

Hypnose

1. Was ist Hypnose?

Unter Hypnose sollen hier alle Techniken und Situationen verstanden werden, die in einen Zustand der Trance führen. Trance ist ein besonderer Bewusstseinszustand, in dem der Wille und der Verstand weitgehend ausgeschaltet sind, die Wahrnehmung eingeeengt ist, "innere Bilder" vor dem geistigen Auge entstehen und übernatürliche Phänomene möglich sind.

2. Und wie geht das?

Du sollst einen ruhigen, evtl. leicht abgedunkelten Raum aufsuchen und eine besondere Körperhaltung einnehmen (evtl. Rückenlage auf dem Boden). Im Hintergrund läuft evtl. sanfte, trance-erzeugende Musik. Du sollst dir eine Reihe trance-induzierende Anweisungen (Suggestionen) anhören und sie anwenden. Vor allem sollst du

- es dir bequem machen
- die Augen schließen
- dich entspannen (▶ Entspannungsübungen)
- die Muskulatur entspannen
- alles loslassen, die Gedanken kommen und gehen lassen
- auf den Atem achten
- besondere (▶) Atemübungen durchführen
- deine Aufmerksamkeit auf einen einzigen "Punkt" richten, einengen, fixieren, konzentrieren, zentrieren, sammeln, fokussieren (▶ Konzentrationsübungen)
- mit den Augen leicht nach oben schauen, evtl. auf einen Gegenstand (▶ Augenübungen, yogische)
- dich an etwas besonders Schönes aus deinem Leben erinnern und diese Situation möglichst mit allen fünf Sinnen wieder erleben
- dir vorstellen, an einen anderen Ort, in eine andere Welt oder Zeit zu reisen (▶ Fantasiereise!)
- "innere Bilder" vor dem geistigen Auge wahrnehmen oder einfach bloß "kommen lassen" (▶ Visualisierungsübungen).

Mit anderen Worten: Die Grundtechniken der (▶) Magie, der Hypnose, der (▶) Meditation, des (▶) Yoga, der (▶) Stilleübungen und aller anderen New-Age-Techniken sind weitgehend identisch. Dazu gehören fast immer Entspannungs- und Atemtechniken, Konzentrations- und Wahrnehmungstechniken, Visualisierungen, Fantasiereisen und die yogischen Augentechniken.

In Trance können letztlich alle Aktivitäten führen, bei denen man sich voll und ganz auf einen einzigen "Punkt" oder Gedanken konzentrieren muss, wie z.B. Tests, die unter großem Zeitdruck durchgeführt werden müssen (bei Einstellungen und Arbeitsämtern!), das "Nachspüren", das Malen von liegenden Achten oder Endlosschleifen,

das Klettern an Kletterwänden, auf Kistenstapeln, das Balancieren auf Hochseilen u. v. m.

Hypnosetechniken sind auch und vor allem diverse "Spiele" mit dem Game-Boy, mit der Play-Station und mit dem Computer, bei denen du fortwährend wie gebannt auf einen Punkt (Typ Autorennen) starren und/oder in eine virtuelle Welt eintauchen (Typ Tomb Raider) musst. Kinder und Jugendliche, die hiermit "spielen", unterziehen sich in Wirklichkeit einer Selbst-Hypnose!

In Trance können auch Aktivitäten führen, die dich schwindlig machen und/oder deinen Geist verwirren, so z.B. das Anhören und Lesen konfuser Texte oder Sätze (im NLP!) sowie das Karussell- und Achterbahnfahren.

Darüber hinaus gibt es eine Fülle weiterer Hypnosetechniken, so z.B. im NLP: Die Einbettungstechniken, die trance-auslösende Wörter (z.B. "du bist ganz gelöst..") in Texte, vor allem in Märchen, einbauen. Die Konfusionstechniken, die deinen Geist verwirren sollen. Die "Spiegeltechniken", mit denen wir unser Gegenüber spiegeln oder nachahmen sollen.

