

Glossar hypnotischer Fachbegriffe

© by Dr. Gerhard Schütz, Berlin 2011

Akustisch:

Auf das Hören bezogen.

Algorithmus:

Vorgang, der nach sich wiederholenden Regeln abläuft.

Amnesie:

Vergessen von Erlebnissen. Man unterscheidet zwischen totaler Amnesie und partieller Amnesie. Bisher ist es nur mit Hypnose möglich, einzelne Informationseinheiten gezielt amnestisch ausblenden zu lassen. Dieser Vorgang ist zum Beispiel bei der Behandlung chronischer Schmerzen wichtig. Mit chemischen Substanzen ist dies zur Zeit nicht möglich. Verwandter Begriff aus der Psychologie: Wahrnehmungsselektion.

Amygdala und Blickrichtung:

Die Blickrichtung besitzt eine exponierte Rolle in der sozialen Kommunikation von Menschen. Das Anstarren eines Feindes, der abgewendete Blick eines schuldbewussten Menschen oder das intensive Anschauen zweier sich Liebender kennt jeder, und jeder weiß, dass diese Phänomene mit sehr starken, unterschiedlichen Gefühlen einhergehen. Die Zellverbände in der Amygdala, einem kleinen Teil des Gehirns, der für die Gefühlsbildung zuständig ist, reagieren hochsensibel auf die Blickrichtung (und nicht, wie man meinen könnte, auf Gefühle oder das Mienenspiel). Die Zellreaktionen sind offenbar äußerst präzise. Kleine Abweichungen der Blickrichtung lassen andere Zellen in der Amygdala feuern. Schaut Sie eine Person direkt an, so werden in der Amygdala andere Zellen aktiviert, als würde sie um einen Bruchteil eines Zentimeters zur Seite schauen. Auch wenn einer links oder rechts an Ihnen vorbeischaute, werden jeweils andere Zellen entladen. Dieses Phänomen spielt bei der Einleitung einer Hypnose oft eine große Rolle. Manche Hypnotiseure nutzen dieses Phänomen und schauen bei der Einleitung einer hypnotischen Trance den Patienten nicht direkt an, sondern minimal an ihm vorbei. Der Patient bekommt von diesem Vorgang bewusst nichts mit.

Anker:

Ein Anker ist ein äußerer oder innerer Auslösereiz, der einen Zustand bei einer Person hervorruft. Es gibt Anker für gute und schlechte Zustände. Verwandter Begriff: klassische Konditionierung

Archetypen:

Begriff aus der Tiefenpsychologie: Urbilder, die allen Menschen gemeinsam sind.

Attentional blink:

Die Unfähigkeit, schnell aufeinander folgende Bilder lückenlos wahrzunehmen.

Weil: Das Gehirn ist noch mit der Verarbeitung des eben bewusst wahrgenommenen Reizes beschäftigt ist und besitzt keine weiteren Aufmerksamkeitsressourcen für den nächsten Reiz.

Barnum Effekt:

Allgemeine Aussagen, die auf alle zutreffen. Beliebte Mittel, um Horoskope zu erstellen.

Bedingte Aussage:

Wenn A dann B

Darf nicht vertauscht werden und führt zu Fehlschluss:

Beispiel:

1. Dopamin schwächt Zittern bei Parkinson ab
2. Fehlendes Dopamin ruft Zittern hervor (falscher Schluss)

Bewegung und Aufmerksamkeit:

Wölbungen und Ecken von Gegenständen ziehen mehr Aufmerksamkeit auf sich als gerade Linien oder gerade Kanten. Warum? Weil das Eckige und Gewölbte unvorhersehbarer ist und daher informationshaltiger.

Corpus callosum:

Verbindungsstück zwischen den beiden Hirnhälften, besteht aus etwa 200 Mill. Nervenfasern.

Dichotisches Hören:

Elementarer Bestandteil der Doppelinduktion: Das gleichzeitige oder kurz versetzte Hören unterschiedlicher Informationen mit beiden Ohren. Der Hörer kann seine Aufmerksamkeit jeweils nur auf eine Informationsquelle richten.

