

# Selbsthypnose

© 2004 by Alexander Cain



Denkt man an „Hypnose“, erscheint bei vielen Lesern sicher das Bild einer mystisch gekleideten, männlichen Person mit stechenden Augen und eventuell einem Pendel in der Hand. Der Hypnotisierte bewegt sich in diesem Bild roboterhaft und führt alle Befehle des Hypnotiseurs wie ein Schlafwandler aus. Dieses völlig unrealistische Denken wurde unter anderem von Filmemachern aus Hollywood erzeugt und durch viele Showhypnotiseure, die dem Klischee nur allzu gern gefolgt sind, unterstrichen. Da sich die Wissenschaft dem Phänomen „Hypnose“ inzwischen angenommen hat, konnte zumindest deren Wirksamkeit bewiesen werden, wenn auch viele Einzelheiten noch ungeklärt sind. Das wiederum soll uns nicht abhalten, Selbsthypnose zur Selbsthilfe einzusetzen.

Selbsthypnose – also sich selbst hypnotisieren? Wie soll das überhaupt funktionieren? Soll man sich vielleicht selbst vor dem Spiegel hypnotisieren? Nein, das ist natürlich Unsinn. Mit Hilfe der Selbsthypnose machen Sie sich weder selbst zum willenlosen Geschöpf, noch geraten Sie in einen unkontrollierbaren Zustand. Mit Hilfe der Selbsthypnose können Sie jedoch, ähnlich wie bei einer so genannten „Fremdhypnose“, Einfluss auf den Körper und die Psyche nehmen.

Um die Wirkungsweise der Hypnose verstehen zu können, stellen Sie sich das Gehirn und das Unterbewusstsein wie einen Supercomputer vor. Dieser Computer wird von Beginn des Lebens an programmiert. Viele Programme sind lebenswichtig und von Anfang an installiert. Andere Programme kommen im Laufe des Lebens hinzu. Viele dieser hinzugekommenen Programme sind jedoch unnötig, fehlerhaft oder gar negativ. Beispiele hierfür sind Schüchternheit, Höhenangst, Prüfungsangst oder Minderwertigkeitskomplexe. Das heißt, es gibt weder angeborene Schüchternheit oder angeborene Höhenangst, etc. Alle diese Programme im Unterbewusstsein können, wie bei einem Computer auch, geändert oder gelöscht werden. So, wie sie im Laufe des Lebens hinzu gekommen sind, können sie auch wieder entfernt werden. Mit Hilfe der Hypnose wird es möglich, diesen Supercomputer „Gehirn“ umzuprogrammieren. Um das Ganze verstehen zu können, müssen wir zunächst unterteilen in ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein. Mancher mag nun sagen, dass es noch weitere Bewusstseins Ebenen gibt. Für das Verständnis der Hypnose genügt diese Unterteilung jedoch völlig. Das Wachbewusstsein ist eine regelrechte Kontrollinstanz und soll uns unter anderem vor falschen Programmierungen des Unterbewusstseins behüten. Das Unterbewusstsein selbst hat nur noch eine minimale Fähigkeit, Programme zu klassifizieren. Genau wie ein Computer führt es die Programme meist ohne wenn und

aber aus. Neue Programmierungen entstehen nun durch Erfahrungen oder durch Überzeugungen. So entsteht die weit verbreitete Angst vor dem Zahnarzt oft schon in der Kindheit z.B. infolge schmerzhafter Erfahrungen auf dem Zahnarztstuhl. Das Bewusstsein lässt die Programmierung „Zahnarzt = Angst vor Schmerzen“ zu und das Programm wird vom Unterbewusstsein willig ausgeführt. Möchte man dieses Programm nun richtig stellen, wird es schwierig. Die Angst, die vom Unterbewusstsein erzeugt wird, verhindert ja nachhaltig, dass man neue, positive Erfahrungen macht.

