

Webinar

18. Juni 2013

**Hypnose**  
**klinische Hypnose/Hypnotherapie**  
Geschichte und Entwicklung

Alexander Gleisberg-Almstetter



**Landsiedel**  
NLP Training

# Kurzprofil Alexander Gleisberg-Almstetter

Jahrgang 1967

NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP

NLP-Berater, DVNLPt

Organisationspsychologe (FH)

Personalfachkaufmann, IHK

NLP-Trainer, International NLP Trainer Association

NLP Master Trainer, International Association of NLP-Institutes

Coach Master Trainer, International Coaching Institutes

Seminarleiter für Autogenes Training, Hypnotherapie

zugelassener KfW-Gründercoach

Kampfkunstlehrer

z. Zt. (im 2. Semester) Studium zum Master of Arts (Univ.) in Wirtschafts- u.

Organisationspsychologie

# Geschichte der Hypnose

## Uralte Praktiken der Hypnose

Die Hypnose ist vermutlich so alt wie die sprechende Menschheit. Die erhaltenen Keilschriften der Sumerer aus den Ländern am Euphrat und Tigris zeigen uns, daß das älteste bekannte Kulturvolk der Erde, die Sumerer, bereits im vierten Jahrtausend vor Christus die Hypnose kannte und anzuwenden verstand, in der gleichen Weise wie dies noch heute geschieht.



# Sumer

In der berühmten Priesterschule von Erech wurde seit undenklichen Zeiten ein geschriebenes Werk aufbewahrt, das, immer wieder abgeschrieben, heute noch zum Teil erhalten ist. Das Werk enthält die unwiderleglichen Beweise dafür, daß schon in jenen Zeiten besonders ausgebildete Priester als Ärzte Kranke durch hypnotische Suggestionen im Schlaf heilten.



# Sumer

Damals waren auch schon drei Stufen des hypnotischen Zustandes bekannt: die leichte, mittlere und tiefe Hypnose. Ähnlich unterscheiden wir noch heute die gleichen Grade der Hypnose.



# Indien

Auch in der ältesten Sanskriturkunde der Inder, in Manus Gesetzbuch, werden bereits ähnliche Einteilungen der Hypnose beschrieben. Doch ist hier die Rede vom Wachschlaf, Traumschlaf und Wonneschlaf. Bei vielen fortgeschrittenen Yogatechniken spielt die Selbsthypnose auch heute noch eine große Rolle.



# Ägypten

Im alten Ägypten wurde die Hypnose ebenfalls schon als therapeutisches Mittel verwendet. Auf einem ca. 3.000 Jahre alten Papyrus, dem sogenannten Papyrus Ebers, sind die Methoden beschrieben, mit deren Hilfe die Ärzte und Heiler damals die Hypnose anwandten. Die angewandten Verfahren sind den heutigen sehr ähnlich. Die ägyptischen Priester waren gleichzeitig auch die Ärzte des Volkes.



# Ägypten

Es gab damals Tempel, in denen Kranke schlafen durften, die bei den Göttern Heilung suchten. Berühmt waren der Tempel Serapis in Kanope und die Tempel der Isis.



# Griechenland

Auch bei den Griechen und später bei den Römern war die Hypnose als Tempelschlaf bekannt. Die Kranken, die den Tempel aufsuchten, mussten zunächst einige Zeit eine bestimmte Diät einhalten. Die Vorbereitungen für die eigentliche Behandlung wurden fortgesetzt mit wohlriechenden Bädern und rituellen Waschungen.

# Griechenland

Danach erzählten die Priester den Kranken von bereits erfolgten Heilungen, um sie auf das bevorstehende Ereignis einzustimmen, und die Erwartungsspannung zu erhöhen. Dann erst durften sich die Kranken zum Schlaf im Tempel niederlegen.



# Antike allgemein

Im Laufe der Jahrtausende bedienten sich so die Sumerer, Ägypter, Griechen und Römer, so wie auch die Magier Persiens und die hinduistischen Yogis der Inder der Hypnose.



## Rom – Duell der Philosophen

Der römische Dichter Porphyrius (ca. 200 n. Chr.) berichtet von einem wissenschaftlichen Streit, den die beiden Philosophen Plotinus und Olympius miteinander austrugen. Die Schüler der beiden stritten miteinander wer von beiden die größeren Kenntnisse habe. Schließlich forderte Plotinus den Olympius „auf magische Künste“ heraus.



