

Leseprobe

Kurt Tepperwein

Die hohe Schule der Hypnose (Inkl. CD)

Fremdhypnose -
Selbsthypnose. Praktische
Hilfe für jedermann

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,99 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 09. November 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

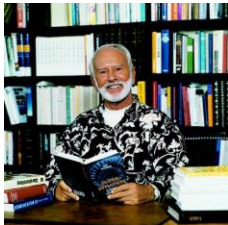
Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Der Klassiker des berühmten Lebenslehrers und Bestsellerautors

Obwohl die erstaunlichen Möglichkeiten der Hypnose inzwischen allgemein bekannt sind, wissen nur die wenigsten sie zu nutzen. Kurt Tepperwein bietet einen praktischen Zugang zur Hypnose und zu ihren vielfältigen Anwendungschancen im Alltag. Er zeigt, wie man sich selbst oder andere Menschen in einen hypnotischen Zustand versetzt, um sich von Süchten zu befreien, Ängste und Depression aufzulösen, Stress abzubauen und zu neuer Energie und Gelassenheit zu finden.



Autor

Kurt Tepperwein

Kurt Tepperwein, geboren 1932 in Lobenstein, war erfolgreicher Unternehmer, ehe er sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurückzog. Er wurde Heilpraktiker und Forscher auf dem Gebiet der wahren Ursachen von Krankheit und Leid. Bald schon begann er, seine bahnbrechenden Erkenntnisse in Seminaren an andere weiterzugeben. Diese Tätigkeit führte ihn schließlich rund um die Welt, wo er sich auch mit vielen verschiedenen Kulturen auseinandersetzte. Heute gilt Kurt Tepperwein als einer der bekanntesten Lebenslehrer Europas, in mehr als 50 Büchern vermittelt er seine Einsichten und Erfahrungen einem Millionenpublikum.

Der Autor

Kurt Tepperwein, geboren 1932 in Lobenstein, war erfolgreicher Unternehmer, ehe er sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurückzog. Er wurde Heilpraktiker und Forscher auf dem Gebiet der wahren Ursachen von Krankheit und Leid. Er lehrte an verschiedenen internationalen Institutionen, seit 1997 ist er Dozent an der *Internationalen Akademie der Wissenschaften* in Vaduz. Er gilt als einer der bekanntesten Lebenslehrer Europas. Kurt Tepperwein ist Autor von mehr als 50 Büchern, Audiotapes und CDs. Wenn er sich nicht auf Vortragsreise befindet, lebt der Autor auf Teneriffa.

www.iadw.com

Lieferbare Titel von Kurt Tepperwein bei Heyne:

Das Praxisbuch der Selbsthypnose

Die Zukunft beginnt jetzt

Kraftquelle Mentaltraining

Praxisbuch Mental-Training

Wirksam beten

Kurt Tepperwein

Die hohe Schule der Hypnose

Fremdhypnose – Selbsthypnose.
Praktische Hilfe für jedermann

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-No01967.

4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe 12/2015

Copyright © der Originalausgabe 1977/2007 by Ariston Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Copyright © 2014 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © yewkeo / thinkstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70295-0

www.heyne.de

Es wird die Zeit kommen, wo es als Schande gilt,
krank zu sein, wo man Krankheiten als Wirkung
verkehrter Gedanken erkennen wird.

Wilhelm von Humboldt

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	19
1. EIN ABRISS DER GESCHICHTE DER HYPNOSE	
Uralte Praktiken der Hypnose	22
<i>Sumer · Indien · Ägypten · Griechenland · Rom · Hypnose und Christentum · Paracelsus · Inquisition</i>	
Vom Magnetismus zur wissenschaftlichen Hypnose	25
<i>Athanasius Kircher · Maximilian Hell · Franz Anton Mesmer · Abbé Faria · James Braid · A. A. Liébeault · Hypolyte Bernheim · Die Schule von Nancy · Sigmund Freud · Emile Coué · Jean Martin Charcot · Pariser Schule · I. P. Pawlow · I. H. Schultz · L. M. LeCron</i>	
2. EINLEITUNG	
Was ist Hypnose?	33
<i>Eine Definition · Fremdhypnose, Selbsthypnose · Das Punktreflex-Gesetz · Blitzhypnose · Wirkung · Negative Sinnestäuschung · Positive Sinnestäuschung · Eingeengte Bewusstseinslage · Unterschied zwischen Hypnose und Schlaf · Fakten zur Hypnose</i>	
Was ist Suggestion?	39
<i>Definition · Fremdsuggestion, Autosuggestion · Vollzug im Unterbewusstsein · Suggestive Menschen · Bewusste und unbewusste Suggestionen · Nur suggerieren, was vorstellbar ist · Das Vorstellungsbild · Lernen, Erfolg zu haben · Wie man die Wirkung der Suggestion steigert · Direkte und indirekte Suggestionen · Die bedingte Suggestion · Der größte Feind ist der Zweifel · Der Glaube an sich selbst · Einige Experimente · Das Wesen der Suggestion</i>	

Ist Hypnose gefährlich? 47
Panne bei der Altersregression · Selbsthypnose mit Sperre · Aufhebung der Sperre · Weitere Beispiele · Autoritäten haben das Wort

Techniken zur Befragung Ihres Unterbewusstseins. 51
Carpenter-Effekt und das ideomotorische Gesetz · Pendelversuche · Die Vorgangsweise · Das erste Gesetz · Das zweite Gesetz · Das dritte Gesetz · Die Festlegung der Bedeutung · Das erste Pendelexperiment · Das zweite Pendelexperiment · Das dritte Pendelexperiment · Unbewusste Fingerbewegungen · Präzisierung der Bedeutung · Die Antwort des Fingers

Was ist Entspannung? 58
Yang und Yin · Die richtige Entspannung · Wege zur Entspannung

3. VORAUSSETZUNGEN DER HYPNOSE UND HYPNOSETECHNIKEN

Die Persönlichkeit des Hypnotiseurs und der Versuchsperson 60
Unterschiedliche Suggestivkraft · »Ansteckung« mit Begeisterung · Erwartung des Erfolgs · Qualitäten eines Hypnotiseurs · Informationsgespräch · Frühere Hypnosen · Musik und Farben · Fasten

Techniken zur Einleitung der Ersthypnose 65
Die Mesmerschen Streichungen · Fixierung des Zeigefingers · Levitationsmethode I · Levitationsmethode II · Armdruck gegen die Wand · Technik des Armhebens · Die Drehtechnik · Der schwarze Punkt · Hypnose in der Hypnose · Das Yin-System · Die Zähltechnik · Zählen von eins bis zehn · Zählen von eins bis hundert · Fixierung der Nasenwurzel · Die Schlucktechnik · Wärme der Hand · »Hypnosepillen« · Die Fingerbündeltechnik · Die Falltechnik · Die Wärmesuggestionstechnik · Die Pendelsuggestion · Rückwärtszählen · Die Rolltreppensuggestion · Haarwirbel- und Augenbrauenteknik · »Hypnoseöl« · Sekundeneffekt im Lehnstuhl · Barbiersesseleffekt · Die Nasenwurzeltechnik · Eine besondere Lesetechnik · Stirn- und Nackenhandmethode · Muskelspannmethode · Eine Spezialmethode

