



4. Auflage  
2022

Hans-Peter Zimmermann

# Hypnose und mein Leben

Ein autobiografisches Lehrbuch für klinische Hypnose

## **Das finden Sie in diesem Buch**

Warum dieses Buch einzigartig ist...

Hilflos und einer höheren Macht ausgeliefert

Die erste Hypnose-Show

Ein unerreichbarer Traum wird dank Hypnose wahr

Der Kober traut sich was

NLP – ein Wundermittel?

Fiete und der olle Dethlefsen

Großerfolg, Wayne Dyer und Silva

Das große Erwachen in Salzburg

Meine ersten Reinkarnations-Storys

Der Laien-Therapeut

Ich, ein Doktor?

Drei Klassen der Hypnotherapie

In guter Gesellschaft

Zwei gute Haare

Der Metapher-König

Das Staunen kehrt zurück

Zeba wisch und weg?

Dem Klienten die Leviten lesen

Baldwin und die Seelenbefreiung

Einsichten in Berlin

Die systemische Offenbarung

[Was nur das Leben heilen kann](#)

[Mein letztes Lebensviertel](#)

[Anstelle einer Bibliografie](#)

[Weiterführende Links](#)

## **Warum dieses Buch einzigartig ist...**

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich sag's Ihnen gleich: Ich habe keine Lust auf ein weiteres mehr oder minder wissenschaftliches Buch über Hypnose. Ich bin und war schon immer ein Praktiker, einer, der über das Machbare und Nützliche schreibt. Und so will ich es auch in meinem neunten Sachbuch halten.

Ich erhebe für mich den Anspruch, von vielen Vorbildern in wassermännischer Manier blitzschnell gelernt, vieles davon weiterentwickelt und sogar einiges selbst erfunden zu haben, was heute meinen Klienten viel Erleichterung bringt. Und da ich mittlerweile über eine ansehnliche Community verfüge, die auch meine Entwicklung mit Interesse beobachtet, mich begleitet und mit mir zusammen spirituell wächst, verspüre ich große Lust, ein Lehrbuch anhand gewisser Stationen in meinem Leben zu gestalten.

Oder anders gesagt: Ich bringe Ihnen das Thema Hypnose so bei, wie es mich die beste Lehrerin des Universums gelehrt hat, nämlich das Leben selbst. Das ist zugegebenermaßen nicht sehr strukturiert, oder für die Machos unter Ihnen, eine „weibliche“ Herangehensweise. Doch genau das brauche ich jetzt: Etwas mehr Weiblichkeit. Wenn Sie Struktur benötigen, kommen Sie zu einem meiner Seminare. Ich garantiere Ihnen, dass Sie dort die am besten strukturierte und auch die vergnüglichste Ausbildung bekommen, die Sie sich wünschen können.

Coto de Caza, Kalifornien, April 2016

Nachtrag 2020: Und jetzt, mitten in der Corona-Krise, wird es Zeit, dieses Buch auch einer Kundschaft mit bescheidenerem Budget zur Verfügung zu stellen. Viel Spaß mit dem Taschenbuch!

Saanen/Schweiz, April 2020

Hans-Peter Zimmermann

Nachtrag 2022: In der Zwischenzeit habe ich meine 26-jährige Domain [hpz.com](http://hpz.com) für gutes Geld verkaufen können, da ich im Rentenalter nicht mehr diese große Reichweite benötige.

Ich bin seit einiger Zeit nur noch für die Mitglieder meines Insider- Clubs da. Denen biete ich für eine bescheidene Jahresgebühr ein großzügiges Paket an Dienstleistungen. Falls Sie sich dafür interessieren, besuchen Sie meine neue Homepage [hpz.ch](http://hpz.ch).

## **Hilflos und einer höheren Macht ausgeliefert**

A propos hilflos und ausgeliefert: Ich bin am 25. Januar 1957 um 4:35 Uhr in Ostermundigen bei Bern geboren. Ostermundigen ist berühmt, denn es ist auch der Geburtsort von Ursula Andress, die 1962 das erste Bond-Girl gespielt hat. Warum ich das erwähne? Nicht etwa, um mich auf- und Ursula Andress abzuwerten, sondern weil die Andress im Film-Business groß geworden ist, mit dem ich auch öfter zu tun hatte in meinem Leben. Und die Welt der Illusionen und Täuschungen, wie die Film-Industrie auch oft genannt wird, passt ganz gut zu den ersten Eindrücken, die ich von der Hypnose gewonnen hatte.



*Klein Hans-Peter, acht Tage auf der Welt*

Ich kann mich noch gut erinnern: Ich war wohl ungefähr fünf Jahre alt, als ein paar ältere Jungs in den „Slums“ von Ostermundigen das Gerücht verbreiteten, der Osterhase existiere gar nicht. Zuerst hielt ich das für einen Aprilscherz,

und nachdem meine Mutter meinen Fragen ausgewichen war, blieb mein Glauben an den Osterhasen noch ein paar Wochen in der Schwebe, bis es irgendwann klar war: Den Osterhasen gibt es nicht.

Ein Jahr später musste meine Vorstellung vom Weihnachtsmann dran glauben. Nachdem ich meinen Aktionsradius ausgedehnt hatte und mich nach Einbruch der Dämmerung auch am Nikolaustag mehr als hundert Meter von unserem Haus entfernen durfte (ja, das durfte meine Generation noch, und sie hat es sogar überlebt), fielen mir die vielen Nikoläuse auf, die an diesem Abend durch die Straßen eilten. Auf meine Nachfrage hin hieß es, es sei schon richtig, dass es sich dabei um verkleidete Menschen handle, denn der echte Nikolaus, der am Nordpol wohne, würde ja mit der Arbeit, die er mit allen Kindern auf der Welt habe, niemals alleine fertig. Das leuchtete mir ein; ich war bloß ein wenig enttäuscht über die Tatsache, dass man mir diese Logik erst jetzt zutraute.

