

Ilja Grzeskowitz

Impromptu Hypnose

Die Kunst, jederzeit und überall hypnotisieren zu können

mvgverlag 

© des Titels »Impromptu Hypnose« (ISBN 978-3-86882-246-5)
2011 by mvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Teil 1: Vorbereitung



Mysterium Hypnose – ein Modell, das auch wirklich funktioniert

Gleich eines vorweg: Hypnose ist nichts, was man sich theoretisch aneignen kann, sondern eine praktische Kunst, die man durch Üben, Ausprobieren und Experimentieren erlernt und welche durch Erfahrung und Neugier immer weiter verfeinert wird. Erstaunlicherweise gibt es eine Vielzahl von sogenannten Experten, die zwar in jeder Diskussion mit ihrem tiefen und breiten Wissen über die theoretischen Hintergründe glänzen, aber dafür Schwierigkeiten in der praktischen Umsetzung haben. Trotzdem sind einige grundlegende Kenntnisse darüber, was Hypnose ist und wie sie wirkt, unbedingt notwendig, denn wenn du bestimmte Zusammenhänge und Wirkungsweisen verinnerlicht hast, wird dir die Praxis wesentlich leichter fallen.

Aber ich werde mich so kurz wie möglich fassen und nur auf die Dinge eingehen, die du wirklich brauchst, um andere Menschen zu hypnotisieren. Mir ist wichtig, dass du ein einfaches und doch funktionierendes Modell an die Hand bekommst, mit dem du in jeder hypnotischen Situation auf der sicheren Seite bist.

Wer sich etwas intensiver mit der spannenden Geschichte der Hypnose beschäftigen möchte und auch etwas tiefer in die theoretischen Hintergründe eintauchen möchte, dem empfehle ich die Lektüre meines Buches *Träume Leben! Die Veränderungsfibel*¹, in dem vor allem der NLP- beziehungsweise der Erickson'sche Ansatz der Hypnose und die Verwendung hypnotischer Sprachmuster etwas genauer untersucht werden.

Es gibt eine Vielzahl an Literatur über Hypnose (der Großteil davon immer noch aus dem englischsprachigen Raum), Tausende von Hypnotisuren und immer mehr Menschen interessieren sich für dieses faszinierende Kommunikationswerkzeug, lernen Hypnose oder nutzen sie im Beruf, im Sport oder im Privatleben. Da sollte es doch eine allgemeingültige Übereinkunft geben, was genau Hypnose denn nun ist, oder? Gibt es aber nicht.

Ganz im Gegenteil. Wenn ich in meinen Seminaren und Workshops die Teilnehmer frage: »Was ist Hypnose für dich?«, dann er-

halte ich immer wieder die unterschiedlichsten Antworten. Denn das Wort Hypnose ist eine sogenannte Nominalisierung, also ein zu einem Substantiv verzerrtes Verb. Dies bedeutet, dass hinter dem Nomen Hypnose ein Prozess steht, der sprachlich getilgt wurde. Und dieser getilgte Prozess wird von jedem einzelnen Menschen mit seiner individuellen Bedeutung gefüllt. Und dabei ist es egal, ob es sich um jemanden handelt, der mit Hypnose arbeitet oder nicht. Denn jeder Mensch hat irgendein bestimmtes geistiges Konzept im Kopf, was Hypnose ist und wie sie nach seinen Vorstellungen ablaufen müsste.

Die typischen Antworten sind meist eine Variation der folgenden: Entspannung, auf ein Pendel schauen, eine monotone Stimme, Showhypnose, Menschen, die mit Besenstielen tanzen, schläfrige Augen, »weg sein«, Kommunikation mit dem Unterbewusstsein, hilft beim Rauchen-Aufhören, dem Hypnotiseur ausgeliefert sein, Schlaf, eine schwingende Taschenuhr, keine Kontrolle mehr haben, stehenden Blick und noch vieles mehr.

