

Seelenheilbehandlung mithilfe der Hypnose und der Kinesiologie

Dass wirklich erfolgreiche Psychotherapie ohne das „FÜR-WAHR-NEHMEN“ unserer Seele nicht das sein kann, was es dem Namen nach sein sollte, steht für mich außer Frage. Ebenso ist es aus meiner Sicht für das Bearbeiten und Umprogrammieren dysfunktionaler Glaubenssätze und somit für das Auflösen intrapsychischer Konflikte und Traumata unabdingbar, unser realitätsbewusstes und seelenbewusstes Unterbewusstsein durch geeignete psychotherapeutische Methoden in die Therapie mit einzubeziehen.

Neben dem psychotherapeutischen Gespräch, der Psychokinesiologie, der Bachblüten- und Farbtherapie gehört die Hypnose in meiner Praxistätigkeit zu den absolut unentbehrlichen Therapiemethoden. Während für mich ganz persönlich der kinesiologische Muskeltest in der Analyse und Bearbeitung nicht wegzudenken ist, verwende ich auch das kinesiologische Stressrelease oft in Verbindung mit der Hypnose, beziehungsweise in die Hypnose integriert. Grundsätzlich ermittle ich jedoch die therapeutische Vorgehensweise sowie die Auswahl der optimal für den Patienten geeigneten Therapieformen durch Befragung des S-UBW mithilfe des kinesiologischen Muskeltests.

Die Einsatzmöglichkeiten der Hypnose und die aus ihrer Anwendung resultierenden Erfolge sind, wie auch in der Psychokinesiologie, nahezu unbegrenzt. Doch im Gegensatz zur Kinesiologie als Solcher ist der Bekanntheitsgrad der Hypnose ungleich größer. Das bedeutet aber nicht, dass die Menschen, welche den Begriff schon einmal gehört haben, auf einer Showveranstaltung als Zuschauer erlebt oder als Hypnotisand eigene Erfahrung mit diesem Verfahren gemacht haben, auch wissen, was Hypnose wirklich ist.

So wird die Frage: „Was ist Hypnose eigentlich genau?“ allen Hypnotisierenden und Hypnosetherapeuten immer wieder gestellt, und jeder, der sich mit Hypnose etwas eingehender befasst hat, weiß, dass dies nicht so ohne weiteres in ein paar Worten zu beantworten ist.

Zumeist behilft sich die Therapeutin oder der Therapeut deshalb nur mit knappen Antworten wie:

– Hypnose ist ein suggestives Verfahren, mit dem man das Unterbewusstsein direkt ansprechen kann. Oder ...

- Hypnose ist eine Entspannungstechnik, bei der der Klient aufnahmefähiger wird. Oder ...
- Hypnose ist ein Zustand gesteigerter Lernfähigkeit. Oder...
- Hypnose ist eine Trancetechnik, mit der man innere Veränderungen in kürzerer Zeit erreichen kann. Oder ...
- Hypnose ist Hilfe zur Selbsthilfe. Und ...
- Der Hypnotiseur ermöglicht dem Klienten, das zu ändern, was dieser selbst ändern möchte ...

Häufig genügt eine solche Antwort auch, weil der Fragende „eigentlich“ nur eine Information wünscht und keinen Fachvortrag. Dennoch werden diese Kurzinfos dieser segensreichen Therapieform einfach nicht gerecht, weshalb ich es zum Ende meines Buches über das „Quis sum“ und das unbekannte Wesen der Seele nicht versäumen will, Ihnen zumindest ein kleines bisschen mehr an Informationen angedeihen zu lassen:

Hypnose, was ist das?

Der Begriff Hypnose hat seinen Ursprung in dem altgriechischen Wort „hypnos“ und bedeutet „Schlaf“. So ging man auch früher davon aus, dass es sich hierbei tatsächlich um einen vom Hypnotiseur (Therapeut) beim Hypnotisand (Klient/Patient) herbeigeführten Schlaf beziehungsweise einen schlafähnlichen Zustand handelt. Heute bezeichnet man diesen Zustand meist als hypnotische Trance, die durch einen tief entspannten Wachzustand mit einer eingeschränkten und nur auf wenige Inhalte begrenzten Aufmerksamkeit gekennzeichnet ist.

