

Friedbert Becker

# **Hypnogene Zonen** und **Mesmerismus**

Kurzanleitung für  
Selbsteheilungstrancen

# Am Anfang war die Faszination

Mit den Fingern öffnete er beide Augen der jungen Frau, doch zu sehen war nichts als das Weiß der Lederhaut (Sclera). Die Iris war komplett nach oben gestellt.

Die nächste Person war ein junger Mann, der unmittelbar neben der jungen Frau lag. Er packte ihn an den Fußgelenken, zerrte ihn quer durch den Saal und ließ dann seine Beine ziemlich unsanft zu Boden fallen.

Als er schließlich das dicke Buch auf den Bauch der zierlichen jungen Frau fallen ließ, und diese das offenbar gar nicht bemerkte, war die Entscheidung gefallen: Das musste ich hautnah erleben.

Sieben Wochen später saßen wir dem Mann in Goiânia in Zentralbrasilien gegenüber, ich und etwa vierzig weitere Teilnehmer: ihm – Prof. Dr. Antonio Carreiro, Meister der Hypnose.

Mit wenigen hypnotischen Berührungen erschütterte er mein Verständnis von Hypnose, das ich in vierzig Jahren entwickelt hatte. Phänomene, von denen ich bis dahin nur in Texten aus Franz Anton Mesmers Zeiten gelesen hatte, konnte ich nun hautnah erleben. Es waren genau die Phänomene, die noch heute das Bild der Hypnose in den Köpfen der Menschen beherrschen – Vorstellungen, die viele Hypnosetherapeuten verzweifeln lassen. Das scheinbar zombiehafte Verhalten der hypnotisierten Menschen, Mesmerische Krisen, Bogenkatalepsie, kurzum das Spiel mit dem Energiekörper des Hypnotisanten.

Und genau dieses »Spiel mit dem Energiekörper« ist es, was der modernen Hypnose fehlt. Jeder halbwegs normale Mensch kann in wenigen Stunden das erlernen, was man heute

Hypnose nennt. Aber ist das wirklich noch die gleiche Art Hypnose wie zu Mesmers Zeiten?

**Franz Anton Mesmer** (1734–1815) nannte die Hypnose »Animalischen Magnetismus«. Er behandelte und heilte seine Patienten mit Magneten und später nur noch mit seinen Händen. Mesmer ging von einem alles durchdringenden universellen Fluid aus, das von einem Menschen auf den anderen übertragen werden kann. Die Namen für dieses Fluid sind zahlreich: Prana, Lebenskraft, Chi, Od und viele mehr.

Der englische Augenchirurg **James Braid** (1795–1860) löste sich von den Vorgehensweisen des animalischen Magnetismus, als er entdeckte, dass das Fixieren glänzender Gegenstände ebenfalls einen Zustand der Trance erzeugen kann. Er nannte es »Hypnose«, nach dem griechischen Gott Hypnos, dem Gott des Schlafes.

In den folgenden Jahren orientierte sich die Hypnose immer mehr am gerade gültigen wissenschaftlichen Weltbild. Dies führte dazu, dass der energetische Faktor, der im »Animalischen Magnetismus« noch von so großer Bedeutung ist, mehr und mehr verdrängt wurde und die Hypnose sich zu einer rein verbal-suggestiven Technik entwickelte, in deren Mittelpunkt die körperliche Entspannung steht.

Während man früher von der Hypnose einen somnambulen (schlafwandlerischen) Zustand erwartete, bezeichnen heute die Hypnotiseure (je nach Schule) schon leichte Entspannungszustände als Hypnose.

Schenkt man den Autoren des 19. Jahrhunderts Glauben, war es den alten Meistern noch möglich, Krankheiten einfach wegzusuggerieren, ohne dass es zu irgendwelchen Symptomverschiebungen kam.

Die moderne Hypnose, wie sie heute gelehrt wird, basiert hauptsächlich auf verbalen psychologischen Techniken (Suggestionen). Die nonverbalen Faktoren werden dabei weitgehend vernachlässigt.

