

# Hypnose und Mesmerismus

Mitschrift eines Seminars

HIDDEN HAND PUBLICATIONS

*Copyright © 2016 Erik Schmitt*

This book is a work of fiction. Names, characters, places and incidents are either the product of the author's imagination or are used fictitiously, and any resemblance to actual persons, living or dead, events or locales is entirely coincidental.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission.

First Printing / PDF Version, 10.2016

<http://hypnosehelden.de/>



# Hypnose und Mesmerismus

Erik Schmitt

# 1 INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>1 Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>5</b>
<b>2 Grundlagen.....</b>	<b>7</b>
2.1 Regeln des Bewusstseins.....	7
2.2 Tiefe der Hypnose.....	8
2.3 Vorbereitung der Hypnose.....	9
2.4 Hypnose und Körperpositionen.....	10
2.5 Phasen der Hypnose.....	10
2.6 Atmung.....	11
2.7 Kontraindikation.....	11
<b>3 Mesmerismus.....</b>	<b>13</b>
3.1 Hypnose und Mesmerismus.....	13
3.1.1 Hypnose.....	13
3.1.2 Energetische Hypnose: Mesmerismus.....	13
3.2 Kennzeichen einer mesmerisierten Person.....	14
3.3 Interaktion mit dem Energiekörper.....	14
3.3.1 Auge.....	14
3.4 Heilschlaf.....	15
3.5 Heilkrise.....	15
3.6 Indikationen für die magnetische Behandlung.....	16
3.7 Vorbereitung einer Mesmerisierung.....	16
3.8 Induktion.....	16
3.8.1 Rapport.....	16
3.8.2 Position.....	17
3.8.3 Hypnosetiefe.....	17
3.8.4 Induktion: Variante.....	17
3.8.5 Induktion: Eigeninduktion.....	18
3.9 Kristall, Stein: Stärkung und Schwächung.....	18
3.10 Merkmale einer mesmerisierten Person.....	18
3.11 Tests.....	19
3.12 Trance-Vertiefung durch Berührungen.....	19
3.13 Mesmerische Striche.....	20

3.13.1 1. Parallelstrich (auch genannt: Passe).....	20
3.13.2 2. Kreisstrich.....	21
3.13.3 3. Spiralstrich.....	21
3.14 Deduktion.....	21
3.15 Mesmerische Griffe.....	21
3.15.1 Kopf-, Hals- und Nackenbereich.....	22
3.15.2 Schulter- und Brustbereich.....	23
3.15.3 Bauch- und Beckenbereich.....	23
3.15.4 Beine.....	24
3.16 Nachwirkungen.....	24
<b>4 Aufbau einer Sitzung.....</b>	<b>25</b>
4.1 Vorbereitung.....	25
4.1.1 Erster Eindruck.....	25
4.1.2 Das Vorgespräch.....	25
Das Unterbewusstsein.....	25
Das Bewusstsein.....	26
Der Kritische Faktor.....	26
Hypnose ist .....	26
Hypnose ist natürlich.....	26
Hypnose ist sicher.....	27
4.2 Interview.....	27
4.3 Zielvereinbarung.....	27
4.4 Einleitung (Induktion).....	28
4.5 Vertiefung.....	28
4.6 Beweis der hypnotischen Trance.....	28
4.7 Posthypnotische Suggestion für Re-Induktion.....	28
4.8 Ideomotorik etablieren.....	29
4.9 Behandlung (Intervention).....	29
4.10 Auflösung (Deduktion).....	29
4.11 Ruhephase.....	30
<b>5 Referenzen.....</b>	<b>31</b>

## 2 GRUNDLAGEN

---

Das Bewusstsein macht, verglichen mit dem Unbewussten, den deutlich geringen Anteil aus. Während das Unbewusste unendlich und zeitlos ist, ist das Bewusstsein endlich, zeitgebunden und von Wahrnehmungen bestimmt.

Das persönliche Unbewusste enthält die gewachsene und erlernte Strukturen: Konditionierungen oder Assoziationen. Umgangssprachlich kann man man auch von Programmen reden.

Der Kritische Faktor ist eine, meist automatische, Entscheidungsinstanz, welche den Austausch von Inhalten zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein reglementiert. Um Inhalte im Unbewussten aufzunehmen, muss der Kritische Faktor *einverstanden* oder ausgeschaltet worden sein.

Durch Hypnose induzierte Trancezustände schalten den Kritischen Faktor aus, derart können von aussen gegebene Suggestionen auf das Unbewusste direkt einwirken.

### 2.1 Regeln des Bewusstseins

Die *Rules of the Mind*<sup>1</sup> wurden von Charles Tebbets aufgestellt. Sie beschreiben Grundsätzliche Eigenschaften und Verhaltensweisen der Psyche.

1. Jede Vorstellung möchte sich verwirklichen.
2. Das Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen realen oder irrationalen Vorstellungen. Beispiel: Ein vorgestellter Gerichtstermin löst Unruhe aus.
3. Im Konflikt zwischen Willen oder Vorstellungskraft wird sich die Vorstellungskraft durchsetzen.

---

<sup>1</sup> <http://serenityhypnosis.com/rules-of-the-mind>

4. Prinzip der gegenteiligen Verstärkung. Was bekämpft wird, wird stärker – die Akzeptanz, die Annahme, eines Problems ...

