

# H y p n o s e

Ein suggestives Verfahren zur Entspannung und zur Förderung von psychischer Gesundheit sowie gesteigerter Funktionsfähigkeit

Dipl.-Psych., Dipl.-Päd Wolf - Ulrich Scholz

---

## Merkblätter der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren

in der Sektion Klinische Psychologie  
des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)

Internetseite: [www.Entspannungsverfahren.com](http://www.Entspannungsverfahren.com)

Das Merkblatt bitte kopieren und weitergeben.

---

### Hypnose: Suggestionen, Trance und Rapport

Hypnose ist ein suggestives Verfahren, also ein Verfahren, bei dem eine Person einer anderen Person kommunikativ etwas direkt oder indirekt vorschlägt oder als Angebot einer Idee nahe legt. Das besondere bei der Hypnose ist, dass der Hypnotiseur diese direkten oder indirekten Suggestionen so gestaltet, dass der Hypnotisierte sich ungewöhnlich stark nach Innen konzentrieren kann und dafür weniger auf die äußere Realität achtet mit Ausnahme dessen, was der Hypnotiseur sagt.

Dieser Zustand ungewöhnlich starker Konzentration nach Innen wird Trance genannt und kann auch ohne Hypnose erreicht werden, z.B. durch rhythmisches Tanzen, aber auch einfach bei intensivem Tagträumen, beim Hineinversetzen in eine theatralische Rolle oder, wenn man ganz in Gedanken verloren ist. Insofern ist umstritten, ob es sich bei Trancen wirklich um so ungewöhnliche Bewusstseinszustände handelt, die einen besonderen Namen verdienen. Etwas besonderes ist aber jedenfalls bei der Hypnose die Bereitschaft des Hypnotisierten trotz der Konzentration nach Innen weiter bewusst oder unbewusst auf den Hypnotiseur zu hören, denn normalerweise sind wir bei solcher innengerichteter Konzentration z. B. auf einen intensiven Tagtraum oder unser Gedankengespinnst eher taub für einen Anspruch von Außen. Diese besondere Bereitschaft, auf die Suggestionen des Hypnotiseurs zu hören und sich auch in einem tranceartigen Zustand noch etwas von ihm oder ihr sagen zu lassen, bezeichnet man als Rapport.

### Hypnoseinduktion, Entspannung und Unbewusstes

Die Kunst des Hypnotisierens besteht also zunächst darin, Vorschläge und Ideen suggestiv so anzubieten, dass die Rapport genannte Bereitschaft des Hypnotisierten, sich etwas vom Hypnotiseur sagen zu lassen und auf ihn zu hören, bewahrt wird und möglichst noch wächst, während zugleich der Hypnotisierte in einen inneren

konzentrativen Versenkungszustand eingeführt wird und sich diese ‚Trance‘ zunehmend weiter vertieft. Die meisten solcher Hypnoseeinführungen oder Induktionen in der klinischen Psychologie beginnen mit Suggestionen zur Entspannung, und das kann sich z.B. so anhören (wobei die Gedankenstriche Pausen anzeigen):

*"Bevor wir gleich mit der Hypnose beginnen (-), können Sie sich darauf schon vorbereiten (-), indem Sie es sich in Ihrem Sessel noch bequemer machen (-). Atmen Sie einfach einmal tief ein (-) und aus (-) und entspannen Sie sich (-). Vielleicht spüren Sie ihren Körper schon jetzt (-), sich entspannen(-), sich lockern(-) und gelöster werden(-), ..."* (zitiert aus Scholz, 1994, S. 28)

Hierbei enthält z.B. schon der erste Satz mehrere indirekte Suggestionen nicht nur, etwas zu tun, sondern auch etwas (als bequem) zu erleben, und nicht nur, etwas zu tun, was man bewusst tun kann, sondern sich damit auch auf etwas noch Unbekanntes (die Hypnose) vorzubereiten, von dem man nur unbewusst weiß, wie man es tut. Der Hypnotiseur kann sich also von Anfang an mit seinen Suggestionen sowohl an das Bewusste wie das Unbewusste des Hypnotisierten wenden und dies natürlich auch im weiteren Verlauf zur Vertiefung der Entspannung und der Trance ebenso nutzen wie für weitere mit einer Hypnose angestrebte Ziele.