Doppelinduktion:

Gleichzeitiges Sprechen von zwei Hypnotiseuren aus unterschiedlichen Richtungen. Führt zur Konfusion und Stress und infolge dessen zu einer erhöhten Trancebereitschaft.

Dystrance:

Hypnotischer Zustand, der als unangenehm erlebt wird.

Eidetisches Gedächtnis:

Auch fotografisches Gedächtnis genannt. Fähigkeit, sich Dinge wie auf einer photographischen Platte merken zu können. Selten bei Erwachsenen, häufiger bei Kindern und Jugendlichen.

Ericksonsche Hypnotherapie:

Moderne, indirekte Form der Hypnose, die durch Verwendung von Bildern, Geschichten und Metaphern charakterisiert ist. Die Therapie basiert auf einem Kooperationsverhältnis zwischen Therapeut und Patient und wurde von dem amerikanischen Arzt Milton Erickson (1901-1980) entwickelt.

Epiphänomen:

Zufälliges Ereignis, das selber keinen Einfluss besitzt.

Erröten:

Angeborener Teil der Körpersprache: Auch blind auf die Welt gekommene Menschen laufen rot an.

Eutrance:

Hypnotischer Zustand, der als angenehm erlebt wird.

False memory Syndrom:

Von Therapeuten suggestiv erzeugte Fantasien des Patienten, die für wahr gehalten werden. Mittels Hypnose ist dieses Phänomen auslösbar.

Frontalregion des Gehirns:

Hier sind die geistigen Planungsfähigkeiten angesiedelt.

Gammawellen:

Gehirnfrequenzmuster in Bereich zwischen 40Hz und 60 Hz. Diese Muster treten häufig bei fokussierter Aufmerksamkeit auf. Man vermutet, dass eine erhöhte Gammaaktivität mit dem Ausschluss von Alpha-Aktivität (8-13 Hz, z.B. bei einer Entspannungshypnose) einhergeht.

Gehirn und Schmerz:

Das Gehirn empfindet keinen Schmerz, es erzeugt nur Nervenmuster, die für das Ich Schmerz bedeuten. Es gibt kein Schmerzzentrum im Gehirn. Schmerz ist ein Gemütszustand. Der Schmerz gehört zu den Sinneserfahrungen, die wir, gelinde gesagt, am schlechtesten verstehen.

Geschmackrezeptoren:

Sind alle ziemlich gleich über die Zunge verteilt und nicht wie vermutet: süß auf Zungenspitze, bitter hinten ...

Gesichter und Nervenzellen:

Es gibt offenbar einzelne Nervenzellen, die ausschließlich auf Gesichter reagieren.

Getarnte Hypnose:

Zum Beispiel eine Hypnose, die als Blutdrucktest getarnt ist. Die Person weiß nicht, dass sie hypnotisiert wird und wird doch in eine tiefe hypnotische Trance geführt.

Gliazellen:

Griech. Glia = Kitt. Sind, im Gegensatz zu den Nervenzellen (Neuronen), die Versorgungszellen im Gehirn.

Grundtendenz der Psyche:

Herstellen eines widerspruchsfreien Gleichgewichts (um störende Spannungsgefühle, Dissonanzen, zu vermeiden).

Gustatorisch:

Das Schmecken betreffend.

Halo-Effekt:

Der Gesamteindruck wird durch ein einzelnes Merkmal dominiert (z.B. Brille = intelligent).

Hidden observer:

Engl: versteckter Beobachter, der einen Hypnotisierten „beschützt“. Experiment hierzu: Nicht Hypnotisierte, die einen Hypnotisierten spielen sollen, krachen beim Gehen gegen im Raum befindliche Stühle. Richtig Hypnotisierte gehen um die Stühle herum. Beiden wurden gesagt, dass es keine Stühle im Raum gebe.

