

## Informationen

### Was zeichnet den hypnotischen Trancezustand aus?

Im Unterschied zum Wachzustand erlebt ein Mensch in einer hypnotischen Trance traumartig, also mehr in Bildern. Seine Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Dadurch ist er empfänglicher für eine bildhafte, symbolische Sprache bei der Suggestion, für Vergleiche, Märchen und Analogien. Der Therapeut kann durch Suggestionen und Metaphern der inneren Realität des Patienten Impulse geben. Die äußere Realität tritt für den Patienten in den Hintergrund. Dieser Zustand lässt sich mit Tagträumen, Meditation oder tief versunkenem Lesen vergleichen.

In Trance ist die unterschwellige Wahrnehmung geschärft. Auch im Wachzustand nimmt der Mensch viel mehr Informationen auf, als in sein Bewusstsein eindringen. Wir sind zum Beispiel auf einer Party in der Lage, uns auf ein Gespräch mit einer bestimmten Person zu konzentrieren. Fällt jedoch in der Nähe der eigene Name, horchen wir sofort auf. In der Hypnose wird mit solchen unbewussten Kommunikationsformen gezielt gearbeitet.

Ein weiteres Phänomen der hypnotischen Trance sind „dissoziative“ Prozesse. Beispielsweise führt der Patient eine Bewegung unabhängig von seiner bewussten Wahrnehmung aus, es hebt sich etwa auf eine Frage des Therapeuten wie von selbst ein Finger, oder der Patient schreibt etwas, ohne zu bemerken, dass bzw. was er schreibt.

### Bedeutet Hypnose willenlose Fremdbestimmung?

Die moderne Hypnose sieht den Patienten als Kooperationspartner und aktiven Gestalter seiner Trance.-Prozesse. Es geht nicht darum, den Patienten zu manipulieren, sondern ihm Möglichkeiten zu eröffnen, latente Fähigkeiten nutzbar zu machen.

### Physiologische Veränderungen unter Hypnose

In Trance treten gut erforschte physiologische Veränderungen auf. Dazu zählen die Erniedrigung von Muskelspannung, Herzfrequenz und Blutdruck, eine regelmäßiger und langsamere Atmung, eine veränderte Aktivierung bestimmter Hirnareale, eine Abnahme des Stresshormonspiegels, Veränderungen im Blutbild sowie eine geringere Aktivierbarkeit von Reflexen.

### Hypnose ist in der Lage, physiologische Stressreaktionen zu beeinflussen. Dadurch stellt sie eine wirksame Behandlung bei Erkrankungen dar, die durch psychische Belastung verursacht oder beeinflusst werden.

Die Kraft von Hypnose wird zum Beispiel im medizinischen Einsatz in der Anästhesie deutlich, wenn der Patient allein mit Hilfe von Trance bei Operationen keinen Schmerz empfindet.