



Anderwelt Institut für Hypnose und Rückführung

Warum Hypnose wirkt?

Wozu ist Hypnose gut? Richtig! Zum Austausch innerer Bilder! Und weshalb und wie diese neuen, positiven Bilder verändernden und heilsamen Einfluss nehmen können, belegt die neurowissenschaftliche Forschung. Die neuronale Plastizität des Gehirns erlaubt es, in der Trance Vergangenes zu lassen und neues zu adaptieren. Die eingebrannten Glaubenssätze, Meinungen, Gewohnheiten und Überzeugungen, können durch das visuelle, aber auch physische Erlebnis während der Hypnose bzw. Trance verändert und geheilt werden.

Durch positive Gedanken Vorstellungen und Worte können neuronale Netzwerke verändert und damit „positive“ Mechanismen in Gang gesetzt werden, welche die Effekte von einschränkenden, alt und krank machenden negativen Vorstellungen und Fiktionen kompensieren. Wie wir heute wissen, gibt es sogar direkte descendierende Bahnen vom Neocortex (Präfrontal- und Inselcortex) zum Hypothalamus bzw. zu den „sympathischen Zentren“ der Medulla oblongata, ja sogar zu präganglionären Sympathikusneuronen im Rückenmark. Damit sind die Wege vorgezeichnet, auf denen neuronale Aktivitäten des Cortex cerebri auf das Soma einwirken können, im Prinzip bei allen autosuggestiven Methoden¹.

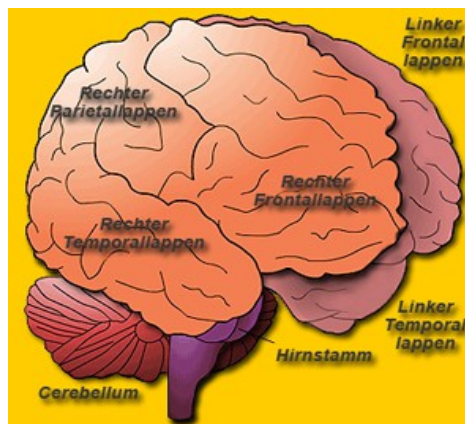


Abb: Cortex cerebri, Großhirnrinde

Die Gene sind es, die die grobe Struktur unseres Gehirns festlegen, doch die Erfahrungen von Kindheit an sorgen für die Feinregulierung bei den Nervenverbindungen, wovon die Funktionsweise des Gehirns abhängt. Diese ständige Feinregulierung erklärt dass manch seelische oder körperlichen Probleme und auch die Alterung entstehen, aber durch neue, gute und zumal

¹ Rüegg 2001



Anderwelt Institut für Hypnose und Rückführung

auch von außen vermittelte Erfahrungen auch wieder heilen bzw. sich positiv verändern können.

Lebenserfahrungen formen neuronale Strukturen des Gehirns und legen neuroendokrinologische Reaktionsmuster des Gesamtorganismus fest. Das genetische Programm beschränkt sich beim Gehirn auf Bereitstellung der anatomischen Hirnanteile, vom Hirnstamm bis zum Großhirn, mit den jeweiligen Kerngebieten und spezifischen Transmittersystemen. Für die innere Repräsentation der Welt, für den Erwerb neuropsychologischer Programme sowie Interpretations- und Reaktionsmuster werden seitens des genetischen Apparates jedoch keine fest installierten neuronalen Schaltkreise vorgegeben. Vorgegeben ist im Cortex lediglich ein eklatanter Überschuss – an zunächst weitgehend funktionslosen – neuronalen Verschaltungen (Synapsen) der Nervenzellen untereinander. Die Nervenzellenanatomie verändert sich unter jeweiligen Erfahrungen mit der Umwelt.²

Und wieso kann sich der Körper so gut und positiv in einem hypnotischen Zustand verändern?

Hypnose funktioniert, indem wir eine Verbindung zum Unbewussten aufbauen. Das Geheimnis der positiven Wirkung von Hypnose liegt im Trancezustand begründet.

Die Grundlage der Hypnose ist das Verständnis der Trance. Trance ist der Zustand, indem Hypnose stattfindet. Im Laufe eines Tages befinden wir uns öfters in einen Trancezustand. Alltagstrance tritt in verschiedensten Formen auf, ob bei einer langen Fahrt auf der Autobahn wo plötzlich ein paar Kilometer“ wie weg sind“ oder beim Tagträumen. Und noch viele andere Situationen.

Trance ist ein normaler, wundervoller, entspannter und besonders nützlicher Zustand. Menschen gehen oft in Trance. Natürlich besteht ein großer Unterschied zwischen einer Trance in die eine Person im Alltag eintaucht und einer Trance die von einer anderen Person induziert bzw. ausgelöst wird. Im Prinzip ist Trance, ein Zustand, indem wir direkt mit dem Unbewussten interagieren können.

Zu Anfang des 20. Jahrhunderts kam es weder in der Medizin noch in der Psychologie zu nennenswerten Weiterentwicklungen auf dem Gebiet der Hypnose, bis Clar Hull 1943 an der Yale Universität sein mittlerweile klassisches Werk „Hypnosis and Suggestibility“ veröffentlichte, eine der ersten psychologischen Studien über Hypnose. Eine seiner wichtigsten Beobachtungen darin lautet: „Alles, was eine Trance voraussetzt, verursacht Trance.“ Dieses Grundlegende Prinzip eröffnet uns bei der Arbeit mit Trance viele Möglichkeiten. Aus dieser Perspektive betrachtet sind viele Methoden und auch die Visualisation Formen der Hypnose. Viele Menschen die therapeutische arbeiten, sagen. Ich arbeite nicht mit Trance, sondern mit „progressiver

² Bauer 2003



Anderwelt Institut für Hypnose und Rückführung

Entspannung“ oder ich arbeite mit „Visualisierung“. Denkt man Carl Hull weiter, heißt das, dass all diese Dinge eine Trance voraussetzen und auch verursachen und deshalb auch Trancezustände sind.

Viele Menschen die zu ersten Mal eine Hypnose erleben, sind erstaunt, wenn Sie feststellen, dass sich eine Trance völlig normal und natürlich anfühlt und dass sie während der Trance die Kontrolle behalten. Nach der Hypnosesitzung haben sie dann möglicherweise das Gefühl, dass irgend etwas „anderes“ geschehen ist. Das Geschehene ist in ihrer Erinnerung eventuell anders etwas „dunkler“ fast wie ein Traumzustand, an dem man sich recht gut erinnert, oder auch irgendwie nicht. Und in diesem Zustand tut sich viel, sehr viel!

Da unser Körper durch das Unbewussten gesteuert wird, eröffnet uns die Arbeit mit HypnBeauty erstaunliche Möglichkeiten der positiven Veränderung, Verjüngung, Vitalisierung und sogar Heilung.

Hypnose kann viel, sehr viel, vielleicht noch mehr als Sie sich im Augenblick vorstellen können z.B.

- eine entspannte Trance mit positiven vegetativen Reaktionen
- die Aktivierung des Körpergedächtnisses für natürliche, gesunde Funktionen
- Effekte, mit dem alten gelöscht und Neues installiert wird
- und vor allem einen Zugang zum Unbewussten, bei dem tiefe innere Prozesse ohne bewusste Beteiligung passieren
- direkten Zugang zu Körperregionen z.B.: Gelenke, Knochen, Organen u.v.m.

Anderwelt (c)

Tel. ++43 (0)650/261-83-35

Internet: www.anderwelt.or.at - E-Mail: anderwelt@anderwelt.or.at