Huntington-Krankheit:

Veitstanz. Hier wird offenbar das Ekelzentrum lahmgelegt. Die Menschen machen eklige Sachen, z.B. Geschlechtsverkehr mit Toten.

Hypermnésie:

Das Erinnern von Erlebnissen, die in Vergessenheit geraten waren. Mit Hypnose ist dieser Vorgang auslösbar.

Ideomotorik:

Das Phänomen, dass vorgestellte oder suggerierte Bewegungen vor allem in Trance die Tendenz besitzen, sich in reale Bewegungen umzusetzen.

Ideomotorische Signale:

Kaum merkbare, unwillkürliche Muskelaktivität, die mit bestimmten Vorstellungen verbunden ist. Ideomotorische Signale werden häufig in der modernen Hypnosetherapie eingesetzt.

Induktion:

Die Einleitung einer hypnotischen Trance.

Intrakranielle Glückserzeugung:

Im Gegensatz zur peripheren Reizung, gibt es bei der intrakraniellen Glückserzeugung (Reizung von bestimmten Hirnarealen mittels Hirnsonden) keinen Sättigungseffekt. Hier scheint das Glück tatsächliche grenzenlos zu sein.

Bei der peripheren Reizung tritt hingegen ein Sättigungseffekt ein. Bei der Präsentation immer wiederkehrender Reize werden die Rezeptoren in ihrer Empfindlichkeit herabgesetzt. Irgendwann beispielsweise hören sie nicht mehr das Ticken der Uhr, sondern wenden sich dann anderen Rezeptorreizen zu.

Jeanne-Dixon-Effekt:

Wenige korrekte Vorhersagen werden so aufgepustet, dass sie im Gedächtnis haften bleiben. Falsche Vorhersagen werden heruntergespielt.

Katharsis:

Das Durchleben intensiver Gefühlsreaktionen. Kann spontan auftreten oder auch hypnotisch induziert werden.

Kinästhetisch:

Das Fühlen und Spüren betreffend.

Kognition:

Sammelbegriff für jene Prozesse, die mit Wahrnehmung, Denken und Urteilen zusammenhängen.

Kognitiver Imperativ:

Herausgebildete Meinung, worin ein Phänomen „anerkanntermaßen“ besteht. (deshalb funktioniert auch die Bühnenhypnose).

Konfusion:

Verwirrung des zu Hypnotisierenden um die Bereitschaft, Suggestionen anzunehmen, zu erhöhen.

Leerhypnose:

Trance mit dem Ziel einer *unspezifischen* Entspannung. Dient oft dazu, den Probanden oder Patienten behutsam an hypnotische Vorgänge heranzuführen.

Mental:

Auf die Vorstellung bezogen, innerlich, gedanklich.

Mnemotechniken:

Sammelbegriff für unterschiedliche Methoden, die die Merkfähigkeit des Gedächtnisses steigern (z.B.: Eselsbrücke).

Multiple Persönlichkeit:

Die Multiple Persönlichkeit ist eine offiziell anerkannte Krankheit. Medizinischer Name: dissoziative Identitätsstörung.

Kritiker sagen, die Störung sei iatrogen - die Erkrankten seien seismographisch begabte Zeitgenossen, die auf gesellschaftliche und kulturelle Stimmungen hochsensibel reagieren.

Bei der MP verselbständigen sich die Bewusstseinsströme. Jeder Bewusstseinsstrom formt sich zu einer fragmentierten Persönlichkeit.

Vor kurzem ist es gelungen, den Persönlichkeitswechsel mittels fMRT (funktionelle Magnetresonanztomografie) sichtbar zu machen.

Neuron:

Eine Nervenzelle im Gehirn. Erwachsene Menschen haben etwa 100 Milliarden Neuronen. Jedes Neuron kann 10.000 andere erregen oder hemmen.

Neuro-Enhancer:

Engl. (to enhance = verbessern)

Substanzen, die das Lernen (oder Vergessen) fördern.