Wenige Monate später wurde das Gerücht, auch das Nordpol-Original sei eine Erfindung, zur erleichternden, aber trotzdem etwas bitteren Gewissheit. Erleichternd deshalb, weil der Nikolaus immer etwas unberechenbar gewesen war; man wusste nie, ob er nicht plötzlich mit einer Rute kommt, anstatt uns mit Nüssen und Mandarinen zu beschenken. Ja, der Weihnachtsmann, der bei uns Samichlaus hieß, hatte viel Ähnlichkeit mit dem lieben Gott, den man uns in der Sonntagsschule als alten Mann mit Bart schilderte, der so zornig werden kann, dass er seine Schäfchen in die ewige Verdammnis schickt, aber irgendwie dann doch alle Menschen unendlich und bedingungslos liebt.

Jetzt wartete ich darauf, dass jemand auch das Märchen mit Gott als Jux entlarvte. Das ist nie geschehen, und heute

noch kenne ich viele Menschen, die von außen sehr erwachsen aussehen und offenbar nach wie vor daran glauben. Genau so wie sie daran glauben, dass man unter Hypnose seinen Willen aufgibt, und dass es sogar möglich sei, jemanden mit Hypnose zu einem Mord zu bewegen.

Bevor mich die spirituellen Leser jetzt in die atheistische Ecke stellen, seien Sie bitte beruhigt. Ich habe nach einer gottlosen Phase durch das Nachdenken über meine Erfahrungen eingesehen, dass es eine Art höheren Plan geben muss, eine Ordnung oder Intelligenz, die die unsrige übersteigt (was im übrigen nicht so schwierig ist) und von der man sich laut Bibel „kein Bildnis“ machen soll, vermutlich aus dem einfachen Grund, weil unsere Intelligenz dafür eben nicht ausreicht. Aber zum alten Punktezähler mit Rauschebart zurückgekehrt bin ich nie; der ist für mich unterhalb Kindergarten-Niveau. Aber das nur ganz nebenbei. Jetzt zurück zum Thema.

Heute weiß ich, dass das, was der Mann und die Frau von der Straße über Hypnose zu wissen glauben, sehr stark abweicht von dem, was Hypnose vermutlich ist. Ich verwende absichtlich das Wort „vermutlich“, weil sich selbst die Experten bis heute nicht einig sind, was Hypnose genau sei. Es ist ein bisschen wie mit dem Autofahren. Die meisten von uns können es recht gut, ja, sie würden sogar behaupten, sie beherrschten diese Fähigkeit fast perfekt, ohne dass sie wissen, wie das Auto innerlich funktioniert, und ohne ein Auto jemals selbst reparieren zu können. Damit kann ich gut leben, solange wir alle weitgehend unfallfrei fahren.

Einig ist man sich darüber, dass das Wort „Hypnose“ (vom griechischen Gott des Schlafes „Hypnos“) nicht besonders glücklich gewählt ist, da es sich bei Hypnose nicht um Schlaf handelt. Der Zustand, den wir für hypnotische Vorgänge



benötigen, nennt man Trance. Diesen Zustand kennen wir alle: Jeden Abend, wenn wir einschlafen, sind wir minutenlang in diesem Schwebestand zwischen Wachsein, was man mit Fremdwort Vigilanz nennt, und dem Tiefschlaf. Man könnte auch sagen: Eine Trance erkennen wir daran, dass der Körper so entspannt ist wie im Tiefschlaf, während der Geist ganz fokussiert ist auf das eigene Innenleben, auf die inneren Bilder, die inneren Klänge, die Gefühle und Bedürfnisse ganz tief in einem drin.

Was also ist der Unterschied zwischen Meditation und Hypnose, zwischen Entspannung und Hypnose, zwischen autogenem Training und Hypnose?

Nun, Experten, die eine modernere Definition der Hypnose vertreten, sagen, es gibt keinen. Immer dann, wenn wir einen Trance-Zustand dazu verwenden, neue geistige Programme direkt ans Unterbewusstsein zu senden, kann man von einem hypnotischen Vorgang sprechen. Und der Vollständigkeit halber müssen wir bei dieser modernen Auffassung ergänzen, dass die Trance nicht zwingend eine Entspannungs-Trance sein muss, sondern dass auch eine Erregungs-Trance, wie wir sie von traditionellen Trommelriten, von Popkonzerten oder von Notfall-Situationen her kennen, die Suggestibilität der Beteiligten so erhöht, dass geistige Botschaften eine größere Chance haben, im Unterbewusstsein anzukommen.

Und noch etwas gibt es hier zu ergänzen: Es gibt Menschen, die nur dann bereit sind, von Hypnose zu sprechen, wenn die mehr oder minder berüchtigten „hypnotischen Phänomene“ demonstriert werden, die bei Show-Hypnotiseuren so beliebt sind, weil sie direkt in die Neurologie des Probanden eingreifen.

Oder anders ausgedrückt: Unter dem *neurologischen* Effekt der Hypnose verstehen wir gewisse Phänomene, die darauf hindeuten, dass ins Nervensystem des Hypnotisanden eingegriffen wurde. Solche Phänomene sind zum Beispiel Halluzinationen, Katalepsie, Amnesie und Anästhesie. Diese Effekte sind spektakulär und zeigen sofort an, dass Hypnose am Werk ist und funktioniert. Der Nachteil: Nicht jeder Mensch ist spontan fähig, *alle* neurologischen Phänomene zu produzieren. Und einige sind aus therapeutischer Sicht auch deutlich weniger relevant als andere. Zum Thema „hypnotische Phänomene“ liefere ich Ihnen später eine Übersicht.

