

## Hypnose und Hypnotherapie

Der Begriff "Hypnose" lässt bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedliche Dinge anklingen. Leider sind die Vorstellungen oft von Show-Hypnosen auf der Bühne geprägt. Dort werden Menschen von Hypnotiseuren dazu gebracht, mehr oder weniger "verrückte" Dinge zu tun.

Die Wirklichkeit ist einfacher und spannender zugleich.

Ganz allgemein gesprochen wird bei jeder Hypnose ganz einfach ein **veränderter Bewusstseinszustand** erzeugt. Das können alle Menschen auch ohne Vorkenntnisse und Anleitung. Einfaches Beispiel: Sie fahren eine lange Strecke Autobahn, um Freunde zu besuchen. Sie kommen dort auch sicher an. Aber Sie können sich nicht mehr an Details der Fahrt erinnern. Die Eintönigkeit der Autobahn hat Sie in eine Trance versetzt, in einen Zustand der Hypnose.

Diesen Zustand kann man mit verschiedenen Techniken bewusst bewirken und nutzen. Man kann das natürlich auch bei einer Show auf der Bühne. Aber Hypnose kann - von Psychologen, Ärzten und anderen Heilkundigen angewendet - noch ganz andere Dinge und weit mehr.

### Hypnose therapeutisch nutzen

Mit Hilfe der Hypnose kann **Zugang zu unbewussten Ebenen** des Denkens und Handelns erlangt werden. Die Aufmerksamkeit wird vom Hypnotherapeuten fokussiert und eingeengt; eine hypnotische Trance entsteht. In diesem Zustand können Sorgen und Befürchtungen, die einen Menschen in seinem Alltag einschränken und hemmen, vorläufig in den Hintergrund geschoben werden. Die Hypnotisierten können sich voll auf ihre Fähigkeiten und Stärken besinnen. Und aus dieser inneren Stärke heraus können sie unbeschwert **neue Möglichkeiten** in den Blick fassen und gedanklich durchspielen.

Die **Mitarbeit der Klienten** und die Abstimmung der Inhalte der Hypnose auf die Klienten sind für eine erfolgreiche Hypnotherapie zwingend **erforderlich**. Hypnotisierte mögen nach außen entspannt und "irgendwie weit weg" wirken. Sie schlafen aber nicht, sondern sind innerlich zutiefst aktiv. Und anders als viele vermuten und befürchten, behalten sie auch im Zustand der Hypnose die Kontrolle über ihr Handeln. Sie können also nicht zu Dingen gezwungen werden, die ihrer eigenen Überzeugung widersprechen.

Die Beziehung zwischen dem Hypnotherapeuten und seinen Klienten erfordert tiefes **Vertrauen**. Klienten sollten daher nicht zum erstbesten Hypnotiseur gehen, sondern sich zunächst über dessen Qualifikation informieren. Am besten vereinbaren sie ein Vorgespräch, um sich selbst ein Bild von der Person machen. Der kompetente Hypnotherapeut kann und wird ihnen auch klare Angaben zu seinen persönlichen Grenzen und den Grenzen des Verfahrens machen.

## **Anwendungsgebiete**

Einige typische Anwendungsgebiete therapeutischer Hypnose sind

- Ängste,
- Depressionen,
- Raucherentwöhnung,
- Veränderungen des Essverhaltens oder
- sexuelle Probleme.

Aber auch bei der Vorbereitung von Spitzensportlern auf einen Wettkampf werden im Rahmen eines "Mental-Coaching" oft hypnotische Techniken eingesetzt.

## **Kosten**

Hypnotherapie ist eine Leistung, die nur von wenigen Kassen unterstützt wird und die daher in der Regel privat abgerechnet wird. Die Kosten liegen meist in der Größenordnung von 70-100 Euro pro Stunde.

*Dr. Tilman Kiehne ist Entspannungstrainer, Hypnotherapeut und Mediator in freier Praxis. Sie erreichen ihn telefonisch unter 03841/252092 oder im Internet unter [www.der-weise-narr.de](http://www.der-weise-narr.de).*