## 2.2 Tiefe der Hypnose

Die Tiefe der Hypnose-Trance kann mit verschiedenen Skalen gemessen werden. Aus praktischer Sicht genügt eine Einteilung in fünf Tiefen: Hypnoidal, Leicht, mittel, tief und komatös.

**Die hypnoidale Trance** ist aus therapeutischer Sicht uninteressant. Der Proband erlebt körperliche und geistige Entspannung und fühlt sich schläfrig. Die Augenlider können flattern, ggf. schliesst der Proband die Augen.

**Die leichte Trance** kann zur Katalepsie der Augen als auch der Extremitäten führen. Atmung und Puls verlangsamen sich, die Atmung wird tiefer. Schmerzlosigkeit (Analgesie) ist möglich.

**Die mittlere Trance** kann zu sensorischen Halluzinationen führen, partielle Amnesie ist möglich. Vollständige Katalepsie wird erreicht. Altersregressionen sind möglich.,

**Die tiefe Trance** eignet sich am Besten für für Regressionen und analytische Hypnose. Der Proband kann unter Hypnose die Augen öffnen, die Pupillen sind dilatiert. Posthypnotische Suggestionen sind möglich, ebenso (posthypnotische) positive und negative Halluzinationen. Vollständige Amnesie und Anästhesie sind möglich. Die tiefe Trance wird auch auch Somnambulismus genannt.

**Die komatöse Trance** ist für konkrete Hypnoseziele nicht geeignet, da der Proband zwar wach ist, sich andererseits aber der Situation und dem Hypnotiseur entzieht. Sollte sich das Koma nicht von alleine lösen kann dem Probanden mit Nachteilen *gedroht* werden, z.B. zusätzlichen Kosten. Dieser Zustand wird auch Heilschlaf genannt und hat ausgesprochen positive Wirkungen auf den Probanden, dessen Unterbewusstsein selbstregulativ und heilend wirken kann.

Welche Tiefe der Hypnose erreicht wird, hängt primär von Angst des Probanden sich in Hypnose zu begeben ab. Diese Angst kann



mit den richtigen Vorbereitungen gemindert werden. Bei richtiger Vorbereitung können 90% der Personen eine tiefe, hypnotische Trance erreichen. Die übrigen 10% sind vermutlich aufgrund versteckter Ängste und Traumata nicht in der Lage sich vollständig auf die Hypnose einzulassen.

## 2.3 Vorbereitung der Hypnose

Die Vorbereitung der Hypnose ist am Wichtigsten, nimmt sie doch dem Probanden die Angst und unterstützt so maßgeblich die Tiefe der Hypnose.

1. **Der persönliche Eindruck** muss geeignet sein dem Probanden Vertrauen einzuflößen.
2. **Das Vorgespräch** ist der wichtigste Teil der Vorbereitung. Es dient dem Aufbau des hypnotischen oder energetischen Rapports. Ferner muss vermittelt werden, dass der Proband sich nicht darum kümmert ob er in Hypnose ist oder nicht. Zudem muss sich der Proband Suggestionen wünschen.
3. **Das Interview** detailliert unter anderem die Heilungs- und damit Suggestionenwünsche des Probanden. Ergibt sich eine Vielfalt von Beeinträchtigungen wird mit dem Probanden eine Zielhierarchie erstellt: Das dringendste Problem wird zuerst behandelt.
4. **Die besten Suggestionen** benennt der Proband in einem geschickt geführtem Interview selbst. In diesem Fall wiederholt man Formulierungen des Probanden wörtlich, der Kritische Faktor des Probanden wird die Formulierung als bekannt akzeptieren und an das Unbewusste durchlassen.
5. **Bestimmte Eigenschaften der Suggestionen** stellen sicher, dass der Kritische Faktor diese nicht ablehnt.
  - Suggestionen müssen akzeptabel sein.
  - Suggestionen müssen wahr sein.
  - Sie müssen positiv sein („möchte Auto fahren und mobil sein“), vermeidende Formulierungen („möchte keine Angst vor dem Fahren haben“) sind nicht zielführend. Dies wird mit der Frage erreicht, warum jemand gesund werden möchte.

- Suggestionen müssen Vorstellungen aktivieren („stell dir vor du bist schlank“) und keine Kommandos („du bist schlank“) sein. Das Gehirn muss Fragen beantworten und tut dies im ersten Schritt mit einer Vorstellung. Es ist nicht möglich auf eine Frage hin keine Vorstellung zu entwickeln.

Bestimmte Fragetechniken erlauben es einen etwa 20 minütigen Suggestionstext zu schreiben:

„wie wäre es, wenn du ...“

„warum bin ich schlank?“ (impliziert Wahrheit)

„was wäre, wenn du sehen/hören/fühlen/machen könntest? – und warum?“

## 2.4 Hypnose und Körperpositionen

Eine Hypnose im Liegen führt zu einer tieferen Hypnose, allerdings besteht die Gefahr, dass ein bereits müder Proband tatsächlich einschläft. Dem kann durch eine Hypnose im Sitzen entgegengewirkt werden.

Bei einer Hypnose im Stehen kann durch Suggestion ein Umfallen des Patienten verhindert werden. In Einzelfällen wirkt dies nicht und Aufmerksamkeit ist entsprechend angebracht.