Unter dem *psychologischen* Effekt der Hypnose verstehen wir die Tatsache, dass Verhaltensänderungen, die sich der Proband wünscht, nach einer Hypnose-Sitzung tatsächlich eintreten. Zum Beispiel stellt der Proband Wochen nach einer Hypnose-Sitzung fest, dass er emotional ausgeglichener ist und im Beruf selbstsicherer auftritt. Da dieser Effekt mit zeitlicher Verzögerung eintritt, lässt er sich nicht sofort verifizieren und ist daher für Außenstehende auch weniger spektakulär.

Der angehende Hypnotherapeut steht also oft vor dem Dilemma, dass diejenigen hypnotischen Phänomene, die therapeutisch am wenigsten relevant sind, von den Menschen als Beweis dafür verlangt werden, dass der Therapeut tatsächlich Hypnose beherrscht, beziehungsweise, dass der Proband überhaupt „hypnotisierbar“ sei. Dabei ist ein gelungener neurologischer Effekt noch lange kein Beweis dafür, dass auch der psychologische Effekt eintreten wird, und umgekehrt.

## **Die erste Hypnose-Show**

In den Slums von Ostermundigen hatten die Wohlhabenden ein Auto oder einen Fernseher; die ganz Reichen hatten beides. Eine dieser Familien hieß Baumgartner, und man musste sich mit den beiden Baumgartner-Jungs gut stellen, denn es war die einzige Möglichkeit, am Mittwochnachmittag in den Genuss der TV-Kinderstunde zu kommen: An „Lassie“, „Fury“ und „Wir Kinder aus Bullerbü“ kann ich mich erinnern, als ob es gestern gewesen wäre. Das heißt, eigentlich nicht an die einzelnen Geschichten, sondern an das Gefühl, wenn wir zehn bis zwölf Kinder, die in Baumgartners Gunst standen, in ihrem Wohnzimmer am Boden lagen, auf die Ellenbogen gestützt in die schwarzweiße Flimmerkiste starrend, im total verdunkelten Raum, denn schließlich war Fernsehen so etwas wie Kino, nur ein bisschen kleiner.

1968 war ich elf Jahre alt, unsere Familie war mittlerweile vom eher tristen Ostermundigen an den idyllischen Thunersee umgezogen, und meine Mutter versuchte eine Phase, in der sie abends oft allein war, mit Hilfe eines eigenen Fernsehers erträglicher zu machen. Das war das erste Mal, wo ich im Fernsehen eine Hypnose-Show begutachten durfte. Sie hinterließ in meiner mittlerweile gereiften wassermännischen Skeptiker-Psyché etliche Fragezeichen.



*Mit Vater und Geschwistern in den Berner Alpen. Kann man erkennen, welches der Hitzkopf und Querdenker in der Familie ist?*

Den Osterhasen und den Weihnachtsmann waren wir doch elegant losgeworden. Und am alten Mann mit Rauschebart zweifelten wir auch schon mehr, als unserem Religionslehrer lieb war. Und jetzt spielte sich da ein Don Fernando als der neue Weihnachtsmann auf, der mit ein paar eindringlichen Worten die Macht über fremde Menschen übernimmt? Wenn der wirklich etwas konnte, was andere nicht können, warum hörte ich erst mit elf Jahren davon? Warum wählte er die Teilnehmer sorgfältig aus, ja, schickte sogar einige von ihnen nach einem intensiveren Augenschein oder einer Art Test wieder an ihren Platz zurück?

Die Antwort ließ lange auf sich warten. Ich bin ziemlich sicher, dass ich später noch zwei oder drei solche Shows gesehen habe, und die Hypnose blieb ein großes Mysterium. Für mich war nur eines sicher: Ein Show-Hypnotiseur, egal ob er sich „Don Fernando“ oder „der große Vanadoo“ nannte, würde niemals Macht über mich ausüben können. Nie im Leben würde der mich dazu bringen, in eine Zwiebel

zu beißen oder Rasierschaum zu essen und so zu tun, als wäre das mein täglich Brot. Mit anderen Worten: Ich hielt mich für nicht hypnotisierbar.

Erst viel später lernte ich, dass nicht überall, wo Hypnose draufsteht, auch Hypnose drin ist. In der Show-Hypnose werden vorwiegend die spektakulären hypnotischen Phänomene wie Amnesie, Anästhesie und Halluzinationen vorgeführt. Dass die Versuchspersonen allerdings wehrlos dem Hypnotiseur ausgeliefert sein sollen, bezeichnen die meisten Experten als Illusion. Eine wichtige Rolle spielen:

- Die Persönlichkeit des Versuchskaninchens.

Wer sich freiwillig für eine Hypnose-Show meldet, ist bereits sehr suggestibel, was Suggestionen zum Zweck der Unterhaltung angeht. Außerdem sind oft sehr naive Menschen darunter, die gerne an das Märchen des großen Magiers glauben möchten. Allfällige „Querschläger“ schaltet der Bühnen-Hypnotiseur geschickt mit ein paar Suggestibilitäts-Tests aus.

- Der Gruppendruck und die Sehnsucht nach Außergewöhnlichem.

Was als „Willenlosigkeit aufgrund der hypnotischen Kräfte“ beurteilt wird, ist oft nichts anderes als der Erwartungsdruck des Publikums und der Wunsch, das „Märchen vom allmächtigen Hypnotiseur“ möge wahr sein.