Hilfsmittel zur Einleitung der Ersthypnose	90
<i>Hypnoskop · Stroboskop · Drogen · Narkohypnose · Signale von außen · Beispielerlebnis</i>	

4. KENNZEICHEN DER HYPNOSE

Die Tiefe der Hypnose	94
<i>Die Tiefenstufen · Die sechs Hypnosestufen nach Liébeault · Die dreißig Grade nach Davis und Husband · Zustand der Hypnose umstritten</i>	

Die sechs Phasen der Hypnose	98
<i>Die Vorbereitung · Die Konzentration · Die Entspannung · Die Direktive · Die Vertiefung · Die Aufhebung der Hypnose · Ein aufschlussreicher Tipp</i>	

5. DIE VORGANGSWEISE IN DER PRAXIS

Das einleitende Gespräch	101
<i>Vertrauen und Sympathie · Der Rapport · Positive oder negative Prägung · Ein wunderbarer Ruhezustand · Richtige Entspannung · Erklärung der drei Hypnosegesetze · Eine vorbereitende Meditationsübung</i>	

Beispiel eines einleitenden Gesprächs	104
<i>Schaffung des Vertrauenskontaktes · Kein »Willensduell« · Keine Nebenwirkungen · Das Bild als Sprache des Unterbewusstseins · Die einzelnen Phasen</i>	

Die Fixationsmethode	106
<i>Wahl des geeigneten Hilfsmittels · Der Fixationspunkt · Bequeme Stellung · Selbstversuch · Verstärkung durch Verbalsuggestionen · Der Augenschluss</i>	

Die Faszinationsmethode.	109
<i>Die richtige Position · Die vorbereitende Suggestion · Die Erwartungsspannung · Der »Scheuklappeneffekt« · Die einleitende Suggestion</i>	

Die Farbkontrastmethode 111
*Der Kontrasteffekt · Die Kombination der Techniken · Das Erschei-
 nen der Komplementärfarbe · Vertiefende Suggestionen*

Schnellhypnose 113
*Die älteste Schnellmethode · Die amerikanische Schnellmethode ·
 Die Zählmethode*

Methoden der großen Meister 115
*Franz Anton Mesmer · James Braid · Auguste Ambroise Liébeault ·
 Hypolyte Bernheim · Jean Martin Charcot · Ernst Kretschmer ·
 Emile Coué · Die Macht der Einbildungskraft · Methode der Tie-
 fenhypnose · Otto Wetterstrand · Gruppenhypnose · Grossmann · Der
 »Rifatsche Trick« · Alfred Brauchle*

Indische Hypnose 129
*Das »indische Seilphänomen« · Massensuggestion · Training des
 Imaginationsvermögens · Übertragung der eigenen Imagination ·
 Ein verblüffendes Erlebnis · Der posthypnotische Auftrag · Eine in-
 dische Methode zur Hypnoseeinleitung · Die Fingerdruckmethode*

6. BESONDERE ARTEN DER HYPNOSE

Hypnose per Telefon 135
*Codewort als Auslöser · Ein Dritter sollte anwesend sein · Beispiel
 der Verankerung eines Codewortes · Zählen mit immer größer wer-
 denden Pausen · Suggestion der Bewegungslosigkeit · Suggestion der
 Entspannung · Das Codewort als absoluter Zwang · Die Einleitung
 der Telefonhypnose · Ersthypnose per Telefon*

Hypnose per Audio-CD 140
*Audiohypnose insbesondere bei schwierigen Personen · Selbsthypnose
 per Audio · So erkennt man die Ursache der Probleme · Schulleis-
 tungssteigerung per Audio*

Hypnose per Brief 142
*Der geschriebene Auslöser · Möglichkeit der Panne · Unerwünschte
 Nebeneffekte · Nicht empfehlenswert*

Die indirekte Hypnose	143
<i>Die Beeinflussung von für Hypnose ungeeigneten Personen · Reflexhypnose · »Übertragung« der Krankheit · Eine andere Form indirekter Hypnose · Fernbehandlung durch ein Medium</i>	
Die Gruppenthypnose	146
<i>Ausschaltung von Störfaktoren · Die ideale Gruppe · Die geistige Ansteckung in der Gruppe · Vorteile der Gruppenthypnose</i>	
Die Massenthypnose.	148
<i>Vom Individuum zur Kollektivseele · Die gleichgesinnte Masse · Die Wirkung der »starken« Persönlichkeit</i>	
Die Wachhypnose	150
<i>Etwa 15 Prozent eignen sich · Wachhypnose infolge posthypnotischen Auftrags</i>	
Die Fernhypnose.	151
<i>Ein verblüffendes Experiment · Vorbereitendes Gedankentraining · Die Technik der Imagination · Gezielte Beeinflussung · Ein Experiment berühmter Magier · Konzentrationshilfe · Experimente auf der Straße · Aufgezwungener oder freier Wille · Das Experiment des Dr. Dusart</i>	
Die medikamentöse Hypnose	158
<i>Wirksame Arzneimittel · Dem Arzt unbedingt vorbehalten</i>	
Die Posthypnose	159
<i>Ausführung scheinbar im Wachzustand · Ein klassischer Fall · Ein Experiment mit drei Personen · Ausführung in Hypnose · Verhalten der Versuchsperson · Sicherheit für die Versuchsperson · Ein besonderes Experiment · Der übermächtige hypnotische Einfluss</i>	
Hypnose im Schlaf	164
<i>Der direkte Weg zum Unterbewusstsein · Die Herstellung des Rapports · Der Wunsch zu helfen · Positive Suggestionen · Ein Beispiel · Wünsche beseitigen, nicht unterdrücken · Gewichtsabnahme durch Schlafhypnose</i>	

Die Flüsterhypnose	168
<i>Erhöhung der Aufmerksamkeit · Ein Experiment · Geeignet für nervöse Menschen</i>	
Die Kettenhypnose	169
<i>Direkter Kontakt · »Ansteckung« durch Beispiel · Ein Fall · Die Gleichschaltung der Kräfte</i>	
Hypnose durch Magnetismus	171
<i>Was ist Magnetismus? · Ohne Magnetismus kein Körper · Positive und negative Ausstrahlung · Addition der Kräfte · Eine »magnetische Behandlung« als Hypnoseeinleitung · Steigerung der Sensitivität</i>	
Die fraktionierte Hypnose	174
<i>Anpassung an die Reaktionen · Ein Beispiel · Kontrollfragen · Beschränkung auf wirksame Suggestionen · Zweiter Kontrollgang · Dritter Hypnosegang · Die Konditionierung der Versuchsperson</i>	
Hypnose per Fernsehen	179
<i>Ein amerikanischer Versuch · Die Reaktionen · Latente Bereitschaft</i>	
Tiefenhypnose	180
<i>Wann wendet man Tiefenhypnose an? · Altersregression · Experimente mit der Zukunft · Die Einleitung der Tiefenhypnose</i>	
Die Leerhypnose	183
<i>Ruhehypnose und Nachschlaf · Ziel: Selbstbestimmung</i>	
Tierhypnose	184
<i>Instinktgebundene Schreckstarre · Ein Experiment · Verfahren</i>	

