

„Jetzt stellen Sie sich einmal vor ...“
Alltagstrancen und Hypnose
von Ronald Amsler

Hypnose??? Aber ich bitte Sie!!!

„Ich wäre schon viel früher in Ihren NLP-Kurs gekommen, aber als ich im Kursprogramm das Wort »Hypnose« gelesen hab’, da bin ich schon etwas skeptisch geworden ...“ So hieß es noch vor nicht allzu langer Zeit. Mittlerweile hat sich das Blatt gewendet. Nicht nur, dass wir Kurse mit dem Schwerpunkt Hypnose im Kursprogramm haben. Was besonders erfreulich ist: Auch zahlreiche Businessprofis besuchen diese Kurse mit großem Genuss und Gewinn für ihre tägliche Arbeit.

Die beiden NLP-"Erfinder" Richard Bandler und John Grinder haben immer wieder betont, dass viele NLP-Techniken eigentlich Hypnosetechniken sind¹, dass sie aber wegen der Vorurteile gegen Hypnose und der restriktiven Gesetze in einigen amerikanischen Staaten nicht als solche deklariert waren. Um Skeptikern den Wind aus den Segeln zu nehmen, behaupteten die zwei Schlaumeier ganz einfach, sie machten ja NLP und keine Hypnose.

Banders Arbeit war immer schon hynosegetränkt. Was Bandler „the right attitude“ nennt, ist nichts anderes als der Sinn für Eigen- und Fremdtrancen, die Fähigkeit, Atmosphäre und Bedeutsamkeit zu erzeugen, Aufmerksamkeit und Engagement einzufordern. Dazu braucht es hypnotisches Geschick, denn das entscheidet oft über Erfolg und Misserfolg der Anwendung der NLP-Techniken. Gute NLP-Interventionen sind hypnotische Interventionen.

Heute schließt sich der Kreis mit der „Mogelpackung“ NLP: Richard Bandler hat vor Jahren schon sein DHE – Design Human EngineeringTM entwickelt, was letztlich eine Kombination von NLP und Hypnose ist, und seine neueste Entwicklung Neuro-Hypnotic RepatterningTM geht noch einmal einen entscheidenden Schritt weiter in diese Richtung.

Merkwürdigerweise hat man von Milton Erickson² gesagt, dass er im Alter weniger mit Hypnose, dafür mehr mit Geschichten gearbeitet habe. Wahrscheinlich lebte er Trance als Interventionsform rund um die Uhr und hat sie so gut beherrscht, dass man es gar nicht mehr gemerkt hat – so geschickt beiläufig, fließend und natürlich waren die Übergänge von Konversation und Induktion. Zudem: Wenn man selbst in Trance ist, zieht man andere automatisch mit.

Hypnose – so alltäglich wie ...

... einen Krimi lesen und sich so in die Geschichte vertiefen, dass man nicht mehr merkt, wie die Zeit vergeht ... im Zug sitzen und die Landschaft vorbeiziehen lassen

¹ Im Grunde basieren sämtliche NLP-Techniken auf hypnotischen Phänomenen, zB: 6-Step-Reframing (Ideomotorik, Ideosensorik), Visual Squash (positive Halluzination, Ideomotorik), New Behavior Generator (Tieftrance-Identifikation), Timeline (Altersregression, Zukunftsprogression, Zeitverzerrung). Das Verständnis der hypnotischen Phänomene erleichtert die Auswahl der jeweils passenden Techniken.

² Der geniale amerikanische Arzt DR. MILTON H. ERICKSON (1901 – 1980) war Pionier eines neuen Hypnoseverständnis und ein wichtiges Modell für die Entwicklung von NLP. Zeit seines Lebens experimentierte er mit Trancen und entwickelte einen ganz eigenen konversationellen, indirekten Hypnosestil, auf den viel mehr Leute ansprechen als auf den alten autoritären Stil.

... das monotone Rattern der Räder unter sich hören ... Gedanken schweifen lassen ... das Zeitgefühl verlieren ...

... sich tanzend in den schweißtreibenden, knochentrocken perkussiven Funkgrooves eines James Brown verlieren, die die Zeit in eine endlose Abfolge von Funkmomenten aufdröseln und in Momente zwischen den Momenten – no beginning, no ending ... oder sich maßlos ärgern und sich und die Welt nicht mehr verstehen, weshalb man jetzt so überreagiert hat ...

