

Auflösende Hypnose – die heilende Trance

Hypnose ist kein Abtauchen oder Wegbeamen aus dem eigenen Leben, sondern dient dazu, in einem therapeutischen Setting das kontrollierende Denken auszuschalten und denjenigen, der sich auf die Hypnose einlässt, ins Fühlen zu bringen. Das ermöglicht es, verdrängte negative Emotionen zu durchleben und nachhaltig zu verarbeiten.

von
Floris Weber

Negative Emotionen sind Teil unseres Lebens. Jeder fühlt sich mal traurig, ängstlich, beschämt, schuldig oder wütend. Im Idealfall werden die negativen Gefühle durchlebt und adäquat verarbeitet, zum Beispiel dadurch, dass man mit Vertrauten über die Gefühle spricht und sie angemessen auslebt. Werden die Gefühle jedoch nicht zeitnah verarbeitet, verweilen sie im Informationsspeicher des Gehirns und sorgen später im Leben für den Ausbruch von Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen oder Selbstwertprobleme. Auch Verhaltensmuster leiten sich im starken Maße von unverarbeiteten Emotionen ab. Ein klassisches Beispiel sind Gefühle, die aus der Kindheit stammen. Diese Emotionen haben später einen massiven Einfluss auf das Fühlen und Handeln des Erwachsenen. Viele Hilfesuchende leiden an unverarbeiteten Gefühlen der Vergangenheit. Klassische Therapieverfahren stoßen hier eindeutig an ihre Grenzen. Das Hauptproblem stellt die kognitive Hemmung dar, die Hemmung emotionaler Gedächtnisinhalte durch unseren Verstand im Wachzustand. Die

Betroffenen reden häufig über die belastenden Gefühle und Ereignisse ihrer Vergangenheit, aber zu einer Auflösung kommt es dabei nicht. Ein klassischer – und ebenso falscher – Satz, den man aus den gewöhnlichen Wachtherapie-Verfahren kennt, ist: „Sie müssen lernen, mit diesem Gefühl zu leben.“ Ziel der Betroffenen ist es aber, die belastenden Emotionen loszuwerden und nicht mehr mit ihnen leben zu müssen. Ein Verfahren, mit dessen Hilfe man extrem schnell und planbar unverarbeitete Gefühle beseitigen kann, ist die auflösende Hypnose, die auch unter dem Begriff Hypnoanalyse bekannt ist.

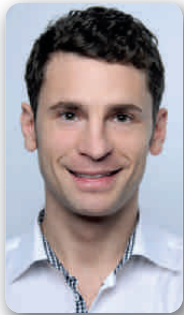
Hypnose ist ein Verfahren, das dazu dient, die Aktivitätenverteilung im Gehirn so zu verändern, dass die Hypnotisanden, die Personen, die eine hypnotische Trance annehmen, weniger denken und gleichzeitig mehr fühlen. Mit der Hilfe von Hypnose reduziert man die kognitive Hemmung emotionaler Gedächtnisinhalte und sorgt dafür, dass Menschen negative Emotionen durchleben und damit nachhaltig verarbeiten können. Eine Hypnose-Einleitung dauert je nach Hypnotisand zwi-

schen ein und fünf Minuten – ein wahnwitzig geringes zeitliches Investment, um planmäßig den bei der Ausheilung so hinderlichen Verstand zu umgehen. Sofort nach der Hypnose-Einleitung kann mit der Verarbeitung negativer Gefühle begonnen werden.

Konflikt-Reaktivierung in Hypnose

Hier ein Beispiel aus meiner Hypnose-Praxis: Eine junge, beruflich sehr erfolgreiche Frau suchte mich wegen ihrer Angst auf, vor Gruppen zu sprechen. Im Rahmen der Anamnese wird klar, dass die Frau als Kind von ihrem Vater unter starken Leistungsdruck gesetzt wurde. Dieser hatte es nur aufgrund eines Stipendiums geschafft, aus einem Dritte-Welt-Land nach Deutschland zu kommen und seine Familie so aus der Armut zu retten. Seiner Tochter vermittelte er stets, dass nur der Beste weiterkommt, und forderte von ihr immer Bestleistungen. Dadurch engte er sie massiv ein und sorgte auch dafür, dass große Versagensängste in ihr ausgelöst wurden. Als Erwachsene waren es dann wichtige Momente bei der Arbeit, in denen die kindlichen Versagensängste wieder an-