7. HYPNOSE BEI SCHWIERIGEN PERSONEN

Hypnose bei Kindern	186
<i>Suggestibilität und Hypnotisierbarkeit · Jede Unsicherheit ausschalten · Anpassung der Einleitungstechnik · Beispiel einer indirekten Einleitung · Steigerung der Schulleistung · Konditionierung und Aufhebung · Zweithypnose nach der Konditionierung · Hypnoseeinleitung durch Märchen</i>	

Hypnose bei älteren Menschen 191
Basissuggestionen · Ein sehr wirksamer Test · Ruhe, Wärme, Sicherheit · Verstärkung durch Handkreisen

Hypnose bei schwierigen Erwachsenen 193
Die Motivation · Die Überwindung der Angst · Die Tagtraum-Technik · Das Spielen einer Rolle · Die beschleunigte Atmung · Die Durchführung einer echten Hypnose als Hilfe · Weitere vorbereitende Maßnahmen · Fußreflexzonen-Massage · Die Technik der »elektrisierenden Hand« · Einleitung durch Biofeedback · Biofeedback-Einsatz als Lügendetektor · Das abschließende Kurzgespräch

Blitzhypnose auch bei schwierigen Personen 199
Wichtig: der Auslöser · Die Wahl des auslösenden Wortes · Gruppenhypnose

Die Hypnodiagnose bei Kranken. 200
Anzapfung des Supergedächtnisses · Die Traumsuggestion · Die Technik der »geführten Imagination« · Unrealistische Suggestionen · Schreiben in Hypnose · Das Audioprotokoll · Ein Fallbeispiel

8. MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN
 DER HYPNOSE

Erstaunliche Phänomene 205
Steigerung der Vitalität und Schärfung der Sinne · Ein Experiment · Erzeugung einer Brandblase durch Suggestion · Das Experiment · Das Phänomen des »Feuergehens« · Ein überwachttes Experiment · Eigene Erlebnisse · Gegen Schmerzen

Die objektive Grenze. 211
Flucht in die Krankheit · Der der Wirkung entgegenstehende Wunsch

9. IHRE PRAXIS IN FREMD- UND
 SELBSTHYPNOSE

Der Rapport 213
Rapportverlust · Rapportwechsel · Selbsthypnose durch Rapportwechsel

Die Anpassung an die Versuchsperson 215
Erarbeitung von Standardtechniken · Anpassung der Technik an die Versuchsperson · Die Anpassung der Sprache · Ausschaltung der eigenen Persönlichkeit

Die »Redaktion« wirksamer Suggestionen 217
Der Patient schildert seine Wünsche · Umsetzung der Informationen in Suggestionen · Die geordnete Gesamtsuggestion · Verbindende Formulierungen · Standardformulierungen · Das imaginäre Erfolgserlebnis · Imagination als erlebte Realität · Übereinstimmung von Stimme und Suggestion

Einige wirksame Methoden zur Vertiefung der Hypnose 223
Die wirkungsvolle Pause · Mehrfachhypnose in Hypnose · Die zweite Phase · Beendigung der Hypnose · Sprechen und Schreiben in Hypnose · Hypnose in Hypnose

Die Altersregression. 226
Die totale Altersregression · Die partielle Altersregression · Ein Fall aus der Praxis · »Erinnerungen« an ein früheres Leben

Testen Sie ihre Hypnotisierbarkeit. 229
Maßgebende Faktoren · Anleitungen zum Testbogen · Testbogen: Sind Sie leicht zu hypnotisieren?

Die Änderung der Persönlichkeit eines Menschen durch Hypnose 232
Veränderung von Hypnotiseur und Versuchsperson · Die zwei Arten der Persönlichkeitsänderung · Gezielte Veränderung bestimmter Eigenschaften · Der »Gang« in die Zukunft

Das automatische Schreiben 235
Die richtigen Vorbereitungen · Fremde Schrift von fremder Kraft

10. HYPNOSETESTS

Die Augenblockierung. 237
Suggestion für den Augenschluss · Anwendung ohne Einleitung

Die Armblockierung	239
<i>Die Suggestion · Die Kontrolle · Zurücknahme der Suggestionen</i>	
Der Falltest	240
<i>Besonders zur Prüfung der Hypnotisierbarkeit · Die Anwendung bei Wachhypnose</i>	
Der Händefalttest	242
<i>Besonders zur Prüfung der Suggestibilität · Anwendung in Hypnose · Kombination mit einem posthypnotischen Auftrag</i>	
Die Gedächtnissperre	244
<i>Die Suggestion · Blockieren oder Ersetzen eines Wortes</i>	
Die Sprachblockierung	245
<i>Die Suggestion · Das Unterbewusstsein lässt sich nicht überlisten · Die Aufhebung der Suggestion</i>	

11. SELBSTHYPNOSE

Eine grandiose Selbsthilfemethode	248
<i>Krank infolge von Problemen · Seelische Selbsthilfe · Die Kraft zur Verwirklichung · Eine gewaltige Macht · Selbsthypnose durch Fremdhypnose · Selbsthypnose durch selbstbesprochene Audio-CD · Ein Selbsthypnosetest</i>	
Nichtraucher durch Selbsthypnose	252
<i>Sucht wider Willen · Die Audio-CD · Ansprechen des Unterbewusstseins · Suggestion der Abneigung</i>	
Schlank durch Selbsthypnose	256
<i>Fettsucht mit Problemen · Die Suggestion gegen Esslust</i>	
Frei von Schlafstörungen durch Selbsthypnose	258
<i>Die Suggestion · Sichere Schlafhilfe</i>	
Steigerung der Schulleistungen durch Selbsthypnose	261
<i>Leistungsabfall infolge Berufszwangs · Hypnoseeinleitung · Die eigentliche Suggestion · Aufhebung der Hypnose</i>	

