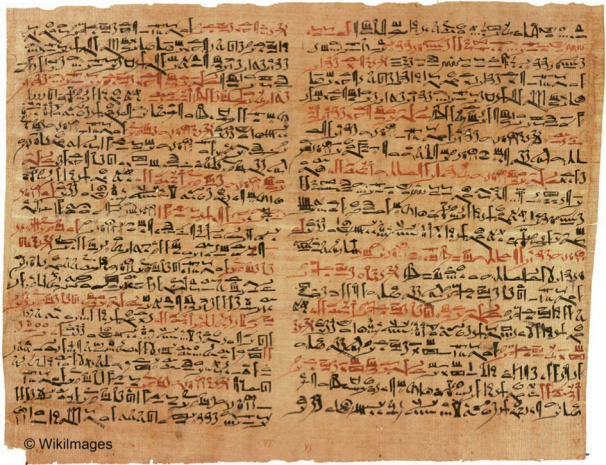




Geschichte der Hypnose

Hypnose und Hypnosetherapie gehören zu **den ältesten, natürlichsten** und mit **am besten belegten ganzheitlichen** und überhaupt **nachweisbaren Therapieformen der Menschheitsgeschichte**, wiewohl unterschiedliche Namen und Bezeichnungen für das verwendet wurden, was man heute »Hypnose« bzw. »Trance« nennt. Aus erhaltenen Keilschriften der Länder am Euphrat und Tigris weiß man, dass die Sumerer, das älteste Kulturvolk der Menschheit, bereits 4000 Jahre v. Chr. erfolgreich mit Hypnose gearbeitet und therapiert hat. Aus Ägypten stammt einer der ältesten Hypnosetexte überhaupt: Der Papyrus Eber - eine Schriftrolle, die 1500 Jahre v. Chr. niedergeschrieben wurde. Sie stellt die größte Aufzeichnung über altägyptische Medizin dar und hat eine Gesamtlänge von 20 Metern.



Als rituelle Induktion des Orakels benutzte man ca. 500 v. Chr. in Ägypten den Tempelschlaf (Isis- und Serapis-Kulte) und in Griechenland den Asklepios-Kult. Außer der Heilung dienten sie hellseherischen Zwecken. Die alten Griechen verfeinerten die Tradition der Schlaftempel zur Behandlung psychischer Leiden. Dazu nutzten Mönche einen leichten, angenehmen Schlafzustand der Patienten und vermittelten ihnen währenddessen positive Suggestionen. Das waren die ersten Anfänge einer Methode, die man als eine Art „Psychotherapie“ bezeichnen könnte.

Die Patienten hielten die Stimmen für göttliche Botschaften und glaubten fest an eine Heilung. Diese Behandlungsform im Halbschlaf bewirkte mitunter erstaunliche Ergebnisse. Der Asklepios-Kult wurde im Jahr 291 v. Chr. nach Rom überliefert wo er als Äskulap verehrt wurde. Im 2. Jh. n. Chr. erfolgte die wissenschaftliche Begründung des Tempelschlafes nach dem römischen Arzt Galen.

Im 17. Jahrhundert wird die Hypnose vom **Wiener Arzt Franz Anton Mesmer** (1734-1815) wiederentdeckt. Er war es, der das Bild der Hypnose nachhaltig geprägt hat und ihr – zu Unrecht – die Aura des Phantastischen verlieh. Er stellte fest, dass für das Erreichen eines hypnotischen Trancezustandes keine besonderen Hilfsmittel und auch kein Halbschlaf nötig waren. Diese Erkenntnis führte Mesmer auf dem ihm eigenen „Magnetismus“ oder „tierischen Animalismus“ zurück. „Der Magier vom Bodensee“, wie er auch genannt wurde, übertrug dieses „magnetische Fluidum“ auf seine Patienten, indem er diese von oben nach unten körperlich abstrich. Daher leitet sich auch der in vielen Fachkreisen bekannte Begriff „Mesmerismus“ bzw. „mesmerischen Streichungen“ ab. Seine neuentwickelte Methode der Hypnosetherapie sorgte rasch für Schlagzeilen und mit seinen herausragenden Heilerfolgen schuf er sich viele Feinde in der Ärzteschaft. Daraufhin ließ er sich in Paris nieder, wo er bekannte Persönlichkeiten wie Marie-Antoinette und andere Mitglieder des französischen Hofes behandelte und dort seinen Schutz fand.