## Rom – Duell der Philosophen

Der Wettstreit wurde in Gegenwart der Schüler beider Rivalen ausgetragen. Plotinus trat nahe an Olympius heran, blickte ihm mehrere Minuten durchdringend in die Augen und rief laut, so daß es alle Umstehenden hören konnten: „Seht, nun zieht sich des Olympius Leib wie ein Geldbeutel zusammen.“ Olympius fühlte blitzartig den Schmerz und bekannte, daß Plotinus stärkere Geisteskräfte besitze als er.

## Spätantike bis Mittelalter

Bis ca. in die Mitte des 6. Jahrhunderts hielt sich die Anwendung der Hypnose als Tempelschlaf. Dann übernahmen mehr und mehr christliche Mönche das Erbe der Tempelpriester und vollbrachten Wunderheilungen mit Gebeten, Weihwasser und Reliquien von Märtyrern sowie durch Handauflegen.



# 11. Jahrhundert

Im 11. Jahrhundert finden wir die erste Überlieferung der Selbsthypnose bei den Mitgliedern eines Mönchsordens, den Hesychasten auf dem Berg Athos in Griechenland. Diese führten die Selbsthypnose dadurch herbei, daß sie den Blick beider Augen auf den eigenen Nabel richteten. Daher nannte man sie Omphalopsychiker oder Nabelschauer.



## Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493 - 1541)

Paracelsus lehrte dass das entscheidende Agens aller Heilungen der „innere Arzt“ sei. Er berichtete, dass Mönche in Kärnten Kranke dadurch heilten, dass sie diese in glänzende Kristallkugeln blicken ließen. Die Kranken seien danach gewöhnlich in einen tiefen Schlaf gesunken. In diesem Schlaf gaben die Mönche den Kranken dann die entsprechenden Suggestionen zur Genesung, die dann i. d. R. auch eintrat.

# Vom Magnetismus zur wissenschaftlichen Hypnose

# Athanasius Kircher

1646 berichtete der Jesuitenpater Kircher (1606 - 1680) in seinem Buch „Experimentum Mirabile“ von der „Verzauberung“ eines Hahnes. Damit wurde zum ersten male eine wissenschaftlich behandelte klassische Erscheinung der sog. Tierhypnose erwähnt. Das kann als Vorläufer des Mesmerschen „Magnetismus animalis“ betrachtet werden.



# Maximilian Hell

Der Jesuitenpater Maximilian Hell (1720 - 1792) führte zahlreiche „magnetische Kuren“ durch, und hatte damit überraschend hohe Erfolge. Bis zu 70 % der Kranken wurden geheilt.



# Franz Anton Mesmer

Durch Hell wurde Franz Anton Mesmer (1734 - 1815) zur Erkenntnis angeregt, „daß es zum Hervorrufen dieser Erscheinungen eigentlich keines Himmel-, Mineral- oder Eisenmagnetismus bedarf“. Es genüge die Wirkung des von ihm ausgehenden „Fluidums“ zur „Magnetisierung“ der Kranken. Mit ihm begann die moderne Geschichte der Hypnose.



# Abbé Faria

Der Portugiese Faria (1755 - 1819) gab den Anstoß zur heutigen Suggestionslehre. Er hatte in Indien hypnotische Erscheinungen studiert und darüber auch ein Buch geschrieben. Er trat an Kranke heran und befahl ihnen zu schlafen. Damit hatte er bei ca. 50 % Erfolg, die Patienten fielen in den Schlaf (Schreckhypnose).



# James Braid

Einen entscheidenden Schritt zur Weiterentwicklung der Hypnose tat der britische Augenarzt James Braid (1795 - 1860), er benutzte einen glänzenden Gegenstand den er den Patienten in ca. 20 cm Entfernung vor die Augen in der Höhe der Nasenwurzel hielt, und die Patienten fielen in Schlaf. Er nannte diesen künstlichen Schlaf HYPNOSE, nach dem griechischen hypnos = Schlaf.

## Ambroise-Auguste Liébeault (1823 – 1904)

Der Pariser Arzt A. A. Liébeault unterzog die Braidschen Experimente einer Nachprüfung und fand sie bestätigt. Wie Braid schrieb auch er ein Buch, welches nicht die Beachtung fand, die es verdient hätte.