Fortsetzung auf S. 26 >>>



Floris Weber ist Arzt und Hypnosetherapeut in Hamburg. Sein in langjähriger praktischer Tätigkeit erworbenes Wissen über die Heilkraft der menschlichen Psyche gibt er in Vorträgen und Seminaren weiter und unterstützt Menschen darin, sich mit ihren Schwächen auseinanderzusetzen, um sich persönlich weiterzuentwickeln und langfristig gesund und glücklich zu leben.

Info und Kontakt
040-234 972 56
oder
mail@
hypnosetherapeut-
hamburg.de
www.floris-weber.de
[www.hypnose-
therapeut-hamburg.de](http://www.hypnose-
therapeut-hamburg.de)
[www.hypnoseminar-
ausbildung.de](http://www.hypnoseminar-
ausbildung.de)

getriggert wurden. Es handelt sich bei diesem Vorgang um eine Konflikt-Reaktivierung, bei der alte negative Emotionen durch bestimmte Situationen im Erwachsenenleben reaktiviert werden und für übermäßig starke emotionale Reaktionen, in diesem Fall Ängste, sorgen. Die Betroffenen sind sich meist der Unverhältnismäßigkeit ihrer Gefühle bewusst, können jedoch selbst nichts daran verändern. Nach Einleitung der Hypnose versetzte ich die Patientin innerlich in einen Moment bei der Arbeit, in dem sie große Angst hatte. Durch die Konfrontation mit der Situation in der Trance gelang es uns, die zugrunde liegenden Gefühle aus der Kindheit – Traurigkeit und Angst – ausfindig zu machen und aufzulösen. In der Folge berichtete die Patientin, dass sie viel ruhiger und gelassener in den entsprechenden Situationen reagierte. Auch stellte sie fest, dass sie sich selbst besser als vorher behaupten konnte und das Gefühl zu sich selbst – das Selbstwertgefühl – positiver wurde.

Neubewertung negativer Gedächtnisinformationen

Das Grundprinzip, auf dem die auflösende Hypnose basiert, ist die Konfrontation mit den belastenden negativen Emotionen. Während der Trance kommt es dabei regelmäßig zu emotionalen Abreaktionen, das sind Gefühlsausbrüche wie Weinen, Anspannung oder Körperzittern, die mit der Auflösung der negativen Gedächtnisinhalte verbunden sind. Das Wirkprinzip beruht wahrscheinlich auf einer kurzfristigen Hyperstimulation und der damit verbundenen Überladung der informationstragenden Nervenzellen im Gehirn, was zu einer Auflösung und Neubewertung negativer Gedächtnisinformationen führt. So sind viele Heilungen, die man in der Hypnose sieht, Selbsteilungen des menschlichen Gehirns – angestoßen und begleitet durch einen Therapeuten. In der Hypnose gewinnt unser Gehirn bedeutend an Fähigkeit, negative Gedächtnisinhalte zu löschen.

Die auflösende Hypnose ist jedoch keine Errungenschaft der modernen Medizin, sondern wird bereits seit Jahrtausenden von Menschen zur Heilung negativer Emotionen eingesetzt. Meistens sind die Heilungsprozesse in Zeremonien eingebettet, wie das Aufsuchen

griechischer Heiltempel, die Durchführung schamanischer Rituale im brasilianischen Regenwald oder tranceinduzierender Tänze in Afrika. Der Vorteil der auflösenden Hypnose, wie sie in Westeuropa praktiziert wird, ist die planmäßige und gezielte Vorgehensweise und die Interaktion mit dem Hypnotisanden. Während der auflösenden Hypnose wird mit dem Hypnotisanden gesprochen, wahrgenommene Gefühle und die damit verbundenen Bilder werden gemeinsam besprochen und verarbeitet. Durch gefühlvolles Befragen des Hypnotisanden und die sichere Begleitung von außen während der Hypnose werden Gefühle zugänglich gemacht und verarbeitet, die in früheren Lebensphasen lediglich verdrängt, jedoch nicht verarbeitet worden sind.