Neuronale Hemmung:

Unterdrückung psychischer Abläufe, was eine Verhinderung oder Beeinträchtigung eines Verhaltensablaufes zur Folge hat.

Nucleus accumbens:

Teil unseres Gehirns, liegt hinter der Schläfe. Auch als Lustzentrum bezeichnet, das Dopamin ausschüttet.

Auch der Genuss von Kokain, oder ein finanzieller Anreiz z.B. sorgt dafür, dass er Nucleus accumbens Dopamin ausschüttet und so ein Gefühl der Euphorie erzeugt.

Olfaktorisch:

Das Riechen betreffend.

Orbitofrontaler Cortex:

Teil des menschlichen Gehirns: An kritischen menschlichen Funktionen beteiligt, wie: Sozialer Anpassung, Verantwortungsgefühl, Stimmungskontrolle.

Orthogonalisation:

Eine Funktion des Schlafes, die dazu dient, die Unterscheidbarkeit einzelner neuronaler Muster zu optimieren. Ziel: Vieldeutigkeit und Unschärfe vermeiden: Trennschärfe herstellen.

Parästhesie:

Abnorm veränderte Empfindungsqualitäten. Häufig nach tiefer Trance: Gefühle wie: Kribbeln, Prickeln auf der Haut, Taubheits- oder Pelzigkeitsgefühle. Sobald der Hypnotisand wieder richtig wach wird, verringern sich die Empfindungen rasch.

Paralinguistische Elemente:

Sammelbezeichnung für begleitende Sprechäußerungen, die *nicht* der syntaktischen oder lexikalischen Struktur der Sprache zuzurechnen sind. Z.B.: Intonation, Stimmhöhe, Sprechpausen, Sprechtempo. Paralinguistische Elemente sind von großer Bedeutung für einen hypnotischen Prozess.

Parietalkortex:

Teil der Hirnrinde am Hinterkopf. Hat mit der Aufmerksamkeitslenkung zu tun.

Pluralistische Ignoranz:

In einer Gruppe denken alle fälschlicherweise, dass die Mehrheit anders denke und handle als das Individuum selber. Folge, zum Beispiel in der Schule: Der Einzelne fragt nicht beim Lehrer nach, weil er denkt, dass nur er der Dumme sei, und alle anderen haben den Stoff verstanden. In Wirklichkeit jedoch haben alle nichts verstanden. Häufig anzutreffendes Phänomen.

Posthypnotischer Auftrag:

Ein Auftrag, der *während* der Trance erteilt wird, um *nach* der Trance realisiert zu werden. M. de Mouillesaux gilt als der Entdecker des posthypnotischen Auftrages. 1787 machte er hierzu das erste historisch belegte Experiment mit einem posthypnotischen Auftrag. Er suggerierte einer tief magnetisierten Patientin, dass sie zu einer bestimmten Zeit am nächsten Tag eine andere Person besuchen zu müssen. Die Patientin tat, was der Magnetiseur befohlen hatte.

Post-hoc Begründungen:

Für unsere Handlungen konstruieren wir post-hoc Begründungen, also immer im Nachhinein.

Präfrontaler Kortex:

Teil unseres Gehirns. Im präfrontalen Kortex laufen Gefühle und Erinnerungen zusammen mit der Folge des Entstehens einer schlüssigen Handlungsabsicht. Beim Träumen ruht dieser Teil.

Psychopathie (Soziopathie):

Zustand eines extremen emotionalen Vakuums. 3% der Männer und 1% der Frauen leiden unter dieser Gefühlsarmut, so schätzt man.

Sie haben kein Einfühlungsvermögen und keine Schuldgefühle. Aber: nach außen hin schwer erkennbar. Zuweilen erscheinen sie sogar als liebevolle Menschen.

Qualia:

Begriff aus der Gehirnforschung: Gemeint ist damit das Subjektives Erleben (z.B. „wie fühlt es sich an, wenn Sie an die Farbe rot denken?“)

Qualias sind nicht messbar. Sie sind nur über das Gefühl zugänglich.