Nonverbale Faktoren sind all die Dinge, die in einer zwischenmenschlichen Beziehung außer dem bewusst gesprochenen Wort ausgetauscht werden. Hierzu zählen neben Mimik, Gestik und dem Erscheinungsbild und Auftreten des jeweiligen Menschen auch paraverbale Elemente wie Klang, Betonung und Tempo der gesprochenen Worte. Darüber hinaus scheint es begrifflich weniger klar fassbare telepathische Faktoren zu geben, die von einer Person zur anderen übertragen werden.

Grundlage und Quell dieser nonverbalen Elemente ist das Weltbild, also die Glaubensmuster des jeweiligen Menschen. Sie bestimmen den Inhalt der nonverbalen Botschaften.

Was auch immer Sie mit Worten mitteilen, auf nonverbaler Ebene übermitteln Sie Ihre wahre Überzeugung.

Die (nonverbale) Kommunikation vollzieht sich überwiegend auf der unbewussten Ebene. Das heißt, Sie senden Ihre Botschaft unbewusst, und Ihr Gesprächspartner empfängt diese auch überwiegend unbewusst. Dabei spielt der nonverbale Faktor gerade bei der Hypnose eine sehr große Rolle, denn diese Botschaften übertreffen in ihrer Wirksamkeit jede noch so ausgeklügelte Suggestion oder sonstige Technik.

Zweifelt der Hypnotiseur an der Wirksamkeit seiner Suggestion, wird diese mit großer Wahrscheinlichkeit nicht von Erfolg gekrönt sein, denn der Zweifel überträgt sich direkt ins Unbewusste der hypnotisierten Person. Ist der Hypnotiseur von der

Wirksamkeit seiner Suggestion überzeugt, wird diese in vielen Fällen sogar im Wachzustand befolgt.

Die gleiche Induktionsformel, von verschiedenen Hypnotisuren angewandt, bringt ganz unterschiedliche Ergebnisse. In der Regel ist es immer so, dass die (unbewusste) Erwartung (Befürchtung) des Hypnotiseurs eintrifft.

Dieser nonverbale Mechanismus reicht von der offensichtlichen Unsicherheit im Negativen bis hin zur geschulten Absicht, zur geballten Willenskraft im Positiven.

# Wie kann der nonverbale Faktor geschult werden?

Eine der wirksamsten Schulungen findet man im Hindu-Hypnotismus. Hier steht die Ausbildung der eigenen energetischen und mentalen Fähigkeiten im Vordergrund. Dazu gehören in erster Linie die Gedankenkontrolle, das bildhafte Vorstellungsvermögen und die Willensschulung.

In früheren Hypnoseausbildungen sammelten die Schüler ihre ersten Erfahrungen, indem sie vorerst nur mit somnambul veranlagten Menschen arbeiteten. Hierdurch erfuhren sie beeindruckende Erfolgserlebnisse, welche sie entsprechend prägten.

Aber auch die modernen wissenschaftlich begründeten Methoden haben einen entsprechenden Einfluss auf den nonverbalen Faktor. In dem Moment, in dem wir etwas logisch nachvollziehen können, sind wir von seiner Wirksamkeit überzeugt. Wir glauben und strahlen dies auch nonverbal aus.

Wenn man sich in der Hypnoseszene umschaute, wird man feststellen, dass ein guter Show-Hypnotiseur in der Regel um einiges besser hypnotisiert als ein Hypnosetherapeut (ich spreche hier natürlich nur von der Hypnosetechnik, der Suggestionskraft, nicht von der Therapie). Das liegt daran, dass der Show-Hypnotiseur ständig visuelle Rückmeldungen erhält, und genau diese fehlen den meisten Hypnosetherapeuten vollständig, da der Patient sich in der Regel überwiegend (zumindest körperlich) passiv verhält. Gerade die (positiven) visuellen Rückmeldungen sind aber wichtig für eine starke nonverbale Ausstrahlung.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir es mit zwei grundverschiedenen Arten von Hypnose zu tun haben, die auch zwei grundverschiedene Arten von Trance erzeugen.