Hypnotischen Charakter haben unter Umständen auch:

- Das Drehen, Kreiseln, Fallenlassen ("Trust-Fall")
- Balance- und Gleichgewichtsübungen (Balancebretter, auf einen Bein, auf einem Hochseil)
- Die kurzen Filmschnitte in Musikvideos
- Drogen, Schocks, Ängste
- Laserprojektionen in der Disco
- Bestimmte Rollenspiele und Massagetechniken
- Diverse Psychotherapien und Spieltherapien
- Das Biofeedbackverfahren
- Tagtraumtechniken u. v. m.

3. Was soll das Ganze?

a) In der Regel wird behauptet, diese Techniken würden dich entspannen und beruhigen. In Wahrheit sind sie bekannte und bewährte Hypnosetechniken, die nach einiger Übung in einen Zustand der Trance führen. Die Hypnoseliteratur lässt keinen Zweifel daran, dass Hypnose die Tür zu einer anderen, unsichtbaren Welt öffnen soll. Die Psychologie und die Hypnoseliteratur nennen sie die Welt des Unbewussten oder Unterbewusstseins (kurz: UB). Vielfach wird auch von so genannten "Teilen" oder "Teil-Persönlichkeiten" gesprochen, die angeblich in unserer Seele hausen.

b) In Wahrheit können Hypnosen außerkörperliche Seelenreisen einleiten. Im Zustand der Trance können Hypnotisierte ihren Körper verlassen und in andere, unsichtbare Welten reisen (u Fantasiereise).

c) In Wahrheit sind Hypnosens Formen der wechselseitigen Kommunikation mit unbekanntem und unsichtbaren Welten und Mächten. Die moderne Wissenschaft nennt sie "Unbewusstes" oder "Unterbewusstsein" (UB), manchmal auch "Teil-Persönlichkeiten"; die christliche Literatur und die Bibel sprechen von "Mächten der Finsternis", bösen Geistern und Dämonen, genau wie die Hexen, Magier und Scha-

manen. Mittel und Medium der Kommunikation mit dem UB sind vor allem "Suggestionsformeln" und/oder "innere Bilder" (oder Visualisierungen). Auf präzise Fragen kann das UB mit "inneren Bildern", gedanklichen Inspirationen, ideomotorischen Fingerbewegungen, definierten Hand-, Arm- und Pendelbewegungen sowie mit Hilfe des "automatischen Schreibens" antworten.

d) In Wahrheit sind Hypnosen therapeutische Praktiken mit magischem Charakter. Hypnosen sollen die Persönlichkeit, die Gewohnheiten und das Verhalten der Beteiligten verändern, einzig und allein mit Hilfe der Suggestionen und Visualisierungen.

e) In Wahrheit sind Hypnosen medizinische Praktiken mit magischem Charakter. Angeblich können Hypnosen eine Vielzahl von Krankheiten heilen, lindern oder gar vermeiden helfen, und zwar einzig und allein mit Hilfe der Entspannung, der Suggestion und der Visualisierung.

f) In Wahrheit sind Hypnosen paranormale Praktiken. Hypnosen können übernatürliche Phänomene, Fähigkeiten und Kräfte hervorrufen. Im Zustand der Trance sind Hypnotisierte vielfach unverletzlich und schmerzunempfindlich (so z.B. beim Feuerlauf), sie können nicht gelernte Sprachen sprechen und/oder verstehen, sie können die Glieder und den ganzen Körper versteifen, und sie haben ein überragendes Gedächtnis.

