

Werner Meinhold

HYPNOSE, was ist das eigentlich?

Teil 2

Was wir als Hypnose (griech.: Schlaf) bezeichnen, sind meinen Forschungen zufolge die Bewusstseins Ebenen der entwicklungsgeschichtlich alten Gehirnbereiche. Sie sind dem Wachsein verwandter als dem Schlaf.

Hypnose in der Kommunikation und in der Beziehung

Die zwischenmenschliche Kommunikation verläuft, wo sie bewusst gesteuert wird, auf nur zwei Ebenen:

- Der direkten und indirekten verbalen Kommunikation (direkt gesprochenes Wort, Telefon, Funk, Audiowiedergabe, Schrift, Druck usw.);
- Der nonverbalen Kommunikation (Tonlage, Gestik, Mimik, Haltung, Berührung usw.; ein erheblicher Teil der nonverbalen Kommunikation ist unbewusst).

Innerhalb des Organismus kommen noch zwei weitere allgemein bekannte Kommunikationsebenen dazu:

- Die elektrische Kommunikation über die Nervenbahnen;
- Die chemische Kommunikation über die Körperflüssigkeiten (Blut, Hormone usw.).

Doch reichen die genannten Kommunikationswege nicht aus, um alle bekannten Phänomene und Wirkungen der Kommunikation zu erklären, weder im zwischenmenschlichen Bereich noch innerhalb des Organismus. So ist z. B. die Wirkung der gleichen Rede bei verschiedenen Sprechern sehr verschieden, selbst wenn diese sich um die gleiche Stimmlage, Gestik usw. bemühen; nur etwa 20 Prozent der Wirkung einer Rede beruht auf der Textinformation. Ebenso ist bekannt, dass die Synchronisation von vielen Milliarden elektrochemischer Zellabläufe, die jeder menschliche Organismus pro Sekunde zu bewältigen hat, allein über die nervale und humorale Kommunikation nicht zu leisten wäre.

Erst die naturwissenschaftliche Bestätigung von zwei zusätzlichen und grundlegenden Kommunikationsebenen, die in der empirischen Volksheilkunde und in der Geheimwissenschaft schon seit Jahrtausenden bekannt sind, hat den Blick stärker in die Richtung der archaischen (hypnotischen) Basiskommunikation gelenkt, wenn auch die konventionelle Medizin und die konventionelle Psychotherapie von ihrer praktischen Anwendung noch weit entfernt sind.

Eine dritte, von mir schon 1979 beschriebene zusätzliche Ebene wurde durch die neue geisteswissenschaftliche Disziplin der Spracharchäologie bestätigt.

Neben den oben genannten sind also drei weitere menschliche Kommunikationsebenen aktiv, die im Verborgenen, jedoch sehr viel weiter reichend als die anderen wirken. Sie laufen in der Regel unbewusst ab (sowohl beim Sender als auch beim Empfänger), können aber durch besonderes Training zum erheblichen Teil bewusst verwendbar gemacht werden.

Diese drei Ebenen sind:

- Die besondere („magische“) Benutzung des Wortes
- Die Biophotonenkommunikation
- Die nichtlokale (direkte) Kommunikation

Alle drei Ebenen korrespondieren insofern zugleich auch mit hypnotischen Bewusstseins Ebenen, als ihre Aktivierung mit einer Aktivierung entwicklungsgeschichtlich alter Bereiche des Nervensystems einhergeht. Sie eröffnen insofern den Zugang zu den ganzheitlichen, umfassenderen Kommunikationskanälen der archaischen Gehirnbereiche.

Die besondere Benutzung des Wortes ist gerade in unserer Zeit von hoher Bedeutung, sowohl in der zwischenmenschlichen Kommunikation als auch in der Kommunikation mit sich selbst, also z. B. in der Formulierung der eigenen Gedanken, Wünsche und Vorsätze. Denn wir haben gelernt, unsere Sprache vor allem rational und abstrahiert zu verwenden.

Wie wir aber wissen, sind die unbewussten Vorstellungen wirksamer als die bewussten Vorsätze.

Ebenso sind die Botschaften, die das Unbewusste erreichen, wirksamer als diejenigen, die sich nur an den rationalen Verstand wenden. Die hypnotisch wirksame Sprache muss deshalb den Regeln des Unbewussten angepasst sein. Rationale Sprache und rational formulierte Vorsätze können im Unbewussten oft das Gegenteil ihrer Absicht bewirken.

