

Wolfgang Blohm

Selbsthypnose und Hypnotherapie

*Neue Wege bei Ängsten, Schmerzen,
Stress und Depressionen*

mvgverlag 

© des Titels »Selbsthypnose und Hypnotherapie« (ISBN 978-3-636-07182-8)
2010 by mvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

1. Geschichte und Ursprung

Man kann sagen: Hypnose ist so alt wie die Welt. Und das stimmt wohl auch. Aber es ist gar nicht so einfach, Belege dafür anzuführen. Denn der Begriff „Hypnose“ (abgeleitet von dem griechischen Wort „hypnos“: Schlaf) stammt erst aus dem letzten Jahrhundert und ist damit noch sehr jung. Und aus der sehr frühen Menschheitsgeschichte gibt es keine schriftlichen Aufzeichnungen, dafür aber existieren Statuen, Zeichnungen, Malereien und Symbole, die verwertbare Hinweise geben.

Unter den sehr frühen Kulturen finden sich bei dem Volk der Sumerer erste Hinweise auf den Einsatz von Hypnose und Heilschlaf. Von den Ägyptern ist bekannt, dass Hypnose in zahlreichen Gebieten Anwendung gefunden hat. Nach Hieroglyphenaufzeichnungen haben die Hohepriester das Verfahren zum Heilen mancher Krankheiten genutzt, zur Kontaktaufnahme mit den Göttern und zur Deutung der Zukunft. Ausführliche Berichte sind von den Hindus vor fast dreitausend Jahren bekannt, in denen die Anwendung der Hypnose und die Vorgehensweise des Hypnotiseurs detailliert festgelegt werden. So wird die Sitzhaltung beschrieben, die Fixierung der Augen auf einen bestimmten Punkt, die Aufforderung sich nach innen zu richten, und die Anweisung, bildhafte Vorstellungen zu aktivieren. Eine solche Vorgehensweise entspricht in einigen Teilen auch moderneren Hypnosetechniken.

Im antiken Griechenland existierten bereits Heilzentren, in denen die Anhänger des Aesculap Hypnose gezielt und erfolgreich zur Heilung einsetzten. Dabei sollen den schriftlichen Aufzeichnungen zufolge Erkrankungen wie Lähmungen, Blindheit oder Hauterkrankungen behandelt worden sein. In den Tempeln dieser Zentren wurden dabei auch schon Gruppenbehandlungen durchgeführt. Die Bedeutung der behandelnden Priester erfuhr eine besondere Aufwertung dadurch, dass man ihre Stimmen über eigens angelegte Schalltrichter in die Behandlungshallen leitete. Dadurch entstand der Eindruck, es wären göttliche Stimmen, die die suggestiv-hypnotischen Anweisungen gaben. In der Antike fanden solche Tempelanlagen auch in anderen geografischen Gebieten weite Verbreitung.

Alle Berichte von und über Hypnose aus diesem Zeitraum weisen viele Gemeinsamkeiten auf: Ihr Einsatz ist immer an Personen gebunden, die in besonderer Weise dafür ausgebildet sind und die eine ausgeprägte Autorität im Glaubenssystem der jeweiligen Gesellschaft besitzen. Meistens handelte es sich dabei um Priester. Es herrschte die Vorstellung, dass über den Kontakt zu Göttern oder anderen religiösen Leitfiguren eine Heilung herbeigeführt werden könnte. Die Behandlung konnte nur an dafür bestimmten geweihten Orten und Plätzen stattfinden und war an rituelle Vorgehensweisen wie Waschungen, Gebete, Gesänge oder Tänze gebunden.

Die Therapie mit Hypnose wurde als gleichwertige, wenngleich auch „kostengünstige“ Alternative zur Me-

dizin der damaligen Ärzte betrachtet oder sogar von diesen mit eingesetzt – vielleicht gerade deswegen.

Und die Verbreitung der Methode erlaubt neben diesbezüglichen Schriften den Schluss, dass sie erfolgreich gewesen sein muss.

Bei den Naturvölkern ist die Hypnose, wie aus zahlreichen Berichten bekannt geworden ist, von den frühen Anfängen bis in die heutige Zeit regelmäßiger Bestandteil des gemeinschaftlichen Lebens.

Dies ist beispielhaft an einigen Buschvölkern des Amazonas beschrieben, wird von australischen Medizinmännern berichtet, findet sich in Behandlungsriten der Eingeborenen aus British-Guayana und Borneo und hat eine immense Bedeutung für den Bereich des Voodoo-Anhängertums.

Über die Kontinente hinweg finden sich bei aller Unterschiedlichkeit der Kulturen auch bei den Naturvölkern auffällige Gemeinsamkeiten im Umgang mit der Hypnose: Die Ausübung ist einer kleinen und besonders eingeweihten Schar von Menschen vorbehalten, die sich Medizinmänner, Schamanen oder Heiler nennen und im Rahmen der Gemeinschaft in hohem Ansehen stehen.

Zudem wird eine hohe Erwartungshaltung bei den Klienten erzeugt, indem besondere Plätze zu besonderen Zeiten aufgesucht werden müssen und geheimnisvolle Rituale die hypnotischen Trancen einleiten. Trommelschlagen, rhythmische Gesänge und Tänze kommen neben der Verabreichung berauschender Substanzen und Getränke zur Anwendung.