Dass es eine Vielzahl von unterschiedlichen Vorstellungen gibt, ist wichtig zu verstehen, denn je mehr du in die Tiefen der Hypnose eintauchst und praktische Erfahrungen sammelst, desto mehr wirst du wahrscheinlich feststellen, dass dein Verständnis von Hypnose von den allgemeinen Vorstellungen abweichen wird. Und doch ist es ratsam, diese Vorstellungen zu akzeptieren und auch zu nutzen.

Wenn du mit der mentalen Landkarte deines Klienten arbeitest (ihn also dort abholst, wo er ist), macht es das für dich nur einfacher, ihn genau dahin zu führen, wohin du es gerne möchtest. Diese Technik des *Pacing* und *Leading* kennen wir aus dem neurolinguistischen Programmieren (NLP) und sie ist ein sehr wichtiges Werkzeug eines jeden Hypnotiseurs.

Doch zurück zur Frage Was ist Hypnose?. Obwohl die Wirksamkeit mittlerweile allgemein anerkannt ist und der Einsatz in Medizin, Therapie und Coaching aufgrund der schnellen, effizienten und nachhaltigen Anwendung in den letzten Jahren stark zugenommen hat, gibt es immer noch keine genaue oder gar wissenschaftlich fundierte Erklärung, was genau Hypnose denn nun ist. Mit fortschreitender Technik kann man zwar mittlerweile messen, dass es in Hypnose zu

Veränderungen der Abläufe im Gehirn kommt, warum, wieso und unter welchen Umständen dies so ist, kann jedoch immer noch nicht genau erklärt werden.

Und so gibt es auch Hunderte von verschiedenen Definitionen und Meinungen, die Literatur und das Internet sind voll davon.

Der Großteil dieser Definitionen beschreibt Hypnose als eine bestimmte Art von Zustand und es wird hauptsächlich diskutiert, welcher Art dieser Zustand ist, also ein »erweiterter Bewusstseinszustand«, ein »Trancezustand«, ein »entspannter Zustand« oder auch ein »schlafähnlicher Zustand«. Die andere Herangehensweise ist die Definition von Hypnose als ein Prozess, der zwischen dem Hypnotiseur und dem Hypnotee stattfindet und durch die kunstvolle Verwendung von Suggestionen in Kombination mit einem fokussierten Zustand verwirklicht wird. Die große Internetbibliothek Wikipedia verwendet sogar beide Ansätze in einer Definition:

Hypnose ist [...] das Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance und [...] der Zustand der hypnotischen Trance. Trance wird nur im Sinne des Zustands gebraucht.

(Wikipedia²)

Aber obwohl sich die Definitionen und Ansichten im Laufe der Geschichte immer wieder gewandelt haben, so sind doch die praktische Anwendung und die hervorgerufenen Phänomene so gut wie gleich geblieben. Und das ist auch gut so. Denn ich muss nicht unbedingt wissen, wie der Dieselmotor meines Autos funktioniert, um sicher und bequem von Berlin nach München reisen zu können. Viel wichtiger sind dagegen meine Fahrkünste und dass ich weiß, wie ich ein Auto bediene.

Ich arbeite daher schon länger mit einem sehr praktikablen Modell von Hypnose, welches mir schon treue Dienste geleistet hat. Es ist leicht zu verstehen und anhand der wirklich einfachen Definition kann es in so gut wie jeder Situation angewendet und benutzt werden. Bevor ich es dir vorstelle, möchte ich dir aber noch die Ansichten einiger der bekanntesten Hypnotiseure der Geschichte näherbringen, denn all diese Menschen haben eines gemeinsam: Sie haben große

Erfolge in der Anwendung von Hypnose vorzuweisen und haben im Laufe ihres Lebens Zehntausende Menschen hypnotisiert. Und das ist es, was für mich einen wirklichen Experten ausmacht, nämlich die praktische Erfahrung.

So war der Wegbereiter der modernen Hypnose und »Erfinder« des von ihm sogenannten animalischen Magnetismus, FRANZ ANTON MESMER (1734–1815) noch der Meinung, dass die heilende Kraft der Hypnose durch ein äußeres Feld (also eine externe Kraft) begründet sei, welches auf den Patienten wirke.