- Illusionismen.

„Die schwebende Frau“ oder „die Dame aus Stahl“ haben nichts mit Hypnose zu tun, sondern mit normalen illusionistischen Tricks à la David Copperfield.

Und wenn ich heute einem Show-Hypnotiseur gegenüber stehe, dann sage ich ihm Folgendes mitten ins Gesicht: „Du behauptest also, dass nur etwa zwanzig Prozent der Menschen sich als Probanden für eine Show-Hypnose eignen? Was ist denn das für eine Methode, die nur in einem Fünftel der Fälle funktioniert? Wäre es dann nicht sinnvoller, man würde die Psyche der Probanden untersuchen anstatt die Methode? Liegt es nicht vielmehr an deren psychischer Verfassung, dass sie bereit sind, zum Zweck der Unterhaltung Dinge zu tun, für die sich vier Fünftel der Menschheit zu schade sind?“

Als ich mich mit Hypnose zu beschäftigen begann, war ich zunächst ziemlich desillusioniert. Wie bitte? Hinter dem, was für mich jahrzehntelang ein unerklärliches Mysterium gewesen war, steckte nur ein bisschen Gruppendruck und eine Handvoll magischer Tricks, die, wenn man weiß, wie sie funktionieren, die Bezeichnung „läppisch“ verdienen?

Doch gottseidank hielt die Frustration nicht lange an, und das Staunen kehrte zurück. Aber ich greife schon wieder vor.

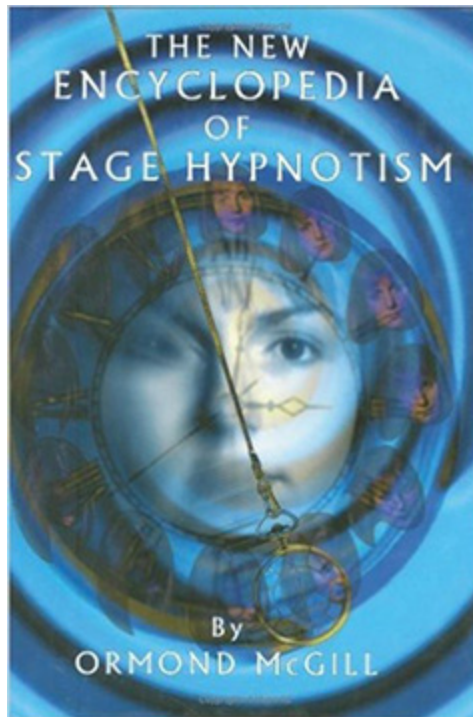
Übrigens habe ich Jahre später einen sehr charismatischen Hypnosetherapeuten kennengelernt, den Amerikaner Ormond McGill. Er hat von 1913 bis 2005 gelebt und verstand es wie kein anderer, die therapeutische Hypnose mit der Show-Hypnose zu kombinieren, oder mit anderen Worten: Er war in beidem ein Meister. Ich teile zwar seine Liebe zur Bühnen-Hypnose überhaupt nicht, respektiere jedoch seine Ansicht, dass diese dazu beitragen könne, die Faszination Hypnose bei der breiten Bevölkerung aufrecht zu erhalten und eine gewisse positive Einstellung gegenüber der klinischen Hypnose zu wecken. Mit seiner Erlaubnis veröffentlichte ich im Jahr 1998 diesen Artikel auf meiner Homepage:

## **Wie und warum funktioniert Showhypnose?**

### **Was Klinische Hypnotiseure von Show-Hypnotiseuren lernen können...**

Ich habe mich des öfteren dahingehend geäußert, dass Showhypnose an den vielen Vorurteilen schuld sei, unter denen die klinische Hypnose zu leiden habe. Heute möchte ich einen anderen Aspekt der Show-Hypnose beleuchten:

Nachdem Sigmund Freud sich von der Hypnose abgewandt hatte, vermutlich weil er trotz aller Skepsis gegenüber dem berühmten Neurologen Jean-Martin Charcot ein bisschen von dessen Fehlannahme beeinflusst war, dass Hypnose nur bei Hysterikerinnen funktioniere, und um sich ganz seiner Psychoanalyse zu widmen, waren es vermutlich vorwiegend die Show-Hypnotiseure, allen voran der Däne Carl Hansen, die dafür sorgten, dass die Hypnose im Bewusstsein der breiten Masse präsent blieb, bis die amerikanische Ärztesgesellschaft im Jahr 1958 die Hypnose wiederentdeckte und auch im klinischen Bereich erneut salonfähig machte.



*The New Encyclopedia of Stage Hypnotism von Ormond McGill. Bei Amazon erhältlich.*

Ebenfalls den Bühnen-Hypnotisuren verdanken wir heutzutage einen Großteil der Faszination, die vom Thema Hypnose ausgeht, und die dafür sorgt, dass sich Hypnose-Trainings allerorten großer Beliebtheit erfreuen. Zur Ehrenrettung der Bühnen-Hypnotisuren sei ebenfalls erwähnt, dass es hervorragende klinische Hypnotisuren gibt, die in ihrer Freizeit Show-Hypnose betreiben, und die dies so seriös tun, dass sie damit wertvolle Aufklärungsarbeit und somit auch Werbung für die klinische Hypnose betreiben.

Einer dieser seriösen Show-Hypnotisuren ist der Amerikaner Ormond McGill, ein Mann von bemerkenswertem Charisma. Da es leider kein einziges deutschsprachiges Buch zum Thema Showhypnose gibt, werde ich im Folgenden ein paar Auszüge aus McGills „New Encyclopedia of Stage Hypnotism“ übersetzen (im Original erhältlich bei Amazon).