## 2.5 Phasen der Hypnose

1. Einleitung (Induktion der Trance)
2. Vertiefung
3. Behandlung (Intervention mit Suggestionen)
4. Auflösung
5. Proband ist noch suggestibel für eine gewissen Zeit

## 2.6 Atmung

Atmung ist das Tor zum Unbewussten. Der Atem wird meist vom Unbewussten ausgeübt, allerdings ist er auch mit dem Bewusstsein steuerbar. Damit stellt er ein Bindeglied zwischen Unbewussten und Bewusstsein dar.

Während der Hypnose kann der Hypnotiseur seinen Atem an den Atemrhythmus des Probanden anpassen und derart den Rapport vertiefen. Auch bestimmte Bewegungen können mit dem Atemrhythmus synchronisiert werden, wie das Senken der Augenlider beim Ausatmen.

Die geringste geistige Aktivität findet sich an den Umkehrpunkten der Atemzüge. In diesem kurzen Moment des nicht-Atmens wird nicht gedacht, daher ist der kritische Faktor hier auf natürliche Weise geschwächt.

## 2.7 Kontraindikation

Eine hypnotische oder mesmerische Behandlung darf, beziehungsweise kann nicht durchgeführt, wenn:

- Der Proband nicht einverstanden ist.
- Der Proband unter Drogen steht, alkoholisiert ist oder starke Medikamente nimmt.
- Der Proband sich nicht konzentrieren kann oder nicht kooperationswillig ist.
- Der Proband an psychotische Störungen leidet.
- Der Proband an hirnorganischen Störungen leidet.
- Der Proband an schweren Depressionen leidet.
- Die Probandin ist (im fortgeschrittenem Stadium?) schwanger. Sollte es zu Komplikationen während der Schwangerschaft kommen, könnte eine Verbindung zur Hypnosesitzung konstruiert werden.

## 3 MESMERISMUS

---

Mesmerismus wird altertümlich manchmal als Animalischer Magnetismus, etwas moderner manchmal als Energetische Hypnose oder Heilhypnose bezeichnet.

### 3.1 Hypnose und Mesmerismus

Hypnose und Mesmerismus arbeiten mit verschiedenen Ansätzen. Diese Ansätze lassen sich an einem Model des Menschen beschreiben:

Das Innerste eines Menschen ist das Unbewusste. Die mittlere Schicht bildet der Energiekörper. Die äußere Schicht ist der physikalische Körper.

Hypnose richtet sich unter Umgehung des Kritischen Faktors an das Unbewusste, Mesmerismus beeinflusst den Energiekörper eines Menschen.

Der Energiekörper kann erspürt werden, er umgibt Menschen wie eine Blase und hat (wahrscheinlich) einen Bezug zur Aura. Diese Blase hat normalerweise einen Radius etwa 50 Zentimeter, und bis zu 2 Meter.

#### 3.1.1 Hypnose

Sie wird oft mit Schlaf gleichgesetzt. Dies ist eine sprachliche Vereinfachung, Hypnose ist kein Schlaf. Allerdings kann eine hypnotisierte Person schlafähnlich wirken. Klassische Hypnose arbeitet oft mit Worten und Berührungen.

#### 3.1.2 Energetische Hypnose: Mesmerismus

Mesmerismus kann in den sogenannten Heilschlaf führen. Dieser Heilschlaf ist nicht mit dem normalen Schlaf gleichzusetzen, sondern entspricht der komatösen Hypnosetiefe. Mesmerismus mit Berührungen oder auch berührungslos. Mesmerismus arbeitet

ohne Suggestionen, das Unbewusste bearbeitet die Probleme selbstständig, insofern der Proband zuvor offen oder für sich eine Zielsetzung formuliert hat.

Mesmerismus unterscheidet sich von klassischer Hypnose, kann aber mit dieser kombiniert werden um eine tiefere Trance zu erreichen.

### 3.2 Kennzeichen einer mesmerisierten Person

Eine mesmerisierte Person:

- sieht Gesichter womöglich verschwommen,
- kann Halluzinationen erleben,
- kann eine harmlose Katalepsie der Gliedmassen erleben,
- ist ansprechbar, reagiert aber womöglich willentlich nicht auf Ansprachen,
- kann sich selbst aus dem Zustand herausholen, wenn gewollt.

### 3.3 Interaktion mit dem Energiekörper

Die Interaktion des eigenen Energiekörpers mit dem Energiekörper einer anderen Person stellt die energetische Beeinflussung dar. Diese Beeinflussung findet über die Augen oder Hände statt, die Arbeit über eine größere Distanz ist möglich. Wird mit den Augen gearbeitet, so wird die mesmerisierende Person diese weit aufgerissen und dem Gegenüber in die Augen *starren*, was diesen in eine Trance versetzt. Wichtig ist hier der Unterschied zur üblichen hypnotischen Fokussierung auf die Augen: Im Mesmerismus wird mit Energien und Willenskraft gearbeitet.

#### 3.3.1 Auge

Eine Person mittels des Blickes zu hypnotisieren ist thematisch verwandt mit dem „Bösen Blick“.

Der Mesmeriseur schaut dem Probanden mit aufgerissenen Augen für 15 Sekunden in ein Auge. Der Proband schaut dem Mesmeriseur in ein Auge, oder auf die Nasenwurzel.

### 3.4 Heilschlaf

Mesmerisierung kann, allerdings nicht zwingend, einen Menschen in den sogenannten Heilschlaf versetzen. Dieser ähnelt äusserlich dem Schlaf, unterscheidet sich aber dadurch, dass der Proband bei Bewusstsein ist und äußerliche Geschehnisse wahrnehmen kann. Er erreicht die Hypnosetiefe des Hypnotischen Kommas.