... dem Charisma oder Charme eines attraktiven Gegenübers verfallen ... eine fesselnde Vorlesung oder eine gute, kompetente Verkaufspräsentation genießen ... der Börsenblase aufgefressen sein, die in den letzten paar Monaten geplatzt ist ... Lampenfieber haben und sich ausmalen, was alles schief gehen könnte ... aus dem neuen James Bond Film kommen und sich fühlen wie James Bond ...

Ob Sie hochmotiviert oder zu Tode betrübt sind – all das sind Trancen. Im Guten wie im Schlechten.

Im NLP sprechen wir von „States“ und meinen eigentlich Trancen. Machen wir uns bewusst: Trancen sind etwas völlig Alltägliches, Natürliches, Universelles und geschehen immer wieder ganz von selbst. Sie können hilfreich oder hinderlich sein. Aber – wir können uns schlau machen und lernen zu wählen: Take your chance, pick your trance!

Ausgelöst werden Trancen durch vielfältige Hypno-Attraktoren – Musik, Rhythmus, Düfte, Farben, Sinnesstimulation, Subliminals oder Hypno-Talk. Uns muss nur jemand sagen: *„Jetzt stellen Sie sich einmal vor ...“* Egal, was im zweiten Teil des Satzes kommt – in dem Moment, wo wir es tun, sind wir in ein Trancegeschehen verwickelt.

„Was immer dein Beruf ist, wenn du mit Menschen kommunizierst, benutzt du Hypnose, ob es dir bewusst ist oder nicht, denn so funktioniert Sprache. Hypnose ist in dem Sinn nichts Außergewöhnliches. Es handelt sich ganz einfach um Präzisions-Fähigkeiten. Wir geben uns andauernd posthypnotische Suggestionen, wir stecken uns gegenseitig Ideen in unsere Köpfe, besonders in den Momenten, wo jemand Angst hat.“

(Richard Bandler)

Glaubenssysteme als Trancen: Wie wär's mit einer netten Pseudo-Theorie?

Das Wort Trance hat schon seit geraumer Zeit Einzug gehalten in die Alltagssprache – auf Plattencovers, in Reiseprospekten, auf Cocktailparties, auf dem Pausenplatz. „Es ist eh' alles Trance!“ sagt Felix. Welche Bedeutung möchten wir dem Wort geben?

Sind die Menschen, mit denen ich zu tun habe, gute, verlässliche Menschen? Bin ich okay? Bin ich mit meiner Vision auf dem richtigen Weg? Grundsatzfragen des Lebens, zur deren Beantwortung wir ständig nach Zeichen in der Welt suchen. Welche Erfahrungen, welche Wahrnehmungen, welche Äußerungen geben mir Antworten auf meine Fragen und fügen sich als Puzzleteilchen in mein Wirklichkeits-, oder sollen wir sagen, Trance-Konstrukt?

Was bemerken wir selber, was sagen andere? Was sagt der gesunde Menschenverstand? Wer offeriert noch Antworten? Schamanismus, Religion, Philosophie, Psychologie, Kunst – viele mögliche Antworten, viele mögliche Trancen. Verstehen

wir also Trance als ein temporäres oder auch umfassendes Weltmodell, das weder veri- noch falsifizierbar ist.

Trance dient heute als Modell für Kommunikation schlechthin. Was das Wasser für den Fisch, ist Trance für erfolgreiches Lernen, Kommunizieren und Verändern. *Jetzt stellen Sie sich einmal vor, wenn das ganze NLP letztlich eine Trance wäre ...? Ist das Denken über Trance am Ende selbst eine Trance? Willkommen im fraktalen Kosmos der Rückbezüglichkeiten!*

Die Mär von bewusst/ unbewusst

„Abtauchen wie die Krokodile in Australien, dem Fluss auf den Grund gehen ... sich vom Strom umspülen lassen ...“

Alltagserfahrungen wie Träume, Instinkthandlungen usw. zeigen uns immer wieder plausibel, dass wir über Verarbeitungskanäle außerhalb unseres Wachbewusstseins verfügen. Gehen wir davon aus: Menschen haben sowohl einen bewussten als auch einen unbewussten Verstand, wobei der Anteil des Unbewussten am täglichen Funktionieren unverhältnismäßig viel größer ist. Nicht nur, dass sämtliche Körperfunktionen vom Unbewussten reguliert werden, auch beim Erinnern, Lernen, Kommunizieren hat das Unbewusste das Sagen.

