Herbert Weiss

Hypnotische Trance als therapeutische Chance

> aus den Erfahrungen eines ganzheitlich arbeitenden Heilpraktikers <

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. A. Müller (ehem. Dozent für Psychologie an der FH Frankfurt, Vorsitzender der dt. Gesellschaft für Gesundheitsforschung und Präsident der dt. Gesellschaft für Hypnosetherapie)

tredition®

Hypnose und ihre therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten

> aus den Erfahrungen eines ganzheitlich arbeitenden Heilpraktikers <

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Arno Müller
(ehem. Dozent für Psychologie an der FH Frankfurt, Vorsitzender der deutschen Gesellschaft für Gesundheitsforschung und Präsident der deutschen Gesellschaft für Hypnosetherapie)

Herbert Weiss - Heilpraktiker

Impressum:
Herausgeber: Herbert Weiss, Heilpraktiker, Lahr/Schw.
Autor: Herbert Weiss, Heilpraktiker
Martin-Luther-Str. 23.5 in 77933 Lahr/Schwarzwald
Layout und Umschlaggestaltung: Herbert Weiss
Internet: www.naturheilpraxis-weiss.com
Email: info@naturheilpraxis-weiss.com

(C) 2021
Herstellung und Verlag:
tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg
978-3-347-38506-1 (Paperback)
978-3-347-38507-8 (Hardcover)
978-3-347-38508-5 (e-Book)

1. Auflage 2021

Alle Rechte der Verbreitung incl. Funk, TV und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des Nachdrucks vorbehalten.

Hinweis: Das Buch wurde mit grosser Sorgfalt und dem gegenwärtigen Wissens- und Erfahrungsstand entsprechend verfasst. Die Erkenntnisse unterliegen einem ständigen Wandel und Fortschritt. Jeder, der die dargestellten Anwen-dungsmöglichkeiten in seiner eigenen Praxis als Therapeut oder für sich selbst privat nutzen möchte, tut dies auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung nach Prüfung, ob und inwieweit die jeweilige Behandlungsform im konkreten Fall ohne Risiken anwendbar ist; die Kontraindikationen sind zu beachten.

Die Darstellungen ersetzen keinesfalls eine fachlich qualifizierte Untersuchung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder durch andere beruflich auf dem Gebiet der Hypnose besonders spezialisierte Personen. Der Autor bittet um Mitteilung eventuell auffälliger Ungenauigkeiten, um diese in der nächsten Auflage korri-gieren zu können.

Innerer Frieden - Geleitwort

Innerer Friede ist für uns Menschen offenbar nur schwer erreichbar, so lange wir den Grad unserer inneren Zufriedenheit von anderen Personen bestimmen lassen und von äusseren Dingen (Gegenstände oder Situationen) oder auch vom Erreichen bestimmter Ziele abhängig machen. Ziele zu haben ist für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit notwendig, aber sie sollten realistisch und erreichbar sein.

Die innere Balance zu finden bedeutet auch, an sich selbst zu glauben, Eigenverantwortung zu übernehmen (ohne sich jedoch für alles verantwortlich zu fühlen, was man nicht selbst beeinflussen kann) und sich selbst und anderen vergeben zu können. Gut für den inneren Frieden ist es auch, aufzuhören, andere ständig beeindrucken zu wollen und uns selbst mit zu hohen Erwartungen und Anspruchshaltungen zu sehr unter Druck zu setzen. Auch ist es nicht gut, von anderen ständig nur zu hören, was man alles falsch gemacht hat. Kritik ist gut und wichtig, aber sie sollte angemessen und konstruktiv sein.

Die Vermeidung von Missverständnissen durch klare und authentische Worte, durch Verhalten und Offenheit gegenüber anderen, mit Geduld zuhören und verstehen wollen, könnte viel auf dem Weg zum Inneren Frieden beitragen.

Herbert Weiss, Heilpraktiker

Widmung und Danksagung

Für meine Frau Irma, die grossen Anteil an der positiven Entwicklung meines Lebens hat; für meinen Sohn Alex, von dem ich viel lernen durfte; für meine Eltern, denen ich viel zu verdanken habe und auch für meine Schwestern und engsten Freunde für ihr ehrliches Feedback.