Ein weiteres Beispiel, wie Programmierungen in uns arbeiten, sind Düfte. Gute Düfte, wie leckeres Essen, erzeugen in uns sofort körperliche Reaktionen. Der Magen produziert Magensäure, wir bekommen Appetit. Nichts davon müssen, bzw. können wir bewusst tun. Alle diese Körperfunktionen werden vom Unterbewusstsein, bzw. von dessen Programmierungen ausgelöst. Es ist also nicht nur möglich Verhaltensweisen durch Umprogrammierung zu ändern. Es können sogar körperliche Reaktionen ausgelöst werden. Hierbei sind kaum Grenzen gesetzt, wie wissenschaftliche Untersuchungen und meine eigenen Erfahrungen zeigen. Hypnose stellt nun eine hervorragende Möglichkeit dar, das Unterbewusstsein zu programmieren. Das Wort, dass vom griechischen „Hypnos“ (= Schlaf) abgeleitet wurde, ist jedoch nicht ganz richtig. Mit dem eigentlichen Schlaf hat die Hypnose nichts zu tun. Viel mehr ist es eine Form des eingeschränkten Bewusstseins. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit also bewusst auf einen Punkt. Damit wird der Zugang zum Unterbewusstsein geöffnet, bzw. wird die Kontrollfunktion des Bewusstseins eingeschränkt. Sogenannte Suggestionen, also neue Programmierungen, können in diesem Zustand viel leichter wirksam werden. Wenn wir nun daran gehen dem Unterbewusstsein neue Programme einzupflanzen oder bestehende zu überschreiben, müssen wir auch die Programmiersprache kennen – wie bei einem Computer. Natürlich ist mit Programmiersprache jetzt keine mathematisch-logische Sprache gemeint. Die Sprache, die das Unterbewusstsein am besten versteht, ist ganz einfach die bildliche Vorstellung. Um so besser wir es verstehen unsere Wünsche in eine bildhafte Vorstellung zu verpacken, um so leichter hat es das Unterbewusstsein mit der Durchführung unserer Wünsche. Dabei müssen wir nicht einmal den Weg aufzeigen. Es genügt oft, dem Unterbewusstsein einfach das Ziel zu beschreiben, um den gewünschten Erfolg zu erlangen.

Beispielsweise sollte sich ein Mensch, der unter unbegründeter Prüfungsangst leidet, im Zustand der Selbsthypnose ganz genau vorstellen, wie er die Prüfung erfolgreich be-

standen hat und wie er dafür beglückwünscht wird. Wer sich zusätzlich Suggestionen in Worte fassen möchte, sollte immer daran denken, dass das Unterbewusstsein alles wortwörtlich nimmt. Es dürfen also keine zweideutigen oder umgangssprachliche Sätze gebildet werden. Gut sind kurze, prägnante Sätze, die genau das ausdrücken, was man erreichen möchte.

Der Unterschied der sogenannten Fremdhypnose, die von einem Hypnotiseur durchgeführt wird, und der Selbsthypnose, die man selbst anwenden kann, liegt in der erreichbaren Hypnosetiefe. Während die Einschränkung des Bewusstseins bei einer Fremdhypnose sehr weit gehen kann, muss man bei der Selbsthypnose die volle Kontrolle selbst behalten. Aus diesem Grund ist auch die erreichbare Hypnosetiefe nicht so extrem wie bei einer Fremdhypnose oder einer Hypnose über Tonträger (z.B. CD). Die Wirksamkeit der Selbsthypnose wird dadurch jedoch nur wenig beeinflusst, zumal man diese kleine Einschränkung durch Wiederholung wieder wett machen kann.

Wie weit das gehen kann, zeigt sich im Beispiel einer mir bekannten Zahnärztin, die vor einem Jahr noch voller Angst an eine notwendige Gehirnoperation dachte. Hintergrund war ein gutartiger Tumor, der vorsichtshalber entfernt werden sollte. Mit Selbsthypnose und bildhaften Suggestionen, die dafür sorgen sollten den Tumor von der Versorgung abzutrennen, hat sie erreicht, dass sich der Tumor zum Verblühen der Ärzte verkapselt hat und damit ungefährlich geworden ist. Die Operation hat sich damit erledigt. - An dieser Stelle muss ich darauf hinweisen, dass Krankheiten, gleich welcher Art, selbstverständlich in ärztliche Behandlung gehören. Eine Unterstützung mittels Selbsthypnose ist möglich, jedoch sollte man auf gar keinen Fall eine ärztliche Behandlung hinauszögern, unterbrechen oder gar unterlassen!