Wissenschaftler bestätigen unsere alltäglichen Beobachtungen und finden auch Verblüffendes heraus: So ist jeder Entschluss des sogenannten freien Willens – wie Experimente des amerikanischen Hirnforschers Benjamin Libet zeigen – eine halbe Sekunde, bevor er uns bewusst war, gefallen! Das sollte uns zu denken geben.³ Viele weitere Forschungen und Erkenntnisse unterminieren mehr und mehr den Glauben an die Macht unseres Bewusstseins.

Das Tolle am Unbewussten ist, dass eigentlich niemand so richtig weiß, was es ist und wie es funktioniert. Selbst die Experten sind sich absolut uneinig.⁴ Gerade das macht das Konzept „unbewusst“ so reiz- und effektiv. Das Sprachspiel vom Unbewussten lädt ein zu Konstruktivismus – pur. Wir schaffen das Unbewusste mit jeder Tranceinduktion neu. Man kann aushandeln, was das Unbewusste ist, wie es funktioniert, wie es sich äußert und was es für wen tut.

Man kann sich auch fragen, ob das Unbewusste nur dem Menschen vorbehalten ist, oder ob es sich auch in der Natur, im Kosmos findet – im Sinne des englischen Wortes „mind“, für das es auf deutsch seltsamerweise kein Äquivalent gibt.

„Ein menschlicher Organismus hat immer einen Sinn für seine Ganzheit: Einzelne Aspekte werden laufend in einen ganzen Zusammenhang organisiert, ob wir bewusst viel davon wissen oder nicht. Dieser Sinn für Ganzheit kann sich durch Gefühle äußern, durch Bilder, Orientierung im Raum, Positionierung unter anderen Menschen, Rhythmus etc. Lernen wir nun mehr über die Qualitäten des Sinnes für die Ganzheit eines Individuums, so können wir in unseren Anregungen wirksamer werden. Es wird uns häufig möglich, mit traumwandlersicherer Sicherheit eine passende Tonalität oder einen passenden Rhythmus der Stimme oder

³ John Horgan, "Der menschliche Geist – Wie die Wissenschaften versuchen, die Psyche zu verstehen, Luchterhand, München 2000

⁴ "Hypnose & Kognition" Band 6, Heft1 vom April 1986, der Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose e.V. M.E.G.

Bewegung mit dem Körper vorzugeben, um so die Muster des Gegenübers optimal zu „pacen“ und den Anregungen somit auch höchste Wirksamkeit zu verleihen.

Werden wir in diesen Gefilden kompetent, so holen wir während der Veränderungsarbeit die Leute auch in ihrer individuellen Selbstorganisation ab. Denn erinnern wir uns: Ein Organismus entwickelt sich vor allem gemäß seiner inhärenten Blueprints. Es ist der Link des Menschen zur Evolution, der Drive, sich selbst zu regulieren. Von der Befruchtung bis zur Geburt laufen extrem viele autonome Prozesse ab. Ein erwachsener Mensch verhält sich im Unbewussten weiterhin nach dieser autonomen Selbstverständlichkeit, um optimal zu Lebensausdruck zu gelangen.

Ist es nicht faszinierend, mit Hypnose ein Mittel zu haben, mit dieser Welt zu kommunizieren? Vielleicht ist dies auch der Grund, warum Trance so alt ist wie die Menschheit selbst: In Trance kann man sich im Ursprünglichen wiederfinden.

*Die hypnotischen Phänomene sind der Königsweg zum Unbewussten. Wer jemals die Faszination erlebt hat, in tiefer Trance die Augen zu öffnen und den Körper schlafend zu erleben und gar noch seinen Arm in der Luft schweben zu sehen, fängt an zu begreifen, welch ein großartiges Potential wir mit Hypnose zur Verfügung haben, um das Unbewusste in seiner ganzen Komplexität für tiefgreifende Veränderungen heranziehen zu können.“
(Erich Zulauf)*