Die Biophotonenkommunikation läuft über Photonen, die von allen lebenden



GTH/I-GTH Geschäftsstelle

Kaiserstraße 2 a • 66955 Pirmasens

Tel. + 49(0)6331-73774 • Fax 78534 (ab 15.30 h)

E-Mail: hypno@i-gth.de • www.i-gth.de

WERNER MEINHOLD



Heilpraktiker und Psychotherapeut, studierte Malerei und Kunstgeschichte, unternahm viele Auslandsreisen zum Studium von Schamanismus und Volksmedizin, absolvierte eine Heilpraktikerausbildung unter anderem bei Prof. Dr. Dietrich Langen. Er ist Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung e.V., Autor mehrerer Fachbücher und Referent auf vielen internationalen Tagungen. In Pirmasens, wo er auch lebt, führt er eine Naturheilpraxis.

Zellen komplexer Organismen erzeugt werden:

Sie übermittelt sowohl innerorganismische als auch zwischenmenschliche Botschaften.

Z. B. ist die Empfindung einer sympathischen oder antipathischen „Ausstrahlung“ eines Menschen vorwiegend das Resultat der unbewussten Biophotonenkommunikation. Auch in der sogenannten „Geistheilung“, der Heilung über Handauflegen, spielt sie eine große Rolle. Die Biophotonenkommunikation ist ebenfalls durch geeignete Übungen in Hypnose bis zu einem gewissen Grade bewusst erlernbar (Literatur: Werner J. Meinhold: „Das große Handbuch der Hypnose“; außerdem in: G. Conrad / W. Dogs / W.J. Meinhold (Hrsg.) „Haut ganzheitlich verstehen und heilen“, die Beiträge von W.J. Meinhold: „Haut, Hand, Hypnose und Sprache als Mittler des Heilmagnetismus“ und von Fritz-Albert Popp/Weiping Mei: „Die Haut als Lichtspeicherorgan – Ein Befund aus der Biophysik“).

Die nichtlokale (direkte) Kommunikation (NK) ist allgemein unter der Bezeichnung „Telepathie“ (griech. Fernfühlen) bekannt. Obwohl ihre Existenz immer wieder in Zweifel gezogen wird, ist sie seit vielen Jahrzehnten zweifelsfrei nachgewiesen.

Ebenso ist ihre physikalische Parallele, die bereits von Einstein postulierte NK zwischen Quantensystemen, zwischenzeitlich nachgewiesen. Nicht-lokal, also nicht örtlich abhängig, bedeutet physikalisch zugleich: nicht zeitlich abhängig.

Die NK benötigt also keine Zeit.

Allein diese Eigenheit revolutioniert das hergebrachte Verständnis der menschlichen Kommunikation ganz allgemein und der Grundlagen von Gesundheit und Krankheit insbesondere. Zusammen mit den Erkenntnissen der durch die Hypnologie erweiterten Tiefenpsychologie lassen sich hieraus äußerst weit reichende Konsequenzen für das praktische Verständnis und die Verbesserung der menschlichen Kommunikation herleiten, vor allem der konflikthafter Kommunikation. Im Alltag ist uns die NK vor allem durch die „nichtlokale“ emotionale Beziehung zwischen Müttern und Kindern bekannt, wenn z. B. eine Mutter über die Entfernung hinweg fühlt, dass es ihrem Kind nicht gut geht. Zuweilen geschieht es auch, dass einem unvermittelt jemand einfällt, an den man seit langem nicht gedacht hatte, und im nächsten Augenblick klingelt das Telefon oder es trifft kurz darauf ein Brief von ihm ein. Vor allem in nahen Beziehungen können die Erkenntnisse über die Natur der NK und das Erlernen eines bewussteren Umgangs mit ihr von kaum zu überschätzendem Nutzen sein.

Die Hypnose ist auch bei der NK der maßgeblich beteiligte Bewusstseinszustand.

Abschließend soll noch ein besonderer Bereich menschlicher Kommunikation angeführt werden, der bisher noch nicht sehr gründlich erforscht ist, aber nach meiner Erfahrung gerade in nahen Beziehungen oft eine große Rolle spielt:

Die karmische Kommunikation.