Frei von Angst und Depression durch Selbsthypnose.	264
<i>Ein Beispiel · Positive Suggestionen · Nicht ungeduldig werden</i>	
Befreit von Alkohol durch Selbsthypnose	267
<i>Eine echte Krankheit · Die Suggestion · Verstärkte Suggestionen</i>	
Frei von Drogensucht durch Selbsthypnose.	270
<i>Das Verhängnis · Die Suggestion · Ein neuer Anfang</i>	
Schmerzfremde Entbindung durch Selbsthypnose.	273
<i>Angst führt zu Verkrampfungen und Schmerzen · Keinen Erfolgszwang aufkommen lassen · Die Suggestionen auf Audio-CD · Die Hand als Hypnosehilfe</i>	
Keine Angst mehr vor dem Zahnarzt.	276
<i>Die Audio-Suggestionen · Die Blockierung aller Schmerzleitungen</i>	
Frei von Kopfschmerzen mithilfe der Selbsthypnose	278
<i>Persönlichkeitsgestaltung nach eigenen Wünschen · Automatismus der Eitelkeit · Die Behandlung · Positive Gefühle wecken · Erfolg nach wenigen Wochen</i>	
Verstopfung leicht gelöst	282
<i>Abführmittel schwächen den Stoffwechsel · Die Audio-Suggestionen · Suggestive Entspannung</i>	
Jünger und schöner durch Selbsthypnose.	283
<i>In jedem Alter jung sein · Vergrößerung der Brust · Steuerung durch den Geist · Die Suggestionen · Bejahung der eigenen Situation · Entspannung ist immer wichtig</i>	
Ein glückliches Liebesleben durch Selbsthypnose	287
<i>Kein Glück ohne Liebeserfüllung · Angewandte Vorstellungstechnik · Die Suggestionen</i>	
Frei von Stress durch Selbsthypnose.	290
<i>Trainieren Sie Ihren Organismus · Anti-Stress-Suggestionen · Wohlbefinden erzeugen</i>	

Höhere Leistungen im Sport durch Selbsthypnose. 293
Beweisexperimente · Keine Gefahr der Überanstrengung · Die Suggestionen · Steigerung der Entspannung

Steigerung der Intelligenz und Inspiration durch
 Selbsthypnose 297
Erstaunliche Experimente · Die richtigen Suggestionen und Freude

12. ZUSAMMENFASSUNG

Die Gesetze der Hypnose 299
Das erste Gesetz · Das zweite Gesetz · Das dritte Gesetz

So gelingt jede Hypnose 301
Voraussetzungen · Die Redaktion der Suggestionen · Unterstützende Hilfsmittel · Einleitung der Hypnose · Der Aufbau der Hypnose – die neun Schritte · Beherrschung auftretender Schwierigkeiten · Die Vertiefung der Hypnose · Die Suggestion · Die Pausen · Die Desuggestionierung · Das abschließende Gespräch

Wann darf Hypnose nicht angewandt werden? 308
Absolute Kontraindikationen · Relative Kontraindikationen

LITERATUR 309

ADRESSEN 311

Vorwort

Fast 40 Jahre nach seinem ersten Erscheinen wird mein Buch *Die hohe Schule der Hypnose* nun in neuer Ausstattung herausgebracht. Die Zeit hat gezeigt, dass das Interesse an Hypnose nach wie vor groß ist und die Menschen Bedarf haben an einem anleitenden Praxisbuch, das sich nicht nur akademisch mit dem Thema Hypnose befasst.

Als ich vor etwa 50 Jahren zum ersten Mal eine Hypnose-Vorführung sah, hat mich das tief beeindruckt. Ich erkannte sofort, dass hier ein direkter Zugang zum Unterbewusstsein geschaffen wird, über den alle Eigenschaften und Verhaltensweisen in einer gewünschten Weise verändert werden können. Die praktischen Ergebnisse in meiner Naturheilpraxis übertrafen noch meine Erwartungen. Besonders erfolgreich war die Umprogrammierung zum Nichtraucher und die »hypnotische Diät«, so dass Abnehmen plötzlich zur reinen Freude wurde. Aber auch andere unerwünschte Verhaltensweisen konnten durch die Hypnose nachhaltig, das heißt mit geringer Rückfallquote, umgewandelt werden in neues und erwünschtes Verhalten. Ein interessanter Weg, sich selbst neu zu »erfinden«.

Meine Begeisterung für die Hypnose steckte offensichtlich an, so dass manche meiner Heilpraktikerkollegen durch mich den Zugang zur praktischen Hypnose gefunden haben. Die Hypnose hat in all dieser Zeit nichts von ihrer Aktualität verloren. Im Gegenteil, es wurden und werden immer neue Anwendungsmöglichkeiten entdeckt, durch die das Leben verwandelt, ja geradezu verzaubert werden kann. Die segensreichen Möglichkeiten der Hypnose soll-

ten einer breiteren Schicht bekannt werden, damit auch sie davon profitieren kann.

Die Hypnose ist eine klassische Therapiemethode. Sie ist seit Jahrtausenden bekannt und hat in all dieser Zeit nichts von ihrer Faszination verloren. Mit der Zeit wurde sie zu einem immer hilfreicherem Werkzeug, gerade für Anwendungsbereiche, die sonst kaum oder gar nicht zu behandeln sind. Zudem ist sie, verantwortungsbewusst angewandt, völlig ungefährlich. In meiner jahrelangen Praxis habe ich nie eine unerfreuliche Nebenwirkung erlebt.

Eine besondere Form der Hypnose ist die Selbsthypnose. Hier kann jeder selbst die Wirksamkeit der Hypnose an sich erfahren und wird so sein eigener Therapeut. Allerdings sollte man dabei sicherstellen, dass man bei sich selbst in guten Händen ist. Dann ist das Unterbewusstsein ein zuverlässiger Freund und Helfer auf dem Weg zu einem erfüllteren Leben.

Ein nützliches Werkzeug ist hierbei die CD *Anleitung zur Selbsthypnose*, die für die Neuausgabe dem Buch beigelegt wurde.

Sie enthält eine klassische Anleitung zur Selbsthypnose, verbunden mit einer harmonischen und öffnenden Hintergrundmusik. Sie können damit das Versinken in den hypnotischen Zustand üben und die Selbsthypnose eigenständig durchführen. Hören Sie sich dieses Programm erst einmal an, ohne sich auf die Hypnose einzulassen. Dann klären Sie mithilfe des Buches für sich den Gedankenbefehl, den Sie Ihrem Unterbewusstsein erteilen wollen und formulieren Sie diesen wirksam, am besten schriftlich. Beim zweiten Anhören lassen Sie sich ganz auf die Selbsthypnose ein und geben Ihrem Unterbewusstsein Ihren persönlichen Gedankenbefehl. Während man sich ganz auf den erwünschten Endzustand konzentriert, wird man von der CD immer tiefer in die Selbsthypnose geführt.

Ich bin überzeugt, dass auch weiterhin immer wieder neue Bereiche der sinnvollen und hilfreichen Hypnoseanwendung gefunden

werden und dass jeder selbst sein Leben damit von Belastungen befreien und seine Ziele schneller erreichen kann. Das faszinierende Werkzeug Hypnose kann auch für Sie ein unverzichtbarer Begleiter sein, zu einem noch erfüllteren Leben.