## Die moderne Hypnose

Hier wird mit ausgeklügelten Suggestionen gearbeitet, und es werden verschiedene Prozesse eingeleitet, die eine Heilung bewirken sollen. Je nach Einstellung und Persönlichkeit des Hypnotiseurs kann es hier durchaus auch zu energetischen Wirkungen kommen, auch wenn sich der Hypnotiseur dessen gar nicht bewusst ist. Hypnotiseure, die sich auf ein bestimmtes Thema spezialisiert haben, benötigen meist nur wenige Worte, um Ergebnisse zu erzielen, die ihren Kollegen, deren Arbeitsthemen breiter gefächert sind, als unerreichbar erscheinen.

Viele Hypnose-Neueinsteiger machen den Fehler, ihre Hypnoseinduktion allein verbal vorzutragen, um dann die gewünschten Veränderungen herbeizusuggestieren. Dies funktioniert jedoch nur in den seltensten Fällen. Was fehlt, sind die nonverbalen Wirkfaktoren. Diese Schulung wird in den meisten Ausbildungen vernachlässigt. Aus diesem Grund ist es in der modernen Hypnose Erfolg versprechender, prozessorientiert und schwerpunktmäßig mit aufdeckenden Verfahren zu arbeiten.

## Die ursprüngliche Hypnose

Im Fall der ursprünglichen Hypnose werden die Selbstheilungskräfte, die Kraft des Glaubens und der Erwartung aktiviert. In dem Moment, in dem der Patient an seine Heilung glaubt und diese erwartet, beginnt der »Innere Heiler« zu arbeiten, und die Veränderungen nehmen ihren Lauf.

Die Einleitung der Trance und der weitere Verlauf geschehen dabei zumeist nonverbal. Die Trancen der ursprünglichen Hypnose spielen sich überwiegend auf körperlicher Ebene ab. So ist es nicht selten, dass der Klient gefühlsmäßig auf mentaler Ebene extrem wach ist, aber jegliche Kontrolle über seinen

Körper verloren hat. Bei der ursprünglichen Hypnose spielt die Persönlichkeit des Hypnotiseurs eine große Rolle. Er muss von seiner Sache absolut überzeugt sein und sein inneres Erleben beherrschen.

In diesem Buch geht es ausschließlich um die ursprüngliche Hypnose. Sie erfahren, wofür diese Art der Hypnose geeignet ist, wie man sie anwendet und wie Sie Ihre eigene Persönlichkeit schulen können, um Ihre nonverbalen Kräfte zu stärken.

# Konditionierte Wesen

Im Grunde genommen sind wir alle konditionierte Wesen. Man schätzt, dass 95 Prozent unserer Handlungen über »Autopilot« laufen. Das heißt, dass wir zu 95 Prozent nur auf äußere Reize reagieren und Programme ablaufen (lassen), die wir im Laufe unseres Lebens teilweise bewusst gelernt haben (zum Beispiel Autofahren) oder die uns in Zeiten eingeschränkter Bewusstheit einprogrammiert wurden (zum Beispiel Zwangshandlungen, Ängste etc.).

Selbst die restlichen 5 Prozent, über die unser vermeintlich freier Wille bestimmt, sind von unserem Unbewussten gefühlsmäßig beeinflusst, sodass der bewusste Verstand unsere Entscheidungen und Reaktionen in der Regel nur noch (scheinbar) vernünftig begründet.

Wie bei allen Dingen gibt es auch hier eine positive und eine negative Seite. Positiv ist, dass alle erwünschten Abläufe und Handlungen, die über »Autopilot« laufen, eine enorme Entlastung für unser System darstellen. Ohne diesen Service wären wir quasi handlungsunfähig, weil wir uns über viel zu viele Dinge Gedanken machen müssten.

Negativ sind all die Programme, die uns aufgezwungen wurden, die uns krank machen und uns behindern.

Es ist schwierig, sich von negativen Gewohnheiten und Konditionierungen zu befreien, da wir uns in einer Endlosschleife von Gedanken und Gefühlen befinden, die sich gegenseitig verstärken. Ein bestimmter Gedanke erzeugt ein entsprechendes Gefühl. Dieses Gefühl wiederum führt zu den dazu passenden Gedanken, die ihrerseits wiederum das Gefühl bestätigen und verstärken. Und so wiederholt sich die Sache immer und immer wieder.

