

Wie funktioniert Hypnose?

Um das Thema Hypnose ranken sich viele Mythen. Gerade in Filmen werden hypnotisierte Menschen oft als willenlos dargestellt. Wie funktioniert die Hypnose wirklich, will ein Schüler der Tiroler Fachberufsschule in Lienz wissen.

In Filmen ist Hypnose oft eine große Show: Menschen gackern wie Hühner oder werden willenlos herumkommandiert. Solche Filmausschnitte kennt auch der 15-jährige Thomas von der Tiroler Fachberufsschule in Lienz. Der Tischlerlehrling fragte sich dabei immer wieder, wie Hypnose denn wirklich funktioniert.



Foto/Grafik: ORF

Ob Pendel oder Fingerschnipsen: Thomas kannte die Mythen rund um die Hypnose, fand aber wenig Fakten dazu

Hypnose in der Medizin genutzt

In der Realität ist Hypnose meist anders als im Film dargestellt, erklärte die klinische Psychologin und Hypnosetherapeutin Bianka Gschnell. Bühnenhypnose ist in Österreich verboten. In der Medizin wird Hypnose allerdings immer häufiger genutzt.

Hypnose funktioniert dadurch, dass der Patient in einen sehr entspannten Zustand komme. Dabei helfe tiefes Atmen, das führe dann zu einer Muskelentspannung und löse den tiefen Trancezustand der Hypnose aus. Dieser Trancezustand könne auch im Alltag von alleine entstehen, etwa bei langen Autofahrten, erklärte Gschnell.



Foto/Grafik: ORF

Bianka Gschnell berichtete dem Schüler von ihren Erfahrungen mit der Hypnosetherapie.

Unterbewusstsein im Fokus

Durch die Hypnose werde die äußere Wahrnehmung abgelenkt. Das kritische Urteilsvermögen, das etwa äußere Einflüsse wie Geräusche erfasst und Gedanken wie „was muss ich jetzt machen“, geraten dadurch in den Hintergrund. Im Gegensatz dazu wird das Unterbewusstsein in den Vordergrund gerückt. Damit könne dann therapeutisch gearbeitet werden, so Gschnell.

Das sei die klinische oder medizinische Hypnose, die von Ärzten oder Therapeuten genutzt wird, um beispielsweise an Depressionen, psychosomatischen Störungen oder Ängsten zu arbeiten. Gleichzeitig gebe es auch Hypnosecoaches, die vorbeugend tätig sind, beispielsweise um am Gewicht der Klienten zu arbeiten, eine Raucherentwöhnung durchzuführen oder den Stress der Betroffenen zu senken.



Foto/Grafik: ORF

Thomas konnte sich trotz Kamera schnell auf die Hypnose einlassen.

Entspannung durch Hypnose

Auch zur Entspannung kann Hypnose genutzt werden. Das testete Thomas auch selbst. 15 Minuten und zwei Sessel reichten Bianka Gschnell dafür aus. Mit Worten führte die Hypnosetherapeutin den 15-jährigen Schüler gedanklich an einen ruhigen, entspannenden Ort. Mit bildhaften Beschreibungen wie etwa „dein Stress fließt in deine Arme“ ließ sie den Schüler gedanklich seinen Stress „entsorgen“.

Wie schnell und gut das funktionierte, überraschte Thomas. Er habe sich nicht erwartet, dass das so stark funktioniere, er fühle sich sehr wohl und entspannt. Die 15 Minuten der Hypnose seien für ihn auch gefühlt deutlich schneller vergangen.

Publiziert am 21.03.2019