Alpträume verändern und auflösen

Es gibt verschiedene Indizien für das Vorhandensein einer unzureichenden Verarbeitung von Gefühlen. Wiederkehrende Bilder, die mit negativen Emotionen besetzt sind, sind ein klassisches Zeichen für unverarbeitete negative Gefühle. Sehr häufig und bekannt ist dieses Phänomen bei Kriegstraumatisierungen. Unnatürlich starke Gefühlsregungen, die durch bestimmte Menschen und Situationen ausgelöst werden – wie im oben beschriebenen Beispiel – sind ebenso typisch für die Reaktivierung unverarbeiteter Emotionen der Vergangenheit und Indiz für das Vorliegen emotionaler Konflikte aus früherer Zeit. Aber auch wiederkehrende Alpträume, die von einem (Leit-)Thema handeln, sind Zeichen dafür, dass das Unterbewusstsein nachts im Traum an einem bestimmten Thema arbeitet und versucht, eine Lösung zu erreichen. Für den Fall wiederkehrender Alpträume habe ich eine Anwendung erfunden, die es einem ermöglicht, sehr schnell und zielgenau das Problem zu lösen. Ich versetze den Hypnotisanden in der Trance in den Traum hinein und bearbeite dann gemeinsam mit ihm die dabei auftretenden Gefühle. Dabei verändert sich der Ausgang des Traumes und der Verarbeitungsprozess wird abgeschlossen. Ein Patient, den ich vor Jahren behandelte, hatte immer wieder einen Alptraum, bei dem er von einem Mann verfolgt wurde und Angst hatte, umgebracht zu werden. Nachdem wir in der Hypnose in den Traum einge-

taucht waren, gab ich ihm die Anweisung, nun nicht mehr zu flüchten, sondern sich dem Mann zu stellen. Kurz darauf erkannte er, dass der Mann aus dem Traum sein autoritärer Vater war, vor dem er als Kind große Angst gehabt hatte. Nachdem ich ihn durch die kindlichen Angstreaktionen begleitet hatte, veränderte sich seine Wahrnehmung und er sah seinen Vater lächeln. Der Traum tauchte nach der Behandlung nie wieder auf.

Tiefe und nachhaltige Veränderungen

Die Länge einer Hypnosebehandlung ist maßgeblich davon abhängig, wie viele Emotionen verarbeitet werden müssen. Es gilt das Laubhaufen-Prinzip: Einen kleinen Laubhaufen können Sie mit einem Eimer und einer Schippe mit einem Mal beseitigen. Bei einem großen Laubhaufen müssen Sie mehrmals ran. Im Regelfall sollte man sich als Patient auf einen Behandlungsspielraum von fünf bis acht Sitzungen einstellen. In dieser Zeit kann man sehr gut arbeiten, so dass die meisten Patienten die Praxis ausgeheilt verlassen. Auch wenn man bei manchen Menschen ein isoliertes Problem, wie eine spezifische Angst, im besten Falle manchmal in wenigen Minuten lösen kann, sollte man als Patient nicht darauf spekulieren. Wenn man etwas Zeit und Geduld für die Behandlung mitbringt, hat man die besten Erfolgchancen und erreicht besser das für die Hypnose so wichtige Geschehen-Lassen. Das Ergebnis bei der auflösenden Hypnose ist sehr gut und nachhaltig. Einmal verarbeitete Gefühle verschwinden langfristig. Die Betroffenen sind meistens von der Wirkung und Schnelligkeit der Hypnose so überrascht, dass es eher der Verstand ist, der einige Zeit braucht, um zu begreifen, wie tief und nachhaltig die Veränderungen sind. Voraussetzung für das Gelingen der Behandlung ist jedoch die Fähigkeit des Hypnotisanden, eine Trancetiefe zu erreichen, bei der man gut an die belastenden Gefühle herankommt und der Verstand so weit in seiner Aktivität reduziert wird, dass eine Auflösung negativer Gedächtnisinformationen möglich wird. Die Chancen für eine erfolgreiche Tranceinduktion stehen gut: Bei neun von zehn Menschen lässt sich eine ausreichende Trancetiefe erreichen. ☺