Probanden kommen üblicherweise nach rund einer Stunde von selbst aus dem Heilschlaf. Da dieser Zustand sehr angenehm ist, wählen manche Probanden in diesem Zustand zu verweilen. In diesem Fall bietet es sich an mit Motivationen zu arbeiten, beispielsweise der Anmerkung, dass zusätzliche Liegezeit in der Praxis in Rechnung gestellt wird. In Ausnahmefällen verbleiben Probanden in dem Hypnotischen Koma, woraufhin sie unter Hinweis auf ihre Hypnotisierung in ein Krankenhaus verbracht werden; üblicherweise wachen sie nach ein paar Tagen wieder auf.

### 3.5 Heilkrise

Ein mesmerisierter Proband kann eine *Heilkrise* erleben. Sie ähnelt äusserlich einem Alptraum, der Proband wendet den Kopf rasch hin und her, der Körper schüttelt sich. Trotz des äusserlich sehr beunruhigenden Bildes fühlt sich der Proband innerlich wohl und erlebt gerade die Lösung eines Traumas. Es ist wichtig den Probanden zu beobachten, aber in diesem Zustand zu belassen.

Da den Probanden seine Körperbewegungen beunruhigen könnten, die er ja bewusst wahrnimmt, bietet es sich an ihn zu beruhigen:

„Bleiben sie in diesem Zustand, schauen sie in ihren Körper hinein, ich bin immer anwesend, wenn ihr jetziges Gefühl sie verlässt kommen sie aus dem Zustand heraus. Ich rede ihnen nichts ein, ihr Unterbewusstsein regelt das.“

### 3.6 Indikationen für die magnetische Behandlung

Mesmerismus wirkt besonders gut bei chronischen oder akuten Organerkrankungen. Das schliesst aber eine Wirkung für andere Krankheitsbilder wie Schmerzen, Entzündungen etc. nicht aus.

Alle Erkrankungen sollten immer auch schulmedizinisch behandelt werden.

### 3.7 Vorbereitung einer Mesmerisierung

Zur Vorbereitung einer Mesmerisierung gehören:

- Ruhe,
- der Aufbau von Vertrauen,
- Erklärung wie Mesmerismus arbeitet,
- das Mesmerisierung etwas länger dauert,
- ein Interview,
- eine offene oder private Zielvorgabe,
- Betonung der Wissenschaftlichkeit: Feinstein-Studie<sup>2</sup>,
- der Hinweis, dass es etwas dauert, bis sich die Gedankenaktivität reduziert,
- sowie das Ankündigen von Berührungen.

### 3.8 Induktion

#### 3.8.1 Rapport

Vor der Induktion muss energetischer und psychischer Rapport aufgebaut werden.

Dazu bietet sich „energetisches Klopfen“ mit dem Zeigefinger in die Handfläche des Probanden an. Fühlt er das „Klopfen“, so wirkt dies vertrauensstärkend und überzeugt ihn von der Methode. Schlussendlich dient das „Klopfen“ auch als Empfindlichkeitstest. Neben dem Klopfen können auch das „Stechen“ in die Stirn oder der Wärmefluss durch eine Hand demonstriert werden.

Weitere Techniken um energetischen Rapport aufzubauen:

---

<sup>2</sup> <http://serenityhypnosis.com/rules-of-the-mind>

- Der Mesmeriseur legt für eine Minute beide Hände auf die Oberschenkel des Probanden. Dann legt der Proband seine Hände auf die des Mesmeriseurs. [Nach einer Minute?]
- Der Mesmeriseur hält beide Hände des Probanden.
- Der Mesmeriseur umfasst die Waden des Probanden.
- Der Mesmeriseur legt seine Hände auf die Schultern des Probanden, von hinten oder von vorne.

### **3.8.2 Position**

Ziel ist es die Person auf den Boden zu legen, sitzt die Person aufrecht ist dies weniger gefährlich, als mit einer stehenden Person zu arbeiten.

Die Induktion findet am Besten auf dem Boden statt, alternativ auf einer Liege.

### **3.8.3 Hypnosetiefe**

Rund 30% der Probanden werden durch die mesmerische Induktion in die tiefe, hypnotische Trance versetzt. Eine tiefe Trance erreichen 60-70% der Menschen durch die Induktion.

### **3.8.4 Induktion: Variante**

- Eine Hand des Mesmeriseur steht oder kniet seitlich neben dem Probanden. Eine Hand befindet sich vor und oberhalb des Kopfes des Probanden, die andere Hand unterhalb und hinter dem Kopf des Probanden.
- Der Proband wendet dem Mesmeriseur sein Gesicht zu
- Der Mesmeriseur schaut dem Probanden 10-15 Sekunden in ein Auge, die Augen weit aufgerissen.
- Der Mesmeriseur führt nun beide Hände rasch zum Kopf, ggf. verbunden mit der Aufforderung „Schlaf“. Eine Hand wird also an das Genick geführt, die andere an die Stirn des Probanden.
- Der Proband wird nach hinten „umgelegt“.

### **3.8.5 Induktion: Eigeninduktion**

Mittels eines zuvor hypnotisch induzierten Code-Wortes zwecks Trance-Induktion kann man sich selbst mesmerisieren:

- Man lässt sich nach hinten fallen,
- gibt sich selbst das Code-Wort zur Induktion,



- und imaginiert die mesmerischen Streichungen an seinem eigenen Körper.