## **Die psychologische Anwendung der Hypnose**

Meist gehen die Ziele bei der psychologischen Anwendung von Hypnose über das Erreichen einer tiefen Entspannung hinaus. Sie können z.B. in einer verminderten Schmerzwahrnehmung bestehen, in einem erfolgreicher mental gesteuertem Durchlaufen einer sportlichen Bewegungsfolge, einer Anregung kreativer Ideen für den Arbeitsbereich, der Wiedererinnerung eines scheinbar dem Gedächtnis entschwundenen Erlebnisses, einer erhöhten Widerstandskraft gegen Stress, der konzentrierten Vorbereitung von Veränderungen eines problematischen Verhaltens oder einer selbstschädigenden Einstellung. Sogar die Verbesserung von Aspekten der körperlichen Gesundheit kann zum Teil erreicht und die Behandlung psychischer Erkrankungen durch den Einbezug von Hypnose effektiver gestaltet werden. Die besonderen Chancen, die sich für solche Ziele durch eine psychologische Anwendung von Hypnose ergeben, beruhen mehr oder weniger stark auf den Hypnosebestandteilen Rapport, Suggestionen in eindringlicher Sprechweise und Trance und ihrem Zusammenwirken bei einer psychologisch sorgfältig durchgeführten Hypnose.

## **Die besonderen Chancen der psychologischen Hypnose**

Die im hypnotischen Rapport intensivierete Bereitschaft, sich von jemandem ansprechen zu lassen und auf das Gesagte zu hören, birgt vor allem die Chance, das ansprechende Gesagte innerlich weiter zu bewegen, es in die Selbstansprache zu übernehmen und selbstschädigendem inneren Sprechen entgegenzustellen.

Sorgfältig gewählte, formulierte und ausgedrückte Suggestionen an Bewusstes und Unbewusstes des Hypnotisierten bieten die Chance, ohne selbstsabotierende Gedankenmuster oder bewusste selbsthinderliche Zweifel zu wecken, Entwicklungen über die Beschränkungen des Bewusstes hinaus anzuregen. So mag z.B. bei dem Zuspruch des Psychologen während einer Hypnose *" Sie können mehr und mehr erkennen (-), was Ihnen hilft (-), sich zu entspannen."* dem Klienten schließlich nur die Suggestion im Bewussten haften bleiben, dass er mehr und mehr erkennen könne, was es sei, das ihm zu entspannen helfe. Für das Unbewusste aber können

die durch die hypnotische eindringliche Sprechweise mit ihren Pausen sich parallel entfaltenden Bedeutungen der indirekten Suggestionen weiterwirken:

- a) die Suggestion eines Vertrauens in die eigene Problemlösefähigkeit - der Klient kann mehr und mehr das erkennen, was ihm hilft,
- b) die Suggestion von Zuversicht in die eigene Fähigkeit, den beständigen Fortschritt und die entspannende Wirkung solchen intellektuellen Wachstums zu erkennen - der Klient kann mehr und mehr erkennen und erfährt, dass dies ihm hilft, sich zu entspannen.

Solche Zuversicht und das suggerierte Vertrauen in die eigene Problemlösefähigkeit haben ja wirklich neben anderen positiven Effekten auch entspannungsfördernde Wirkung, so dass die Suggestionen für das Unbewusste und das Bewusste miteinander harmonieren.

Die hypnotische Trance oder tiefe Konzentration nach Innen bietet die Chance einer erleichterten Vorstellungsbildung und damit auch sowohl einer besseren Einprägung neuer Einstellungen und Informationen wie eines leichteren Wiedererinnerns früherer Erlebnisse, die kreative Erfindung von Ideen wie das lebhafteste, probeweise Hineinversetzen in erwünschte Verhaltensweisen oder die Ablenkung und Überdeckung von unerwünschten Bewusstseinsinhalten wie Schmerzen.

Das Zusammenwirken von Rapport, sorgfältig psychologisch durchdachten Suggestionen und Trance kann als Chance bewirken, dass die im normalen Alltagsbewusstseinszustand wirksamen antisuggestiven Barrieren absinken. Dabei kann das Absinken der gefühlsmäßigen Barriere ermöglichen, dass man sich auch unangenehme Vorstellungen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eher stellen kann, das Absinken der logischen Barriere, dass man sein bisheriges Bild von der Welt leichter anreichern, differenzieren und relativieren kann, und das Absinken der normativen Barriere, dass man sich eher Vorstellungen erlaubt, die man bisher wegen erfahrener Bestrafung, blindem Gehorsam gegenüber nicht hinterfragten Geboten oder Abweichung vom Bild einer sozialen Fassade nicht zu denken wagte.

## **Gefahren der Hypnose**

Mit dem Absinken anti-suggestiver Barrieren sind u.U. auch Gefahren verbunden, z.B. falsche Erinnerungen suggeriert zu bekommen oder zu übertrieben leichtsinnigem Verhalten ermutigt zu werden. Deshalb sollte man sich schon gut überlegen, mit welchem Ziel man hypnotisiert werden will und von wem man sich in einer Hypnose in welcher Hinsicht etwas sagen lassen möchte. Solche Vorsicht ist nicht nur bei der Teilnahme an Show-Hypnosensitzungen geboten, sondern es gibt auch Hilfe versprechende Hypnotiseure, die ohne ausreichende psychologische Kenntnisse oder mit einer unzulänglichen Hypnoseausbildung praktizieren. An sich sind Suggestionen aber nicht gefährlicher als durch Argumente gewonnene Überzeugungen: In beiden Fällen hängt Nutzen oder Schaden vom Inhalt ab.