„Karma“ (sanskrit: Wirkung) ist ein Begriff aus der Reinkarnationslehre (Wiederverkörperungslehre). Das Karma-Gesetz besagt, dass dem geistigen Ich eines Menschen alles Denken,

Tun und Lassen eines Erdendaseins, insoweit es nicht in absichtsloser Liebe geschieht, so lange als Karma anhaftet, bis es seinen Ausgleich gefunden hat. Das geistige Ich verkörpert sich demnach immer wieder (reinkarniert) in aufeinander folgenden Existenzen, und es begegnet – in verschiedenen Beziehungen und Gestaltungen – all den Menschen aufs Neue, mit denen es ungelöstes Karma aus Vorinkarnationen verbindet. Solche karmische Beziehungsgrundlagen lassen sich z. B. vermuten, wenn man bei der ersten Begegnung mit einem Menschen den Eindruck hat, diesen schon seit Urzeiten zu kennen. Auch Konfliktbeziehungen mit dennoch tiefer Bindung haben zuweilen eine karmische Grundlage. In der heutigen Zeit kommt es auch immer öfter zu sogenannten Déjà Vu-Erlebnissen, einem spontanen Wiedererkennen von Orten oder Personen in alten Zusammenhängen aus einer Vorinkarnation. Auch diese Erinnerungen und Kommunikationsebenen laufen über das hypnotische Bewusstsein, sei es spontan induziert wie bei der spontanen nichtlokalen Kommunikation oder bewusst herbeigeführt wie bei der „Reinkarnationstherapie“. Naturgemäß unterliegen vermeintliche karmische Erinnerungen der Möglichkeit von unbewussten Selbsttäuschungen und können auch andere Quellen haben (Literatur: Werner J. Meinhold: Der Wiederverkörperungsweg eines Menschen durch die Jahrtausende – Reinkarnationserfahrung in Hypnose; Werner J. Meinhold/Gion Condrau/Gerhard Langer (Hrsg.): Das menschliche Bewusstsein – Annäherungen an ein Phänomen).

Hypnose beim Lernen, im Beruf und im Management

Prüfungsängste sind in verschiedenen Spielarten die vermutlich größte Blockade im schulischen und beruflichen Fortkommen. Kaum jemand weiß jedoch, dass diese Ängste sozusagen in Hypnose stattfinden und dass daher viele Prüfungen sozusagen in Hypnose verfehlt werden. Denn die Prüfungsängste sind im limbischen System geprägt, das, wenn es dominant wird, die in der

Großhirnrinde gespeicherten Lerninhalte blockiert.

Nicht nur direkt prüfungsbezogene Ängste sind es aber, die das schulische und berufliche Leben in vielen Formen überschatten, sondern es sind gewissermaßen viele Situationen mit einer meist unbewussten Prüfungssymbolik verbunden, die auch im alltäglichen Anforderungsbereich Ängste erzeugt und zu entsprechenden Leistungshemmungen führt.

So z. B. die Angst:

- den Lernstoff bzw. das Arbeitspensum nicht zu bewältigen;
- sich nicht gut konzentrieren zu können;
- den Stoff nicht gut aufnehmen zu können;
- den Stoff nicht ausreichend zu verstehen (dümmer zu sein als andere);
- den Stoff nicht gut merken zu können;
- den Stoff nicht gut abrufen (memorisieren) zu können;
- nicht gut rational denken zu können;
- nicht kreativ zu sein;
- nicht frei sprechen oder vorzutragen zu können (auch „Lampenfieber“);
- bei mangelnder Leistung nicht akzeptiert bzw. nicht geliebt zu werden;

Diese letztgenannte Angst ist eine Grundangst, die in der frühesten Kindheit geprägt wurde:

Sie ist in unserer Kultur „normal“, d. h., sie stellt ein derart häufiges seelisches Problem dar, dass die meisten Menschen mehr oder weniger stark davon betroffen sind. Damit ist sie so „normal“, dass sie erst in schweren Erscheinungsformen auffällt.

Die Angst, bei mangelnder Leistung nicht geliebt zu werden, beruht auf der frühkindlich bzw. intrauterin übertragenen Anforderung, bestimmte elterliche Bedingungen erfüllen zu müssen, um akzeptiert zu sein. Idealerweise sollte das Kleinkind aber die Erfahrung des bedingungslosen Geliebtheits machen. Erst aus dieser Sicherheit kann das Kind und der spätere Erwachsene seine volle Leistung entfalten.

Z. B. glauben die meisten Menschen, künstlerisch unbegabt zu sein. Tatsächlich aber wird diese Prägung in der frühesten Kindheit hypnotisch-suggestiv vermittelt, sowohl durch das Vorbild der Eltern als auch durch indirekte Suggestionen (Einteilung der Menschen in Künstler und Kunstkonsumenten; Fernsehen der Kinder statt kreative Spiele; Kritik an ersten kreativen Betätigungen wie Malereien der Kinder auf Tapeten usw.). Vielfältige Potentiale bleiben daher zeitlebens ungenutzt, weil sie sich die Betroffenen selbst nicht zutrauen. Sie unterdrücken ihre Begabungen, indem sie die beschränkenden Kindheitseinflüsse autosuggestiv fortführen.