Etwas vom Nützlichsten und Eindrücklichsten, das der intensive Umgang mit Trancen bringt, ist ein automatisiertes, gut funktionierendes Zusammenspiel von bewusst und unbewusst. Mehr und mehr setzt sich in der Auseinandersetzung mit schnellen Veränderungen die Erkenntnis durch, dass unbewusstes Erkennen von Mustern und Gesetzmäßigkeiten eine der langfristig erfolgreichsten, vitalsten Lernstrategien ist. Wer eine gute Balance zwischen bewusst und unbewusst eingespielt und diesen „Missing Link“ gefunden hat, kann komplexe Situationen als Ganzes wahrnehmen und sich intuitiv zurechtfinden, was dem Bewusstsein nie möglich wäre. Es würde kapitulieren wie der Tausendfüßler, der den Gebrauch seiner Füße bewusst koordinieren will. Was effektiv möglich ist, zeigen das Fußballgenie, das im Vornherein ahnt, wohin der Ball geht, der gewiefte Kommunikator, der Situationen blitzschnell erfasst und schlagfertig und überzeugend interagiert, der Börsenstar mit dem sicheren Riecher und unzählige Erfolgsprofis, die sich auf ihre Intuition verlassen können.

„Abtauchen wie die Krokodile in Australien, dem Fluss auf den Grund gehen ... sich vom Strom umspülen lassen ... In welcher Trance leben Sie? In der, die ans Unbewusste glaubt, oder in der anderen?“

Der Hypnotiseur als Trancelenker

„Sie spüren ein Gefühl der Schwere, und Ihre Augen fallen zu ...“, sagt der Hypnotiseur mit stechendem Blick und fordernder Stimme. Assoziationen an Bühnenhypnose, Kontrollverlust und Hokusfokus werden wach. Doch das sind alte Zöpfe! Anstelle der alten, autoritären Hypnose hat sich in den letzten Jahren ein modernes Hypnoseverständnis und ein ganz neuer, konversationeller Hypnose-Stil entwickelt: indirekt, permissiv und suggestiv.

„Rapport“ – das alte Wort der Hypnotiseure ist zugleich der Link zur modernen Hypnose. Lediglich die Bedeutung hat sich im Lauf der Zeit geändert. Früher meinte es oft sklavisches Devotheit. Im 18. und 19. Jahrhundert zogen Hypnotiseure mit ihren Lieblingstrancesubjekten durch die Lande: der Marquis de Puységur, Entdecker der

somnambulen Trancen, mit dem Bauern Hugo Race, der ihm ein Leben lang treu ergeben war, der englische Arzt Dr. John Elliotson mit den Oakey-Sisters. Neben vielen tollen Heilerfolgen haben sich frühere Hypnotiseure oft mit haltlosen Behauptungen weit aus dem Fenster gelehnt – und sind auch prompt auf die Nase gefallen. Sie wollten Spektakuläres wie Sehen mit verbundenen Augen, Telekinese etc. demonstrieren, das sich bei näherem Zusehen aber meist als Schwindel erwies. Schade, dass auf diese Weise die ganze Hypnose in Misskredit geraten ist.⁵

Das Selbstverständnis des modernen Hypnotiseurs ist ein ganz anderes: Als Trancebegleiter baut er Rapport auf im Sinne einer Interaktion, in der er von seinem Gegenüber gleichsam als Biofeedbackgerät aufnimmt, was geschieht, und passend interagiert. Da er nie genau wissen kann, worauf sein Gegenüber am ehesten reagieren wird, macht er redundante, vielschichtige Angebote und beobachtet wachsam Zeitfenster erhöhter Empfänglichkeit für nützliche Suggestionen. Bedeutsamkeit erzeugen, das Feuer am Glimmen, die Suppe am Köcheln lassen, umrühren – das ist der Job des modernen Hypnotiseurs. Hier ist eine hohe Flexibilität der Mittel gefragt. Anregungen um ein Thema herum gruppieren, informationsdichte, assoziationschwangere, mehrdeutige Äußerungen platzieren, Versuchsballone steigen lassen und warten: Wohin bläst der Wind?

Hypnotische Sprachmuster – eine Auswahl

Der Philosoph Karl Popper verlangte, dass wissenschaftliche Thesen so formuliert sein sollten, dass sie falsifizierbar seien. Geschickte Tranceinduktionen machen genau das Gegenteil und scheuen die Falsifizierbarkeit wie der Teufel das Weihwasser.