Zweck der folgenden Tipps von Ormond McGill soll nicht sein, dass Sie sich nachher als Show-Hypnotiseur betätigen (das wird Ihnen ohne entsprechendes Training ohnehin nicht gelingen); der folgende Text soll dem frischgebackenen Hypnotherapeuten lediglich ein paar Fragen zum Thema Show-Hypnose beantworten. Als ich nämlich zum ersten Mal mit klinischer Hypnose in Berührung kam, war mir relativ rasch klar, warum Hypnose in der Therapie funktioniert; nur die Showhypnose blieb für mich noch monatelang ein großes Fragezeichen. Lassen wir also den amerikanischen Pionier der Bühnen-Hypnose sprechen, Ormond McGill:

(Beginn Zitat McGill)

Die Prinzipien, die ich hier erläutern werde, bilden die Grundlage für das gesamte Gebiet der Hypnose. Vielleicht haben Sie sie schon gelernt. Dann lernen Sie sie nochmals!

### **Erwartungshaltung**

Eines der großen Geheimnisse der Show-Hypnose ist die Erwartungshaltung der Probanden, die von Ihnen hypnotisiert werden sollen. Wenn die Subjekte erwarten hypnotisiert zu werden, sind sie schon zwei Drittel in Trance, noch bevor die Show begonnen hat. Entsprechend sollten Sie jeden Stimulus danach richten, diese Erwartungshaltung stärker und stärker anwachsen zu lassen.

Dieser Prozess beginnt mit der Werbekampagne für die Show. Er geht weiter mit der Teilnahme an der Show. Die Erwartungshaltung wird stärker mit dem Anhören Ihrer Eröffnungsrede und schließlich mit dem freiwilligen Melden als Versuchskaninchen auf der Bühne. Dann wächst sie weiter während der Suggestibilitäts-Tests und gipfelt darin, endlich hypnotisiert zu werden. Denken Sie

daran, dass all diese Faktoren der Erwartungshaltung Ihre Trümpfe sind, und dass Sie diese Trümpfe in der Hand halten.

## **Die Bühnen-Situation**

Es gibt einen Vorteil, den der Bühnen-Hypnotiseur im Vergleich zu jeder anderen Form der Hypnose hat, und das ist der, dass die Bühnen-Atmosphäre sehr förderlich ist für das Gelingen von Hypnose-Demonstrationen. Die Bühne ist ein Ort, wo man Dinge demonstriert, und jeder, der so eine Hypnose-Show besucht, weiß das instinktiv. Jetzt ist die Bühne Ihr Zuhause. Sie sind der Gastgeber und die Hypnotisanden sind Ihre Gäste. Sie haben ein Recht darauf, Ihre Gäste anzuleiten und zu führen.

Das Scheinwerferlicht, die Musik, der Vorhang, das Publikum, allesamt sind sie Faktoren, die das Annehmen von Suggestionen und damit die Vorführung von hypnotischen Phänomenen fördern. Es liegt an dieser Bühnen-Situation, dass Hypnose auf der Bühne in der Regel schneller induziert werden kann als in jeder anderen Situation.

## **Die Wichtigkeit der Wichtigkeit**

Je wichtiger Sie Ihre Arbeit erscheinen lassen, desto größer wird Ihr Erfolg sein. Daher beachten Sie folgende Regeln:

- Lassen Sie den Bewusstseins-Zustand, den man durch Hypnose erreicht, wichtig erscheinen.
- Sorgen Sie dafür, dass das Publikum Ihre Vorführung respektiert, weil sie wichtig ist. Die Zuschauer sollen wissen, dass sie Zeugen von mentalen Wundern sind.

- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Subjekte wissen, dass Hypnotisiertwerden eine wichtige Angelegenheit ist. Jeder soll erkennen, was für eine wunderbare Fähigkeit er da erlernt hat.

## **Soziale Anerkennung**

Je mehr Sie Ihr Publikum vom Nutzen der Hypnose überzeugen, desto höher steigt der Status der Hypnotisanden auf der Bühne. Sie werden so zu Abenteurern, die die Tiefen des menschlichen Unterbewusstseins erforschen helfen.

## **Gruppengröße, Alter und Geschlecht**

Für die meisten Hypnose-Shows gilt: Verwenden Sie nicht weniger als zehn Stühle und nicht mehr als 25. Für eine große Bühne ist ein Durchschnitt von 20 Stühlen ideal.

Akzeptieren Sie keine Kinder auf der Bühne. Die Mehrheit der Freiwilligen werden junge Erwachsene sein. Mit dieser Altersgruppe kann man wunderbar arbeiten. Auch Mittel- und Hochschulstudenten eignen sich hervorragend.

Was das Geschlecht angeht, richten Sie sich einfach danach, wer sich als Freiwilliger meldet. Halb Männer und halb Frauen ist ideal. Manchmal werden Sie mehr Freiwillige haben als es Stühle hat. Dann lassen Sie den Rest hinter den Stühlen stehen. Erklären Sie, dass Sie jedem die gleiche Chance bieten möchten, an der Show aktiv teilzunehmen, aber dass Sie nicht mit allen arbeiten können. Schlagen Sie vor, dass Sie gleich einen kleinen Test durchführen werden. Diejenigen, die auf diesen simplen Suggestibilitäts-Test positiv reagieren, behalten Sie. Den Rest verabschieden Sie mit einem

freundlichen Lächeln. Es wird nicht lange dauern, und Ihre Stühle werden mit den besten hypnotischen Subjekten besetzt sein, die Sie sich denken können.