Auch die allgemeine Lustlosigkeit (Null Bock) in Schule und Beruf hat ähnliche Quellen:

Meist besteht eine unbewusste Leistungsangst mit der Drohung, bei Versagen noch mehr abgelehnt zu werden (bzw. sich selbst abzulehnen) als bei der

Anzeige

Leistungsverweigerung, die die Illusion aufrecht erhält, man könne ja, wenn man wolle. Oft geht die Lustlosigkeit auch aus einer allgemeinen Depression hervor und wird von einer Sinnkrise begleitet.

In der tiefenpsychologischen Hypnose können entsprechende Ursachen erkannt und verarbeitet werden – in denselben tiefen Gehirnebenen, in denen sie geprägt worden waren. Die Motivation und das Selbstvertrauen steigern sich, Lern- und Leistungshemmungen werden beseitigt, und die verschütteten Potentiale werden erschlossen.

Lernen kann mit hoher Effektivität auch direkt in Hypnose bzw. in Selbsthypnose durchgeführt werden:

Die wohl wichtigste Möglichkeit der tiefenpsychologischen Hypnose in diesem Bereich liegt jedoch in der grundsätzlichen Klärung der Frage nach der Berufswahl. Da die Erziehung in unserer Kultur in der Regel mehr uniformierend als offen und fördernd verläuft und da oft direkt oder indirekt aufgedrängte Vorbilder die Berufswahl beeinflussen, besteht die Gefahr, dass der junge Mensch in einen ihm nicht gewesenen Berufsweg hinein gedrängt wird. Er wird dann weder genügend Motivation verspüren, noch kann er seine speziellen Begabungen einsetzen.

Die mit Hilfe der Hypnose mögliche berufliche Klärung und Entwicklung führt zu einem besseren Ruhen in sich selbst. Zusammen mit der Kenntnis der Bedingungen von Kommu-

nikation und Beziehung (siehe auch unter 4.) ist dies die beste Voraussetzung zu erfolgreichen Mitarbeiterführung.

Im Management ist neben der Kenntnis der vorgenannten Bereiche zusätzlich von ausschlaggebender Bedeutung, das Wesen der hypnotischen Kommunikation und die tiefenpsychologischen Grundlagen der Interaktion zwischen Gruppensystemen zu beherrschen. In jeder Kommunikation wirken hypnotische und tiefenpsychologisch begründete Elemente sehr wesentlich am Prozess und am Ergebnis mit. Diese verbinden sich sowohl in der Mitarbeiterführung als auch in der Kommunikation innerhalb aller Subsysteme bis hin zum betriebswirtschaftlichen, volkswirtschaftlichen und globalen Gesamtsystem zu einem nur über diese beiden Wege fundiert analysier- und steuerbaren Ganzen.

Hypnose in Sport und Kreativität

Sport und Kreativität haben drei große Gemeinsamkeiten:

Erstens die Bewegung, zweitens – in ihrer Reinform – die Zweckfreiheit und drittens ist bei beiden das ganzheitliche hypnotische Bewusstsein stark beteiligt.

Bewegung und Kreativität:

Während der Kreativität, ob sie sich nun seelisch-geistig, künstlerisch oder im Körperausdruck zeigt, immer eine „innere“ Bewegungsfreiheit zu Grunde liegt, geht es im Sport vor allem um die Freiheit der „äußeren“ Bewegung, wobei

auch hier die Kreativität eine meist wichtige Voraussetzung ist, nicht nur in der „Kür“.

Beides, innere und äußere Bewegung, kommen in unserer Kultur vielfältig zu kurz, und es haben sich hieraus eigene „Krankheitssyndrome“ bzw. Störungen entwickelt. Die bekanntesten sind:

- „Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom“ (ADS)
- „Hyperkinetisches Syndrom“ (HKS; übersteigerter Bewegungsdrang)
- Mangel an Fantasie und Kreativität.

Nach meiner Ansicht sind jedoch nicht die Betroffenen (meist Kinder) krank, sondern es bestehen krankhafte bzw. krank machende gesellschaftliche Normen, die insbesondere auch bei intelligenten und kraftvollen Kindern entsprechende Reaktionen provozieren.

Die wesentlichsten Medien für die bereits frühkindlich vollzogene Einschränkung, ja Verstümmelung des kindlichen Bewegungsraumes, sowohl des inneren als auch des äußeren, sind – nach dem Überstehen von Laufställen und ähnlichen gefängnisartigen Einrichtungen – Fernsehen und Computerspiele.