Äußerungen sind dann hypnotisch, wenn sie – weder nachweisbar noch widerlegbar – den kritischen Verstand einlullen, da ihm jeglicher Reibungswiderstand fehlt. Gleichzeitig regen sie die Erlebniswelt des Gegenübers an, das die vagen Worthülsen mit eigenen Vorstellungen füllen muss, um dem Gehörten einen Sinn zu geben. Weitere Merkmale hypnotischer Sprache sind das Herstellen von Einverständnis durch gehäuftes Erwähnen unwiderlegbarer Tatsachen sowie suggestive Muster unbewusster Beeinflussung mithilfe von Vorannahmen. Aber auch Unlogisches, Verwirrendes, Überraschendes gehören zum Repertoire des Hypnotiseurs, die als Kreativitätsanreger einen sinnvollen Platz finden. Sprachliche Mehrdeutigkeiten und geschickte Mehr-Ebenenkommunikation, in der Körpersprache und Betonung bedeutungstragend mitspielen, machen Tranceinduktionen zu einer anspruchsvollen, aber äußerst spannenden, kreativen Kommunikationsform.

Viele dieser Sprachmuster sind dem versierten NLP-Anwender vom Milton-Modell her vertraut.⁶ Im Folgenden möchte ich ein paar spezielle Aspekte des Milton-Modells näher erläutern und mit Beispielen illustrieren:

Eingebettete Befehle

Im Gegensatz zum autoritären Hypnosestil ist der moderne, von Erickson beeinflusste Stil permissiv, indirekt. Statt direkter Befehle werden Aufforderungen indirekt mithilfe von gestischen und tonalen Markierungen eingespielt. Gehirn-Scan-Experimente zeigen, dass die rechte Hirnhälfte auf solche Befehlsformen unmittelbar reagiert.

⁵ Derrek Forrest, "Hypnotism – a History", Penguin, Middlesex, England 1999

⁶ Eine ausführliche, kommentierte Beispielsammlung finden Sie in: Ronald Amsler, "HypnoTalk & Schlaue Fragen" - die neueste Version als gratisdownload auf unserer Website: www.nlp-institut.ch

Durch die Betonung kann man gewisse Satzteile so hervorheben, dass sie als direkte Aufforderungen beim Hörer ankommen. Das ist im Englischen zwar einfacher möglich als auf deutsch, da die englische Sprache nicht so ein differenziertes System von unterschiedlichen Endungen hat wie das Deutsche, aber auch auf deutsch gibt es viele Möglichkeiten, diesen Effekt zu erzeugen:

1. Wenn man beispielsweise Modalverben (können, dürfen, müssen, werden etc.) benutzt, dann kommt irgendwann im Satz auch ein Infinitiv, den man – eventuell mit einer kurzen Pause davor – wie einen Befehl aussprechen kann, indem man die Stimme hinunterzieht. Am einfachsten geht das, wenn der Befehlteil zum Schluss des Satzes kommt:

*Während du dir in Gedanken den Ursprung deines Problems vergegenwärtigst, kann dein Unbewusstes probierhalber ... **ein paar Wege entwickeln, wie du damit umgehen kannst.** Wenn dein Unbewusstes möchte, dass du in Trance gehst, kann es ... **deine Augen schließen** ... und wenn dein Bewusstsein eine plausible und lohnende Lösung erkennt, kann sich ... **automatisch ein Finger heben.** Und wenn du dich bereit erlebst und ... **uns etwas mitteilen** ... kannst ... du schon das Aufwachen mit einem Gefühl von Frische, Klarheit und Würdigung für die gute Arbeit, die du geleistet hast ... **wahrnehmen** ...*

Halten Sie sich an reine Modalverben und vermeiden Sie Infinitive mit "zu", dann sind Sie viel wirkungsvoller!

2. Auch der im Satz gedachte Doppelpunkt kann so eine Scharnierfunktion haben und eine Stimm- und Betonungsveränderung ermöglichen:

*Und Sie haben auch das gelernt: **sich entspannen**, auch unter schwierigen Bedingungen und ... **sich einlassen auf etwas Neues, Ungewohntes** ... Warum nicht: ... **neue Wege ausprobieren** ... Was ich jetzt möchte, das ihr tut, ist: ... **einen tiefen Atemzug nehmen, für einen Moment die Augen zufallen lassen** ...*

3. Auch Zitate anderer Leute kann man so aussprechen, dass nicht mehr klar ist, an wen sich das Zitat richtet:

*Und dann hat Milton Erickson zu mir gesagt: „**Shut the fuck up and go inside!**“ Ich kann Ihnen natürlich nicht sagen: „**Verschieben Sie alles andere und kommen Sie an unseren Kurs!**“*

Bewusstheitsprädikate (wissen, glauben, denken, fühlen etc.)