Ihr

Kurt Tepperwein

1. Ein Abriss der Geschichte der Hypnose

Uralte Praktiken der Hypnose

Die Hypnose ist so alt wie die Menschheit. Die erhaltenen Keilschriften aus den Ländern am Euphrat und Tigris zeigen uns, dass das älteste bekannte Kulturvolk der Erde, die Sumerer, bereits im vierten Jahrtausend vor Christus die Hypnose kannte und in der gleichen Weise anzuwenden verstand, wie dies noch heute geschieht.

Sumer In der berühmten Priesterschule von Erech wurde seit undenklichen Zeiten ein geschriebenes Werk aufbewahrt, das, immer wieder abgeschrieben, heute noch zum Teil erhalten ist. Dieses Werk enthält unwiderlegliche Beweise dafür, dass schon in jenen Zeiten besonders ausgebildete Priesterärzte Kranke durch hypnotische Suggestionen im Schlaf heilten. Auch waren damals schon drei Stufen des hypnotischen Zustands bekannt: die leichte, mittlere und tiefe Hypnose, ähnlich wie wir heute noch die gleichen Grade der Hypnose unterscheiden.

Indien Auch in der ältesten Sanskriturkunde der Inder, in Manus Gesetzbuch, werden bereits ähnliche Einteilungen der Hypnose beschrieben. Hier ist die Rede von Wachschlaf, Traumschlaf und Wonnenschlaf. Bei vielen fortgeschrittenen Yogatechniken spielt die Selbsthypnose auch heute noch eine große Rolle.

Ägypten Im alten Ägypten wurde Hypnose ebenfalls schon als therapeutisches Mittel verwendet. Auf einem dreitausend Jahre alten Papyrus, dem sogenannten Papyrus Ebers, sind die Methoden beschrieben, mit deren Hilfe die Heiler damals die Hypnose anwandten. Die

angewandten Verfahren sind den heutigen sehr ähnlich. Die ägyptischen Priester waren gleichzeitig auch die Ärzte des Volkes.

Sie leiteten die Hypnose ein, indem sie den Kranken glänzende Metallscheiben vor die Augen hielten, um die Augen zu ermüden und so den hypnotischen Schlaf herbeizuführen. Hier haben wir es mit den Anfängen der auch heute noch gebräuchlichen Fixationsmethode zu tun. Auch das Handauflegen, verbunden mit entsprechenden Suggestionen, war bereits bekannt. So heißt es in einer alten ägyptischen Urkunde: »... lege die Hände auf ihn, um den Schmerz der Arme zu beruhigen, und sage, dass der Schmerz verschwinden wird.«

Es gab damals Tempel, in denen Kranke schlafen durften, die bei den Göttern Heilung suchten. Berühmt waren der Tempel Serapis in Kanope und die Tempel der Isis.

Auch bei den Griechen war die Hypnose als Tempelschlaf bekannt. Die Kranken, die die Tempel aufsuchten, mussten zunächst einige Zeit eine bestimmte Diät einhalten. Die Vorbereitungen für die eigentliche Behandlung wurden fortgesetzt mit wohlriechenden Bädern und rituellen Waschungen. Danach erzählte ein Priester den Kranken von den bereits erfolgten Heilungen, um sie auf das bevorstehende Ereignis umzustimmen und die Erwartungsspannung zu erhöhen. Dann erst durften sich die Kranken im Tempel zum Schlaf niederlegen. Während des Schlafes flüsterten Priester jedem Kranken bestimmte Suggestionen ins Ohr, damit diese unter dem Eindruck der Tempelatmosphäre ihre Selbstheilungskräfte aktivierten. Vorher mussten sie geloben, alles, was ihnen die Götter im Schlaf kundtun würden, auch zu befolgen. Den Tempelträumen wurde besondere Bedeutung und Heilkraft zugeschrieben. Beim Erwachen deuteten dann die Priester den Kranken die Träume und ermahnten sie noch einmal eindringlich, dem Rat der Götter zu folgen. Es gab jedoch schon damals wie heute Kranke, die nicht einschlafen und somit auch nicht hypnotisiert werden konnten.

*Griechen-
land*

Für diese standen medialbegabte Priester zur Verfügung, die in Trance den Kontakt zu den Göttern herstellten. In dem berühmten Tempel zu Delphi, der dem Apollon geweiht war, saß eine Priesterin auf einem goldenen Dreifuß über einem Spalt im Gestein, aus dem Dämpfe emporstiegen. Hierdurch geriet sie in Trance und teilte dann auf Befragen den Rat der Götter mit. In anderen Tempeln wurde die Trance durch das rituelle Verbrennen von gewissen Kräutern erreicht.

Im Laufe der Jahrtausende bedienten sich so sumerische, ägyptische und griechische Priesterärzte wie auch persische Magier und hinduistische Yogis der Hypnose.

Rom Den Römern waren ebenfalls Medien bekannt, die Kranken und Ratsuchenden den Kontakt zu den Göttern vermittelten. Sogar Philosophen nutzten die suggestive Kraft der Hypnose. So berichtet der römische Dichter Porphyrius aus dem zweiten Jahrhundert n. Chr. von einem wissenschaftlichen Streit, den die beiden Philosophen Plotinus und Olympius miteinander austrugen. Die Schüler der beiden Philosophen stritten miteinander, wer von beiden die größeren Kenntnisse habe. Schließlich forderte Plotinus den Olympius »auf magische Künste« heraus. Dieser Wettstreit sollte in Gegenwart der Schüler beider Rivalen ausgetragen werden. Plotinus trat nahe an Olympius heran, blickte ihm mehrere Minuten durchdringend in die Augen und rief laut, so dass es alle Umstehenden hören konnten: »Seht, nun zieht sich des Olympius Leib wie ein Geldbeutel zusammen.« Olympius fühlte blitzartig den Schmerz und bekannte, dass Plotinus stärkere Geisteskräfte besitze als er.

*Hypnose
und
Christentum*

Die Anwendung der Hypnose in der Form des Tempelschlafs hielt sich bis zur Mitte des 6. Jahrhunderts. Dann übernahmen mehr und mehr christliche Mönche das Erbe der Tempelpriester und vollbrachten Wunderheilungen mit Gebeten, Weihwasser und Reliquien von Märtyrern sowie durch Handauflegen. Daran betei-

ligten sich Päpste und Könige. Im *Neuen Testament* ist zu lesen: »Auf die Kranken werden sie die Hände legen, so wird es besser mit ihnen werden ...«

Im 11. Jahrhundert finden wir die erste Überlieferung der Selbsthypnose bei den Mitgliedern eines Mönchsordens, den Hesy-chasten auf dem Berg Athos. Diese pflegten eine Art Selbsthypnose dadurch herbeizuführen, dass sie den Blick beider Augen auf den eigenen Nabel richteten. Sie wurden daher Omphalopsychiker oder Nabelbeschauer genannt.

Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493–1541), genannt PARACELSUS, lehrte, dass das entscheidende Agens aller Heilungen der »innere Arzt« sei. Er berichtete, dass Mönche in Kärnten Kranke dadurch heilten, dass sie diese in glänzende Kristallkugeln blicken ließen. Die Kranken seien danach gewöhnlich in einen tiefen Schlaf gesunken. In diesem Schlaf gaben die Mönche den Kranken dann die entsprechenden Suggestionen zur Genesung, die dann auch meist eintrat.

Paracelsus

Erst die Inquisition ließ diese Form der Heilkunst in Vergessenheit geraten; denn jeder, der sie auszuüben verstand, geriet in Gefahr, als Teufelsbeschwörer verbrannt zu werden.

Inquisition

Vom Magnetismus zur wissenschaftlichen Hypnose

Im Jahre 1646 berichtete der Jesuitenpater ATHANASIUS KIRCHER (1606–1680) aus Rom in seinem Buch *Experimentum Mirabile* von der »Verzauberung« eines Hahnes. Dies war die erste wissenschaftlich behandelte klassische Erscheinung der sogenannten Tierhypnose und kann als Vorläufer des Mesmerschen »Magnetismus animalis« angesehen werden.

Athanasius Kircher

Ein anderer Jesuitenpater und bekannter Astronom, Professor MAXIMILIAN HELL (1720–1792), führte bereits zahlreiche »ma-

Maximilian Hell

gnetische Kuren« durch. Er fertigte Magnete in der Form der erkrankten Organe an und befestigte diese auf den schmerzhaften Körperteilen. Die Ergebnisse waren überraschend. Er heilte so 60 bis 70 Prozent der Kranken. Auch das Allgemeinbefinden besserte sich durch diese Kuren.

*Franz Anton
Mesmer*

Dadurch wurde FRANZ ANTON MESMER (1734–1815) zu der Erkenntnis angeregt, »dass es zum Hervorrufen dieser Erscheinungen eigentlich gar keines Himmel-, Mineral- oder Eisenmagnetismus bedarf«. Es genüge die Wirkung des von ihm selbst ausgehenden »Fluidums« zur »Magnetisierung« der Kranken. Er nannte es »Magnetismus animalis«, also tierischen Magnetismus.

Mit ihm begann die moderne Geschichte der Hypnose. Er übertrug dieses »Fluidum« durch Streichbewegungen von oben nach unten auf die Kranken, mit den nach ihm benannten »Mesmerschen Strichen«. Im Jahr 1775 schickte Mesmer an alle bedeutenden Akademien ein Rundschreiben, in dem er in 27 Lehrsätzen seine Theorie erklärte.

Durch seine aufsehenerregenden Heilerfolge, vor allem durch die Heilung einer seit ihrem vierten Lebensjahr erblindeten Pianistin, machte er sich in der Ärzteschaft einflussreiche Feinde, so dass er von Wien nach Paris floh, wo er viele Freunde und begeisterte Anhänger fand. Sogar Marie-Antoinette und andere Mitglieder des französischen Hofes waren seine Patienten. Mesmer legte in seiner Behandlung keinerlei Gewicht auf die Einschläferung. Er hielt die Erzeugung der sogenannten Heilkrise für viel wirksamer.

Die Patienten saßen bei seinen Kuren um ein mit »magnetisiertem Wasser« gefülltes Bassin herum, aus dem zahlreiche Eisenstäbe herausragten. Die Patienten mussten diese Eisenstäbe in den Händen halten. Auf diesem Wege sollte der magnetische Strom von einem zum anderen gelangen.

Sicherlich tat die aus der Erwartungsspannung erzeugte Autosuggestion das ihre dazu, um die erwartete Heilkrise zu erzeugen. So-

bald ein Patient in eine solche Krise fiel, wurde dieses Beispiel zum Auslöser der Krise bei anderen.

Auf Anordnung des Königs wurde 1784 von der französischen Akademie der Wissenschaften eine Kommission gebildet, die die Lehre Mesmers überprüfen sollte. Die Kommission bestand aus den Ärzten Gullotin, Jorie und Sallin D'Arcet sowie den Delegierten der Akademie der Wissenschaften Bailly, de Bory, Franklin und Lavoisier. Von dieser Kommission wurde die Lehre Mesmers verworfen und die von ihm behauptete »tierisch-magnetische Fluidum-Theorie« als unwissenschaftlich disqualifiziert. Die Heilergebnisse des Mesmerismus wurden der Einbildungskraft zugeschrieben.

Vergeblich argumentierten Mesmers Anhänger, dass die Kommission die wichtige Frage überhaupt nicht geprüft habe, wieso die Heilkrise bei Tieren ähnliche Erscheinungen hervorbringen könne wie beim Menschen.

Den französischen Ärzten wurde nicht nur verboten, sich mit dem »Mesmerismus« zu befassen, sondern es wurde ihnen auch unter Androhung der Kassierung ihres Diploms untersagt, sich mit anderen in Diskussionen über dieses Thema einzulassen.

Andere regierende Häuser, wie der König von Bayern, der König von Dänemark sowie der Zar von Russland, beauftragten die Ärzte ihres Landes, sich mit der theoretischen und praktischen Überprüfung der Lehre Mesmers zu befassen.

So gab Mesmer, obwohl von falschen Voraussetzungen ausgehend, doch den Anstoß, dass die Hypnose international wissenschaftlich geprüft wurde. Somit war Mesmer der Vorkämpfer der modernen Psychotherapie.

Den Anstoß zur heutigen Suggestionslehre gab der portugiesische ABBÉ FARIA (1755–1819), der sich, 1813 aus der portugiesischen Kolonie Goa kommend, in Paris niederließ. Er hatte in Indien hypnotische Erscheinungen studiert und war zu der Überzeugung gekommen, dass zur Erzeugung des hypnotischen Schlafs

Abbé Faria

keinerlei Fluidum seitens des Hypnotiseurs erforderlich sei, wie Mesmer glaubte, sondern dass die Suggestion die entscheidende Wirkung auslöse.

Sein öffentliches Auftreten erregte ebenso großes Aufsehen wie sein 1819 erschienenes Werk *De la cause du sommeil lucide en étude sur la nature de l'homme*. In diesem Werk bezeichnete er den Hypnotiseur als »concentrateur«, den Hypnotisierten als »concentre« und den hypnotischen Schlaf als »concentration« oder als »sommeil lucide«.

Seine Hypnosemethode bestand darin, dass er einfach an den Kranken herantrat, ihn scharf anblickte und ihm plötzlich zurief: »Dormez!« (Schlafen Sie!). Fast 50 Prozent der Versuchspersonen fielen dabei schon in Hypnose. Wir haben hier den Vorläufer der Schreckhypnose, die J. M. Charcot später in der »Salpêtrière« anwandte.

James Braid

Einen entscheidenden Schritt zur Weiterentwicklung der Hypnose tat der englische Augenarzt JAMES BRAID (1795–1860) aus Manchester im Jahre 1841. Er sah dort Experimente des Schweizer Magnetiseurs LAFONTAINE. Da ihm die gezeigten Phänomene unglaublich erschienen, beschäftigte er sich selbst gründlich damit, in der Absicht, Lafontaine zu entlarven.