Die dadurch entstehende Chemie im Körper, der entsprechende Hirnstoffwechsel sowie die dazugehörigen neuralen Bahnen im Nervensystem, welche durch den ganzen Vorgang entstehen (man kann sich das ein wenig vorstellen wie Straßen, die wegen eines hohen Verkehrsaufkommens immer mehr verbreitert werden), sorgen dafür, dass dieser Prozess zuverlässig und stabil funktioniert.

Im ungünstigsten Fall kann auf diese Weise ein Zustand von Dauerstress aufrechterhalten werden, den die meisten Menschen nicht mehr als solchen wahrnehmen, da er zur Gewohnheit geworden ist. Ein Mensch, der ununterbrochen im Kampf- oder Fluchtmodus lebt, wird früher oder später krank.

Wir Menschen sind mit einer ganz besonderen mentalen Fähigkeit ausgestattet, der Fähigkeit der Imagination. Wir können uns Geschehnisse ins Gedächtnis rufen, indem wir sie vor unserem geistigen Auge Revue passieren lassen. Wir können diese Geschehnisse auf mentaler Ebene nach Belieben verändern und sogar schöpferisch tätig sein und uns ein vollkommen neues inneres Erleben erschaffen.

Das hat Fluch und Segen dieser Fähigkeit zur Folge: unser Nervensystem kann nicht unterscheiden, ob das innere Erleben eingebildet oder echt ist. Das heißt, der Körper reagiert in beiden Fällen gleich.

Was bedeutet das für unseren Alltag? Sobald wir in eine Stresssituation geraten, schaltet unser Hirn je nach Bedrohung in den Flucht- oder Kampfmodus. Dieser Überlebensmodus verändert das chemische Milieu im Körper, den Muskeltonus und viele andere Dinge. Ist die Gefahr vorüber, entspannt sich das System wieder.

Während es früher wilde Tiere und andere Bedrohungen waren, die diesen Prozess auslösten, sind es heute überwiegend zivilisationsbedingte Auslöser. Traumatische Erlebnisse in der Kindheit, Ärger mit dem Chef, zickige Schwiegermütter und noch ganz andere Streitigkeiten haben die gleiche Wirkung wie in früheren Zeiten die Bedrohung durch wilde Tiere.

Die Art der Bedrohung hat sich geändert, die biologischen Reaktionen sind jedoch gleich geblieben.

Und hier setzt nun etwas ein, was uns von den Tieren unterscheidet. Während ein Tier nach überstandener Gefahr bis zum nächsten Abenteuer wieder zur Ruhe kommt, begehen die meisten Menschen hier einen tragischen Fehler. Sie nutzen Ihre Fähigkeit zur Imagination.

Statt entspannt die Gegenwart zu genießen, lassen sie die überstandene Situation vor ihrem geistigen Auge erneut ablaufen. Im schlimmsten Fall tun sie dies immer und immer wieder, und das System reagiert entsprechend. Das heißt, das System schaltet wieder und wieder in den Überlebensmodus.

Mit der Zeit verselbständigt sich dieser Mechanismus. Es bilden sich immer mehr Verknüpfungen, die diesen Prozess auslösen, und mit jedem Ablauf werden die neuralen Bahnen stärker.

Stellen Sie sich vor, Sie haben im Büro einen heftigen Streit mit Person X. Ihr System springt folgerichtig in den Überlebensmodus. Stunden später, Sie sind schon zu Hause, gehen Sie diesen Streit noch einmal in Gedanken durch. Ihr System schaltet erneut in den Überlebensmodus. Zusätzlich kommt es zur Verknüpfung aller gerade aufgenommenen Sinnesreize: das Lied, das gerade im Radio läuft, die Gerüche, die Sie wahrnehmen, alles, was Sie sehen, riechen, hören und und und.

All diese Sinneseindrücke können (müssen nicht unbedingt) später dazu führen, dass Sie völlig unbewusst in den Überlebensmodus schalten oder sich sogar bewusst an den Streit mit Person X erinnern.

Durch diese erneute Reaktivierung verfestigen sich die bereits vorhandenen Verknüpfungen, und weitere neue Sinneseindrücke werden miteinbezogen.

Auf diese Weise läuft das System über kurz oder lang ununterbrochen im Überlebensmodus und verursacht einen Großteil typischer Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzrhythmus-Störungen, Schlafstörungen, Burn-out, Verspannungen, Rückenschmerzen und viele mehr. Wie kann man diesen Teufelskreis durchbrechen?