Im Gegensatz zu den heute so beliebten Entspannungstrancen bevorzugte Erickson eine Tranceeinleitung über den Zustand der Verwirrung und Überraschung. Das war für ihn das Tor zu Trance und Veränderung. Das Wort „relax“ hörte man eher selten aus seinem Munde. Eine für Erickson typische konversationelle Frage-und-Antwort-Tranceeinleitung kann etwa so klingen:

Erickson: *Da du gestern nicht dagewesen bist, bist du **allem Anschein nach** nicht in einer Trance, oder?*

Klientin, nach längerem Zögern – Kopfschütteln und: *Nein.*

Erickson: *Ich hab' dich nicht hypnotisiert, oder?*

Klientin: *Ich **denke** es nicht.*

Erickson: *Du **denkst** es nicht, **weißt** du es nicht?*

Klientin, nach längerem Zögern, mit äußerlichen Anzeichen von Trance: *Ich fühle mich nicht hypnotisiert.*

Erickson: *Bist du dir dessen ganz sicher?*

Je länger dieses Katz- und Mausspiel dauert, desto mehr wird der Klientin der verlässliche Boden der Eindeutigkeit und Nachprüfbarkeit entzogen, und umso direkter geht sie in Trance, weil nur dort die Antworten zu finden sind.

Splitten

Ein weiteres wirksames hypnotisches Sprachmuster ist das Schaffen von Unterscheidungen, die sich oft noch in weitere Unterunterscheidungen verästeln, die den Zuhörer Übersicht und Orientierung verlieren lassen.

Denkst du, die Lösung kommt von deinem Bewusstsein oder von deinem Unbewusst-sein...? Du kannst träumen, wach zu sein, aber in Wirklichkeit in Trance sein ... oder du kannst einfach so tun, als ob du in Trance wärst, aber in Wirklichkeit wach sein ...

Daneben gibt es unzählige weitere hypnotische Sprachmuster. Besonders wirksam sind Mehrdeutigkeiten – Sätze und Wörter, die nicht eindeutig interpretierbar sind und das Gegenüber in diese kreative, offene Sphäre entführen – „in the middle of nowhere“, die zugleich „in the middle of now here“ ist.

„Sprache verhext den Verstand“ hat mal jemand gesagt. War's wohl Nietzsche, Wittgenstein oder ein anderer? Glaubst du auch, „Sprache kann den Verstand verhexen?“ ...

Wenn du noch einmal mit offenen Augen registrierst, wo du bist ... das Bild der Gegenwart in dich aufnimmst und auch hinter geschlossenen Augen in deine Erinnerung mitnimmst, bis es verblasst und Platz schafft für neue innere Bilder ... die jetzt auftauchen mögen, an Stelle des alten rücken ... deutliche und undeutliche ... flüchtige und beharrliche Bilder ...

Eindrücke ... Es ist schön zu wissen, dass man Antworten nicht sofort finden muss ... und finden bedeutet noch nicht gebrauchen ... explorieren, was passen könnte ... Szenarien entwickeln ... und gebrauchen bedeutet noch nicht beibehalten ... bevor man nicht voll und ganz möchte ... eine Veränderung machen ...

Ist es dir unwohl dabei, dass dein Unbewusstes soviel Macht hat? Oder behagt dir das?

Wie ist das für dich, wenn letztlich dein Unbewusstes die Kontrolle hat?

Ist dir bewusst, dass es dein Unbewusstes ist, das dir hilft, eine Lösung zu finden?

Nichts ist ein Müissen in Trance ... du musst nicht ... Lernen geschehen lassen ...

und je mehr ... du kannst lernen geschehen lassen... desto leichter geschieht ... Lernen ... und je leichter dir das Geschehenlassen fällt, desto leichter lernst du ... geschehen lassen ... lernen ...