Beide greifen auf eine archaische (und damit hypnotische) Prägung zurück:

Für die Lebensumstände und Schutzmechanismen des Urzeitmenschen war es von existentieller Wichtigkeit, bewegte Gestalten, wie Tiere, Menschen, Naturereignisse, schnell zu erfassen und zu beobachten, zu verfolgen usw. Diese Prägung ist uns über die Jahrtausende vererbt und ist auch heute noch teilweise lebenswichtig, wie z. B. im Straßenverkehr, und wird dort auch oft als sinnwidriger Urzeitreflex wirksam (z. B. bei gewagten Überholmanövern). Bewegte Objekte fesseln daher nach wie vor den Blick und lösen viele unbewusste seelische und körperliche Prozesse aus. Bewegungsantworten vor dem Bildschirm sind aber wenig sinnvoll, da auf den Bildablauf wirkungslos. Dieser erfolgt fremdbestimmt und automatisch und ohne die Möglichkeit, eigene Fantasien zu entwickeln

und zu erproben. Eingriffe sind nur beschränkt bei Computerspielen möglich, aber auch diese nur, um vorprogrammierte Pseudokreativität zu simulieren, um Effektivität innerhalb der vorgegebenen engen Rahmen zu stimulieren (wie später in der Schule), und nur mit Minimalbewegungen der Augen und Finger verbunden.

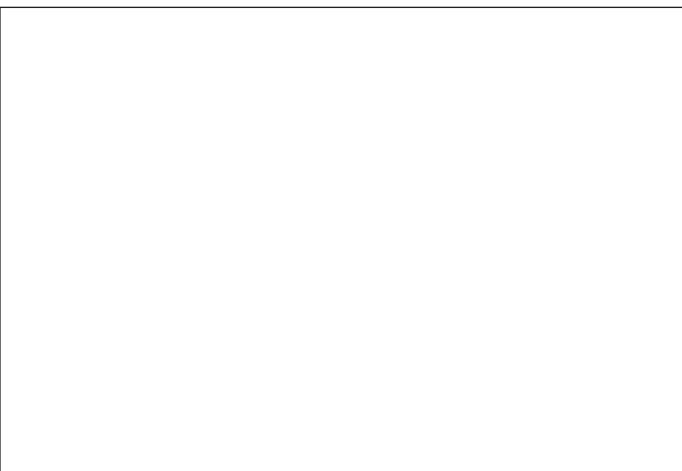
In der Schule fungiert jedoch weder der meist am Pult sitzende Lehrer als wesentliches Bewegungsmedium, noch dürfen es die in den Bänken sitzenden Kinder (außer beim zeitlich sehr kurzen Sportunterricht) nicht. Die durch Fernsehen und elektronische Spiele auf Bewegungskonsum trainierten Kinder haben es schwer, sich auf vergleichsweise reglosen Unterricht zu konzentrieren (ADS) und still zu sitzen (HKS). Zugleich bewirkt die elektronische Überfütterung, dass die Entwicklung der eigenen Kreativität und Ausdrucksfähigkeit blockiert wurde (Fantasie- und Kreativitätsmangel). Das Festhalten des Kindes in dieser „oralen Überfütterung“ blockiert seine Fortentwicklung zur Reifungsphase (Kreativität) und analen Phase (Ausdruck). Wenn dann im Kindergarten, in der Vorschule oder in der Schule Kreativität gefordert wird, richtet sie sich meist auf einen Zweck hin: z. B. die Erfüllung einer bestimmten Aufgabe, eine gute Benotung usw. Es wird auf diese Weise ein „analer“ Inhalt eingefordert und der ursprüngliche kreative Prozess „übersprungen“. Denn Zweckbestimmung ist dem eigentlichen Wesen der Kreativität fremd (siehe die tiefenpsychologische Phasenlehre in meinem Buch „Krebs – eine mystifizierte Krankheit“).

Auch im privaten Bereich geschieht Ähnliches:

Die großen Freiräume werden knapper: offene Felder zum Spielen, Spielstraßen usw. sind kaum noch vorhanden bzw. werden sie wegen der bequemen elektronischen „virtuellen“ Konkurrenz nur noch wenig genutzt.

Die Folge ist eine weitgehende Unterdrückung der Bewegung bereits in der frühesten Kindheit, wenn das Entwickeln und Bewegen des inneren und äu-

Anzeige



Beren Freiheitsraumes zu den wesentlichsten Aufgaben des heranwachsenden Menschen gehörte.

