

Kurt Tepperwein • Felix Aeschbacher



CLASSIC
NICE PRICE

Öffne deine Schatzkammer!

Durch Selbsthypnose das Unter-
bewusstsein neu programmieren



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

I. Allgemeines

1. Die Geschichte der Hypnose
2. Was ist Hypnose?
3. Hypnose – Selbsthypnose

II. Theorie

- Ist Hypnose gefährlich?
- Warum haben Sie Angst vor Hypnose?
- Wer ist für Hypnose/Selbsthypnose geeignet?
- Wer darf sich nicht in einen Trance-Zustand versetzen?
- Was kann ich durch Hypnose erreichen?
- Wie funktioniert das Unterbewusstsein?
- Was sind Suggestionen und wie wirken sie?

III. Praxis

A. Technik

1. Wie wird ein hypnotischer Zustand erreicht?
 - Innere und äußere Voraussetzungen
 - Einleitung in den hypnotischen Zustand
 - Die Tiefe der Hypnose
2. Methoden und Techniken der Selbsthypnose
 - Autosuggestion
 - Visualisierung

- Selbsthypnose durch Fremdhypnose
 - Selbsthypnose durch Kassetten oder CDs
 - Befragung des Unterbewusstseins
3. Die Gesetze der Hypnose

B. **Problemlösung durch Selbsthypnose**

Was sind Probleme und was wollen sie uns sagen?

1. Das Glück in uns selbst – Aktivierung positiver Anlagen
2. Aktivierung der Selbstheilungskräfte
 - Bei körperlichen Problemen
 - Bei seelischen Problemen
3. Vom Stress zur kreativen Ruhe
4. Schön, schlank und attraktiv
5. Frei von Abhängigkeiten
6. Sich öffnen für Liebe und Partnerschaft
7. Lebensfreude
8. Selbstbewusstsein

IV. **Suggestionstexte**

1. Das Glück in uns selbst – Aktivierung positiver Anlagen
2. Aktivierung der Selbstheilungskräfte
 - Bei körperlichen Problemen
 - Bei seelischen Problemen
3. Vom Stress zur kreativen Ruhe
4. Schön, schlank und attraktiv
5. Frei von Abhängigkeiten
6. Sich öffnen für Liebe und Partnerschaft
7. Lebensfreude

8. Selbstbewusstsein

Literaturverzeichnis

Vorwort

Lieber Leser,

es wird so viel über Hypnose geschrieben und gesprochen und dabei werden gern und häufig phantastische Geschichten erzählt. Wir hören von Taten, die angeblich unter dem Einfluss der Hypnose ausgeführt wurden, von Menschen, die nicht mehr ins Bewusstsein zurückfanden, und von anderen makaberen Vorfällen, die jedoch jeglicher Realität entbehren.

Wir möchten aufräumen mit derartigen Vorurteilen und Ihnen lieber ein anderes, realistisches Bild der Hypnose zeigen und vor allem wollen wir uns den segensreichen Möglichkeiten widmen, die die Hypnose bzw. auch die Selbsthypnose bieten.

Wir machen Sie bekannt mit der Geschichte der Hypnose, mit den Techniken der Selbsthypnose und wir zeigen Ihnen eine Fülle von Lösungsvorschlägen für verschiedene Probleme. Doch ist die Problemlösung nicht unser einziges Anliegen, vielmehr möchten wir Ihnen auch einen Weg zeigen, wie Sie Ihr Leben schöner und erfüllter gestalten können, indem Sie ganz einfach auf die in Ihnen schlummernden geistigen Fähigkeiten zurückgreifen. Sie werden sich in einem anderen Bewusstseinszustand selbst besser erkennen können und durch diese erweiterte Perspektive fähig sein, mehr aus Ihrem Leben zu machen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg, die Erfüllung, die Sie anstreben und viel Freude!

I. ALLGEMEINES

1. Die Geschichte der Hypnose

Die Behandlung von Kranken durch einen trance-ähnlichen Heilschlaf ist uns aus allen Kulturkreisen und aus allen Zeitaltern her bekannt.

Schon im vierten Jahrtausend vor Christus wendeten die Sumerer die Hypnose an. Die Keilschriften aus der Priesterschule von Erech zeigen deutlich, dass bereits zu der damaligen Zeit Kranke durch den hypnotischen Schlaf Heilung erfuhren.