### 3.9 Kristall, Stein: Stärkung und Schwächung

Ein Bergkristall in der Tasche des Mesmeriseurs wirkt als Verstärker und führt den Probanden schneller und tiefer in eine Trance. Quarze und Sandsteine blockieren die mesmerische Trance, daher sind Ketten und Uhren abzulegen.

(In der Hypnose werden Bergkristalle für Astralreisen genutzt.)

### 3.10 Merkmale einer mesmerisierten Person

Eine mesmerisierte Person weist bestimmte Merkmale auf, machen mehr, manche weniger ausgeprägt:

- Flattern der Augenlider,
- Halsschlagadern weiten sich, dies führt (a) zu einer Rötung des Gesichts und (b) die *glatte Muskulatur*<sup>3</sup> entspannt sich,
- Augen fangen an zu tränen, da sich die Drüsen öffnen,
- Augen sind voll gerötet,
- Schlucken aufgrund vermehrter Speichelproduktion,
- Gesicht scheint eine Maske zu sein,
- Atem wird tiefer,
- Zuckungen (insbesondere Tiere),
- Bewegung der Gliedmassen (z.B. Heben eines Armes)
- Rapid Eye Movement (REM) ist das **primäre Symptom** einer mesmerisierten Person,
- Pupillen drehen sich nach oben, dies geht einher mit Alpha-Wellen im Gehirn.

### 3.11 Tests

Folgende Tests können den mesmerisierten Zustand belegen:

- Proband zeigt keine Reflexe, insbesondere nicht auf Geräusche,

---

<sup>3</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Glatte\\_Muskulatur](https://de.wikipedia.org/wiki/Glatte_Muskulatur)

- spontane als auch zeitversetzte Katalapsie kann sich einstellen (welche durch Streichungen direkt am Körper verfestigt werden kann),
- Schmerzfreiheit.

### 3.12 Trance-Vertiefung durch Berührungen

Die Vertiefung mit Berührungen folgt nach der Induktion, der Proband befindet sich in mittlerer oder tiefer hypnotischer Trance.

Die Vertiefung dauert rund 30 Minuten an, danach wird der Proband in diesem Zustand belassen. Es besteht die Möglichkeit zwischendurch die Trance des Probanden zu vertiefen.

Der Mesmeriseur legt dem Probanden an energetischen Punkten eine Hand auf, hält die Position für bis zu 20 Sekunden, legt dann seine andere Hand auf dem nächsten energetischen Punkt auf und löst erst dann die erste Hand vom Körper des Probanden. Es befindet sich also mindestens eine Hand immer am Körper des Probanden. Dies wird fortschreitend über alle energetischen Punkte von oben nach unten durchgeführt. Dann kann man wieder am obersten Punkt beginnen, oder von unten nach oben arbeiten.

Das einfache Auflegen der Hand kann, bei entsprechender Vertrautheit mit dem Probanden, mit einem sanften, kreisendem Reiben ergänzt werden.

Der kritische Faktor des Probanden kann man ablenken um die Trance zu vertiefen, indem Gliedmassen des Probanden ein wenig umlegt.

Die energetischen Punkte ähneln den bekannten Chakra-Positionen:

- Scheitel
- Drittes Augenlied
- Wangen (Handballen an den Kiefer legen)
- zwischen den Schlüsselbeinen
- Mitte der Brust
- Solarplexus
- Bauchnabel

Die Mitte der Brust ist bei der Behandlung von Frauen ggf. auszulassen.

### 3.13 Mesmerische Striche

Die Mesmerischen Striche stellen eine Möglichkeit der Trance-Vertiefung, aber auch eine Behandlungsmöglichkeit ohne Berührungen dar. Mesmerischen Striche können optional auf die Trance-Vertiefung durch Berührungen folgen.

Die Mesmerischen Striche behandeln den energetische Körper des Probanden, das ihn umgebende Fluidum streicht der Mesmeriseur mit den Händen glatt. Dies harmonisiert den Energiekörper. Der sensibilisierte Mesmeriseur wird während der Streichungen energetische Verdichtungen im Energiekörper spüren, diese streicht er glatt.

Die Striche ermöglichen eine sehr tiefe Trance. Sie werden für 45-60 Minuten durchgeführt, erst ab 20-25 Minuten ist eine Wirkung spürbar.

Die erreichte tiefe, hypnotische Trance ist eine gute Ausgangs für eine übliche hypnotische Heilbehandlung, da das Unbewusste direkt angesprochen werden kann.

Vor und nach jeder Behandlung werden die Hände gewaschen, zwischen den Strichen sollten die Hände ab und zu ausgeschüttelt werden.

Drei Arten von Strichen sind bestimmten Organfunktionen zugeordnet:

#### 3.13.1 1. Parallelstrich (auch genannt: Passe)

- Anwendungsgebiet: Stoffwechsel.
- Beschreibung: Vertikalstrich entlang der Körperachse, wird mit beiden Händen ausgeführt.
- Schwerpunkt: Ganzer Körper.
- Harmonisiert das gesamte vegetative Nervensystem.

Der Mesmeriseur streicht mit beiden Händen in einem Abstand von 15-20 Zentimetern den Körper des Probanden entlang. Die Striche werden vom Kopf zu den Füßen geführt. An den Füßen

angekommen wischen die Hände schnell vom Körper weg, etwa so, wie man Wasser mit den Fingern weg spritzen würde.