**Die Selbsthypnose zu praktizieren**, ist bei entsprechender Vorbereitung problemlos. Unter Vorbereitung verstehe ich hierbei, vorher genau zu klären, welches Ziel man erreichen möchte und sich die Bilder oder Suggestionen genau zu überlegen. Hierbei ist wie erwähnt darauf zu achten, dass man sich Bilder parat legt, die positiv sind und das beschreiben, was man erreichen möchte. Am wirkungsvollsten sind Bilder, die das Geschehen zeigen wenn man sein Ziel bereits erreicht hat, also wie schon erwähnt z.B. die Freude nach der bestandenen Prüfung. Wörtliche Suggestionen müssen immer eindeutig sein. Je weniger Spielraum man seinem Unterbewusstsein dabei lässt, umso besser ist das Ergebnis. **Denken Sie immer daran, dass das Unterbewusstsein gedachte oder gesprochene Suggestionen wortwörtlich nimmt!** Zur Vorbereitung gehört auch eine angenehme Atmosphäre, in der man nicht gestört werden kann. Selbsthypnose während nebenbei der Fernseher läuft ist zwar nicht unmöglich, für den Anfang jedoch absolut nicht anzuraten. Ebenso sollten Sie möglichst die Türklingel, Telefon und Handy abstellen. Denken Sie auch an Mitbewohner und Tiere. Wenn Sie ungestört sind, suchen Sie sich eine schöne, ruhige Hintergrundmusik, die möglichst instrumental sein sollte, da Gesang sehr ablenkt. Stellen Sie die Musik nicht zu laut. Wenn Sie möchten dürfen Sie auch ein kleines Ritual daraus machen und eine Kerze und eine Duftlampe mit guten, reinen ätherischen Ölen anzünden. Setzen, oder besser legen Sie sich ganz bequem hin

und öffnen Sie ihre Kleidung. Eine Decke verhindert, dass Sie durch Kältegefühle gestört werden.

Beginnen Sie nun mit einfachen Entspannungstechniken. Eine gute Möglichkeit ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Hierbei werden, angefangen beim Kopf bis zu den Füßen, nacheinander alle Muskelpartien erst stark angespannt und nach ein paar Sekunden wieder gelassen. Sie können das auch abkürzen, indem Sie den ganzen Körper für ein paar Sekunden stark anspannen und dann locker lassen. Dies sorgt für eine wohlige Entspannung, die nun weiter vertieft werden kann. Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie ruhig, tief und gleichmäßig ein – und wieder aus. Spüren Sie, wie Sie mit jedem Atemzug immer weiter entspannen. Lassen Sie sich durch Ihre Gedanken nicht stören. Versuchen Sie auch nicht, an nichts zu denken. Lassen Sie die Gedanken einfach nur kommen und gehen, während Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren. Stellen Sie sich eine Treppe vor, die nach unten zu einem wunderschönen Raum führt. Gehen Sie in Gedanken diese Treppe herunter, mit jedem Atemzug eine Stufe. Wenn Sie am Ende der Treppe angekommen sind, stellen Sie sich vor, wie zunächst ein und später beide Arme warm werden. Spüren Sie die Wärme in Ihren Armen. Die Wärme in den Armen zeigt Ihnen, dass Sie bereits Einfluss auf den Körper nehmen können. Sie können sich auch auf Ihren Herzschlag konzentrieren und diesen mit jedem Atemzug etwas weiter senken. So lange, bis Sie völlig entspannt sind und sich richtig wohl fühlen. Nun beginnen Sie mit den vorher vorbereiteten Bildern oder wörtlichen Suggestionen, die Sie sich in Gedanken vorsprechen. Verwenden Sie hierbei die „Ich-



Die  
Hypnoseakademie  
[www.hypnoseakademie.de](http://www.hypnoseakademie.de)



Nutzen auch Sie die phänomenalen  
Möglichkeiten der Hypnose !

Seminare in D, A & CH ab 398 €  
Seminarleiter der Hypnoseakademie:  
z.B. Alexander Cain & Dr. med. Dipl. Inf. F. Wallner  
Tel. +49 (0)8734-932446 / FAX 932401

---

Der Hypnose- und Aromatherapieshop  
[www.hypnose-shop.de](http://www.hypnose-shop.de)

Hypnose-CDs von Alexander Cain u.a.

z.B. Reinkarnation, Aktiviere Deinen 6. Sinn,  
Schlank durch Hypnose, Raucherentwöhnung,  
und viele weitere Titel verfügbar ab 19.- €

Reine ätherische Öle, Parfum- und Duftöle  
von höchster Qualität. Große Auswahl !



Inh. Margot Fraunberger  
Daimlerstraße 10  
D-94419 Reisbach  
Tel. +49 (0)8734-932400