Bei den Indern findet man in der ältesten Sanskrit-Urkunde die Beschreibung der drei verschiedenen Schlaf-Ebenen, die vergleichbar sind mit den drei Tiefen des Trancezustands, nämlich Wachschlaf, Traumschlaf und Wonneschlaf. Und auch die heutigen Yogatechniken kommen teilweise ohne Selbsthypnose nicht aus.

Auf einem dreitausend Jahre alten Papyrus der Ägypter finden wir die Hypnosemethoden beschrieben, die zur Heilung Kranke eingesetzt wurden. Im alten Ägypten waren die Priester gleichzeitig als Ärzte tätig und wurden wegen ihrer Heilkunst gerühmt.

In Griechenland sprach man einst vom Tempelschlaf: Der Kranke, der einen Tempel aufsuchte, musste sich zuerst einer Diät unterziehen und wurde dann gebadet und gesalbt. Der Priester erzählte dem Kranken, dass durch diese Vorbereitungen bereits ein Heilungsprozess eingeleitet wurde. Erst dann durfte der Patient sich zum Schlafen legen. Während des Schlafs wurden die Selbstheilungskräfte dadurch aktiviert, dass der Priester immer wieder die gleichen Sätze in das Ohr des Kranken flüsterte. Kranke, die

nicht einschlafen konnten, versetzte man durch Kräuterdämpfe in einen entspannten Zustand.

Diese Aufzählung frühzeitlicher Hypnoseberichte könnten wir noch lange fortsetzen. Doch wollen wir uns mehr mit unserem Breitengrad und unserer Zeit beschäftigen.

Die Hypnose war sowohl bei den Römern als auch bei den Griechen bekannt. Der so genannte »Tempelschlaf« wurde dann etwa in der Mitte des 6. Jahrhunderts von den christlichen Mönchen durch Wunderheilungen mit Gebeten, Reliquien und Handauflegen abgelöst.

Die erste Überlieferung der Selbsthypnose ist uns von griechischen Mönchen bekannt. Sie leiteten den tiefen Entspannungszustand ein, indem sie mit beiden Augen auf ihren Nabel blickten.

Anfang des 16. Jahrhunderts stellte Theophrastus Bombastus von Hohenheim, besser bekannt als Paracelsus, die These auf, dass der entscheidende Faktor einer Genesung der „innere Arzt“ sei.

Er berichtete, dass Kranke durch den konzentrierten Blick auf Kristallkugeln in einen tiefen Schlaf gesunken seien. Die behandelnden Mönche gaben den im Entspannungszustand befindlichen Kranken entsprechende Suggestionen ein, die eine Heilung einleiteten. Die Inquisition stoppte derartige Heilkünste; der hypnotische Schlaf geriet in Vergessenheit.

Erwähnen möchten wir hier wenigstens die bekanntesten Verfechter der Hypnose:

- Der Jesuitenpater Athanasius Kircher (1606 – 1680) erarbeitete die erste wissenschaftliche Abhandlung über die Tierhypnose.
- Der Jesuitenpater und Astronom Professor Maximilian Hell (1720 – 1792) heilte ca. 60 % seiner Patienten, indem er die erkrankten Körperteile als Magnet nachformte und am Leib, und zwar auf dem erkrankten Organ, befestigte.

Die moderne Geschichte der Hypnose wurde durch Franz Anton Mesmer (1734 - 1815) eingeleitet, der erkannte, dass keine Materialien zur Erreichung des Heilschlafes nötig sind.

Er entwickelte die These, dass allein die Wirkung des Fluidums genügt, das von dem behandelnden Arzt ausgeht, um den Kranken zu magnetisieren. Unter Fluidum verstand er die kosmische Art der Elektrizität - seiner Meinung nach die einzige wirklich bewegende Kraft. Er glaubte, dass er durch seine eigenen magnetischen Kräfte, also durch sein Fluidum, die Energie im Körper des Patienten wieder in den richtigen Fluss bringen konnte. Er arbeitete mit Streichbewegungen von oben nach unten, die als »Mesmersche Striche« in die Geschichte eingingen.

1775 machte er seine Theorie durch 27 Lehrsätze bekannt. Für ihn war die Auslösung einer Heilkrise wesentlicher als die »Einschläferungsphase«. Diese seine Theorie wurde bekannt als »animalischer Magnetismus«.

Erst ein gutes Jahrhundert später entdeckte die Psychoanalyse Mesmers Erfahrung: Der Patient kann überhaupt nur auf eine Therapie ansprechen, wenn das vorhanden ist, was wir heute »Übertragung« nennen.