Die Hände können links und rechts am Kopf des Probanden entlanggeführt werden.

### **3.13.2 2. Kreisstrich**

- Anwendungsgebiet: Rhythmische Funktionen wie Atmung und Blutzirkulation.
- Beschreibung: Meist einhändige, kreisförmige Handbewegung.
- Schwerpunkt: Brustbereich, Herz und Lunge.

### **3.13.3 3. Spiralstrich**

- Anwendungsgebiet: Psychische Leiden.
- Beschreibung: Spiralförmige Handbewegungen, vor oder hinter dem Probanden, von oben nach unten durchgeführt.
- Schwerpunkt: Ganzer Körper.

## **3.14 Deduktion**

Eine mesmerisierte Person wird aus der Trance herausgeholt, indem mesmerische Striche von den Füßen zum Kopf ausgeführt werden. Nach einer Weile gibt der Mesmeriseur die Aufforderung bei „3“ aufzuwachen und zählt dann von „1“ bis „3“.

## **3.15 Mesmerische Griffe**

Mesmerische Griffe sind auch als „Handauflegen“ bekannt.

Griffe können wie die Striche mit etwas Abstand, aber auch mit direktem Kontakt ausgeführt werden.

Vor und nach jeder Behandlung werden die Hände gewaschen, zwischen den Griffen sollten die Hände ab und zu ausgeschüttelt werden.

### **3.15.1 Kopf-, Hals- und Nackenbereich**

- Scheitelgriff  
Kopferkrankungen, Sprach- und Gehstörungen

Der Mesmeriseur steht hinter dem Probanden und legt beide Hände nebeneinander auf den Scheitel des Probanden.

- Hinterkopfgriff  
Augen, Atmung, Verdauung  
Der Mesmeriseur legt beide Hände auf den Hinterkopf des Probanden.
- Stirn-Hinterkopfgriff (sehr effektiv)  
Kopfleiden und nervöse Störungen  
Der Mesmeriseur steht seitlich des Probanden und fasst mit einer Hand an die Stirn, mit der anderen Hand an den Hinterkopf des Probanden.
- Stirngriff oder Augengriff  
Kopf, Augen, Sinnesorgane allgemein  
Der Mesmeriseur steht hinter dem Probanden und umfasst mit beiden Händen die Stirn oder den Augenbereich des Probanden, so dass sich Fingerspitzen an der Nasenwurzel zusammenstoßen.
- Stirn-Scheitelgriff  
Kopfleiden und Gliedmaßen  
Der Mesmeriseur steht hinter dem Probanden und legt eine Hand auf die Stirn des Probanden, die andere Hand auf das Scheitelbein.
- Scheitel-Hinterkopfgriff  
Aufregungszustände, Schlaflosigkeit, Sehstörungen, Verdauung  
Der Mesmeriseur steht seitlich des Probanden und legt eine Hand auf den Scheitel, die andere Hand auf den Hinterkopf.
- Ohrengriff  
Gehör, Kopf, Nase, Rachen, Kehlkopf  
Der Mesmeriseur steht hinter dem Probanden, die Finger umfassen die Ohrmuscheln, die Daumen liegen hinter dem Ohr.
- Wangengriff  
Nase, Kiefer, Gesichtsnerven  
Der Mesmeriseur steht hinter dem Probanden und legt beide

Hände mit den Fingerspitzen auf die Wangen des Probanden.

- Kehlkopf-Nackengriff  
Atmung, Rachen, Speiseröhre  
Der Mesmeriseur steht hinter dem Probanden und umfasst dessen Hals mit beiden Händen, die Daumen werden im Nacken des Probanden platziert.

### 3.15.2 Schulter- und Brustbereich

- Schultergriff  
Lunge, Rheuma, Allgemein  
Der Mesmeriseur steht hinter dem Probanden und legt beide Hände auf dessen Schultern, mit den Daumen nach hinten.
- Brustgriff  
Herz, Lunge, Magen, Allgemein  
Der Mesmeriseur steht hinter dem Probanden und legt beide Hände flach auf dessen Brust.
- Rücken-Brustgriff  
Rücken, Brustorgane  
Der Mesmeriseur steht seitlich zum Probanden und legt eine Hand auf dessen Magen, die andere Hand gegenpolig auf den Rücken.

### 3.15.3 Bauch- und Beckenbereich

- Unterleibsgriff  
Unterleibsorgane, Stoffwechsel  
Der Mesmeriseur steht vor dem Probanden und legt beide Hände, mit den Fingern nach oben, auf den Unterleib des Probanden.
- Wirbelsäulengriff  
Neurasthenie (Depression, Erschöpfungsdepression, Burn-out), Allgemein  
Der Mesmeriseur steht hinter dem Probanden und legt eine Hand auf den oberen Brustwirbel, die andere Hand auf den Lendenwirbel des Probanden.

- Vorderer und hinterer Nierengriff  
Leber, Nieren, Milz  
Der Mesmeriseur sitzt vor oder hinter dem Probanden und umfasst dessen Seiten in Höhe des Beckengürtels.
- Kreuz-Unterleibsgriff  
Unterleibsorgane, Ischias  
Der Mesmeriseur steht seitlich zum Probanden und legt eine Hand auf dessen Unterleib, die andere gegenpolig auf den Rücken.