Um eine hypnotische Trance zu erzeugen, stehen den Therapeuten verschiedenste Techniken und Vorgehensweisen zur Verfügung. Unterschiedliche Techniken deshalb, weil nicht jede Trance dieselbe ist. So unterscheidet man nicht nur in leichte, mittlere und tiefe Trance, sondern unter anderem auch in Entspannungstrance, Interaktive Trance (mit visueller Wahrnehmung), Aktivitätsgesteigerte Trance (Zustände erhöhter Energie) oder Spirituell geprägte Trance (z. B. Rückführungen).

An der großen Zahl unterschiedlicher Hypnose-Anwendungen lässt sich unschwer erkennen, dass hinter der Hypnose mehr steckt als ein entspannter Dämmerzustand, in dem dem Hypnotisanden etwas „eingeflüstert“ werden kann, was real nicht oder noch nicht existent ist.

Um die Hypnose besser verstehen zu können, ist es unabdingbar, die verschiedenen Areale unseres Gehirns zu betrachten. So sind bestimmte Gehirnbereiche für die Steuerung der Motorik verantwortlich, andere steuern die optische oder akustische Wahrnehmung, wieder andere die Sprache oder die vegetativen Funktionen des Körpers und so weiter. Alle diese Zentren arbeiten für sich allein und doch im Team zusammen (siehe Kapitel „Was ist Denken“). Sie sind untereinander vernetzt und kommunizieren miteinander.

Je nachdem, was wir gerade tun, sind einzelne Bereiche unseres Gehirns mehr und andere weniger aktiv. Schließen wir zum Beispiel die Augen, muss unser Sehzentrum fast keine visuellen Daten mehr verarbeiten. Dafür wird in der Regel aus Sicherheitsgründen das für unser Gehör zuständige Gehirnareal aktiver. Wenn wir uns bewegen wollen, ist die Aktivierung des Motorikzentrums notwendig, und wenn wir sprechen wollen, ist unser Sprachzentrum gefordert.

Ebenso verhält es sich bei Gehirnzentren, die auf bestimmte geistige Aufgaben wie Rechnen, Logik, Erinnern usw. spezialisiert sind. Doch auch dann, wenn wir gar keine reale körperliche oder geistige Tätigkeit ausüben, sondern lediglich über eine solche nachdenken, werden die dafür zuständigen Gehirnareale aktiviert. So versetzt zum Beispiel allein die bloße Vorstellung zu gehen unser Motorikzentrum in erhöhte Aktivität.

In dieser durch unsere Vorstellungskraft auch über ein EEG (Messgerät für die Gehirnaktivitäten) mess- und belegbaren Aktivierung der entsprechend stimulierten Gehirnregionen liegt sozusagen das wahre Wesen der Hypnose begründet. Denn im Zustand der hypnotischen Trance lassen sich durch illusionierte, gedankliche Vorstellungsbilder förmlich auf virtuelle Weise tatsächliche Aktivierungsprozesse auslösen, die reale Zustände oder Befindlichkeiten usw. simulieren.

Aus diesem Grunde findet die vom Hypnositeur geführte Hypnose zumeist in Form des gesprochenen Wortes statt, weil dadurch neben den visuellen auch die auditorischen Gehirnareale beim Hypnotisanden aktiviert werden und über diese gezielt die Bereiche angesprochen und stimuliert werden, in denen eine Veränderung erwünscht ist.

An dieser Stelle gilt es noch auf einen weiteren entscheidenden Funktionsmechanismus hinzuweisen, den die „Erfinder“ der Hypnosetherapie bereits im griechischen Altertum erkannt

hatten. Sie stellten fest, dass zwei gegensätzliche Emotionen oder Gemütszustände nicht gleichzeitig in uns Menschen wirken können. So ist es uns nicht möglich ängstlich und zugleich entspannt zu sein. – Oder haben Sie schon jemals von einer entspannten Angst oder einer angstvollen Entspannung gehört?

Angst und Entspannung können also nicht nebeneinander in uns existieren. Das bedeutet, dass die Angst der Entspannung weichen muss, insofern der Therapeut den Hypnositanden durch gezielte Techniken und Vorgehensweisen in eine entspannte Trance bringen kann. In diesem Zustand ist das Gehirn in einem unkritischen, angstfreien Zustand, in dem es die gesprochenen Worte ohne emotional bedingte Hindernisse in klare Vorstellungen umwandelt und diese, wie oben beschrieben, als real akzeptiert.

