

# Hypnose

## 1. Was ist Hypnose?

Unter Hypnose sollen hier alle Techniken und Situationen verstanden werden, die in einen Zustand der Trance führen. Trance ist ein besonderer Bewusstseinszustand, in dem der Wille und der Verstand weitgehend ausgeschaltet sind, die Wahrnehmung eingeengt ist, „innere Bilder“ vor dem geistigen Auge entstehen und übernatürliche Phänomene möglich sind.

## 2. Und wie geht das?

Du sollst einen ruhigen, evtl. leicht abgedunkelten Raum aufsuchen und eine besondere Körperhaltung einnehmen (evtl. Rückenlage auf dem Boden). Im Hintergrund läuft evtl. sanfte, trance-erzeugende Musik. Du sollst dir eine Reihe trance-induzierende Anweisungen (Suggestionen) anhören und sie anwenden. Vor allem sollst du

- es dir bequem machen
- die Augen schließen
- dich entspannen (► Entspannungsübungen)
- die Muskulatur entspannen
- alles loslassen, die Gedanken kommen und gehen lassen
- auf den Atem achten
- besondere (►) Atemübungen durchführen
- deine Aufmerksamkeit auf einen einzigen „Punkt“ richten (einengen, fixieren, konzentrieren, zentrieren, sammeln, fokussieren; ► Konzentrationsübungen)
- mit den Augen leicht nach oben schauen, evtl. auf einen Gegenstand (► Augenübungen, yogische)
- dich an etwas besonders Schönes aus deinem Leben erinnern und diese Situation möglichst mit allen fünf Sinnen wieder erleben
- dir vorstellen, an einen anderen Ort, in eine andere Welt oder Zeit zu reisen (► Fantasiereise!)
- „innere Bilder“ vor dem geistigen Auge wahrnehmen oder einfach bloß „kommen lassen“ (► Visualisierungsübungen).

Mit anderen Worten: Die Grundtechniken der (►) Magie, der Hypnose, der (►) Meditation, des (►) Yoga, der (►) Stilleübungen und aller anderen New-Age-Techniken sind weitgehend identisch. Dazu gehören fast immer Entspannungs- und Atemtechniken, Konzentrations- und Wahrneh-

mungstechniken, Visualisierungen, Fantasiereisen und die yogischen Augentechniken.

In Trance können letztlich alle Aktivitäten führen, bei denen man sich voll und ganz auf einen einzigen „Punkt“ oder Gedanken konzentrieren muss, wie z.B. Tests, die unter großem Zeitdruck durchgeführt werden müssen (bei Einstellungen und Arbeitsämtern!), das „Nachspüren“, das Malen von liegenden Achten oder Endlosschleifen, das Klettern an Kletterwänden, auf Kistenstapeln, das Balancieren auf Hochseilen u.v.m.

Hypnosetechniken sind auch und vor allem diverse „Spiele“ mit dem Game-Boy, mit der Play-Station und mit dem Computer, bei denen du fortwährend wie gebannt auf einen Punkt (Typ Autorennen) starren und/oder in eine virtuelle Welt eintauchen (Typ „Tomb Raider“) musst. Kinder und Jugendliche, die hiermit „spielen“, unterziehen sich in Wirklichkeit einer Selbst-Hypnose!

In Trance können auch Aktivitäten führen, die dich schwindlig machen und/oder deinen Geist verwirren, so z.B. das Anhören und Lesen konfuser Texte oder Sätze (im NLP!) sowie das Karussell- und Achterbahnfahren.

Darüber hinaus gibt es eine Fülle weiterer Hypnosetechniken, so z.B. im NLP: Die Einbettungstechniken, die trance-auslösende Wörter (z.B. „du bist ganz gelöst...“) in Texte, vor allem in Märchen, einbauen. Die Konfusionstechniken, die deinen Geist verwirren sollen. Die „Spiegeltechniken“, mit denen wir unser Gegenüber spiegeln oder nachahmen sollen.

Hypnotischen Charakter haben unter Umständen auch:

Das Drehen, Kreiseln, Fallenlassen („Trust-Fall“)  
Balance- und Gleichgewichtsübungen (Balancebretter usw.)  
Die kurzen Filmschnitte in Musikvideos  
Drogen, Schocks, extreme Ängste  
Laserprojektionen in der Disco  
Diverse Rollenspiele und Massagetechniken  
Diverse Psychotherapien und Spieltherapien  
Biofeedback  
Tagtraumtechniken  
Bauchtanz u.v.m.

### 3. Was soll das Ganze?

a) In der Regel wird behauptet, diese Techniken würden dich entspannen und beruhigen. In Wahrheit sind sie bekannte und bewährte Hypnosetechniken, die nach einiger Übung in einen Zustand der Trance führen. Die Hypnoseliteratur lässt keinen Zweifel daran, dass Hypnose die Tür zu einer anderen, unsichtbaren Welt öffnen soll. Die Psychologie und die Hypnoseliteratur nennen sie die Welt des Unbewussten oder Unterbewusstseins (kurz: UB). Vielfach wird auch von so genannten „Teilen“ oder „Teil-Persönlichkeiten“ gesprochen, die angeblich in unserer Seele hausen.