### 3.15.4 Beine

- Kniegriff  
Beine, Knie, Fußgelenke  
Der Mesmeriseur steht vor dem Probanden und legt beide Hände auf dessen Knie.
- Wadengriff  
Unterschenkel, Füße  
Der Mesmeriseur steht vor dem Probanden und legt seine Hände auf dessen Wadenseiten.
- Oberschenkelgriff  
Oberschenkel, Becken, Unterleib  
Der Mesmeriseur steht vor dem Probanden und legt seine Hände auf die Aussenseite der Oberschenkel.

## 3.16 Nachwirkungen

Bestehende Probleme aus der Zielwahl des Probanden können sich in der ersten ein, zwei Tagen verstärken, dann klingen sie ab.

## 4 AUFBAU EINER SITZUNG

---

### 4.1 Vorbereitung

#### 4.1.1 Erster Eindruck

Hypnotische Behandlungen setzen eine vertrauensvolle Beziehung voraus. Der erste Eindruck ist wie bei allen zwischenmenschlichen Behandlungsformen wichtig.

#### 4.1.2 Das Vorgespräch

Das Vorgespräch informiert den Probanden über Hypnose und räumt falsche Vorstellungen und Erwartungshaltungen aus. Ein wichtiger Aspekt ist es dem Probanden eine mögliche, bestehende Angst zu nehmen. Das Vorgespräch ermöglicht eine effektive Hypnose und ist als wichtigstes Element einer Behandlung zu betrachten.

Das Vorgespräch kann persönlich geführt werden. Da die Inhalte sich nicht ändern, kann dem Probanden auch ein Video oder eine CD zur Verfügung gestellt werden. Dies vergrößert auch den zeitlichen Spielraum einer Hypnosesitzung.

#### *Das Unterbewusstsein*

Dem Probanden wird das Unterbewusstsein aus Sicht der Hypnose. Das Unterbewusstsein verfügt über Eigenschaften, als auch über Funktionen. Es ist zuständig für:

- Atmung
- Vegetatives Nervensystem
- Organerkrankungen
- Gewohnheiten
- Glaubensgrundsätze

Das Unbewusste unbegrenzt.



Ferner übt es eine Schutzfunktion aus, indem es Gefahren erkennt und den Probanden schützt.

Das Unbewusste kommuniziert über Symbole mit dem Bewusstsein und stellt auch unlogisch erscheinende Assoziationen her.

### *Das Bewusstsein*

Das Bewusstsein ist logisch, dem bewussten Willen angegliedert und begrenzt; man kann sich in der Regel nur sieben Dinge merken.

Das Bewusstsein interagiert mit dem Kritischen Faktor.

### *Der Kritische Faktor*

Der Kritische Faktor befindet sich zwischen Bewusstsein und dem Unbewussten. Aufgrund dieser Position teilt er Eigenschaften von Bewusstsein und Unbewusstem.

Der Kritische Faktor ist eine Filterinstanz, neue Informationen vom Bewusstsein werden mit bestehenden Informationen im Unbewussten verglichen. Kommt es zu Diskrepanzen, werden die neuen Informationen ausgeblendet und nicht in das Unbewusste aufgenommen.

Diese Funktion zeigt die vom Bewusstsein geerbte Eigenschaft der Logik, welche allerdings rein mechanisch ausgeführt wird. Die vom Unbewussten geerbte Eigenschaft des Kritischen Faktors ist der Aspekt, dass der kritische Faktor unbewusst am Werk ist; und nicht willentlich dem normalen Bewusstsein zugänglich ist.

### *Hypnose ist ...*

Hypnose kann den Kritischen Faktor umgehen und daher Informationen im Unbewussten verändern. Das Beispiel Phobien zeigt illustriert Behandlungsmöglichkeiten: im Unbewussten verankerte, irrationale Ängste, können direkt geändert werden.

Hypnose ist kein Schlaf, auch wenn der Hypnotiseur die Aufforderung „Schlaf!“ gibt. Diese Aufforderung funktioniert, da das Unbewusste weiss, was damit erzielt werden soll.

### *Hypnose ist natürlich*

Hypnotische Zustände treten in verschiedenen Situationen auf und werden auch im Alltag erlebt.

Gängige Beispiele sind die Autobahn-Hypnose oder Tagträume.

### *Hypnose ist sicher*

Mit Hypnose gibt es eine 200 jährige, klinische Erfahrungen. Es ist ein anerkanntes Psychotherapieverfahren. Jeder mit normaler Intelligenz ist hypnotisierbar. Man kann nicht in der Hypnose steckenbleiben.

Der Proband wird nicht überrumpelt, sondern es wird eine Zielvereinbarung geschlossen. Seine Partizipation ist erforderlich.

## 4.2 Interview

Das Interview dient der Beschwerdeerfassung. Insbesondere positive Suggestionen für die Behandlung ergeben sich aus dem Interview.

Ferner beginnt man mit dem Interview das Aufbauen von Rapport. Dazu spiegelt man die verbale und nonverbale Kommunikation des Probanden.

Verbal zeigt sich dies in der Verwendung ähnlicher Worte und Redewendungen, gleicher Sprechgeschwindigkeit und Tonlage, sowie Lautstärke und Rhythmik.

Nonverbal findet eine Anpassung von Mimik und Gestik statt, auch die Atemfrequenz kann angeglichen werden.