Rapport:

Auf gleicher Wellenlänge mit dem Gesprächspartner sein, eine gute Beziehung haben. Rapport ist das Herzstück einer gelungenen Kommunikation, also auch einer hypnotischen Beziehung. Verwandte Begriffe: Kooperation, Vertrauen.

Rechtsdrall:

Menschen haben einen natürlichen Rechtsdrall beim Orientieren in fremden Räumen.

Reframing:

Umdeutung von Ereignissen. Dient dazu, einer festgefahrenen negativen Denkweise eine andere, positive Richtung zu geben.

Regression:

Das Zurückfallen auf frühere Entwicklungsstufen mit allen dazugehörigen Ausdrucksformen. Oft ein spontaner Effekt von Trancezuständen.

Reizentzug und Reizhunger:

Nach längerem Reizentzug: Informationen werden begierig aufgesaugt: Gefühl des Reizhungers entsteht. Reizentzug führt zu einer erhöhten Suggestibilität.

Ringelmann-Effekt:

Max Ringelmann (1861-1931) war ein franz. Agraringenieur.

Er machte Untersuchungen zur Produktivität in der Landwirtschaft und ging der Frage nach, ob es besser sei, einen Pflug mit 2 oder 3 Pferden ziehen zu lassen. Er fand heraus, dass die Produktivität sank, je mehr Tiere oder Personen beteiligt waren.

Begründung:

Schuldgefühle:

Weisen auf stark ausgeprägtes Einfühlungsvermögen hin. Ab dem vierten Lebensjahr etwa entwickeln die meisten Kinder ein Gefühl für persönliche Verantwortung und Schuld.

Sehsystem:

Das Sehsystem des Menschen setzt sich aus mehreren kortikalen Subsystemen zusammen. Es existiert eine große Zahl sehr unterschiedlicher Kontextbereiche, die mit diversen Eigenschaften, wie z.B. Farbe, Dimension, Bewegung etc beschäftigt ist.

Semi-autonome Körperprozesse:

Körpervorgänge, die sowohl *willkürlich* als auch *unwillkürlich* von statten gehen. Z.B.: Augenblinzeln, Schlucken oder Atmen.

Somnambulismus:

Veralteter Begriff für das Schlafwandeln. Ähneln im Erscheinungsbild stark einer Tieftrance und kann durch hypnotische Suggestionen künstlich erzeugt werden. Somnambule haben oft erstaunliche hypnotische Fähigkeiten und können sich in der Regel nach dem Erwachen nicht erinnern, was in der Trance geschehen ist.

Split-brain Forschung:

Teilgebiet der Gehirnforschung, das sich mit den unterschiedlichen Funktionen der zwei Hirnhemisphären befasst.

Startle-Effekt:

Seltsames Phänomen: Im Wachzustand zuckt das Gesicht bei einem unerwarteten Knall unwillkürlich zusammen. Bei tief meditierenden, oder sich in Trance befindlichen Personen jedoch: Kein Startle-Effekt, sogar dann nicht, wenn ein Pistolenschuss knallt.

Stress und Kontrolle:

Allgemein: Kontrolle schützt vor Stress und Krankheit.

Experiment hierzu: 2 Rattenkäfige mit je einer Ratte werden unter Strom gesetzt; Nur in einem der beiden Käfige kann eine Ratte über einen Schalter den Strom abschalten (kontrollieren). Fazit: Die Ratte, die den Strom kontrollieren konnte, war weniger krank, als die, die ihn nicht kontrollieren konnte.

weil der individuelle Einsatz sich nicht so sehr im Gesamtergebnis widerspiegelt fehlt die richtige Motivation. Hier: Einladung zum Trittbrettfahren.

Fazit: Teamarbeit ist nicht so gut wie individuelle Arbeit. Einzelne leisten nicht so viel.

Team = Abkürzung für: Toll, ein anderer macht's (scheint wohl zu stimmen!).