Naturheilpraxis

Denise Hengst

Heilpraktikerin | Denise Hengst | Irkutsker Str. 117 | 09119 Chemnitz

Der bekannte portugiesische **José Custódio de Faria**, bekannt unter dem Namen **Abbé Faria** (1755-1899) war ein weiterer wichtiger Vertreter der heutigen Suggestionslehre. Der Priester war einer der bedeutendsten Hypnotiseure bzw. Magnetisten in der Geschichte dieser Disziplin. Er gilt unter anderem als einer der Begründer der Dynamischen Psychiatrie.

Einen starken Beitrag zur Weiterentwicklung der seriösen und wissenschaftlich fundierten Hypnose hat auch der englische Augenarzt und Chirurg **James Braid** (1795 – 1860) geleistet. Sein Ziel war der Hypnose wissenschaftlich auf den Grund zu gehen und sich neutral mit ihr zu beschäftigen. Mehrere Personen aus seinem Familienkreis mussten für Experimente „herhalten“, bis er eindeutige Beweise für die Wirksamkeit der Hypnose erhielt. Durch seine Untersuchungen wurde James Braid gewissermaßen „unfreiwillig“ zum ersten englischen Psychotherapeuten, der Hypnose für positive Veränderungsprozesse einsetzte. Er war es auch, der den Begriff Hypnose prägte, weil er durch die Fixierung der Augen auf einen Gegenstand Müdigkeit hervorrief und daraus einen schlafähnlichen Zustand ableitete. Seine Ergebnisse veröffentlichte er in einem Buch, das im Jahr 1843 in England erschien. Leider erntete er zu dieser Zeit nur den Spott seiner Kollegen, die auf ihre schulmedizinische Lehre beharrten und anderen Heilmethoden keinen Raum ließen.

Der Pariser Arzt **A. A. Liébeault** knüpfte an den Ergebnissen von James Braid an und veröffentlichte seine Erkenntnisse in seinem im Jahr 1866 erschienenen Buch. Auch er erntete wenig Aufmerksamkeit und Anerkennung für seine Forschungsarbeit. Erst der **Professor Hypolyte Bernheim** von der Universität Nancy schenkte seinem Buch den gebührenden Respekt und beschäftigte sich ausgiebig mit hypnotischen Phänomenen. Dadurch gewann die Hypnosetherapie an wissenschaftlicher Anerkennung und wurde sogar offiziell in der medizinischen Klinik in Nancy bei der Behandlung zahlreicher Leiden integriert und erfolgreich eingesetzt. In Zusammenarbeit mit Liébeault schuf Prof. Bernheim die so genannte „Schule von Nancy“ und der Startschuss für die wissenschaftlich fundierte Anwendung der Hypnose war gegeben. Ein bedeutender und bekannter Schüler war u.a. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse.

Sigmund Freud war von der Hypnose außergewöhnlich fasziniert und reiste deswegen oft nach Frankreich, um sich stetig in der Lehre über die Hypnose fortzubilden. Parallel zur Schule von Nancy arbeiteten berühmte Ärzte wie August Forel, Emile Coué und Ch. Baudouin an der Erforschung der Hypnose.

Der französische Apotheker und Autor **Emile Coué** (1857 – 1926) entwickelte die Lehre der modernen, bewussten Autosuggestion. Er stellte fest, wie wichtig es war, dass er als Apotheker einen positiven Kommentar abgab, wenn die Kunden ihre Medizin abholten. Wenn er sagte: „Mit diesem Medikament werden Sie sicher ganz schnell gesund“, wirkte die Arznei sehr viel besser, als wenn er gar nichts dazu sagte. Damit war das Prinzip der Suggestion erkannt. Nach weiteren Studien begann er seine Erkenntnisse praktisch einzusetzen.