Rapport ist die Grundlage für das Vertrauen des Probanden in den Hypnotiseur, ohne Rapport wird den Anweisungen und Suggestionen des Hypnotiseurs schwerlich gefolgt werden.

## 4.3 Zielvereinbarung

Die Zielvereinbarung präzisiert das Anliegen des Probanden und wird schriftlich vereinbart.

Der Proband muss der Hypnose, als auch etwaigen Berührungen, explizit zustimmen. Ferner muss er sich bereit erklären den Anweisungen des Hypnotiseurs zu folgen, wozu es einen bestehenden Rapports bedarf.

## 4.4 Einleitung (Induktion)

Es sind mesmerische und klassische, hypnotische Induktionen zu unterscheiden. Es gibt jeweils eine Reihe von Induktionstechniken.

Kurze Induktionen sind vorzuziehen. Der Proband schliesst die Augen, senkt den Kopf, die Arme hängen herunter; oder er wird hingelegt.

## 4.5 Vertiefung

Nach der Induktion muss umgehend die Vertiefung erfolgen. Diese Vertiefung wird verbal suggeriert und kann nonverbal durch kreisförmige Bewegungen des Zeigefingers an der Position des „Dritten Auges“ verstärkt werden.

Wird mesmerisiert kann in das Dritte Auge „gepocht“, bzw. „gestochen“ werden.

## 4.6 Beweis der hypnotischen Trance

Hypnotisierte Menschen erleben sich nicht als hypnotisiert. Daher ist es hilfreich dem Probanden von seinem Zustand zu überzeugen.

Ein gängiges Hilfsmittel ist der sogenannte Augenschluss: Der Proband wird sich in der Vertiefung entspannen, insbesondere seine geschlossenen Augenlider sind nun „fest verschlossen, wie zugeklebt“. Nun wird er aufgefordert seine Augenlider zu öffnen, was fehlschlägt. Dies überzeugt den Probanden von seinem Zustand. Allerdings: Wenn der Proband es wirklich will, kann er seine Augen öffnen und die Entspannung aufheben. Dies zeigt an, dass seine Partizipation am hypnotischen Prozess notwendig ist.

## 4.7 Posthypnotische Suggestion für Re-Induktion

Nach dem *Beweis* der hypnotischen Trance ist der Proband hoch suggerabel. Dies wird genutzt um zu suggerieren, dass bei einer

späteren Hypnose der Proband noch leichter, schneller und tiefer in Hypnose geht.

## 4.8 Ideomotorik etablieren

Ideomotorik<sup>4</sup> beschreibt die Umsetzung einer unbewussten Idee, Haltung oder Vorstellung in eine Körperbewegung.

Ideomotorik ist daher die nicht-willensgesteuerte, also unbewusst ausgeführte, Bewegung eines Körpers oder Körperteils. Der kognitive Anteil der Psyche spielt hier keine Rolle. Ein Beispiel ist das unwillkürliche Nicken von Zuhörern einer Rede.

Da die Bewegungen unbewusst ausgeführt werden eignen sie sich, um mit dem Unbewussten des Probanden zu kommunizieren. Der Hypnotiseur erklärt einen Finger des Probanden zum Ja-Finger, einen anderen zum Nein-Finger und einen weiteren zum Will-nicht-antworten-Finger. Mittels logischer Fragen während der hypnotischen Trance können Probleme exakter skizziert werden und im Unbewussten des Probanden schlummernde Lösungsmöglichkeiten gefunden werden.

## 4.9 Behandlung (Intervention)

In der Behandlung wird mit Suggestionen oder Mesmerismus gearbeitet.

## 4.10 Auflösung (Deduktion)

Die Deduktion beendet die hypnotische Trance des Probanden. Üblicherweise kann bis „3“ gezählt werden:

„Ich werde nun von 1 bis 3 zählen, bei 3 wirst du deine Augen öffnen und die Hypnose verlassen ... 1 ... alle Schwere oder Leichtigkeit verlässt deinen Körper ... 2 ... der Blutdruck erreicht normale Werte ... 3 Augen auf ... Wie fühlst Du Dich?“

---

4 Rekkas, Agnes Kaiser (2016): Der Bär fängt wieder Lachse. Ideomotorische Arbeit in klinischer Hypnose und Hypnotherapie. 2. Auflage.

## 4.11 Ruhephase

Nach mesmerischen Arbeiten ist eine Ruhephase von bis zu 30 Minuten sinnvoll.

Nach einer klassischen Hypnose reichen in der Regel wenige Minuten und ggf. etwas körperliche Bewegung.

## 5 REFERENZEN

---

Murphy, Joseph (2016): Die Macht Ihres Unterbewusstseins.

Bongartz , Walter / Bongartz , Bärbel (2000): Hypnosetherapie, 2. Auflage.

Feinstein, David (2005): Die Feinstein-Studie. Übersetzt aus dem Englischen.

<http://www.eft-mindheart.de/downloads/feinsteinstudieeft1.pdf>

Heine, Hartmut (2014): Lehrbuch der biologischen Medizin. Grundlagen und Extrazelluläre Matrix. 4. Auflage.

Wikipedia: Glatte Muskulatur.

[http://de.wikipedia.org/wiki/Glatte\\_Muskulatur](http://de.wikipedia.org/wiki/Glatte_Muskulatur)

Rekkas, Agnes Kaiser (2016): Der Bär fängt wieder Lachse. Ideomotorische Arbeit in klinischer Hypnose und Hypnotherapie. 2. Auflage.