4. Was soll ich davon halten?

a) Hypnosen sind nicht ungefährlich. Sie sind Gewalt gegen die Seele wehrloser Kinder, die das körperliche, seelische und geistige Wohl beeinträchtigen, den Geist verwirren und zu schlimmen psychiatrischen Erkrankungen führen.

b) Hypnosen sind magische Praktiken. Hypnosen arbeiten mit denselben Techniken wie die Hexen, Magier, Schamanen und Yogis: mit Ritualen, besonderen Körperhaltungen, Entspannungs- und Atemtechniken, Konzentrations- und Augentechniken und vor allem mit Suggestionen und Visualisierungen. Hypnosetherapeuten glauben, das (positive) Gedanken, Worte (oder Formeln) "innere Bilder", (bildhafte Vorstellungen oder Visualisierungen) die Wirklichkeit beeinflussen und verändern können. Was wir uns im Geiste bildhaft vorstellen, wird eintreffen. Das ist Magie, das ist magisches Denken!

c) Hypnosen sind eine spirituelle und quasireligiöse Praktik. Die Hypnoseapostel glauben an eine übernatürliche Kraft- und Wissensquelle, an einen unsichtbaren Freund, Helfer, Ratgeber und (geistigen) Führer (!), dem personale und quasigöttliche Eigenschaften zugeschrieben werden. Die moderne Wissenschaft nennt diese übernatürlichen Helfer und Ratgeber "Unbewusstes" oder "Unterbewusstsein", die Esoterik nennt sie Geistführer, Lichtwesen oder Engel, die Bibel spricht von den Mächten der Finsternis, bösen Geistern und Dämonen, wie die Hexen, Magier und Schamanen. Wie der Gott der Bibel sind diese unsichtbaren Helfer und Ratgeber allwissend, allmächtig, edel, weise, hilfreich und gut. Ihm können und sollen wir vertrauen. In Not sollen wir uns an sie wenden, mit Hilfe verbaler Formeln (Suggestionen) und/oder "innerer Bilder" (bildhafter Vorstellungen oder Visualisierungen), die dem UB mitteilen, welche Hilfe wir von ihnen wollen.

d) Hypnosen verstoßen gegen den christlichen Glauben und das Wort Gottes. Aus biblischer Sicht öffnen Hypnosen immer nur die Tür zum Reich und zu den Mächten der Finsternis. Aus biblischer Sicht können Hypnosen die Übenden in Medien oder mediale Persönlichkeiten verwandeln, die sich von den Mächten der Finsternis stärken, helfen, inspirieren, informieren, beraten und (ver-)führen lassen.

e) Hypnosen im Schulunterricht sind rechts- und verfassungswidrig. Unfreiwillige Hypnosen verstoßen gegen das Hypnoseverbot, sie verstoßen gegen das Therapieverbot, und sie verstoßen gegen das Grundrecht auf Glaubens-, Gewissens- und Religionsfreiheit.

f) Unfreiwillige Hypnosen im Schulunterricht sind eine moralisch verwerfliche und rechtswidrige Form religiöser Indoktrination und antichristlicher Zwangsmissionierung.

5. Wie kann ich mich schützen?

Am Besten du lässt dich nie hypnotisieren. Das Problem ist nur, dass man dir meist nicht sagt, dass du gerade hypnotisiert wirst. Deshalb solltest du alle oben genannten Hypnosepraktiken kennen und gegebenenfalls strikt verweigern.

Wenn du dich nicht selbst hypnotisieren willst, dann verzichte auf alle Game-Boys, Playstations und ComputerSpiele, die die Aufmerksamkeit auf einen Punkt fixieren (Typ Autorennspiele, Moorhuhn, Fußball, Eishockey usw.) und/oder den Geist in eine virtuelle Welt führen (Typ Tomb Raider). Das heißt, auch gewaltfreie Spiele sind überaus gefährlich, wenn sie dich in einen Zustand der Trance führen.

Im Übrigen: Gläubige Christen brauchen keinen übernatürlichen Helfer und Berater, sie haben bereits einen: Es ist JESUS CHRISTUS. An den HERRN wenden wir uns im Gebet, bei vollem Verstand und nicht in Trance. Und Gott spricht zu uns einzig und allein durch die Bibel, das schriftlich fixierte Wort Gottes, und nicht mit "inneren Bildern", Visionen, Visualisierungen oder anderen Praktiken der Hypnoseliteratur.

Refra, Juli 2009

Zur Vertiefung: Franzke, R.: Vorsicht! Hypnose.