Stressbruchpunkt:

Von Pawlow (1849-1936) geprägter Begriff: Jedes Tier hat seinen Stressbruchpunkt. Sobald dieser Punkt erreicht ist, gelangt das Tier in einen Extremzustand. Folge: Auslöschung zuvor gelernter Verhaltensmuster. Die Folge: extreme Suggestibilität. Gilt auch für den Menschen. Verwandter Begriff: transmarginale protektive Inhibition.

Subliminal:

Unterschwellige Wahrnehmung von Reizen betreffend.

Suggestibilität:

Persönlichkeitsmerkmal, das die Fähigkeit umschreibt, schnell und gut innere Bilder und Imaginationen zu realisieren. Eine erhöhte Suggestibilität geht mit einer erhöhten Hypnotisierbarkeit einher.

Allerdings gibt es noch eine zweite, sozialpsychologische Komponente:

Je extremer eine Situation ist, in der sich ein Mensch befindet, desto suggestibler wird er. Qual und Folter steigern die Suggestibilität extrem.

Suggestion:

Sammelbegriff für Anregungen unterschiedlichster Art, um (in der Hypnotherapie) dem Patienten zu mehr Autonomie zu verhelfen. Man unterscheidet Wachsuggestionen und hypnotische Suggestion.

Synästhesie:

Formalsprachlich korrekte, aber logisch unsinnige Verbindung verschiedener Sinnesrepräsentationen. Z.B. "schreiendes Grün" (akustische und visuelle Komponente), oder "kaltes Blau" (kinästhetische und visuelle Komponente), „schneidende Stimme“ (kinästhetische und akustische Komponente). Führt zur Überladung des Denkkapparates und zu einer erhöhten Suggestibilität.

Techno-Brain-Burnout:

Neuartige Krankheit. Alles wird durch einen digitalen Nebel wahrgenommen. Diesem Syndrom droht ein epidemieartiges Ausmaß.

Trancevertiefung:

Spezielle Methoden, die einer Intensivierung eines hypnotischen Erlebens dienlich sind.

Transmarginale protektive Inhibition:

von Pawlow (1849-1936) geprägte Begrifflichkeit: Bei extremen Stress versucht das Gehirn sich vor der Zerstörung zu schützen, indem es alle bisherigen Reaktionen als falsch verwirft und hemmt.

Folge: extrem erhöhte Suggestibilität.

Trauma:

Verletzung, emotional überforderndes Erlebnis, das nicht ohne Hilfe verarbeitet werden kann, daher in der Regel verdrängt wird und dazu neigt, aus dem Unbewussten heraus psychische oder körperliche Symptome hervorzurufen. Da der psychische Abwehrriegel in einer hypnotischen Trance gelockert ist, können hier traumatische Erfahrungen leichter hochsteigen.

Triskaidekaphobie:

Panische Furcht vor der Zahl 13. In Asien ist es die Zahl 4, vor der Menschen Angst haben, diese Zahl wird hier oft vermieden, zum Beispiel bei der Zimmernummerierung im Hotel.

Unbewusstes:

Von P. Janet (1859-1947) geprägter Begriff: Gesamtheit jener Erfahrungen und Erinnerungen, die, bedingt durch Wahrnehmungsselektion, unterhalb der

Bewusstseinsschwelle liegen. Im Unbewussten liegen latent besondere Fähigkeiten, die sich für therapeutische Zwecke nutzen lassen.

Utilisieren:

Das Einbinden persönlicher Stärken und Ressourcen des Patienten in den therapeutischen Prozess. Aber auch: Das Einbinden von äußeren Reizen, wie zum Beispiel „Stadtlärm“ in den hypnotischen Vorgang.

Visuell:

Das Sehen betreffend.

Zeitprogression:

Das Vorwegnehmen der Zukunft in der Phantasie. Der Klient kann in der zeitlichen Progression seine Stärken und Ressourcen erproben.

Zungenreden:

Form religiöser Ekstase, in der der Gläubige "automatisch" spricht.