Interessanterweise hat das Unbewusste (UB) dieselben Eigenschaften, die die Bibel GOTT zuschreibt: Das UB ist angeblich allmächtig, allwissend, weise, hilfreich und gut. Dem „Unbewussten“ kannst und sollst du vertrauen. Das Unbewusste ist angeblich (d)ein Freund, Helfer und Ratgeber (?)

b) In Wahrheit können Hypnosen außerkörperliche Seelenreisen einleiten. Im Zustand der Trance können Hypnotisierte ihren Körper verlassen und in andere, unsichtbare Welten reisen (► Fantasiereise).

c) In Wahrheit sind Hypnosen Formen der wechselseitigen Kommunikation mit übernatürlichen Mächten. Psychologen und Hypnosetherapeuten behaupten, in der Trance würde mit dem „Unbewussten“ oder „Unterbewusstsein“ bzw. mit sog. „Teil-Persönlichkeiten“ u.a. kommuniziert. Suggestionenformeln und „innere Bilder“ (oder Visualisierungen) wenden sich nicht an ein intelligentes UB, sondern an transpersonale/transzendente Mächte und Kräfte, denen meist personale und quasigöttliche Eigenschaften zugeschrieben werden. Diese nutzen offensichtlich „innere Stimmen“, „innere Bilder“, Finger- und Handbewegungen, gedankliche Inspirationen, das Pendeln und das „automatische Schreiben“, um sich den Beteiligten mitzuteilen.

d) In Wahrheit sind Hypnosen magische Praktiken. In vielen Fällen sollen Hypnosen die Lebensumstände beeinflussen und verändern, und zwar einzig und allein mit Hilfe der Suggestionen und Visualisierungen.

e) In Wahrheit sind Hypnosen magisch-therapeutische Praktiken. Vielfach sollen sie die Persönlichkeit, die Gewohnheiten und das Verhalten ( z.B. Ängste) der Beteiligten verändern, und zwar wiederum einzig und allein mit Hilfe der Suggestionen und Visualisierungen.

f) In Wahrheit sind Hypnosen magisch-medizinische Praktiken. Angeblich können Hypnosen angeblich diverse Krankheiten und Beschwerden (z.B. Schmerzen) heilen, lindern oder gar vermeiden helfen, und zwar einzig und allein mit Hilfe der Entspannung, der Suggestion und der Visualisierung.

g) In Wahrheit sind Hypnosen paranormale Praktiken. Hypnosen können übernatürliche Phänomene, Fähigkeiten und Kräfte hervorrufen. Im Zustand der Trance sind Hypnotisierte vielfach unverletzlich und schmerzempfindlich (so z.B. beim Feuerlauf), sie können nicht gelernte Sprachen sprechen und/oder verstehen, sie

können die Glieder und den ganzen Körper versteifen, und sie haben ein überragendes Gedächtnis.

### 4. Was soll ich davon halten?

a) Hypnosen sind nicht ungefährlich. Sie können das körperliche, das seelische und auch das geistige Wohl beeinträchtigen. Sie können den Geist verwirren und zu schlimmen psychiatrischen Erkrankungen führen.

b) Hypnosen sind pseudoreligiöse und magische Praktiken. Hypnosen arbeiten mit den selben Techniken wie die Hexen, Magier, Schamanen und Yogis: mit Ritualen, besonderen Körperhaltungen, Entspannungs- und Atemtechniken, Konzentrations- und Augentechniken und vor allem mit Suggestionen und Visualisierungen.

Hypnosen wenden sich an eine übernatürliche Supermacht oder Superkraft (fälschlicherweise Unbewusstes genannt), der personale und quasigöttliche Eigenschaften zugesprochen werden.

c) Hypnosen verstoßen gegen den christlichen Glauben und das Wort Gottes. Früher oder später öffnen sie die Tür zum Reich und zu den Mächten der Finsternis. Nach einiger Übung verwandeln sie die Kinder in mediale Persönlichkeiten.

d) Hypnosen im Unterricht sind rechts- und verfassungswidrig. Sie verstoßen gegen das Hypnoseverbot; sie verstoßen gegen das Therapieverbot, und sie verstoßen gegen das Grundrecht auf Glaubens-, Gewissens- und Religionsfreiheit.

e) Hypnosen im Unterricht sind eine moralisch verwerfliche und rechtswidrige Form religiöser Indoktrination und antichristlicher Zwangsmissionierung.

### 5. Wie kann ich mich schützen?

Am Besten du lässt dich nie hypnotisieren. Das Problem ist nur, dir sagt niemand, dass man dich hypnotisieren will. Deshalb solltest du alle oben genannten Hypnosepraktiken kennen und gegebenenfalls strikt verweigern.

Werfe sofort alle Game-boys, Playstations und Computer-Spiele aus dem Haus. Gemeinden und Familien, die diese okkulten Praktiken ignorieren oder gar tolerieren, öffnen dem Widersacher Tür und Tor!

Als Christ brauchst du keinen neuen, unsichtbaren Freund, Helfer und Ratgeber mit dem Namen „Unbewusstes“ (oder „Teil-Persönlichkeit“), du hast bereits den Herrn JESUS CHRISTUS, dem du bei der Bekehrung dein Leben übergeben hast und dem du unbedingt treu bleiben möchtest. ER allein ist allmächtig, allwissend, weise, hilfreich und gut. Zu IHM sprichst du im Gebet, und ER spricht zu dir einzig und allein durch die Bibel, das schriftlich fixierte Wort Gottes, und nicht mit „inneren Stimmen“, „inneren Bildern“, Finger-, Hand- und Pendelbewegungen.(refra)

**Zur Vertiefung: Franzke, R.: Vorsicht! Hypnose.**