### **Wie Sie Ihr Komitee beurteilen**

Beobachtung ist der beste Lehrer bei der Auswahl Ihrer Probanden; eine Fähigkeit, die sich durch Erfahrung entwickelt. Grundsätzlich kann man sagen, Ihre besten Subjekte sind Menschen, die es ernst meinen mit der Hypnose (leicht nervöse Erwartungshaltung kann sogar ein Vorteil sein), ein selbstbewusstes Auftreten haben und beim Sitzen beide Beine auf dem Boden haben. Meistens können Sie in ihrem Blick eine positive Erwartungshaltung erkennen.

Subjekte, die Sie diplomatisch aber prompt entlassen sollten, sind solche, die mit übereinandergeschlagenen Beinen, verschränkten Armen und dem Touch von „Jetzt zeig‘ mir mal, was du kannst“ dasitzen. Ebenso Menschen, die mit anderen plaudern, Kaugummi kauen, rauchen oder nach Alkohol riechen. Und besonders hüten sollten Sie sich vor dem Typen mit dem permanenten Grinsen. Er mag es nicht böse meinen, aber seine Haltung kann die Show empfindlich stören.

Die Fähigkeit, gut geeignete von schlecht geeigneten Hypnose-Subjekten zu unterscheiden, ist etwas vom ersten, was ein Bühnen-Hypnotiseur lernen muss.

### **Wie Sie Ihr Komitee zusammenstellen**

Vielleicht kennen Sie ja bereits Menschen im Publikum, die vor der Show Interesse an der Hypnose angemeldet haben. Sobald Sie nun die Freiwilligen auf die Bühne rufen, werden diese Menschen aufstehen und dadurch andere mitreißen.

Sie können schon bei diesem ersten Schritt voraussagen, wie die Show gelingen wird: Wenn die Leute förmlich die Bühne stürmen, wird die Vorführung Spitze. Wenn nur wenige kommen und erst noch in langsamem Tempo, wird es schwierig werden. (...)

Ein wichtiger Tipp: Wenn zwei oder drei Menschen sich kennen, setzen Sie sie nicht nebeneinander, sonst stören sie die Show mit großer Wahrscheinlichkeit. (...)

## **Gruppen-Hypnose**

Der Gruppen-Effekt ist absolut essentiell für den Show-Hypnotiseur

(Anmerkung HPZ: 20 Prozent der Menschen sind zu spontaner tiefer Trance fähig; bei hohen Zuschauerzahlen haben Sie automatisch mehr somnambulistische Subjekte).

Es ist oftmals einfacher, Gruppen zu hypnotisieren als Einzelpersonen. Eine Gruppe scheint eine Art Gemeinschaftsgeist zu entwickeln, der bewirkt, dass nach kurzer Zeit alle kooperieren.

## **„Progressive Selling“**

Obwohl es selten so deutlich gesagt wird: Showhypnose ist in erster Linie ein Verkaufs-Job! Ihre Aufgabe besteht darin, die Show so zu gestalten, dass jeder Test schon den nächsten verkauft. Das ergibt eine Art Kettenreaktion. Von da her liegt es auf der Hand, dass Sie mit einfachen Tests beginnen und dann zu immer komplexeren Demonstrationen schreiten. „Progressive Selling“ (fortschreitendes Verkaufen) ist das Geheimnis erfolgreicher Hypnose-Shows.

## **Der hohe Gruppendruck (...)**

(Erklärung HPZ, da McGill hier zu kompliziert formuliert: Wenn ein Freiwilliger es einmal geschafft hat, nach den anfänglichen Suggestibilitäts-Tests Mitglied des „Hypnose-Komitees“ auf der Bühne zu sein, setzt er sich selbst unter einen hohen Druck, um dabei zu bleiben. Von da her ist die Chance sehr groß, dass dieser Mensch fast alles tut, um den Erwartungen des Publikums und des Hypnotiseurs gerecht zu werden. Ob das Subjekt dabei echte hypnotische Phänomene produziert oder lediglich simuliert, ist vollkommen nebensächlich. Wichtig ist einzig und allein, dass es so lange wie möglich auf der Bühne bleiben darf.)

### **Wiederholung und Klarheit der Suggestionen**

Damit das Unterbewusstsein im hypnotischen Zustand Suggestionen umsetzen kann, müssen diese klar und unmissverständlich formuliert werden. Es ist eine gute Idee, Suggestionen mindestens zweimal hintereinander auszusprechen.

(Anmerkung HPZ: Der Hypnotisand driftet manchmal ein wenig ab und kann dadurch leicht eine Suggestion verpassen).

### **Eins nach dem andern**

Denken Sie daran: Eine Grundregel in der Hypnose lautet, nur eine Suggestion auf einmal aussprechen. Das Unterbewusstsein kooperiert so am besten. Denken Sie auch daran, eine nicht mehr benötigte Suggestion aufzuheben, bevor Sie zur nächsten schreiten. Das ist nicht nur für den reibungslosen Ablauf der Show wichtig, sondern auch für das Wohlbefinden der Hypnotisanden.

### **Erwarten Sie nicht zu viel**

Muten Sie Ihren Hypnotisanden nichts zu, was gegen ihre Natur geht oder ihre körperlichen Fähigkeiten übersteigt. Passen Sie die Tests immer dem entsprechenden Probanden und seinen Fähigkeiten an. (...)