Erst mit dem schottischen Augenchirurgen JAMES BRAID (1795–1860) änderte sich diese Sicht der Dinge grundlegend, als dieser eine Showvorführung des Magnetiseurs Charles Lafontain besuchte. Dabei stellte der Skeptiker Braid fest, dass es sich bei dem beobachteten Augenlidflattern der Versuchspersonen keinesfalls um Schauspielerei handeln kann, sondern ein natürliches Phänomen sein muss, welches auf die Fixation der Augen (und die dadurch entstehende Müdigkeit) zurückzuführen ist. In eigenen Experimenten gelang es ihm, durch die Fixation von glänzenden Gegenständen seine Klienten in eine Art von Schlaf zu führen, den er erst Neurypnologie (nervöser Schlaf) und später Hypnose nannte (vom griechischen Gott des Schlafes, Hypnos)³. Kurz vor seinem Tod wollte er diesen Begriff in »Monoideismus« umbenennen (doch es war bereits zu spät, der Begriff »Hypnose« hatte sich bereits durchgesetzt), um die Fokussierung des Verstandes auf eine einzelne Idee hervorzuheben:

Der tatsächliche Ursprung und die Essenz des hypnotischen Zustands ist das Induzieren einer Gewohnheit der Abstraktion oder mentalen Konzentration in denen – wie in Träumereien oder spontanen Ablenkungen – die Kräfte des Geistes so stark auf eine einzelne Idee oder einen einzelnen Gedanken vertieft sind, dass für einen gewissen Zeitraum sämtliche anderen Ideen, Gedanken oder Eindrücke dem Individuum nicht bewusst oder indifferent bewusst sind.

(James Braid⁴, Übersetzung d. Autors)

Diese Fokussierung auf eine einzelne Idee oder einen einzigen Gedanken, während alles andere ausgeblendet wird, ist entscheidend und

für die Arbeit eines Hypnotiseurs sehr wichtig. Wenn in Hypnose zum Beispiel suggeriert wird, dass eine Hand am Stuhl festklebt, so kann dies durchaus wahrgenommen und auch durchaus als komisch empfunden werden. Da aber alle anderen Gedanken indifferent sind, ist die einzige Realität für diesen Moment, dass die Hand tatsächlich festgeklebt ist.

Der Gedanke, dass Hypnose hauptsächlich ein Prozess ist, der ausschließlich auf der Verwendung von Suggestionen beruht, stammt von PROFESSOR HIPPOLYTE BERNHEIM (1837–1919), der zusammen mit AUGUSTE LIÉBAULT (1823–1904) die berühmte Schule von Nancy begründete:

[Hypnose ist] die Induktion einer bestimmten mentalen Verfassung, in der die Akzeptanz von Suggestionen erhöht ist [...]. Es sind die Suggestionen, die Hypnose bestimmen.

(H. Bernheim⁵, Übersetzung d. Autors)

MILTON HYLAND ERICKSON (1901–1980) ist wohl der bekannteste Hypnosetherapeut der modernen Zeit, nachdem seine verwendeten Sprachmuster von Richard Bandler und John Grinder modelliert wurden und dadurch im sogenannten Milton-Modell des neurolinguistischen Programmierens weltbekannt wurden. Über 50 Jahre experimentierte Erickson täglich mit Hypnose und entwickelte den permissiven und erlaubenden Stil bis zur Perfektion und hypnotisierte Menschen, ohne dass diese es überhaupt mitbekamen, nur durch das scheinbar belanglose Erzählen von Geschichten und Metaphern. Was jedoch oft vergessen wird, ist die Tatsache, dass er ebenso ein Meister der Impromptu Hypnose war und als eigentlicher Erfinder der *Handshake*-Induktion gilt. Es gibt sogar das Gerücht, dass er diese so oft angewendet hat, dass ihm zum Ende seiner Karriere niemand mehr die Hand schütteln wollte. Erickson arbeitete fast ausschließlich mit dem Unterbewusstsein eines Menschen, welches er als starken Verbündeten angesehen hat:

[Hypnose ist] ein Zustand erhöhter Aufmerksamkeit, welcher durch seine Empfänglichkeit für Ideen gekennzeichnet ist.

(Milton Erickson⁶, Übersetzung d. Autors)