Mesmer war äußerst erfolgreich und wurde aus diesem Grund natürlich auch sehr angefeindet. Dies führte dazu, dass seine Lehren von der französischen Akademie der Wissenschaften überprüft werden sollten. Die Kommission befand seine Heilergebnisse als unwissenschaftlich und schrieb sie lediglich der Einbildungskraft zu. Der »Mesmerismus« wurde verboten. Doch die Erfolge Mesmers wurden über die Landesgrenzen hinaus bekannt und seine Lehre wurde in Russland, Dänemark und auch in Bayern überprüft.

Dies war übrigens die erste internationale wissenschaftliche Untersuchung der Hypnose.

Was bei uns unter der Bezeichnung Hypnose bis zum heutigen Tag umkämpft und umstritten ist, wurde bei den

Naturvölkern schon seit Anbeginn praktiziert und ist bis heute unter dem Begriff der Trance existent.

Je nach Kulturkreis und Stand der Entwicklung werden auch heute noch die uralten kulturellen Riten praktiziert, die zwar verschiedene Namen haben, doch im Grund auf einen Nenner gebracht werden können: Hypnose.

Die rituellen Zeremonien haben meist einen religiösen Hintergrund und werden bei großen Festen nach genauem Ablauf vollzogen.

In Bali z.B. gibt es sehr viele Tempelfeste, die oberflächlich betrachtet jeweils einem anderen Gott gelten. Doch handelt es sich hier immer nur um einen einzigen Gott, allerdings in wechselnder äußerer Gestalt. Bei solchen Feierlichkeiten singen Frauen, während Mädchen mit geschlossenen Augen tanzen, bis sie in Trance um das Opferfeuer fallen. Diese Mädchen haben nie tanzen gelernt, doch sind ihre Bewegungen vollendet, rhythmisch und harmonisch. Mit wachem Bewusstsein hätte es jahrelangen Unterrichts und Trainings bedurft, um zu einem solchen Bewegungsablauf zu gelangen.

Solange die Frauen singen, befinden sich die Mädchen in einem leichten Trance-Zustand. Hört die Musik jedoch auf, fallen sie in Volltrance auf den Boden. Priester bringen die Mädchen wieder ins Bewusstsein zurück. Nach dem Glauben der Balinesen durchdringt ein göttlicher Geist die Tänzerinnen, sodass sie zu dieser vollendeten Bewegung fähig werden, die in einem bewussten Zustand gar nicht möglich ist. In Bali wird Trance als ein höherer Bewusstseinszustand gewertet.

Eine andere Form der Trance finden wir ebenfalls in Bali: Maskenspiele, aufgeführt von Laien. Der einzelne Spieler identifiziert sich so sehr mit seiner Maske, von der geglaubt wird, dass sie Zauberkraft besitzt, dass er nur noch emotional aus dem Unterbewusstsein heraus handelt und reagiert.

Alte Masken haben viel Zauberkraft, neue müssen erst getestet werden. Masken, die Zauberkraft enthalten, werden bei einem Fest eingeweiht. Auch hier wird ein Trancezustand herbeigeführt - sozusagen eine Massentrance. Gott ist dann in die Menschen gefahren. Die Teilnehmer sehen nichts mehr; ihre Blicke sind leer, ihre Gesichter verzerrt - sie brechen zusammen, stoßen unnatürliche Schreie aus. Friedliche Menschen werden zu schreienden Monstern, Besessene stechen mit Messern und Dolchen zu, ohne sich oder andere jedoch zu verwunden.

Auch aus Indien sind ähnliche Feste bekannt, bei denen sich Gurus mit Messern verstümmeln. Sie schneiden sich z.B. die Zunge ab, dabei fließt kein Tropfen Blut. Später setzen sie die Zungenspitze wieder an. Wenn der Trancezustand beendet ist, befinden sich die Teilnehmer in bester Verfassung.