### **Verwenden Sie die besten Subjekte**

Während die Show fortschreitet und immer verblüffendere Phänomene demonstriert, werden Sie die besten hypnotischen Subjekte in Ihrem „Komitee“ mühelos orten können. Die Zuschauer übrigens auch! Verwenden Sie für Ihre wichtigsten Tests die besten Subjekte. Ihr Publikum wird es Ihnen danken, denn die besten Subjekte sind auch am interessantesten zum Beobachten.

### **Die Trance-Tiefe bei der Bühnen-Hypnose**

Im allgemeinen ist die Trance bei Bühnen-Shows weniger tief als im klinischen Bereich, wo man sich für die Induktion mehr Zeit nehmen kann.

Trance-Tiefe ist aber nicht allzu wichtig für den Bühnen-Hypnotiseur. (...)

Für das Laien-Publikum sind die Phänomene der leichten Trance genau so eindrücklich wie die fortgeschrittenen Demonstrationen. Solange Sie sich also nicht sicher sind über die Trance-Tiefe eines Subjekts, überspannen Sie den Bogen nicht!

### **Wie man die Hypnotisanden in Trance behält**

Da Bühnen-Induktionen in der Regel schnell gehen, tendieren sie auch dazu, nicht sehr stabile Trancen zu produzieren. Daher kann es passieren, dass Ihre

Subjekte aus der Trance herauskommen, wenn Sie sie zu lange unbeschäftigt lassen. Um sie in Trance zu behalten, sorgen Sie dafür, dass sie stets beschäftigt sind. Mit anderen Worten: Schenken Sie ihnen Aufmerksamkeit. (...)

Oft ist es gut, die Subjekte zwischen den einzelnen Vorführungen aufzuwecken.

(Kommentar HPZ: Letzteres hat zwei Gründe. Erstens können die aufgeweckten Teilnehmer die Show als normale Zuschauer mitverfolgen, und zweitens gehen sie mit jedem Mal, wo sie die Augen auf und wieder zumachen, noch tiefer in Trance. Diese Induktionsart nennt sich Fraktionierungsmethode.)

Es ist auch wichtig, dass Sie zwischendurch immer wieder Vertiefungs-Suggestionen geben, z.B. „Sie gehen tiefer und tiefer in Trance mit jedem Atemzug.“ Die Hypnotisanden kommen nicht darum herum zu atmen, und da sie bis jetzt all Ihre Suggestionen befolgt haben, werden sie auch diese befolgen. Sie können auch suggerieren „Niemand kann Sie stören oder aufwecken außer mir.“ Solche Suggestionen helfen in der Regel, die Trance aufrecht zu erhalten.

## **Simulation**

Wenn Sie mit einer großen Gruppe arbeiten, kann es öfter geschehen, dass jemand die Trance nur simuliert. Diese Simulation ist nicht unbedingt eine absichtliche Täuschung, sondern entspringt einem echten Wunsch zu kooperieren und der Show zum Gelingen zu verhelfen. Mit anderen Worten, das Subjekt merkt, dass es nicht fähig ist zu echtem Somnambulismus



(schlafwandlerische, tiefe Trance) und tut sein Bestes um diesen Zustand zu imitieren.

Solange das Publikum zufrieden ist, können Sie mit dem Simulanten weiterarbeiten. Wählen Sie ihn jedoch nur für einfache Demonstrationen. Für die schwierigeren Tests sollten Sie gute hypnotische Subjekte nehmen, da auch das Publikum nach einiger Zeit die Simulation erkennen wird.

Was mit Simulation beginnt, kann oftmals in einer wunderbar tiefen Trance enden. Beobachten Sie Ihr Komitee während der ganzen Show genau, dann haben Sie alles im Griff.

### **Absichtliche Täuschung**

Während der kooperierende Simulant kein Problem darstellt, hüten Sie sich bitte vor demjenigen, der Sie absichtlich täuschen will, um Ihnen die Show zu vermiesen! (...)

Solche Menschen tendieren dazu, sich schlafend zu stellen, während Sie sie anschauen, und Faxen und Grimassen zu machen, sobald Sie ihnen den Rücken zudrehen.

Wann immer das Publikum an einer Stelle lacht, wo Sie es nicht erwartet haben, sollten Ihre Alarmglocken läuten. Wenn Sie einen Troublemaker ausfindig machen, entlassen Sie ihn sofort aus dem Komitee. Keine Diskussion... weg mit ihm! Das Publikum wird Sie für Ihre Aufmerksamkeit und Selbstsicherheit bewundern.

Eine Möglichkeit, solche Menschen zu erwischen, ist die, dass Sie sich unerwartet umdrehen oder jemanden in den Kulissen postieren, der die Subjekte permanent beobachtet. Wenn dieser Helfer dann beispielsweise

fünf Finger aufstreckt, heißt das „Stuhl Nr. 5 macht Probleme“.

Es sind solche Finessen, die eine Hypnose-Show von einer mittelmäßigen zu einer Spitzen-Show befördern.

### **Persönlichkeit, Charisma, Sympathie**

Falls möglich, begrüßen Sie jeden Freiwilligen persönlich, wenn er auf die Bühne kommt. Seien Sie freundlich. Lernen Sie nach Möglichkeit die Namen Ihrer Subjekte und nennen Sie sie beim Namen, wenn Sie mit ihnen arbeiten. Sie können auch Namensschilder verteilen, die die Komiteemitglieder selbst beschriften können. (...)

Eine persönliche Note wird sehr viel zum Gelingen Ihrer Show beitragen.

### **Seien Sie immer wachsam auf der Bühne**

Lassen Sie Ihre Show nie zur Routine verkommen. Seien Sie stets wachsam und beobachten Sie Ihre Subjekte. Nur dann können Sie auf sie eingehen. Nur dann können Sie Ihre Show richtig planen und entscheiden, welche Hypnotisanden Sie für welche Tests einsetzen werden. Je aufmerksamer Sie während Ihrer Vorführung sind, desto besser wird die Show.