Ausserdem ist dieses Buch all denjenigen gewidmet, die sich für das Thema Hypnose bisher zwar ernsthafter interessieren, die bisher aber keine Gelegenheit hatten, sich tiefergehend mit dem Thema und seinen Möglichkeiten näher zu beschäftigen. Es soll ihnen einen Weg aufzeigen, und die vielen verschiedenen Herangehensweisen anhand von Beispielen verständlich machen.

Je mehr ich mich mit der Hypnose beschäftigte, desto mehr wurde ich ein begeisterter Anhänger ihrer Möglichkeiten. Sie hat mir meinen Horizont geöffnet.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei Herrn Dr. med. Karlheinz Himmelsbach für die Durchsicht des Buches unter medizinisch-fachlichen Gesichtspunkten.

Inhalt

Innerer Frieden - Geleitwort

Vorwort

Einführung

I: THEORETISCHER TEIL

Zu den Anwendungsmöglichkeiten

Welche Symptome/Indikationen eignen sich besonders?

Die Macht des Unterbewusstseins

Hypnose als ganzheitliche Diagnostikmethode

Hypnose als ganzheitliche Therapiemethode

Hypnosebereitschaft, -fähigkeit und -hemmnisse

Zum typischen Hypnoseablauf

Zu A. Hypnosevorbereitung

Zu B. Hypnosetest (optional)

Zu C. Hypnoseeinleitung

Zu D. Hypnose- bzw. Trancetiefe

Zu E. Interaktive Themenarbeit

Zu F. Verankerung und posthypnotische Suggestion

Zu G. Rücknahme der Hypnose bzw. Ausleitung

II: PRAKTISCHER TEIL

Vorbemerkung

Zur Einleitung der Hypnose

Zur Vertiefung der Hypnose

Themenarbeit (siehe eigenes Kapitel)

Posthypnotische Suggestionen und Verankerung

Ausleitung

III: TEXTBEISPIELE ZUR ENTSPANNUNG

Zu (1) Sich entspannen

Zu (2) Loslassen von Alltagsballast

Zu (3) Ins eigene Selbstvertrauen gehen

Zu (4) Selbstliebe

Zu (5) Um Schutz und Führung bitten

Zu (6) Innerer Frieden

IV: THEMENARBEIT

Ängste

Asthma / Atembeschwerden

Ent-Spannung

Erfolg lässt sich planen bzw. programmieren

Erwartungshaltung

Gedanken – unser „Kopfkino“

Glaubenssätze
ICH – Anteile
Innere Helfer
Innere Welt
Intuitives (gefühltes) Wissen
Krankheitssymptome
Liebe und Glück
Müdigkeit, Energiemangel
Oxidation – Sauerstoffversorgung & Stoffwechsel
Perfektionismus und Anspruchsdenken
Eine diagnostische Reise durch den Körper
Schlafstörungen
Schmerzen
Selbstbehandlung
Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl
Stress und Stressregulation
Übergewicht
Verdauungsbeschwerden
Zusammenfassung zur Themenarbeit

V: FALLBEISPIELE AUS DER THEMENARBEIT

Befreiung von Angst
Arbeit mit Glaubenssätzen
Aufnahme heilender Energien

Umwandlung von Symptomen

Bioenergetische Heilbehandlung im Trancezustand

Heilsuggestionen in Trance

Psyche und hypnotische Trance

Suggestionen und Phantasiereisen

Umwandlung einer Fremd- in eine Selbsthypnose

Negative Emotionen als “Altlasten“

Die Kraft der Liebe & Selbstliebe

VI: TEXTBEISPIELE ZUR THEMENARBEIT

1. Kontakt mit dem Unbewussten - Weg durch das Tor
2. Im Garten der Ruhe und Erholung – Regeneration
3. Persönlicher Schutz und Führung
4. Der Raum der Möglichkeiten und Ressourcen
5. Ausserhalb von Raum und Zeit