Suggestiert der Hypnotiseur dem Patienten mit einer Spinnenphobie bspw. die Vorstellung, er würde gerade eine Vogelspinne in der Hand halten, akzeptiert das „entspannte Gehirn“ diese Vorstellung zu einem gewissen Grad als real, und da nun während dieses Vorstellungsprozesses nicht wie gewohnt panische Angst aufkommt, speichert das Gehirn dieses Erlebnis als eine neue, reale Erfahrung ab. Kommt es nun im Anschluss zu einer tatsächlichen Begegnung mit einem Spinnentier, erinnert sich das Gehirn an die vollkommen angstfreie Situation im virtuellen Umfeld der Hypnose und nutzt diese Erfahrung, um nun in der wirklich gelebten Situation ein besseres, entspannteres Ergebnis zu erzielen.

Das ist natürlich nur ein Beispiel von vielen für eine Anwendungsmöglichkeit der Hypnose. Auch gilt es zu bedenken, dass unter Umständen mehrere Hypnosesitzungen notwendig sind, um eine dauerhafte Auflösung der Phobie gewährleisten zu können.

Das „virtuelle Lernen“, also das Aufnehmen von Erfahrungen, die nur in der Vorstellung geschehen, aber vom Gehirn als real angenommen werden, ist aus meiner Sicht eine recht zutreffende Beschreibung für die Funktionsweise vieler Hypnose-Anwendungen. So sind im hypnotischen Trance-Zustand sogar Erfahrungen möglich, die real gar nicht möglich sind, wie es in meinem Fallbeispiel der Seelenbegegnung und des Abschiednehmens der Mutter von ihrem verstorbenen Sohn geschehen ist. In Hypnose bzw. in bestimmten Trance-Zuständen kann das Gehirn nämlich diese Erfahrungen als echte Erfahrungen

im Sinne echter Lerneffekte speichern und sie später in der Realität nutzen, gerade so, als hätte es sie tatsächlich schon einmal gemacht.

Tiefenentspannung bedeutet auch, dass unser Gehirn während des Trancezustandes in einer niedrigfrequenten Gehirnaktivität arbeitet und dadurch die darin gemachten Erfahrungen direkt in das Langzeitgedächtnis gespeichert werden können, was ansonsten nur während des Schlafs möglich ist. In Hypnose kann man deshalb ein gutes Stück weit Zugriff auf das Langzeitgedächtnis (R-UBW) und so auf die tieferen inneren Speicherstrukturen nehmen, um die erwünschten Programmierungen in einer Tiefe zu integrieren, die ansonsten im Wachbewusstsein nahezu undenkbar wäre.

Diese Erklärungen der „virtuellen Realität“ in Hypnose geben auch einen deutlichen Hinweis darauf, was während einer Show-Hypnose geschieht. Die linke Gehirnhälfte (RBW) der freiwilligen (vom Hypnotiseur mit geschultem Blick gezielt ausgesuchten) Probanden befindet sich in einem realbewusst gewollten Zustand der Annahmefähigkeit für die Suggestionen des Hypnotiseurs. So werden auch zwangsläufig alle Funktionen aktiviert, die in den Suggestionen angesprochen werden. Das Bewusstsein des Teilnehmers nimmt somit die virtuellen Gegebenheiten als real an, gerade so, als würden die suggerierten Gegebenheiten innerlich tatsächlich „erlebt“.

Aber genau hier ist es eminent wichtig, eine klare Grenze zur wahren Hypnose zu ziehen. Denn obwohl der Hypnotisand während einer Show-Hypnose extrem aufnahmefähig für die Suggestionen des Hypnotiseurs ist, sind diese nur kurzfristig wirksam. Sie lösen sich nach einiger Zeit wieder auf, weil unser über alle Zweifel erhabenes seelenbewusstes Unterbewusstsein sofort erkennt, dass es sich bei dieser Art der Trance um eine offensichtliche Täuschung handelt, was unwillkürlich dazu führt, dass es die soeben gemachten Erfahrungen als nicht relevant einstuft und quasi im Reset wieder den vorhergehenden Zustand herstellt ...