Er benutzte seine Frau, seinen Freund Walker und seinen Diener als Versuchspersonen. Zu seiner eigenen Überraschung gelang es ihm, alle drei in einen hypnotischen Schlaf zu versetzen, indem er ihnen den glänzenden Knopf seiner Lanzenbüchse in Höhe der Nasenwurzel vor Augen hielt, nachdem ihm durch seine Tätigkeit als Augenchirurg bekannt war, dass die anhaltende Fixation eines glänzenden Gegenstandes Müdigkeit hervorruft.

Er nannte diesen künstlichen Schlaf »Hypnose«, nach dem griechischen Wort *hypnos* = Schlaf. Er entwickelte aufgrund seiner eigenen Theorie ein ziemlich einfaches Verfahren, Menschen und Tiere in Hypnose zu versetzen.

Er brachte im Abstand von etwa 20 Zentimetern vor den Augen der Versuchsperson, etwa in Höhe der Nasenwurzel, einen glänzenden Gegenstand an, wie z. B. ein Glasprisma. Er erreichte durch einfaches Fixieren ohne jede sonstige verbale Beeinflussung in den meisten Fällen nach wenigen Minuten den Beginn der Hypnose bei der Versuchsperson. Im Jahre 1842/43 erschien dann sein Hauptwerk: *Neurohypnology or the rational of nervous sleep considered in relation with animal magnetism*. Aber auch er erntete bei seinen Arztkollegen nur Spott.

Der Pariser Arzt A. A. LIÉBEAULT unterzog die Braidschen Experimente einer Nachprüfung und fand sie bestätigt. Bereits 1866 veröffentlichte er hierüber ein Werk mit dem (hier deutschen) Titel *Der künstliche Schlaf und ähnliche Zustände*. Auch dieses Werk fand nicht gleich die Beachtung, die es verdient hätte.

A. A.
Liébeault

Erst nach vielen Jahren wurde Professor HYPOLYTE BERNHEIM (1843–1919) von der Universität Nancy auf die Bedeutung der Lehre Liébeaults aufmerksam. Er befasste sich viele Jahre intensiv damit und schrieb 1886 sein Werk über die Suggestion und ihre Anwendung und führte diese neue Behandlungsmethode in der medizinischen Klinik in Nancy ein.

*Hypolyte
Bernheim*

Gemeinsam mit Liébeault schuf er die »Schule von Nancy« und damit den Beginn der wissenschaftlichen Anwendung der Hypnose.

*Die Schule
von Nancy*

Ein Schüler der Schule von Nancy war SIGMUND FREUD, der Begründer der Psychoanalyse. Zur gleichen Zeit arbeiteten berühmte Ärzte wie AUGUST FOREL an der Erforschung und Nutzung der Hypnose, ferner die ersten Nachfolger der Schule von Nancy EMILE COUÉ und CH. BAUDOUIN.

*Sigmund
Freud*

EMILE COUÉ (1857–1926) entwickelte die Lehre von der Autosuggestion. Er erkannte, dass die Hypnose im Grunde eigentlich immer eine Selbsthypnose ist. Der Hypnotiseur erzeugt in der Versuchsperson lediglich eine mehr oder weniger starke Vorstellung

Emile Coué

der beabsichtigten Wirkung, die diese dann durch Selbsthypnose verwirklicht. Er prägte den Lehrsatz: »Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns, sondern die Vorstellungskraft.«

Er folgerte daraus, dass jeder Mensch sich selbst hypnotisieren könne, und erklärte seinen Patienten, dass eine Heilung ihrer Krankheiten durch Selbstsuggestion zu erreichen sei. Wörtlich sagte er: »Lernen Sie, sich selbst zu heilen, Sie können es; ich selbst habe nie jemanden geheilt. In Ihnen liegt die Möglichkeit. Rufen Sie Ihren Geist zu Hilfe, lassen Sie ihn Ihrem körperlichen und seelischen Wohl dienlich sein. Er wird da sein. Er wird Sie heilen, Sie werden stark und glücklich sein.«

Er veranlasste seine Patienten, sich morgens und abends je zwanzigmal den Satz einzureden: »Mir geht es von Tag zu Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.«

*Jean Martin
Charcot*

JEAN MARTIN CHARCOT (1825–1893) war Oberarzt an der Heilanstalt »La Salpêtrière« in Paris und Professor der pathologischen Anatomie. Er genoss als Neurologe internationalen Ruf. Seine Arbeiten über die Nervenkrankheiten waren Epoche machend.

*Pariser
Schule*

Charcot stand in starkem Gegensatz zur »Schule von Nancy«. Die von ihm vertretene Richtung der Hypnose wurde »Pariser Schule« genannt. Der Gegensatz in den Ansichten dürfte darauf zurückzuführen sein, dass die Schule von Nancy mit normalen Menschen experimentierte, während die Patienten Charcots Geistesranke waren.

So kam er zu der Ansicht, dass die Hypnose nur eine künstliche Hysterie sei. Er bediente sich verschiedener Hypnosetechniken, vor allem aber nutzte er den Schreck zur Einleitung der Hypnose. So verwandte er explodierende Schießbaumwolle und das plötzlich aufflammende »Drummond-Kalklicht«, auch ließ er plötzlich einen lauten Gong schlagen. Die erschreckten Geisteskranken fielen in Gruppen in einen hypnotischen Zustand. Er machte den unwiderlegbaren Ausspruch: »Es ist der Glaube, der heilt.«

Die Erforschung einer anderen Seite der Hypnose ist das Verdienst des russischen Forschers I. P. PAWLOW (1849–1936). Er experimentierte mit Tieren. Mit seinem berühmten Hundeexperiment brachte er Licht in die körperlich-seelischen Vorgänge und bewies, dass Hypnose und Suggestion ganz normale Lebensvorgänge sind. Damit befreite er die Hypnose endlich von dem Ruf des Mysteriösen.

I. P. Pawlow

Dieses Experiment wurde wie folgt ausgeführt: Er setzte einem Hund eine reichliche Portion Fleisch vor und stellte fest, dass sein Versuchstier mit einer verstärkten Speichelabsonderung reagierte. Gleichzeitig ließ er einen bestimmten Glockenton erklingen und wiederholte diesen Vorgang immer wieder. Nach einiger Zeit genügte schon dieser Ton, um die verstärkte Speichelabsonderung bei dem Versuchstier auszulösen, obwohl kein Fleisch in Sicht war.

Nach einer Reihe weiterer Versuche fasste er seine Erkenntnisse wie folgt zusammen: »Jeder dauernde oder systematisch sich wiederholende Reiz, der durch entsprechende Nervenbahnen einen bestimmten Punkt der Hirnrinde erreicht, führt früher oder später zu einer zwangsartigen Schläfrigkeit, dann zu Schlaf bzw. zur Hypnose.«

Pawlow unterschied dabei scharf zwischen den ererbten »unbedingten Reflexen« und den im Laufe des Lebens erworbenen »bedingten Reflexen«. Mithilfe der Pawlowschen Lehre von den bedingten Reflexen gelang es, die Bereiche des menschlichen Unterbewusstseins, vor allem die automatisierten Mechanismen der höheren und höchsten Nerventätigkeit experimentell zu erforschen.