VII: ERLÄUTERUNGSTEIL

Vorbemerkung

1. Zum menschlichen Wahrnehmungsspektrum

a) Zum sichtbaren Licht

b) Zum hörbaren Ton

c) Woraus die (sichtbare) Materie besteht

2. Zellkern und DNA

3. Glauben und Überzeugung, Placebo

4. Bewusstsein und Unterbewusstsein

5. Das Unbewusste und die Trance

6. Teilpersönlichkeiten & Dirigent

7. Wirkung von Entspannungsmethoden

8. Zur Selbstreflexion

9. Energiespender oder Energieräuber

10. Berichte über Erfahrungen in der Trance

VIII: SCHLUSSWORT & LEITGEDANKEN

ANHANG

(1) Checkliste zur Selbstreflexion
(2) Checkliste zur ganzheitlichen Diagnostik
(3) Checkliste zur ganzheitlichen Therapie

Danksagung

Literaturhinweise

Glossar

Biographie

Vorwort von Prof. Dr. Arno Müller

Die Besonderheit des Buches besteht in seiner Zielsetzung als Orientierungshilfe zu den Anwendungsformen und Möglichkeiten der Hypnose, speziell bei der therapeutischen Arbeit. Es besteht keine Absicht, wissenschaftliche Modelle zu beschreiben; es soll vielmehr Informationen geben und anhand von praktischen Beispielen die machtvollen und ernst zu nehmenden Methoden der Hypnose und ihre positiven Veränderungen auf den vielseitigen Ebenen der Persönlichkeit aufzeigen.

Hierzu zählen vor allem das Bewirken von Veränderungen bzw. Verbesserungen

- in therapeutischer Hinsicht als ergänzende Methode bei der Behandlung von psycho-physischen Erkrankungen
- zur Leistungssteigerung z.B. im sportlichen Bereich
- im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und bei
- belastenden oder destruktiven Alltagsgewohnheiten

Es gibt also keinen Bereich, wo Hypnose nicht als Mittel der Wahl eingesetzt werden kann.

Dieses Buch verfolgt auch den Zweck, irrationale Ängste aufgrund der häufig übertrieben dargestellten Gefahren, Missverständnisse und leider auch Falschinformationen im Zusammenhang mit einer Hypnose abzubauen. Es muss andererseits natürlich nicht besonders betont werden, dass die therapeutisch geprägte Hypnose nur von speziell geschulten Therapeuten angewendet werden sollte.

Zusammenfassend kann die Hypnose vor allem in der Hand von Ärzten, Heilpraktikern und sonstigen qualifizierten Therapeuten in Kombination mit deren medizinischem Fachwissen hervorragend eingesetzt werden, um belastende oder hemmende krankheitsauslösende bzw. -verstärkende Glaubenssätze und Blockaden qualifiziert aufzudecken und therapeutisch zu bearbeiten.

Die unmittelbaren Ursache-Wirkung-Zusammenhänge sind inzwischen in vielen wissenschaftlichen Studien analysiert und nachgewiesen. Es gilt längst als unumstritten, dass z.B. starker andauernder Stress, Ängste, Traumata und sonstige stark belastende Lebensereignisse sich bis auf die körperliche Ebene auswirken und dort klinisch feststellbare Krankheitsprozesse auslösen oder zumindest verstärken können.

Prof. Dr. Arno Müller

(ehem. Dozent für Psychologie an der FH Frankfurt, Vorsitzender der deutschen Gesellschaft für Gesundheitsforschung und Präsident der deutschen Gesellschaft für Hypnosetherapie)

Hypnotische Trance als therapeutische Chance

Vorwort

Das spannende und manchmal etwas mysteriös erscheinende Thema Hypnose ist sehr alt. Die Anwendung von hypnotischen Verfahren ist bereits aus der Zeit vor Christi Geburt bekannt und wurde bereits in vielen Büchern und aus verschiedenen Sichtweisen heraus bearbeitet. Warum also ein weiteres Buch?

Je mehr ich mich mit dem Thema Hypnose beschäftigte, beschlich mich als Hypnoseanfänger immer wieder das Gefühl, einer immer umfangreicher werdenden Literatur ausgeliefert zu sein und Gefahr zu laufen, mich darin zu verlieren.