Hypnose:

Durch verschiedene archaische Reflexe erfolgt automatisch eine partielle Umschaltung in entwicklungs-geschichtlich alte Gehirnbereiche, also in einen hypnotischen Bewusstseinszustand. Fernsehen und Computerspiele fesseln durch das bewegte Bild und wirken zugleich als „monotone Fixierung“ hypnotisch. Auch die Autoritätssituation wirkt hypnotisch, ob im Elternhaus, in der Schule oder vor dem allmächtigen und „allwissenden“ Fernseher. Ebenso hinterlassen alle frühkindlichen Entwicklungsstörungen (hier Blockierung in der oralen Phase), die Tendenz zur hypnotischen Übertragungsreaktion.

Andererseits hat die Hypnose auch für beide Bereiche viel zu bieten:

- Bewegungshemmung und Kreativitätshemmung entstammen der frühkindlichen „ersten Reifungsphase“, die in natürlicher Kindheitshypnose durchlebt wird. Alle größeren Hemmnisse aus der frühen Kindheit können daher auch nur durch die tiefenpsychologische Arbeit in Hypnose beseitigt werden.
- Auch die Förderung der Bewegungs- und Kreativitätsentwicklung kann am effektivsten in Hypnose erfolgen.
- Die Hypnose (auch Selbsthypnose) ermöglicht einen vertieften und zugleich erweiterten Zugang zum künstlerischen Erleben und Tun.
- In Hypnose und Selbsthypnose (Autogenes Training) können durch mentale Übungen auch körperliche Leistungen sehr viel effektiver verbessert werden als allein durch die entsprechenden Leibesübungen.
- Seelische Hindernisse beim Wettkampf können beseitigt werden.
- Wenngleich sowohl in der Kreativität als auch im Sport die Zweckfreiheit eines der wichtigsten Gebote sein muss, wird dadurch die Leistung nicht vermindert, sondern sogar gefördert.

- Schwere Bewegungs- und Kreativitätseinschränkungen in der frühen Kindheit können im späteren Leben zu schweren Erkrankungen führen, bis hin zum Krebs (s. o.). Die tiefenpsychologische Therapie in Hypnose kann solche Zusammenhänge aufdecken und ggf. verarbeiten.

Konsequenzen:

Für Elternhaus, Schule und Sportvereine, aber auch für Gesellschaft und Politik allgemein, ergeben sich aus diesen Zusammenhängen wichtige Konsequenzen und Aufgaben.

- Ein wirklich „humanistisches“ Menschenbild muss die Individualität jedes menschlichen Wesens berücksichtigen. Dazu gehört sein leiblicher und seelisch-geistiger Bewegungsraum. Jeder Mensch ist – anders als das Tier – künstlerisch kreativ veranlagt und sollte diese Anlage zur Entwicklung bringen, ebenso wie das Spielerisch-Körperliche im Sport.
- Die „erste Reifungsphase“ des Kindes (Ende 1. Lj. bis 2. Lj.), in der die Bewegungsentwicklung (äußere und innere Freiheit) und die Kreativität ausgebildet werden, sollte in das Bewusstsein der Eltern gerückt werden, um günstige Bedingungen zu schaffen.
- Der genügende innere und äußere Raum des Kindes muss von Anfang an vorhanden sein. Ein gesundes Kind sucht sich bereits gegen Ende des ersten Lebensjahres auch Zeit und Raum für sich.
- Fernsehen und Computerspiele sollten in den ersten Lebensjahren möglichst unterbleiben, und dann nur mit entsprechender Zeitbegrenzung langsam eingeführt werden.
- Kindliche Spiele sollten weder zweck-orientiert noch gewinnbetont sein (keine Vorschulspiele, keine Kriegsspielzeuge), sondern ein kreatives Miteinander fördern.
- Der leistungsorientierte und auf vorgeschriebene Ziele hin gerichtete Unterricht sollte weitgehend durch einen individuellen Förderunterricht ersetzt werden, in dem das Gegeneinander des

Notensystems wegfällt.

- Die Bewegung in der Schule sollte gefördert werden, z. B. durch mehr Sportunterricht (ohne Benotung) und Bewegungsübungen während des Unterrichts.
- Die kreativen Fächer in der Schule sollten gewichtiger sein (ohne Benotung).
- Das autogene Training (der Selbsthypnose) und die Meditation sollten Unterrichtsfach sein.
- Sportvereine sollten sich wieder mehr des nicht leistungs- und wettbewerbsorientierten Breitensports annehmen.
- Gegebenenfalls therapeutische Hilfe aufsuchen (integrative tiefenpsychologische Therapie in Hypnose).