In unserer Zeit verdient vor allem ein Forscher unser Interesse, I. H. SCHULTZ. Er entwickelte ein besonderes Verfahren der Selbsthypnose, das »Autogene Training«. Das aus dem Griechischen kommende Wort »autogen« heißt »selbsterzeugend«. Erstes Ziel dieses Trainings ist eine konzentrierte Selbstentspannung, also eine Entspannung durch Konzentration und Selbstbeeinflussung.

I. H. Schultz

Die hauptsächliche Wirkung besteht in erhöhter Konzentration, Gelassenheit und einer deutlichen Leistungssteigerung. Mit dem Training gelingt dann auch mehr und mehr eine geistige Beeinflussung von funktionellen und organischen Beschwerden, da viele Beschwerden durch Verkrampfung und innere Unruhe entstehen.

Professor Schultz legte sechs Grundübungen fest:

1. Die Schwereübung (Muskelentspannung)
2. Die Wärmeübung (Gefäßentspannung)
3. Die Herzübung (Herzberuhigung)
4. Die Atemübung (Atemberuhigung)
5. Die Sonnengeflechtübung (Regulierung der Bauchorgane)
6. Die konzentrierte Kopfübung (Stirnkühle)

Auch die Haltungen, in denen das Autogene Training ausgeführt werden soll, wurden genau umrissen, und zwar

1. Im Liegen
2. In Lehnstuhlhaltung
3. In der sogenannten Droschkenkutscherhaltung.

In der Oberstufe des Autogenen Trainings kommt dann noch das Erleben eines geistigen Bildes dazu, in dem die vom Unterbewusstsein empfundene Situation symbolhaft zum Ausdruck kommt.

L. M. Für weiteste Verbreitung der Hypnose sorgte in unserer Zeit
LeCron LESLIE M. LECRON. Dieser amerikanische Hypnosefachmann lehrte in seinen Kursen Tausende von Ärzten und Psychologen die Techniken der medizinischen Hypnose. Mit seinen Werken, insbesondere *Selbsthypnose* und *Fremdhypnose*, *Selbsthypnose* (beide sind in deutscher Sprache im Ariston Verlag erschienen), machte er Hunderttausende von Lesern mit einfachen, aber wirksamen Hypnosemethoden vertraut. Mit seinen Büchern hat er wesentlich zum Abbau landläufiger Vorurteile gegen die Hypnose beigetragen.

2. Einleitung

Was ist Hypnose?

In Tanganjika stellte ein Arzt bei einem Schwarzafrikaner 40 Grad Fieber und eine akute Blinddarmentzündung fest. Hier konnte – nach seiner Erfahrung – nur eine sofortige Operation helfen. Aber der Patient lehnte diese entsetzt ab. Er ließ sich vom Medizinmann seines Stammes behandeln. Dieser zerrieb einige Kräuter, murmelte dabei unverständlich einige Worte und band dann die Kräuter mit Bast um den Leib des Kranken, der ihn – wie hypnotisiert – anstarrte. Dabei legte der Medizinmann seine rechte Hand auf den Nabel des Patienten und sagte: »Deine Schmerzen verschwinden jetzt, wie dein Fieber.«

Am nächsten Tag war der Mann wieder völlig gesund. Diese hypnotische Suggestivbehandlung auf afrikanische Art war erfolgreich. Was ist nun eigentlich Hypnose und was ist Suggestion?

Man muss zugeben, dass eine genaue Definition noch immer schwierig ist, obwohl man ihre Phänomene inzwischen gut kennt. Die wahre Natur der Hypnose im Sinne einer gültigen Theorie ist auch heute noch unbekannt. Man hat jedoch festgestellt, dass es zwischen dem Wachzustand und dem Schlaf so etwas wie ein »halbes Bewusstsein« gibt.

In diesem Zustand sind die körperlichen Funktionen herabgesetzt, während die geistigen aktiviert sind. Die British Medical Association definiert die Hypnose wie folgt: »Die Hypnose ist ein vorübergehender Zustand veränderter Aufmerksamkeit beim Patienten, ein Zustand, in dem verschiedene Phänomene spontan oder als Reaktion auf verbale und andere Reize auftreten können.

*Eine
Definition*

Diese Phänomene umfassen eine Veränderung des Bewusstseins und des Gedächtnisses, gesteigerte Empfänglichkeit für Suggestionen, Antworten und Gedanken beim Patienten, die ihm in seinem gewohnten Geisteszustand nicht vertraut sind. Unter anderem können im hypnotischen Zustand Phänomene wie Anästhesie, Paralyse, Muskelstarre und vasomotorische Veränderungen hervorgehoben und unterdrückt werden.« (Zitiert nach *Hypnose* von Dr. L. Chertok, Ariston Verlag.)

*Fremd-
hypnose,
Selbst-
hypnose*

Im Vorgang der Fremdhypnose (Heterohypnose) wird eine von außen kommende Vorstellung (Suggestion) an den Menschen herangetragen und von ihm angenommen. Bei der Selbsthypnose (Autohypnose) wird eine Vorstellung von ein und demselben Menschen erzeugt und angenommen. Ohne Annahme, ohne Billigung der Vorstellung ist eine Wirkung ausgeschlossen. Deshalb ist, wie viele Autoren betonen (so auch L. M. LeCron), im Grunde jede Hypnose Selbsthypnose bzw. Autosuggestion. Die Vorstellung kann durch häufige Wiederholung zu einem bedingten Reflex und damit zum Teil seiner eigenen Persönlichkeit werden. Wichtig für eine dauerhafte Wirkung ist also die Wiederholung.

*Das Punkt-
reflex-Gesetz*

Nach dem »Pawlowschen Punktreflex-Gesetz« führt jeder intensive andauernde oder monoton sich wiederholende Reiz, der durch entsprechende Nervenbahnen einen bestimmten Punkt der Hirnrinde erreicht, früher oder später zu einer zwangsartigen Schläfrigkeit, vorausgesetzt, dass seine Wirkung nicht durch einen anderen, intensiveren Reiz gestört wird.

Deshalb sollte man die Hypnose möglichst in einem etwas abgedunkelten, ruhigen Raum durchführen, damit andere Reize möglichst abgeschaltet sind. Wird nun ein hypnogener Reiz durch mehrfach wiederholte Anwendung so eingespielt, kann die Wirkung später jederzeit blitzschnell wiederholt werden.

Blitzhypnose

Es kommt dann zu der sogenannten »Blitzhypnose«. Tatsächlich bewirkt aber nicht der Hypnotiseur die Hypnose, sondern der

