



Hypnotiseur David Woods
über die Einsatzmöglichkeiten
von Hypnose. Foto: oH

Neues Lebensgefühl dank Hypnose

David Woods über die „Reise ins Unterbewusstsein“

Hypnose boomt. Immer mehr Menschen wählen diese jahrtausendealte Methode um endlich die Traumfigur zu erreichen, die Zigarettensucht zu besiegen oder Ängste und Phobien hinter sich zu lassen. Doch funktioniert das? Wir fragten dazu David Woods. Der international bekannte Hypnotiseur hat bereits mehr als 10 000 Menschen hypnotisiert und seinen Klienten zu einem angenehmeren und glücklicheren Leben verholfen. Er betreibt Hypnoseinstitute und bildet auch selbst Hypnotiseure aus.

Unter Hypnose wird das Unterbewusstsein angesprochen. Wie kann man sich das vorstellen?

David Woods: In Hypnose wird dem Unterbewusstsein eine neue Bewertungsstruktur gegeben. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass rund 90 Prozent unserer Verhaltensweisen vom Unterbewusstsein bestimmt werden. Dieses funktioniert wie eine Festplatte, auf der alle Erfahrungen gespeichert werden. Wenn man eine traumatische Situation erlebt, wird das Unterbewusstsein diese immer wieder aktivieren, um uns vor ähnlichen Erlebnissen zu schützen. Die Angst bzw. der Zwang zu essen oder zu rauchen verselbstständigen sich. Unser Bewusstsein hat kaum eine Chance, diese Programmierungen zu verändern. Das Bewusstsein dagegen kann man sich wie ein Anti-Virus-Programm vorstellen, dessen Aufgabe es ist, uns zu schützen: vor Ängsten, Leid oder Schmerz. Dieser Schutz kann sich verselbstständigen und aus Verteidigung können Kontrolle oder Zwang werden, bzw. aus dem ursprünglichen Impuls, uns vor Angst zu schützen entsteht oft eine Angst vor der Angst. Und wie schwer es ist, über das Bewusstsein das Unterbewusstsein zu kontrollieren zeigt jeder vergebliche Versuch, mit Rauchen aufzuhören oder eine Diät durchzuhalten.

Was passiert genau unter Hypnose?

Woods: Der Klient wird in einen Trancezustand versetzt. Das erfordert Feingefühl, und dafür gibt es auch kein 08/15-Programm, denn jeder Mensch spricht auf unterschiedliche Dinge an. Ich habe dafür meine eigenen Techniken entwickelt. Das Bewusstsein ist in der Hypnose dann in einem Zustand, der nicht mehr kritisch bewertet. Somit ist das Unterbewusstsein ansprechbar und man kann es mithilfe positiver Suggestionen neu programmieren, wie das Nervensystem bzw. der Körper auf Impulse richtig zu reagieren hat.

Bei welchen Themen kann Hypnose eingesetzt werden?

Woods: Hypnose kann für alle Sinnesreaktionen des Körpers eingesetzt werden. Besonders effektiv ist Hypnose zum Beispiel beim Abnehmen, bei der Rauchentwöhnung oder der Reduzierung von Stress und Ängsten.

Wirkt Hypnose sofort?

Woods: Das hängt von der Thematik ab. Meistens benötigt man mehrere Sitzungen. Man kann nicht alle Eigenschaften, die man sich über viele Jahre angeeignet hat, sofort auflösen. Es hängt immer von der Emotionalität der Person ab, wie man auf die Hypnose anspricht. Negativ denkende Personen benötigen zum Beispiel eine starke Überzeugungskraft.

Wo sind die Grenzen der Hypnose?

Woods: Grenzen sind da, wenn das Bewusstsein zu stark im Zweifel ist. Wenn man nach einer Hypnose alles infrage stellt, kann das Problem schnell wieder zurückkommen. Mit meiner langjährigen Erfahrung kann ich aber sehr gut einschätzen, ob zum Beispiel jemand psychisch zu sehr belastet ist und dann empfehle ich zusätzlich den Besuch des Psychiaters.

Lässt sich jeder gleichermaßen gut hypnotisieren oder gibt es Unterschiede?

Woods: Je stärker der Kontrollzwang, desto schwerer ist die Einleitung zur Hypnose. Außerdem bekommt man nicht unbedingt mit, dass man in Hypnose ist. Hypnose ist konzentrierte Wahrnehmung und dann ist man auch beeinflussbar. Ein guter Hypnotiseur muss natürlich einen gesunden Menschenverstand und eine sehr gute visuelle Vorstellungskraft haben, um effektiv zu arbeiten. Er muss die Fähigkeit haben, mit den Emotionen anderer Menschen gut umgehen zu können, ohne sich in deren Gefühlen zu verlieren.

Manche Menschen haben Berührungsängste oder befürchten, nicht mehr aus der Hypnose zurückzukommen. Wie kann man ihnen die Angst nehmen?

Woods: Alle Leute kommen freiwillig zu mir, da sie Hilfe wollen. Ich erkläre ihnen, wie ein Trancezustand funktioniert. Dieser ähnelt dem Zustand, wenn man in ein Buch oder einen Film vertieft ist. Hypnose ist eine natürliche und täglich auftretende Situation, von der man sehr profitieren kann. Die negativen Einschätzungen über Hypnose liegen an der Showhypnose. Da machen Menschen mitunter ziemlich dumme Sachen. Das hat aber nichts mit der therapeutischen Hypnose zu tun, die wir anwenden. Bei uns wird das Problem konkret angegangen.

Hypnose bietet ein breites Einsatzspektrum. Welche Möglichkeiten gibt es dafür?

Woods: Ärzte, Zahnärzte, Therapeuten, Heilpraktiker, Hebammen, Pädagogen, Trainer, Manager, Sportler, Künstler und viele mehr können durch das Erlernen von Hypnosetechniken profitieren. Das Einsatzgebiet der Hypnose ist unglaublich groß. Man kann damit unter anderem Ängste reduzieren, emotionale Blockaden lösen, das Schmerzempfinden verändern, die Wundheilung positiv beeinflussen, Stress reduzieren und die Motivation sowie das Selbstbewusstsein steigern.