



Kann jeder Mensch hypnotisiert werden?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. In diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmüller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der neuen Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Das griechische Wort ‚hypnos‘ bedeutet ‚Schlaf‘, aber ein hypnotischer Zustand ist zwischen dem Schlaf- und Wachbewusstsein angesetzt. Man beschreibt ihn als gelöst und (tiefen)entspannt. Es ist nachgewiesen, dass jeder Mensch etwa alle 45 bis 90 Minuten in einen leichten hypnotischen Zustand fällt (E.L. Rossi). Ein Beispiel ist die Zeit kurz vor dem Aufwachen. Messbar ist das über Gehirnwellen. Unter sieben Hertz befinden wir uns üblicherweise in der Schlafphase, bis 12 Hertz in der tiefenentspannten Phase zwischen Schlaf- und Wachzustand. Die Hypnose ist also eine biologische Fähigkeit, die jeder

begehen könnten. Entwickelt ein Patient Gegenvorstellungen, wird die Hypnose erschwert oder verhindert. Um sie erfolgreich durchzuführen, wird eine bestimmte Situation geschaffen, das Setting. Dann überlässt sich der Patient den Worten des Hypnotiseurs.

Dieser beschreibt auf suggestiver Art Bilder, Vorstellungen und versetzt den Patienten in einen angenehmen Zustand tiefer Ruhe und Entspannung. Rund neunzig Prozent unseres Verhaltens werden vom Unterbewusstsein gesteuert. Nach Erickson ist das Unterbewusstsein klüger als das Bewusste. Es wird verstanden als ein großes Potential aus Lernerfahrungen, die aus der bewussten Wahrnehmung verschwunden sind. Mit Hilfe der Hypnose wird das Bewusstsein eingeeengt und die Aufmerksamkeit fokussiert. Im Alltag nehmen wir viele Reize gleichzeitig



mit Dr. med. Willi Martmüller

Klinische Hypnose versus Showhypnose

Die aus dem Fernsehen bekannte Showhypnose ist in erster Linie ein Verkaufsjob - abhängig von Bühnenumgebung, Lichteffekten, Gruppendruck, Zuschauern und Personen, die hypnotisiert werden möchten. Sie kann Probleme verursachen und hat mit der klinischen Hypnose nichts zu tun. In mehreren Ländern, so in Österreich, England, Israel und Schweden, ist sie gesetzlich verboten. Deutsche Hypnotherapeutenvereinigungen M.E.G. und DGH forderten schon 1995 das Verbot der Bühnenhypnose (McGill, New Encyclopedia of Stage Hypnotism, 1996).

Mensch besitzt - also kann jeder psychisch gesunde Mensch hypnotisiert werden (Haring.), wobei die Tiefe dieses Zustandes unterschiedlich ausfällt. In der Psychotherapie nutzen wir diese Fähigkeit, um sie für die Lösung von Problemen einzusetzen“, so Martmüller. Voraussetzung ist eine Einstimmung auf fremdes Erleben. „Es muss eine emotionale Wechselbeziehung zwischen dem Hypnotiseur und dem Patienten entstehen, wir nennen das Rapport.“ Gegen den eigenen Willen sei eine Hypnose in der Regel nicht möglich. „Auch gibt es keine Beweise, das Menschen in Hypnose kriminelle Handlungen

wahr, in der Hypnose verlieren die Außenreize durch die Kombination von Konzentration und Monotonie ihre Bedeutung und wir überlassen uns der inneren Wahrnehmung. So kann der Therapeut den Zugang zu Prozessen, die Lernen, Heilen oder Verändern ermöglichen, erleichtern. Wichtig: jede Hypnose ist individuell und muss durch ein Ritual zurückgenommen werden.“

Bei Menschen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen sei in der Hypnosetherapie immer Vorsicht geboten, denn Hypnose könne ihren Zustand auch verschlechtern, also Kontraindikationen (Gegenanzeigen) hervorrufen. anja