

Moderne Hypnotherapie

Grundannahmen – Verständnis – Folgerungen

„Life is what happens, while you make other plans.“ (John Lennon)

Modern Hypnotherapie

Basic Assumptions – Understanding – Conclusions

Reinhold M. Bartl

Themenschwerpunkt Methodenvielfalt: Bewährte Methoden

Zusammenfassung

Der Artikel bietet einen kurzen Einblick in Grundannahmen der modernen Hypnotherapie und das Verständnis von gewünschten und ungewünschten Tranceprozessen. Es wird dargestellt, wie sich Wohlbefinden und Kompetenzerleben, aber auch Symptome und Leid als Zusammenspiel willkürlicher und unwillkürlich-emotionaler Prozesse verstehen lassen. Darauf aufbauend werden einige Folgerungen für hypnotherapeutisches Arbeiten aufgeführt.

Abstract

The article provides a brief insight into the basic assumptions of modern hypnotherapy and the understanding of desired and undesired trance processes. It illustrates how well-being and the experience of competence, but also symptoms and suffering, can be understood as the interplay of involuntary and non-involuntary emotional processes. Based on this, some conclusions for hypnotherapeutic work are presented

1. Einleitung

Phänomene, die sich um den Begriff „Hypnose“ einstellen, lösen nicht nur im Kontext der klinische Psychologie und Psychotherapie Neugierde und Interesse aus. Befragt man dazu zunächst das Sprachlexikon, leitet sich der Begriff Hypnose aus dem Griechischen ab (hypnóssein = schläfrig sein, schlafen) und benennt dort einen schlafähnlichen Bewusstseinszustand, der von jemandem durch Suggestion herbeigeführt werden kann und in dem die Willens- und teilweise auch die körperlichen Funktionen leicht zu beeinflussen sind (In:

Duden online. Abgerufen am 24.09.2021. <https://www.duden.de/rechtschreibung>). Dies ist eine laienhafte, aber bis heute immer noch weit verbreitete Annahme. Aber selbstverständlich ist die Vorstellung einer systematischen Beeinflussung von Bewusstseinszuständen u. a. für Psychotherapeut*innen, Ärzt*innen und Psycholog*innen interessant, die beruflich Menschen dabei unterstützen, deren leidvolles Erleben zu verändern. Ebenso auch für jene, die aus der systematischen Beeinflussung des Erlebens anderer direkten Profit ziehen. Bühnenhypnotiseure*innen, die Menschen scheinbar „in Hypnose versetzen“, um ihnen dann bizarre und beschämende Verhaltensweisen abzuverlangen, sind ein Beispiel dafür. Und natürlich für Klient*innen, die trotz oftmals verzweifelter Versuche wenig Erfolg darin haben, ihr leidvolles Symptomerleben zu verändern.

Somit wirft die Beschäftigung mit dem Thema Hypnose u. a. die Frage auf, ob es Bewusstseinszustände gibt, in denen es Menschen leicht oder zumindest leichter fällt, diese selbstwirksam in gewünschter Weise zu beeinflussen und ob dies auch von „außen“ über Kommunikation geschehen kann? Die moderne Hypnotherapie kann auf diese Fragen einige Antworten anbieten. Insofern gilt es im Weiteren zu beschreiben, wie Erleben und Bewusstsein von Menschen entstehen, wie und von wem es verändert werden kann und wie professionelle Helfer*innen dieses Wissen für ihre praktische Arbeit nutzen können.

2. Die Grundannahmen der modernen Hypnotherapie – Fokussierung

Die Entwicklung der Hypnose erlebte in den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts, vor allem verbunden mit dem Namen M. H. Erickson (1901-1980), einen enormen Entwicklungsschub (Zum Werk von M. H. Erickson siehe Rossi, 2015). Dieser ist bis heute ungebrochen und die