„Es gelang ihm, durch Aufdeckung der inneren Vorgänge Gesetze zu formulieren, welche Autosuggestion leicht lehrbar machen und so die ungeheure Verbreitung der segensreichen Lehre ermöglicht.“ (Lambert, 1965, S. 136.)



Naturheilpraxis

Denise Hengst

Heilpraktikerin | Denise Hengst | Irkutsker Str. 117 | 09119 Chemnitz

Coué beschrieb seine Lehre in dem Buch *Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion*. Diese basierte auf zwei Grundgedanken:

1. Jeder Gedanke in uns ist bestrebt, wirklich zu werden.
2. Nicht unser Wille, sondern unsere Einbildungskraft, die Fähigkeit, sich etwas glauben zu machen, ist die bedeutsamste Eigenschaft in uns.

Seinen Patienten sagte Coué klar: „Ich habe keine Heilkraft, nur Sie selbst!“

Große Erfolge kann man laut Coué mit der einfachen Übung erzielen, sich lebenslang täglich nach dem Erwachen und vor dem Schlafen etwa 20 mal halblaut (damit der Satz über den Gehörsinn im Unbewussten verankert wird) vorzusprechen:

„Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!“

In starkem Gegensatz zur Schule von Nancy stand **Jean Martin Charcot** (1825 – 1893), der Oberarzt an der Heilanstalt „La Salpêtrière“ in Paris war. Als Professor der pathologischen Anatomie genoss er international einen ausgezeichneten Ruf. Berühmtheit erlangte er auch, als er hysterische Anfälle unter Hypnose demonstrierte. Er war der Meinung, dass den Zustand der Hypnose, den Charcot für eine auslösbare künstliche Neurose hielt, nur hysterischen Menschen gelingt. Die Empfänglichkeit für Hypnose wurde von ihm als ein hysterisches Symptom bewertet. Der berühmteste Schüler von Charcot war Sigmund Freud. Freuds Studienaufenthalt bei Charcot 1885/1886 wurde für ihn zum Schlüsselerlebnis. Nach einigen Erfahrungen mit Hypnose konzentrierte er sich dann auf die von ihm entwickelte Technik der freien Assoziation. Das Renommee seiner Technik sorgte jedoch dafür, dass Hypnose für lange Zeit kaum noch beim Einsatz in der Therapie verfolgt wurde. In Deutschland entwickelte **Johannes Heinrich Schultz** (1884-1970) das Autogene Training, das als eine formelhafte Methode der Selbsthypnose bezeichnet werden kann. Dank seiner Leistungen ist ihm die Wiederbelebung der Hypnose als Therapieform zu danken. Gerade in englischsprachigen Ländern nahm ca. 1950 die Bedeutung der Hypnose im klinischen Bereich wieder zu. Der amerikanische Arzt und Psychiater **Milton H. Erickson** (1901 - 1980) gilt als Vater der modernen Hypnotherapie. Er war maßgeblich an der offiziellen Anerkennung der Hypnose als Therapieform beteiligt. Er entwickelte die nach ihm benannte „indirekte Hypnosetechnik“, die er zusammen mit dem Ärzteehepaar Rossi in den 1980er Jahren dokumentierte und anhand von Beispielen erläuterte. Dabei nutzte er in seinen Hypnosesitzungen sehr häufig Metaphern, die es ermöglichten, indirekt über das Thema und über Lösungswege zu reden. Oft schaffte er, allein durch das Erzählen von Geschichten, dass seine Klienten in Trance gingen, und die gewünschten Veränderungen und Heilungen erschienen wie Wunder.

Bis heute gibt es stetig wachsende Weiterentwicklungen.

Die Hypnose kann in allen Bereichen der Psychotherapie, der psychotherapeutischen Medizin, der klinischen Hypnose, der Hypnotherapie angewendet werden.