# Hypolyte Bernheim (1843 – 1919)

Erst viele Jahre später wurde Bernheim ein Professor der Schule von Nancy auf die Bedeutung des Werkes von Liébeault aufmerksam. Er befaßte sich intensiv damit und schrieb 1886 sein Werk über die Suggestion und deren Anwendung, und führte sie als neue Behandlungsmethode in der Klinik von Nancy ein.



# Die Schule von Nancy

Bernheim schuf zusammen mit Liébeault die „Schule von Nancy“ und legte damit den Grundstein für die wissenschaftliche Anwendung der Hypnose.



# Sigmund Freud (1856 – 1939)

Auch Sigmund Freud der Vater der Psychoanalyse war ein Schüler der Schule von Nancy.

## Emile Coué (1857 – 1926)

Der Apotheker Coué, ebenfalls ein Schüler der Schule von Nancy, entwickelte die Lehre von der Auto-suggestion. Von ihm stammt der Lehrsatz: „Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns, sondern die Vorstellungskraft“.

Er veranlaßte auch seine Patienten sich jeden Tag morgens und abends den Satz: „Mir geht es jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“ einzureden.



# Jean Martin Charcot (1825 – 1893)

Der Pariser Oberarzt Jean Martin Charcot der mit Geisteskranken Hypnososen durchführte prägte den unwiderlegbaren Ausspruch: „Es ist der Glaube, der heilt.“



# Iwan Petrowitsch Pawlow (1849 - 1936)

Durch die Experimente des russischen Forschers Pawlow, der bewies, daß Hypnose und Suggestion ganz normale Lebensvorgänge sind, wurde die Hypnose von dem Ruf des Mysteriösen befreit. P.'s Lehre von den bedingten Reflexen gelang es, daß die Bereiche des menschlichen Unbewußten, vor allem die automatisierten Mechanismen der höheren und höchsten Nerventätigkeit experimentell erforscht wurden.



# Dr. Oskar Vogt (1870 - 1959)

Vogt studierte Psychologie und Medizin in Kiel und Jena. Nach seiner Promotion hielt er sich in Zürich auf und lernte dort bei Auguste Forel Hypnose. Forel übertrug ihm die Redaktion der Zeitschrift „Zeitschrift für Hypnotismus“ (später, ab 1902 „Journal für Psychologie und Neurologie“).

1894 wurde Vogt Assistent an der Leipziger Psychiatrischen und Nervenlinik von Paul Flechsig. Ein halbes Jahr später wurde er dort wegen seiner hypnotischen Therapiemethoden gekündigt.

## Prof. Dr. Dr. Johannes Heinrich Schultz (1884 - 1970)

Ein großes Verdienst gebührt auch dem deutschen Arzt I. H. Schultz, der aus der Hypnose heraus, in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts das Autogene Training entwickelte. Grundlage seiner Arbeit waren die Forschungen von Oskar Vogt. Jetzt ist es jedermann möglich sich selbst in eine Art der Hypnose zu versetzen.

## Leslie M. LeCron (1892 – 1972)

LeCron war ein amerikanischer Psychologe und Hypnosefachmann, der tausende von Ärzten und Psychologen in den Techniken der medizinischen Hypnose unterwies. Seine Bücher sind noch heute eine Standardlektüre für Hypnoseexperten in aller Welt. Er machte außerdem die ideomotorischen Fingersignale populär.



## Milton Hyland Erickson, MD (1901 – 1980)

Erickson war ein amerikanischer Arzt und Psychiater, der die moderne Hypnotherapie maßgeblich geprägt und ihren Einsatz in der Psychotherapie gefördert hat.

Erickson's Beitrag zur Hypnotherapie ist wahrscheinlich der Bedeutendste. Er entmystifizierte die Hypnose und prägte mit seinem indirekt-permissiven Stil die klinische Hypnose maßgeblich. Auch auf die NLP-Entwickler Grinder und Bandler und das NLP hatten seine Arbeiten maßgeblichen Einfluß.

# Weitere Hypnosemeister- u. therapeuten

Prof. George Hoben Estabrooks (1885 – 1973)

Dave Elman (1900 – 1967)

Stephen Gilligan, PhD

Jeffrey Zeig, PhD

Ernest Rossi, PhD

Dr. Gunther Schmidt



# Hypnosestile

1. Direktiv-Autoritär
2. Indirekt-Permissiv
3. Progressiv
4. Schnellinduktionen meist in Verbindung mit einem eher direktiveren Vorgehen.



