

Was ist Hypnose?

Die hypnotische Trance ist ein veränderter Bewusstseins- und Gehirnaktivitätszustand, der ganz unterschiedliche Auswirkungen haben kann. Es gibt nicht nur die eine Trance, sondern eine ganze Reihe von Trancezuständen, die sich in ihren Auswirkungen und ihrer Nutzbarkeit in Bezug auf therapeutische Zwecke unterscheiden. Trance ist ein natürlicher Bewusstseinszustand, bei dem der rational-kritische Teil unseres Gehirns weniger aktiv ist. Der Teil also, dem wir normalerweise sehr viel Aufmerksamkeit schenken. Hypnose kann im Gehirn sogenannte plastische Veränderungen hervorrufen. Die Veränderung bestimmter Gehirnareale ist sichtbar, messbar (EEG, PET-Scannern und fMRT) und somit auch nachweisbar. Erkennbar ist, dass manche Areale stärker im Wachzustand aktiviert werden, andere eher gehemmt. Feststellbar ist zum Beispiel, dass bei Klienten mit panischer Angst vor dem Zahnarzt, auch in der Trance die Furchtzentren fast komplett lahmgelegt sind. In dem Trancezustand werden nicht nur Teile des Gehirns inaktiver wie z.B. bei der Schmerzabschaltung, man erhält darüber hinaus Zugang zu Regionen, die im Wachzustand nicht erreicht werden können. In dem Bewusstseinszustand, in dem wir besonders aufnahmefähig sind, können **schmerzliche** oder **angstbesetzte** Erlebnisse umgedeutet und mit anderen Bildern und Eindrücken verknüpft werden.