# Das Zauberwort heißt »Trance«

Seit Urzeiten suchen Menschen nach Tranceerlebnissen. Früher waren Trancen etwas ganz Selbstverständliches. Es war ein Allheilmittel, das die Selbstheilungskräfte aktivierte und die natürliche Harmonie wiederherstellte. Leider wurden diese natürlichen Trancen aus dem Leben des modernen Menschen weitgehend verdrängt. Als Ersatz dienen heutzutage häufig Alkohol, Drogen, Computerspiele etc.

Dabei ist Trance nicht gleich Trance. Es gibt ganz verschiedene Arten von Trancezuständen. Grundsätzlich hat jede Art von natürlicher Trance einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit. Der spezielle Zustand, den wir jedoch in diesem Buch anstreben, ist eine ganz besondere Art der Trance, die sich durch drei bestimmte Punkte auszeichnet:

- eine stark veränderte Körperwahrnehmung bis hin zur Auflösung des Körpergefühls
- totales Desinteresse an der Umwelt, bis hin zum Nichtmehr-Wahrnehmen der Umwelt
- verändertes Zeitgefühl, bis hin zu dessen völligen Verlust

Im Idealfall erlebt der Hypnotisant diese drei Phänomene schon in der ersten Sitzung. Menschen, für die diese Art Erfahrung vollkommen neu ist, benötigen in der Regel mehrere Sitzungen. Das ist eine vollkommen natürliche Reaktion, man testet erst einmal aus, was man zu erwarten hat.

Warum sind uns gerade diese drei Phänomene so wichtig? Der Grund ist ganz einfach: Menschen im Überlebensmodus sind auf drei Dinge fixiert:

- **den eigenen Körper** – er muss fit und stark sein, er muss geschützt werden
- **die Umwelt** – Menschen im Überlebensmodus sind immer darauf bedacht, eine Gefahr rechtzeitig zu erkennen
- **die Zeit** – Menschen im Überlebensmodus stellen sich laufend die Frage: »Bleibt mir genügend Zeit?«

Fällt Ihnen etwas auf? Es sind genau diese drei Dinge, um die es bei dem Trancezustand geht, den wir anstreben: die Lösung der Fixierung auf Körper, Umwelt und Zeit.

Diese Selbstheilungstrancen durchbrechen den Teufelskreis und ermöglichen uns eine Neuausrichtung. Durch die kontinuierliche Unterbrechung der schädlichen Muster, die wir verinnerlicht haben, verkümmern die neuralen Bahnen, und die natürliche Harmonie wird wiederhergestellt.

Aber das ist noch nicht alles. Der gleiche Mechanismus, der uns zerstören kann, funktioniert auch in die andere Richtung. Wir können diese Trancen nutzen, um neue positive neurale Bahnen zu errichten, Gedanken- und Gefühlsnetzwerke von Gesundheit, Vertrauen, Glück und allem, was wir uns wünschen.

Um eine neue (Denk-)Gewohnheit zu installieren, benötigt man etwa einundzwanzig bis neunzig Tage. Wenn Sie einundzwanzig bis neunzig Tage lang regelmäßig jeden Tag etwas Bestimmtes tun, ist es nach dieser Zeit zur Gewohnheit geworden. Für die meisten Gewohnheiten benötigt man nur einen Monat regelmäßiger Ausübung. Dann ist Ihnen das Ganze, wie der Volksmund sagt, »in Fleisch und Blut« übergegangen. Nach dieser Zeit haben Sie sich neue neurale Bahnen geschaffen, auf die Sie sich verlassen können. Machen Sie den Versuch. Die Erfahrung lohnt sich und wird Sie zu mehr motivieren.

# Nonverbale Hypnoseinduktion

Diese Art der Induktion stammt, wie schon erwähnt, von **Prof. Dr. Antonio Carreiro** aus Brasilien.

Bei dieser Hypnose wird die Trance durch Stimulierung verschiedener hypnogener Zonen eingeleitet. Sowohl bei der Einleitung als auch während der Trance hält sich der Hypnotiseur verbal vollkommen zurück. Der Klient wird also nicht durch Worte manipuliert.