***„Jeder Mensch ist ein Individuum. Die Psychotherapie sollte deshalb so definiert werden, daß sie der Einzigartigkeit der Bedürfnisse eines Individuums gerecht wird, statt den Menschen so zurecht-zustutzen, daß er in das Prokrustesbett einer hypothetischen Theorie vom menschlichen Verhalten paßt.“***

Milton H. Erickson, MD, 1979



# Klinische Hypnose/Hypnotherapie

Hypnotherapie ist aus der traditionellen Hypnose entstanden wie autogenes Training und katathymes Bilderleben. Sie besteht nicht nur in der Einleitung eines speziellen Bewußtseinszustandes. Vielmehr stellt sie die systematische Nutzung damit zusammenhängender mentaler und physiologischer Prozesse für therapeutische Veränderung dar.



# Ziele der Hypnotherapie

- Veränderung physiologischer Prozesse (z.B. Vasodilatation);
- Transformation von Wahrnehmungen und Symptomen (z. B. Analgesie); 3) Anregung einer szenischen Vorstellung (zur Bahnung von Verhalten);
- Dissoziation und Assoziation;
- Regression und Progression;
- Evokation innerer Suchprozesse (kreative Problemlösung).



# Ericksonsche Therapieprinzipien

Viele dieser therapeutischen Strategien gehen über die Technik der traditionellen Hypnose weit hinaus und haben einen deutlichen Einfluß auf andere Therapieschulen ausgeübt. Zu dieser Entwicklung hat Erickson in seiner etwa 50-jährigen klinischen Forschertätigkeit wesentlich beigetragen (vgl. seine gesammelten Schriften, Erickson, 1980).



# Ericksonsche Therapieprinzipien

Eine bedeutsame Wendung, die Erickson in die Auffassung der Hypnose brachte, lag einerseits in der großen Flexibilität und Individualisierung der Durchführung.

Zum anderen ist die Ericksonsche Hypnotherapie stark an Ressourcen orientiert.



# Ericksonsche Therapieprinzipien

Sie sieht das Therapieziel nicht mehr darin den Patienten durch Suggestion zu einem möglicherweise nicht ichsyntonem Ziel zu bringen, sondern darin, daß der Klient seine eigenen Möglichkeiten für sich nutzbar machen kann.



# Ericksonsche Therapieprinzipien

Das psychotherapeutische Vorgehen Ericksons respektiert nicht nur die Autonomie des Patienten in besonderer Weise, sondern betrachtet ihn und sein Problem ganzheitlich und integrativ. Dies bringt auch die implizite oder explizite Einbeziehung der Familienmitglieder mit sich (Erickson, 1980)

.



# Die Prinzipien der Ericksonschen Hypnotherapie

- Utilisation
- Minimale strategische Veränderung
- Destabilisierung
- Beiläufigkeit
- Bahnung / Vorprägung
- Unterbrechung gewohnter Muster
- Erschließung von Ressourcen
- Rekonstruktion
- Reorientierung in der Zeit
- Schutz des Unbewußten
- Sprachmuster
- Strategisches Vorgehen



## Drei Schritte für die Planung der Arbeit in Trance

- Wie kann man die speziellen mentalen Mechanismen und assoziativen Prozesse des Klienten für die Entwicklung einer für diesen Klienten passenden Induktionsmethode nutzen?
- Wie kann man diese mentalen Mechanismen und assoziativen Prozesse so für den Klienten nutzen, um ihm alle klassischen hypnotischen Phänomene erfahrbar zu machen?
- Wie nutzt man diesen Hintergrund des hypnotischen Trainings, um dem Klienten dabei zu helfen, seine passenden Problemlösungen zu entdecken?

# Die Quellen / Literatur

James, Tad (2007)

Kompaktkurs Hypnose, Junfermann, Paderborn

Tepperwein, Kurt (1977)

Die hohe Schule der Hypnose, Ariston, Kreuzlingen



***„ ... riesige, weiße von Mythen umwobene Flecken auf der Landkarte von kreativen Menschen sind die Vorboten ungeahnter Fähigkeiten ... „***

***Milton H. Erickson, MD (1901 – 1980)***



# Ende

**Danke für die Aufmerksamkeit!**