Über die hypnotische Trance wird Kontakt zu guten und bösen Geistern und Dämonen aufgenommen. Diese werden dann entweder um Rat gebeten oder ausgetrieben. Vielfältige Krankheitsbilder sollen auf diese Weise positiv beeinflusst werden.

Mitte des 18. Jahrhunderts finden sich im deutschen Sprachraum umfangreiche Aufzeichnungen zum Thema Hypnose aus dem Leben und Arbeiten des Arztes und Philosophen **Franz Anton Mesmer**¹, der in Deutschland und Österreich gewirkt hat. Die Grundlage seiner hypnotischen Tätigkeit bildete die Vorstellung eines Magnetismus, einer physikalischen Energie. Die Veränderungen dieser Energie hatten seinen Grundsätzen zufolge krank machende Wirkungen. So setzte Mesmer allerlei physikalische Hilfsmittel ein, um einen Trancezustand zu erzeugen, die allerdings genauer betrachtet nur jenen rituellen Hintergrund für Tranceeinleitungen bildeten, wie er schon aus der Arbeit mit Hypnosetechniken in der Antike und bei den Naturvölkern bekannt ist.

Immerhin gelang es Mesmer mit dieser Methode recht überzeugende Heilungen zu erzielen. Besonders spektakulär war sicher dabei die Behandlung einer blinden jungen Frau, die ihre Sehfähigkeit durch die Mesmer'sche Methode wiedererlangte. Der Zulauf, den Mesmer durch seine hypnotische Arbeit erfuhr, war dergestalt groß, dass sogar Massensitzungen im Freien durchgeführt wurden, um dem Bedarf gerecht zu wer-

¹ Franz Anton Mesmer, geb. 1734, Begründer des Mesmerismus, der eine magnetische Energie für die Hypnosewirkung verantwortlich machte. Er war Philosoph, Theologe, Jurist und Mediziner, gilt als Aufklärer und Entmystifizierer der Hypnose.

den. Neider und Kritiker wurden so auf den Plan gerufen und Mesmer schließlich von der etablierten Ärzteschaft diffamiert und geächtet. Dabei konnten die eingesetzten Kommissionen aber keine Fehler oder Nachteile der Behandlung nachweisen. Es wurde lediglich das Fehlen magnetischer Felder bewiesen, und diese hatten auf die Wirkung der hypnotischen Therapien ohnehin keinen direkten Einfluss. Das immer wieder auftretende Spannungsfeld zwischen naturwissenschaftlich ausgerichteter Medizin und dem Einsatz der Hypnose hat hier wohl seine Wurzeln.

Von wesentlicher Bedeutung für die Entwicklung der Hypnose im hiesigen Raum war die Arbeit des Psychiaters **Sigmund Freud**² im 20. Jahrhundert. Freud hat anfänglich sehr umfangreich mit Hypnose gearbeitet, und nach heutiger Sicht gehen nahezu alle psychotherapeutischen Verfahren aus der Hypnose hervor. Der Psychiater verfügte aber nur über eine sehr eingeschränkte Sichtweise dieses Verfahrens und lehnte es im Laufe seiner späteren Arbeit ab. So glaubte er, dass man mit Hypnose nicht wirklich etwas verändern könne, sondern die Symptome damit nur für eine gewisse Zeit überdeckt. Er selbst arbeitete genau nach diesem Prinzip. Moderne Hypnotherapie verändert aber die Basis und überdeckt nicht. Seine Einwände halten moderner Hypnoseforschung nicht stand, finden sich aber an verschiedenen Stellen immer wieder ungeprüft in den Medien wieder.

² Sigmund Freud, 1856—1939, geb. in Freiberg (heutiges Pribor/Tschechien). Studium der Medizin und Psychologie. Begründer der „Odipus-Komplex“-Theorie, „Traumdeutung“ und „Psychopathologie des Alltagslebens“. Professor der Neuropathologie und der Psychoanalyse.

Inzwischen hat sich vor allem im angloamerikanischen Raum seit Jahrzehnten eine umfangreiche Hypnoseforschung entwickelt. Dem Verfahren wird dort bei der Behandlung psychischer und psychosomatischer Krankheiten viel Raum eingeräumt. Auch in Deutschland befassen sich Universitäten und Institute mit diesem Forschungsgebiet. Hypnose und Hypnotherapie werden schon lange nicht mehr mit Esoterik assoziiert, sondern sind fester Bestandteil ärztlichen und psychologischen Handelns. Und es hat sich zudem ein völlig neuer Wissenschaftszweig entwickelt: die Psychoneuroimmunologie. Dieses Forschungsgebiet befasst sich mit den Zusammenhängen von Körper und Seele. Kein Heilverfahren bezieht in der gleichen Art und Weise diese Verbindungen in die Therapie mit ein wie die Hypnose.

Die Beschäftigung mit den geschichtlichen Ursprüngen von Hypnose und Hypnotherapie ergibt, dass die oft belächelten Rituale und Begleitumstände dieser Therapie in frühen Zeiten und bei den Naturvölkern auch nach modernem Verständnis sinnvoll, hilfreich und sehr wirkungsvoll gewesen sind.

Der Rückblick lässt erkennen, dass die meisten Vorurteile und Fehlinformationen zum Thema Hypnose aus sehr alten Zeiten stammen und oft ungeprüft übernommen werden. Dabei würde doch aus der heutigen Sicht auch niemand mehr kritiklos die Technik der Dampfmaschine auf einen Computer übertragen wollen.