Die moderne Hypnose setzt ein umfangreiches Hintergrundwissen voraus. Man muss wissen, wie Suggestionen funktionieren, wie sie formuliert werden, welche Suggestionen der jeweilige Klient benötigt usw.

Die hier vorgestellte nonverbale Hypnose ist völlig anders, hier hilft der Hypnotiseur dem Klienten eine optimale Trance zu erreichen, den Rest besorgt der »Innere Heiler« des Klienten. Der »Innere Heiler« des Klienten entscheidet, was, wann und wie geschehen muss, um die ganzheitliche Harmonie wiederherzustellen. Aus diesem Grund ist diese Methode sehr einfach in kurzer Zeit zu erlernen.

Ein weiterer Vorteil: Diese Methode ist sehr gut für Gruppenanwendungen geeignet.

*»Wenn ihr mit Hypnose heilen wollt, hört auf zu reden.«*

Das war eine der ersten Botschaften in unserer Ausbildung bei Prof. Dr. Antonio Carreiro.

Also genau das Gegenteil von dem, was wir im Allgemeinen bei der Therapie und der Hypnose zu tun lernen. Statt mit

ausgefeilten hypnotischen Sprachmustern den kritischen Faktor des Klienten ruhigzustellen, ist Schweigen angesagt. Alles, was der Klient wissen muss, wird ihm im Vorgespräch mitgeteilt. Wenn wir uns dann den hypnogenen Zonen zuwenden, schweigen wir, und die Selbstheilungskräfte des Klienten können ihre Arbeit tun. Eine gründliche Vorbereitung des Klienten ist jedoch unerlässlich.

*»Wenn es um Hypnose geht, müsst ihr Selbsttäuschung, sowohl für den Hypnotiseur als auch den Klienten, vermeiden, denn die Tatsache, dass jemand mit geschlossenen Augen und entspanntem Körper vor euch sitzt, bedeutet nicht unbedingt, dass er den Zustand der Hypnose erreicht hat.«*

Hier wird einer der größten Schwachpunkte der modernen Hypnose angesprochen, nämlich die Zweifel des Klienten, ob das denn nun wirklich Hypnose war. Die Argumente »Ich war ja gar nicht weg«, »Ich war die ganze Zeit wach«, »Ich kann mich an alles erinnern« usw. kann man nicht einfach wegdiskutieren.

Die meisten Menschen haben eine ganz bestimmte Vorstellung davon, was Hypnose ist. Diese Vorstellung entspricht oftmals nicht den tatsächlichen Gegebenheiten der modernen Hypnose. Sich einfach nur tief entspannt fühlen reicht diesen Menschen nicht, sie erwarten mehr. Sie als Hypnotiseur müssen diesen Menschen ein eindeutiges Aha-Erlebnis verschaffen, um dieser Erwartungshaltung gerecht zu werden. Dies können ganz verschiedene Phänomene sein. Für einen überwiegend kinästhetisch veranlagten Menschen könnte dies ein intensives visuelles Erlebnis sein und umgekehrt. Wichtig ist, dass der Klient eine überzeugende Erfahrung macht.

Der größte Fehler, den man begehen kann, ist, mit dem Hypnotisanten zu diskutieren, also ihn davon überzeugen zu wollen,

dass es Hypnose war, was er erlebt hat. Glaubensmuster lassen sich nicht auf der Verstandesebene wegdiskutieren. Überzeugen können Sie ihn nur, wenn Sie seine Erwartungen erfüllen oder zumindest etwas Gleichwertiges liefern.

Antonio zeigte uns, wie man mit wenigen »Hypnotischen Berührungen« innerhalb kürzester Zeit tiefe Trancezustände erzeugt.

In vielen Fällen kann man schon während der Berührung das Problem erkennen, um das es in der Sitzung geht. Das heißt, der Therapeut erkennt an der Reaktion des Klienten (auf die jeweilige Berührung), welches Thema (ungelöster seelischer Konflikt) die Symptome verursacht.

Diese Berührungen können den Klienten im Idealfall direkt in die Heilkrise führen. Der Therapeut schaut in der Regel schweigend zu. Nicht selten ist der Heilungsprozess (je nach Thema) schon nach einer Sitzung abgeschlossen.