(Ende Zitat McGill)

So weit also Ormond McGill, der Meister der Bühnen-Hypnose. Sein Buch „The New Encyclopedia of Stage Hypnotism“ hat 609 Seiten. Menschen, die in Hypnose ausgebildet sind, werden es lesen wie einen Krimi; andere werden wenig bis gar nichts verstehen.

Noch einmal: Mir ging es mit dieser auszugsweisen Übersetzung nicht darum, die Show-Hypnose zu fördern, denn ich persönlich bin kein Freund davon. Ich albere nicht gerne mit hypnotischen Phänomenen wie Amnesie, Halluzinationen und Zwangshandlungen herum, wenn es nicht einen klinischen Zweck erfüllt. Meine Absicht liegt einzig darin, das Verständnis für das Phänomen der Show-Hypnose zu fördern und dafür zu sorgen, dass das Fragezeichen zu diesem Gebiet ein bisschen kleiner wird. Ich hoffe, das ist mir gelungen.

(Ende meines Internet-Artikels aus dem Jahr 1998)

## **Ein unerreichbarer Traum wird dank Hypnose wahr**

Im Jahr 1985 war ich 28 Jahre alt. Für die Astrologen unter Ihnen: Es war die Zeit meiner ersten Saturn-Wiederkehr. Darüber wusste ich damals natürlich noch nichts, und daher lasse ich auch Sie damit in Ruhe. Ich hatte in den vergangenen Jahren nach sechs eher frustrierenden Semestern Sprach-Studium an der Uni Bern verschiedene spannende und lehrreiche Jobs im Journalismus, in Verkauf und Marketing sowie in der Filmindustrie innegehabt und wurde als Verkaufsleiter eines Filmindustrie-Zulieferers zum ersten Mal in meinem Leben auf eine weite Reise geschickt. Ich sollte in Los Angeles eine Fachmesse besuchen und dort am Messestand einer befreundeten Firma prüfen, wie groß unsere Chancen seien, in Amerika mit unseren Produkten Fuß zu fassen.



*Das Westin Bonaventure Hotel in Downtown L.A. Hier begann meine Liebesaffäre mit dieser verrückten Stadt.*

Wenn ich heute mit dem Helikopter über das Westin Bonaventure Hotel in Downtown L.A. fliege, und das tue ich des öfteren, denn ich muss schließlich meine Privatpiloten-Lizenz à jour halten, muss ich immer daran denken, dass es nicht zuletzt die Hypnose war, die mir solche Entwicklungssprünge in meinem Leben ermöglicht hat. Wenn man mir damals erzählt hätte, dass diese Stadt einmal meine zweite Heimat würde und was ich hier noch alles erleben würde, ich hätte ihn für verrückt erklärt.

Nach Amerika wäre übrigens noch Kanada und Australien auf unserem Marketing-Plan gewesen, und auf meiner Visitenkarte stand tatsächlich „Area Sales Manager USA, Canada, Australia“; Sie können sich vorstellen, dass ich diese Aufschneider-Kärtchen bündelweise jedem nachwarf, der nicht schnell genug auf die Bäume kam.

Leider hatte mein Brötchengeber finanziell nicht mehr genügend Luft, um dieses Projekt durchzuziehen, und bevor er mich nicht mehr bezahlen konnte, wollte ich selbst den

Absprung wagen und endlich meinen Traum verwirklichen: Eine selbständige Tätigkeit IMM. Wie bitte? Was IMM bedeutet? Das, was die meisten jungen Menschen heutzutage als Berufswunsch angeben: Irgendwas **mit Medien**. Und natürlich sollte früher oder später meine pädagogische Ader zur Entfaltung kommen.

Die Steinbock-Energie, mit der ich neben Wassermann- und Schütze-Energien auch gut ausgestattet bin, verlangte von mir eine gewisse Systematik: Ich hatte einen Plan A und einen Plan B.

Plan A lautete, für verschiedene Audiovisions-Firmen Aufträge zu akquirieren und dafür Provisionen zu kassieren, denn ich kannte mich sowohl fachlich aus wie auch in Sachen Marketing. Dieser Plan entpuppte sich jedoch schnell als Sackgasse. Die Firmen waren happy über den Erstkontakt, den ich für sie herstellte, und sie zahlten gerne eine kleine Provision für diese Leistung. Aber beim nächsten Auftrag wurde ich elegant übergangen. Das konnte es nicht sein. Ich verstehe heute auch gar nicht mehr, wie ich auf die Idee kommen konnte, mit Vermittlungen Geld zu verdienen; so etwas habe ich später immer konsequent abgelehnt, so nach dem Motto: „Was ist meine Empfehlung wert, wenn die Kunden erfahren, dass ich damit Geld verdiene?“

Ich schwenkte also auf Plan B um: Im Jahr 1984 hatte meine Frau in Bern ein ziemlich heruntergewirtschaftetes Schlankheitsinstitut gekauft. Mit ihrem unermüdlichen Einsatz und ihrer freundlichen Art, aber auch dank meiner intensiven Marketing-Unterstützung hatten wir das Steuer dieses Kleinbetriebs in kürzester Zeit herumgerissen und ihn zu einer Goldgrube gemacht. Bücher von Werbegroßen wie David Ogilvy, Siegfried Vögele und John Caples hatten mich dazu inspiriert, eine Werbemethode für Kleinbetriebe zu entwickeln, die sofort ansehnliche Umsätze generierte. Mit