Hypnose in der Therapie

Die Verwendung der Hypnose im therapeutischen Bereich hat eine sehr lange Geschichte, vermutlich länger als die jedes anderen therapeutischen Mediums. Sie wird bereits in den ältesten Schrift-dokumenten der Menschheit erwähnt. Es bedurfte aber einer wissenschaftlichen „Wiederentdeckung“ durch den deutschen Arzt und Theologen Mesmer („Mesmerismus“, 1775), um sie wieder verstärkt einzusetzen. Seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts erlebt die Therapie in Hypnose eine gewisse Renaissance, zum einen, weil die Grenzen und die Nachteile (z. B. Nebenwirkungen) sowie übergeordnete Langzeitprobleme (Erregerresistenzen) der physikalisch-chemischen Medizin sich immer deutlicher zeigen, zum anderen weil durch den Fortschritt der Forschung und der Verfahrensweisen auch die verschiedenen Formen der Therapie in Hypnose besser abgesichert sind. Während früher die sug-

gestiven Verfahren im Vordergrund standen, liegt die Zukunft dieser Therapiemöglichkeiten wohl vor allem im Zusammenwirken von Tiefenpsychologie und Hypnose.

Genau genommen wirkt die Hypnose – meist unerkannt und unbewusst – bei jedweder Art von Behandlung mit, dann aber oft sogar negativ für den Patienten, wenn nämlich der Therapeut ihre Grundlagen und Möglichkeiten nicht kennt. Leider sind diese Grundlagen auch heute noch selbst unter Fachleuten wenig bekannt, obwohl in den letzten Jahren viele Forschungen die hohe Wirksamkeit der Hypnosetherapie, selbst bei schweren körperlichen Erkrankungen, nachgewiesen haben.

Oft wird die Hypnose als „zu-deckende“ Therapieform bezeichnet, womit gemeint ist, dass Störungen oder Erkrankungen durch Suggestionen „überdeckt“ werden. Dies ist aber falsch, denn „Hypnose“ bezeichnet zunächst lediglich einen Bewusstseinszustand, keine Therapieform. In Hypnose können die verschiedensten Formen von Therapie zur Anwendung gelangen, suggestive oder auch analytische, also die Krankheitsursachen „aufdeckende“. Gerade die analytischen, tiefenpsychologischen Möglichkeiten, die sich durch die Hypnose in der Therapie eröffnen, sind heute immer stärker im Kommen. Dies wird gut verständlich, wenn man berücksichtigt, dass die gesamte frühe Kindheit eine natürliche „Dauerhypnose“ ist. Demnach werden alle frühkindlichen Erziehungsprägungen, die bei sehr vielen seelischen und körperlichen Erkrankungen ursächlich mitwirken, in Hypnose in die tiefen Seelenschichten eingepägt. Sie können deshalb auch nur in Hypnose wieder aufgelöst bzw. verändert werden.

Anzeige

Die Psychoneuroimmunologie, die Wissenschaft von den seelischen Einflüssen auf die Funktion des menschlichen Nerven- und Immunsystems, hat viele dieser Wirkzusammenhänge nachgewiesen.

ITTH - Die „integrative tiefenpsychologische Therapie in Hypnose“ :

Dieses eigenständige tiefenpsychologische Therapieverfahren wurde von W. J. Meinhold auf der Basis der großen tiefenpsychologischen Schulen, der neuesten Ergebnisse der tiefenpsychologischen Hypnoseforschung sowie unter Einbeziehung allgemeiner philosophischer und wissenschaftlicher Grundlagen entwickelt.

Die ITTH integriert Erkenntnisse aus folgenden Bereichen:

1. Schulenübergreifende Tiefenpsychologie und Psychoanalyse,
2. peri- und pränatale Psychologie (überwiegend in Hypnose erforscht),
3. besondere Bewusstseinszustände (insbesondere die verschiedenen Hypnosezustände),
4. moderne Kommunikationspsychologie und -physiologie,
5. moderne Gehirnforschung,
6. Gestalttherapie
7. sinnorientierte Geisteswissenschaft (im Gegensatz zu einer lediglich biologisch-funktionellen Ausrichtung)

Alle Bereiche werden in der ITTH mittels präziser und konsequenter, tiefenpsychologisch fundierter Logik verbunden, die sowohl die rationale als auch die emotionale und die intuitive Ebene einschließt.