Hypno-Neuland

Milton Erickson war ein Pionier und hat mit seiner stupenden Experimentierfreude und Kreativität ein riesiges Hypnoseterrain erobert. Aber die Entwicklung geht weiter. Der moderne Mensch denkt, lebt und orientiert sich in vielerlei Hinsicht anders als die Klienten, mit denen es Erickson mehrheitlich zu tun hatte. Das verändert auch unsere Hypnosekonzepte.⁷

Hypnotische Kommunikation wird im Alltag nicht mehr nur beobachtet, sondern vermehrt eben auch von Hypnosekundigen eingesetzt als konstruktive, kreative Kommunikationsform, als Führung im besten und ultimativen Sinn. Fruchtbare Inspirationen kommen dabei von vielen Nachfolgern von Erickson wie Stephen

⁷ Kenneth J. Gergen, "Das übersättigte Selbst", Auer Verlag, Heidelberg 1996

Gilligan, Ernest Rossi und Frank Farrelly, dessen Provokationen letztlich, wie er selber sagt, hypnotisch sind.

Und einer der kreativsten Köpfe in diesem Feld ist und bleibt der NLP-„Erfinder“ Richard Bandler, der seine Neuentwicklungen der letzten Jahre viel stärker im Hypnotischen erdet, als das noch mit NLP der Fall war.⁸

Für die Entwicklung von Hypno-Neuland dienen oft Erkenntnisse aus der Hirnforschung als Anregung. Erstaunlicherweise müssen diese nicht einmal richtig sein. Die These von den unterschiedlichen Funktionsweisen der rechten und linken Hirnhemisphären hat vielerorts den Unterricht revolutioniert, obwohl sich diejenigen, die an der vordersten Front forschen, aufgrund neuer Erkenntnisse längst von dieser Hypothese verabschiedet haben.

Ein besonders spannendes hypnotisches Phänomen ist die Synästhesie – das gleichzeitige Zusammenspiel verschiedener Sinne, das sich vor allem bei Künstlern (und Verrückten) in Reinform findet. Der Arzt und Neurologe Richard Cytowic, der sich intensiv mit Synästhesien beschäftigt hat, schlägt eine interessante These vor: Kortikales Lernen schlägt keine Wurzeln. Also muss Veränderung vom Kortex ins limbische System transportiert werden? Synästhesie schaltet den Kortex aus und aktiviert das limbische System. Ist sie der Königsweg zur Veränderung?⁹

Im Klartext: Verstehen reicht nicht. Für Lernen, insbesondere wenn es um Verhaltensveränderungen geht, braucht es den richtigen emotionalen Zustand, salopp gesagt: Ohne Trance ist Können nicht zu haben.

Richard Bandler hat in jüngster Zeit eine ganze Reihe neuer Techniken und Interventionsformen entwickelt, die in diese Richtung gehen und Erfahrungen zeigen: Wenn es gelingt, einer Person den Zugang zu einem Zustand von Synästhesie und Zeitverzerrung zu ermöglichen, dann wird nachhaltige Veränderung ein Schleck.

„Ich bringe Leute dazu, mehr mit den Dingen verbunden zu sein, die normalerweise nicht verbunden sind. Die Welt dreht sich mit 25.000 Meilen pro Stunde. Niemand spürt etwas davon. Aber man kann die Menschen sensibilisieren, wie Energie durch ihren Körper fließt. Die molekulare Struktur des Universums ist in jedem von uns drin. Wenn wir Veränderungen machen wollen und diese einfach machen möchten, müssen wir sie uns als chemische Reaktion vorstellen.“
(Richard Bandler)

So sind auch in nächster Zukunft viele neuen Anregungen aus der Welt der Hypnose zu erwarten: besserer Umgang mit akuten Zeitproblemen, wachsam sein für die Gefahren negativer Trancen, kurz: Navigationshilfen in einer komplexen, verrückten Welt. Wenn Komplexität das herausragende Merkmal unserer Welt ist, dann ist Tranceversiertheit der einzig angemessene Lebensstil.

Vive la Trance!

⁸ NLP war im Kern, wenn man es nicht mit Hypnose kombiniert, ein Modell für den bewussten Umgang mit Veränderung. Submodalitäten verändert man bewusst und auch Modeling funktioniert weitgehend über das Bewusstsein. Zudem: Hypnokonzepte sind abstrakter als klassisches Standard-NLP und deshalb bei genügender Ausbildung oft leichter und eleganter einzusetzen.

⁹ Richard Cytowic, "Farben hören, Töne schmecken", Byblos Verlag, München 1994