In Nepal wurde schwarze Magie gesetzlich verboten. Doch in entlegenen Dörfern wird nach wie vor nach den alten Gesetzen der Überlieferung gelebt. Krankheiten, die durch böse Geister ausgelöst werden, müssen nach alten Riten durch einen Zauberer geheilt werden. Der Dorfzauberer versetzt sich in Trance: zu Beginn leiser, dann immer lauterer und schnellerer Trommelwirbel, der später einförmig wird, sobald der Zauberer sich in Trance befindet. Der Zauberer, Jhakri genannt, atmet stoßweise und sein Körper zuckt; er spricht mit den Göttern in einer Sprache, die niemand versteht. Der Patient ist bei seiner Heilung nicht anwesend. Sobald der Zauberer seinen Trancezustand beendet hat, ist der Patient geheilt. Derartige Bräuche und Heilungsverfahren müssen natürlich als eine Form der Religion bzw. des Glaubens an die Götter und Geister verstanden werden.

Ähnliche Riten finden wir in Afrika, wo Medizinhäger die Geister austreiben. Basis für alle derartigen Geschehen ist der Hypnotismus.

Nun haben wir einen kurzen Einblick über die Geschichte der Hypnose und ihre vielfältige Ausübung auch heutzutage gewonnen. Doch -

2. Was ist Hypnose?

Der große Brockhaus definiert Hypnose als

»eine künstlich herbeigeführte Veränderung des Wachzustandes (suggerierter schlafähnlicher Zustand) Hypnose ist ohne freiwillige Bereitschaft des Patienten nicht durchzuführen ... Der Name Hypnose ist irreführend, da dieser Zustand in physiologischer und verhaltensdynamischer Hinsicht kaum etwas mit Schlaf gemeinsam hat. In der Hypnose verliert der Mensch seine Planungsfähigkeit, er wird initiativlos, seine Aufmerksamkeit richtet sich gesteigert auf den Hypnotiseur, sein Realitätsbezug wird schwächer (Raum und Zeit werden bedeutungslos, Halluzinationen können auftreten). In diesem Zustand ist er der Suggestion leichter zugänglich, er übernimmt ungewohnte Rollen (Rückversetzung ins Kindesalter) ...«

Hypnose ist ein dem Schlaf ähnlicher Zustand, eine Phase in etwa vergleichbar mit einem »halben« Bewusstsein - dem Zustand zwischen Wachen und Schlafen, hier allerdings bewusst herbeigeführt.

Wie auch beim Autogenen Training arbeiten die Körperfunktionen langsamer, der Herzschlag vermindert sich, Blutdruck und Sauerstoffverbrauch sinken ebenfalls, auch die Haut wird kühler. Im Gegensatz zu den körperlichen Funktionen wird die geistige Fähigkeit aktiviert. Die Suggestibilität, d.h. die Aufnahmebereitschaft für »Befehle«, erhöht sich.

Die Hypnose wird von jedem Einzelnen verschieden empfunden - es handelt sich hier um ein ganz persönliches

Erleben, das jeder nur für sich selbst empfinden kann. Ein wesentlicher Punkt bei dieser Erfahrung ist die Vorstellung des Patienten von der Hypnose. Je höher die Erwartung, umso schwieriger ist es für ihn, ganz vom Verstand loszulassen.

Die Mitarbeit des Patienten ist unbedingt erforderlich, eine Tiefenentspannung ist sonst unmöglich.

Jede Hypnose hat einen bestimmten Zweck. Sie ist deshalb immer abhängig vom Ziel, von der Umgebung, von den Voraussetzungen, die der Hypnotiseur und der Hypnotisierte mitbringen.

Hypnose-Shows in Diskotheken dienen der Unterhaltung, der KGB versucht, Spionen Informationen in Hypnose zu entlocken, und der eifersüchtige Ehemann möchte seine Frau in Hypnose versetzen, um endlich die Bestätigung für seine Verdächtigungen zu erhalten. Wir wollen uns von all diesen Methoden deutlich abgrenzen.

Unser Ziel ist es, die Hypnose bzw. Selbsthypnose zu nutzen, um unser Leben erfüllt, harmonisch und glücklich zu gestalten. Deshalb wollen wir uns mit den heilsamen Elementen der Hypnose befassen.

Die Hirnströme werden in Hertz gemessen, das ist die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde. Diese Wellen werden aufgeteilt in:

- Deltawellen mit Frequenzen unter 8 Hertz (bei natürlichem Schlaf)
- Betawellen mit Frequenzen über 13 Hertz (bei voller geistiger Aktion)
- Alphawellen mit Frequenzen von 8 bis 12 Hertz (im Zwischenstadium Wachen - Schlafen; also dem hypnotischen Zustand)

Das EEG (Elektroenzephalogramm) macht durch die Aufzeichnung der Hirnströme sichtbar, in welchem Zustand