Die in der ITTH auf diese Weise vereinigte Gesamtheit der relevanten Dimensionen eröffnet neue, sehr tief greifende intra- und transpersonale Einsichten, die sonst unzugänglich bleiben und deren Nichtbeachtung ein verborgenes Hindernis für jedwede Therapie darstellen kann.

Die selbe Erweiterung gilt auch für die therapeutischen Möglichkeiten, sowohl für seelische als auch für psychosomatische Krankheitsbilder, selbst bei schweren Erkrankungen.

- Im Gegensatz zu der immer noch verbreiteten Vorstellung der Hypnose als „zudeckendes“ (und suggestives) Therapieverfahren dient daher die ITTH vorwiegend zur Erkenntnis und Integration zuvor verdrängter und konvertierter (verkehrter bzw. veränderter) Persönlichkeitsanteile.
- In dieser aufdeckenden und aufarbeitenden Therapie erreicht der Patient in bewusster Hypnose seine Einsichten in die Zusammenhänge seiner Störung oder Erkrankung selbst.
- Außerdem gelangt er selbst zu einem besseren Verständnis seiner eigenen Persönlichkeit und seiner Lebensgeschichte in einem erweiterten und sicheren therapeutischen Rahmen, und er findet auch selbst den ihm gemäßen therapeutischen Weg.
- Der Hypnosezustand bewirkt zudem, dass alle wichtigen Schlüsselfaktoren nicht nur den Verstand erreichen, sondern auch die tiefen Schichten der Seele, die die Gefühle und die organischen Steuerungen beeinflussen und die während der frühkindlichen Prägung ebenfalls aktiviert waren.
- Aus diesem Weg entwickelt sich meist auch ein besserer Zugang zu einer übergeordneten Sinnesebene, die mehr Freude und Erfüllung in das Leben bringt.

In dem Maße, wie eine Heilung (im Sinne von Ganzwerdung) zur Gesamtpersönlichkeit hin stattfinden kann, werden die krankhaften Ausdrucksformen der unterdrückten Persönlichkeitsanteile und Lebensinteressen überflüssig und in gesunde Formen und Bereiche überführt.

Die Indikationsbereiche sind dementsprechend sehr weit gesteckt und nur selten durch besondere Bedingungen des Einzelfalles eingeschränkt. Nahezu alle seelischen und körperlichen Störungen oder Erkrankungen können als Indikationen gelten. Bei vielen Erkrankungen ist die ITTH das Therapieverfahren der Wahl (siehe „Das große Handbuch der Hypnose“ oder „Psychotherapie und Hypnose“).

Der große Erfolg der ITTH hat

dazu geführt, dass seit April 2000 ein eigener Universitätslehrstuhl für dieses Verfahren an der amerikanischen Elite-Universität USFQ (Universidad San Francisco de Quito) eingerichtet wurde.



Literaturhinweise:

Meinhold, W.: Das große Handbuch der Hypnose, Ariston Verlag München, ISBN: 3-7205-1957-0

Meinhold, W.: Der Wiederkörperungsweg eines Menschen durch die Jahrtausende - Reinkarnationserfahrung in Hypnose, Artus Verlag Mannheim, ISBN: 3-926654-08-2

Meinhold, W.: Psychotherapie in Hypnose - Was jeder darüber wissen sollte, Fragen und Antworten, nicht nur für Patienten und Angehörige, Artus Verlag Mannheim, ISBN: 3-926654-07-4

Meinhold, W.: Krebs - Eine mystifizierte Krankheit - Hintergründe und ganzheitliche Aufarbeitung, Artus Verlag Mannheim, ISBN: 3-926654-09-0

Meinhold, W. (Mitherausgeber): Haut - Spiegel unseres Lebens, Haug Verlag Heidelberg, ISBN: 3-7760-1557-8

Meinhold, W. (Mitherausgeber): Das Herz - Rhythmus und Kreislauf des Lebens - Neue Wege zu einer ganzheitlichen Heilkunde, Walter Verlag Zürich, ISBN: 3-530-30020-9, Auslieferung (Restexemplare) über den Autor

Meinhold, W. (Mitherausgeber): Das menschliche Bewußtsein - Annäherungen an ein Phänomen, Walter Verlag Zürich, ISBN: 3-530-40038-6 Auslieferung Artus Verlag Mannheim

Kontakt mit dem Autor:

Werner Meinold
GTH/I-GTH Geschäftsstelle
Kaiserstraße 2 a • 66955 Pirmasens
Tel. +49(0)6331-73774
E-Mail: hypno@i-gth.de •
www.i-gth.de