Meine erste eigene Erfahrung mit Hypnose liegt inzwischen ca. 50 Jahre zurück. Es war ein sehr einschneidendes Erlebnis für mich während meiner Bundeswehrzeit, als mein Freund Werner während einer Hypnosesitzung neben anderen Phänomenen plötzlich eine Frage beantworten konnte, deren Antwort weder er noch ich zu diesem Zeitpunkt kannte. Ich konnte aber die Richtigkeit der Antwort sofort überprüfen und seine Antwort war in allen Details exakt richtig. Gelang es ihm vielleicht mit einer sog. „universellen Bibliothek“ (z.B. Akasha-Chronik) in Kontakt zu kommen? Ich weiss es bis heute nicht, aber er wusste die Antwort einfach. Das war für mich eine absolut faszinierende Erfahrung, die mich nie mehr losgelassen hat.

Nach der langjährigen Beschäftigung hauptsächlich mit der Selbsthypnose, vielen Hypnoseseminaren bei namhaften Ausbildungsinstituten und mehrfachen Versuchen, mich selbst von namhaften Hypnotiseuren hypnotisieren zu lassen, habe ich mich –

inzwischen als Heilpraktiker – der medizinisch-therapeutischen Form der Hypnose zugewandt. Meine Hoffnung war, mit Hilfe des Unterbewusstseins des Patienten schwer diagnostizierbare Ursachen präziser erkennen zu können. Denn wer könnte die tatsächlichen Ursachen und die geeigneten Therapieformen besser kennen als das eigene Unterbewusstsein des Patienten, das alle biochemischen Prozesse des Organismus (einschliesslich der Psyche und des Mentalkörpers) steuert?

Im Zusammenhang mit der Hypnose gibt es bis heute viele ungeklärte Fragen wie z.B. was passiert während der Hypnose im Gehirn? Mit dem Bewusstsein? Mit der fokussierten Aufmerksamkeit? Was findet während der Hypnose interaktiv zwischen dem bewussten und dem nicht-bewussten Teil des Bewusstseins und unserer Psyche statt? Welche Auswirkungen hat der hypnotische Trancezustand auf die Synchronisierung der beiden Gehirnhälften? Es gibt viele Fragen und auch heute noch wenig konkrete nachvollziehbare Antworten.

Dieses Buch soll Interessierten einen kleinen Einblick in die Welt der medizinisch-therapeutischen Hypnosearbeit geben; es kann und soll vielleicht eine „erste“ Tür öffnen in eine bisher vielleicht unbekannte Welt, die dort doch noch therapeutische Möglichkeiten eröffnen kann, wo normale Therapien als ausgeschöpft gelten. Wer sich intensiver mit den Möglichkeiten der therapeutischen Hypnose beschäftigen möchte, dem seien die weiterführenden Literaturhinweise am Ende dieses Buches empfohlen.

Ich danke meinem Lehrer und Mentor Prof. Dr. Arno Müller für seine geduldigen Unterweisungen und vor allem für seine Bereitschaft, seine in vielen Jahrzehnten als Professor für Psychotherapie an der Fachhochschule Frankfurt entwickelten Erfahrungen an mich weiterzugeben.

Lahr/Schwarzwald, Juni 2021

Einführung

Zur Frage, WIE und WARUM Hypnose funktioniert, gibt es bisher kein umfassendes Erklärungsmodell. Prof. Dr. A. Müller weist in seinem Buch „Das Tor zur Trance“ auf Seite 13 darauf hin, dass der Begriff Hypnose vor noch nicht einmal 200 Jahren (1843) vom schottischen Arzt James Braid vom griechischen Wort „Hypnos“ abgeleitet wurde, was „Schlaf“ bedeutet.

Was ist Hypnose? Grob gesagt ein „veränderter Bewusstseinszustand“. In den USA ist Hypnose seit den 60er Jahren offiziell anerkannt. Mit Hilfe der Hypnose können Heilungsprozesse nachweislich initiiert und gefördert werden (siehe Prof. Dr. Schubert in: „Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie“) und ein tiefer Entspannungszustand erreicht werden, in dem sich der Körper erholen und frische Kraft und Energie aufbauen kann – was wiederum u.a. dem Immunsystem zugute kommt.

Diese spezielle Form der medizinisch-therapeutischen Hypnosevariante zielt darauf ab, mit Hilfe der Trance mit dem Unterbewusstsein des Patienten in Kontakt zu kommen und mit ihm zusammen zu arbeiten. Dabei soll der Patient aber wachbewusst bleiben und den Dialog selbst auch beeinflussen oder gar interaktiv mitgestalten können - das Bewusstsein ist somit also nicht (!) ausgeschaltet.