## **Hypnose und Hypnotherapie**

Die Hypnotherapie ist inzwischen hinsichtlich der wissenschaftlichen Evidenz als Psychotherapieverfahren entsprechend den Kriterien des Wiss. Beirats Psychotherapie (§ 11 Psychotherapiegesetz) anerkannt. In der Regel wird sie jedoch auch weiterhin privat zu bezahlen sein, sofern sie nicht im Rahmen einer von der Krankenkasse genehmigten Verhaltenstherapie für gesetzlich krankenversicherte Personen erfolgt.

## Zum Verfasser dieses Merkblattes:

Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Wolf-Ulrich Scholz, Psychologischer Psychotherapeut, Klinischer Psychologe BDP und Supervisor BDP, arbeitet seit 1980 freiberuflich in verschiedenen psychologischen und pädagogischen Bereichen (u.a. Psychotherapie, Beratung, Coaching, Supervision, Führungskräfte-Training, Gesundheitsförderung). Von 1990 bis 1997 war als Trainer für Führungskräfte am Didaktischen Zentrum der Universität Frankfurt/Main tätig. Seit 1999 arbeitet er zudem in einem arbeits- und organisationspsychologischen Projekt zur psychologischen Personalberatung an der Universität Frankfurt/Main. Er ist seit 1989 regelmäßig als Ausbilder in den Bereichen Kognitive Verhaltenstherapie und Hypnose u.a. für die Deutsche Psychologen Akademie, die Verhaltenstherapiewochen des IFT, München und das Frankfurter Institut für Rational-Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie, Supervision und Training (FIRST) tätig und hat Beiträge zur Klinischen Psychologie und Organisationspsychologie in in- und ausländischen Fachzeitschriften und Büchern veröffentlicht. Seit 1990 ist er Ausbilder für Kursleiter der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren im BDP, seit 1994 Ausbilder für Suggestopäden als Trainer der Deutschen Gesellschaft für suggestopädisches Lernen und Lehren (DGSL) und seit 2000 Supervisor für die staatlich anerkannte Ausbildung zum PPT am Institut für Psychologie der Universität Frankfurt/Main.

## Literatur im Themenzusammenhang

Gerl, W. (1998): Moderne Hypnose: Hilfe durch das Unbewusste. Stuttgart: TRIAS.  
Peter, B. & Schmidt, G., Hrsg.(1992): Erickson in Europa. Europäische Ansätze der Ericksonschen Hypnose und Psychotherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme  
Revenstorf, D., Hrsg.(1993): Klinische Hypnose. Berlin: Springer  
Revenstorf, D. & Peter, B. Hrsg. (2001). Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin, Berlin: Springer  
Scholz, W.-U. (1994): Hypnose & Hypnotherapie. Was sie auszeichnet, wie sie wirkt und wem sie hilft. Mannheim : PAL Verlagsgesellschaft

---

Herausgeber: Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren in der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes deutscher Psychologinnen und Psychologen, BDP, e.V., Berlin

Geschäftsstelle: DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstraße 10, 50767 Köln,  
eMail: [DP.Elis.Westhoff@gmx.de](mailto:DP.Elis.Westhoff@gmx.de)

Die Merkblätter sind bei der Geschäftsstelle der FG gegen 1,45 € Rückporto zu beziehen oder im Internet unter [www.Entspannungsverfahren.com/Merkblaetter.shtml](http://www.Entspannungsverfahren.com/Merkblaetter.shtml) nachzulesen bzw. auszudrucken. Traineradressen qualifizierter Dipl.-Psych. finden Sie unter [www.Entspannungsverfahren.com/pdf/web\\_therapeuten.pdf](http://www.Entspannungsverfahren.com/pdf/web_therapeuten.pdf) .

Die bisher erschienenen **Merkblätter** befassen sich mit den folgenden Themen: Autogenes Training (Nr.1), Progressive Relaxation (Nr.2), Angst (Nr.3), AT für Kinder (Nr.4), Trauer (Nr.5), Schmerz (Nr.6), Schlafstörungen (Nr.7), Wege d. Entspannung (Nr.8), Meditation (Nr.9), Hypnose (Nr.10), Yoga (Nr.11), Stress (Nr.12) akt. 4/06

---

**Dieses Merkblatt bitte kopieren und weitergeben bzw. auslegen.**