Bei dieser Hypnoseform geht es also nicht um zirkusreife Darbietungen wie bei der Show- bzw. Blitzhypnose, bei der das Bewusstsein des Klienten grossenteils abgeschaltet ist. Im Gegenteil: Der Patient soll den Dialog mit seinem Unterbewusstsein selbst aktiv mitverfolgen und mitsteuern und die Interpretation der aus seinem Unbewussten auftauchenden Wahrnehmungen (Bilder, Botschaften,

Informationen, Symbole etc.) unterstützen können. Und vor allen Dingen soll der Patient sich nach der Hypnosesitzung an alles erinnern können, was er wahrgenommen hat – was hilfreich ist für die anschließende Umsetzung der Erkenntnisse durch ihn selbst.

Die Kontaktaufnahme mit dem Unbewussten zu Diagnose- und Therapiezwecken ist nicht neu – sie findet schon seit vielen Jahrzehnten mit Erfolg z.B. in der Kinesiologie (siehe Glossar am Ende des Buches) statt. Die direkte Kommunikation mit dem Unbewussten über Bilder, Botschaften, Symbole etc. ist ein hervorragender Kommunikationsweg; als Königsweg würde ich jedoch den sprachlichen (!) Frage-Antwort-Dialog mit dem Unbewussten bezeichnen, wie er in der Hypnose möglich ist.

Zu den Wirkungen von Hypnose gibt es viele Berichte über Erkenntnisse, die im Trancezustand gewonnen wurden (z.B. Erfindungen), über Operationen ohne Narkose und viele andere mit unserem bewussten Verstandesdenken nicht erklärbare Phänomene.

Relativ selten ist man sich jedoch darüber bewusst, dass wir uns oftmals auch im Verlauf des normalen Alltags in einem tranceähnlichen Zustand befinden, ohne es zu merken; z.B. wenn wir „tagträumen“ oder in „Gedanken versunken“ sind.

Als ein wesentlicher Faktor für das Gelingen einer Hypnose gilt die Vorstellungskraft von Seiten des Patienten bzw. Klienten einerseits sowie das Einfühlungsvermögen und das eigene Vertrauen des Hypnotiseurs in das Gelingen der Hypnose. Nach Prof. Dr. Müller gehen die Voraussetzungen eigentlich sogar so weit, dass im Grunde der Fremdhypnose eine Selbsthypnose folgt. Dies würde bedeuten, dass es letztlich der Patient oder Klient selbst ist, der das vom Hypnotiseur Suggerierte als „wahr“ übernimmt und als Folge in den

Trancezustand geht. Insofern wäre der Hypnotiseur letztlich lediglich eine Art „Auslöser“ (Trigger)?

I: THEORETISCHER TEIL

Zu den Anwendungsmöglichkeiten

Die Verdienste der sog. Schulmedizin sind insbesondere bei akuten Erkrankungen unumstritten. Bei chronischen Verläufen kommt jedoch die häufig auf eine medikamentöse Behandlung gestützte Therapieform an ihre Grenzen, insbesondere dann, wenn psychisch-mentale Aspekte und komplexere Ursachen beim Krankheitsgeschehen mit eine Rolle spielen.

Hier wäre eine stärkere, dem Wohl des Patienten dienende interdisziplinäre Zusammenarbeit mit allen Therapeutengruppen wünschenswert und auch sinnvoll.

Ihre Domäne hat die Hypnose vor allem dort, wo die Ursachen sehr komplex sind und eventuell auch psychosomatische Faktoren eine Rolle spielen.

Häufig wird hinsichtlich der Wirksamkeit einer Hypnose auf den bekannten Placebo-Effekt verwiesen. Aber ist es nicht egal, *warum* etwas wirkt. Die Hauptsache ist doch eher, dass es tatsächlich *wirkt!*

Welche Symptome/Indikationen eignen sich besonders?

Es gibt eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten für die medizinisch-therapeutische Hypnosevariante wie z.B.:

Symptome	**Potenzielle (Mit)Ursachen**
Atmungs- und Schlafstörungen	Ängste, innere Unruhe
depressive Verstimmungen, Interesselosigkeit	Minderwertigkeitsgefühl, Selbstzweifel