



Hypnokink.de

Hypnose-Sicherheit

Inhaltsverzeichnis

Was ist Hypnose?	2
Hypnose und Sex	2
Kontraindikationen	4
Hypnose-Mythen: Macht- und Willenlosigkeit	6
Hypno-Hookups und Gehirnwäsche-mp3s	9
Hypno-Edgeplay	9
Die Macht der Phantasie	10
Gefahren der Hypnose	11
Weil du dich auf dich verlassen kannst.	12
Posthypnotische Trigger löschen	13
Abreaktionen, "Abstürze" und Sicherheit	14
Sicherheit bei Online-Hypnose	16
Glossar	18
Noch Fragen?	20

Was ist Hypnose?

“Hypnosis is the bypass of the critical faculty of the conscious mind and the establishment of acceptable selective thinking.” (Dave Elman, 1900-1967)

Bei der Hypnose wird das bewusste kritische Urteilsvermögen des Empfängers umgangen, und es werden Ideen suggeriert, die das Unterbewusstsein annehmen kann. Der Hypnotisand vertraut also der Kompetenz des Hypnotiseurs und verzichtet daher darauf, dessen Suggestionen rational zu überprüfen.

Das tun wir als soziale Wesen ständig, weil es bequem und in vielen Fällen eine sinnvolle Ersparnis von Zeit und Energie ist. Hypnose ist kein übersinnlicher Hokusfokus, sondern ein wirksames Ritual, das auf kognitiven und sozialen Fähigkeiten beruht, die nahezu jeder Mensch besitzt. Trancen sind natürliche Zustände, die wir täglich mehrfach bis ständig erleben, und die sich so selbstverständlich anfühlen, dass manche Menschen überhaupt erst mit zunehmender Erfahrung lernen zu erkennen, ob sie sich gerade in einer (hypnotischen) Trance befinden oder nicht.

Hypnose und Sex

Guter Sex findet in Trance statt. Der alte Witz "Schatz, die Decke müsste mal wieder gestrichen werden" ist deshalb lustig, weil die Trance fehlt, also der enge Fokus auf das eigene erotische Erleben und die empathische Verbindung mit dem Partner.

Sexuelle Trancen können durch Hypnose erzeugt, verstärkt und gelenkt werden. Verbalerotik ist nichts anderes als Suggestion: Worte erzeugen innere Bilder, auf die Körper und Emotionen reagieren. Hypnose kann Hemmungen abbauen, "Problemtrancen" (negative Selbstsuggestionen, die zu Erregungsverlust führen) verändern, Sinneswahrnehmungen beeinflussen und das erotische Kopfkino ungeahnt realistisch werden lassen. Orgasmus auf ein Fingerschnippen, Sex mit einem Vampir, einem Drachen oder an einem einsamen Strand mit drei Sonnen, hundert fordernde Hände auf deinem Körper - jederzeit, überall.

In einem einvernehmlichen Machtgefälle kann Hypnose eingesetzt werden, um Ressourcen zu entziehen, also beispielsweise den Partner nur durch die Kraft seines eigenen Vorstellungsvermögens zu fesseln oder zu knebeln. Das Gehirn ist unser wichtigstes Sexualorgan – *alle* Wahrnehmung, und damit die vollständige Realität eines Menschen, ist Kopfsache.

Grundsätzlich gibt es drei Varianten, Hypnose beim Sex einzusetzen:

- Eine erotische Traumreise innerhalb einer Entspannungstrance. Die Session findet hauptsächlich in der Phantasie des Hypnotisierten statt und wird wenig bis gar nicht körperlich ausagiert, aber als sehr real wahrgenommen. Traumreisen sind besonders interessant, um Szenarien umzusetzen, die real zu erleben zu aufwendig oder zu gefährlich wären, um 100% sicheren Sex zu haben (man muss sich dafür nicht einmal unbedingt ausziehen!), zur Einstimmung auf eine Wachtrance oder beim Telefon- und Webcamsex.
- Eine Session in Wachtrance. Der Hypnotisierte ist dabei scheinbar hellwach, aber hochsuggestibel für die Worte des Hypnotiseurs. Hier kann eine veränderte Wahrnehmung der Realität, der Sinneswahrnehmung oder des Selbstbildes implementiert werden. Vorhandene Persönlichkeitsanteile können betont bzw. abgeschwächt wahrgenommen werden. Damit lassen sich zum Beispiel Rollenspiele hervorragend unterstützen. Dieser Zustand ist der spontan auftretenden erotischen Trance am ähnlichsten und es ist besonders leicht, das eine in das andere suggestiv zu überführen.
- Die Verwendung posthypnotischer Trigger (PHT). Das sind Worte, Berührungen, Gerüche, visuelle oder taktile Reize, die zuvor in Hypnose mit einer bestimmten Wirkung verknüpft wurden. Hier ersetzt Hypnose eine klassische Konditionierung. So ist es zum Beispiel möglich, dass jemand nur auf ein Triggerwort hin spontan einen Orgasmus erlebt.

Kontraindikationen

Die Beschäftigung mit einer Praktik ist nicht vollständig ohne die Aufklärung über Risiken und Nebenwirkungen. Zum einen gibt es physische Gefahren: Achte als Hypnotiseur darauf, dass dein Gegenüber nicht in tiefer Entspannung umfallen, unglücklich vom Stuhl rutschen oder sich in High Heels das Fußgelenk verletzen kann. Ein im Sitzen nach vorn gekippter Kopf kann nach einer Weile Verspannungen, und damit Nackenschmerzen verursachen.

Auch gibt es Kontraindikationen, also Fälle, in denen Hypnose vor allem von Hobby-Hypnotisuren nicht oder nur unter bestimmten Bedingungen durchgeführt werden sollte.

Im Artikel "Kontraindikationen, Bühnenhypnose und Willenlosigkeit" [1] erläutern die Autoren Burkhard Peter und Dirk Revenstorf,

*[...] dass zur Durchführung von Hypnose eine gute, klare und einfach strukturierte Beziehung nötig ist. Als kommunikatives Minimum muss gewährleistet sein, dass eine Person in Trance in ihrem aktuellen Erleben innehält oder gar aus der Trance zurückkommt, wenn der Therapeut oder Experimentator sie darum bittet. Es folgt vor allem aber, dass man mit Hypnose generell bei all jenen Personen vorsichtig sein muss, deren Wirklichkeitswahrnehmung strukturell instabil oder erheblich verzerrt ist. Das trifft im allgemeinen auf **Psychotiker** und **Borderline-Patienten** sowie mit Einschränkung auch auf bestimmte, zum Ausagieren neigende **Hysteriker** zu.¹*

Im weiteren werden außerdem **Sucht- und Abhängigkeitsprobleme**, sowie einige spezifisch die *therapeutische* Hypnose erschwerende Randbedingungen ausgeführt – letztere sind für unsere Zwecke weniger relevant.

Es gibt weitere Fälle, in denen es mindestens sinnvoll ist, die Anwendung von Hypnose ggf. mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten abzuklären, dazu gehören zum Beispiel:

- Herzerkrankungen, Thrombose, kürzlicher Schlaganfall oder Herzinfarkt (Gefahr einer Embolie durch Gefäßerweiterung)
- geistige Behinderungen
- Dissoziative Störungen
- Epilepsie und ähnliche Anfallserkrankungen, da innerhalb der Hypnose möglicherweise ein Anfall provoziert werden kann
- Endogene Depressionen und ADS (bereits unteraktive Gehirnareale können durch eine hypnotische Tiefenentspannung zum Schaden des Patienten weiter "heruntergefahren" werden)
- Schwangerschaft

¹ Revenstorf, Peter (Herausgeber): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin, 2. Auflage, 2009, S. 128 ff

Sollten eine oder mehrere der genannten Kontraindikationen zutreffen, muss ein potenzieller Hypnotiseur darauf aufmerksam gemacht werden, um die Behandlung ablehnen oder zumindest um mit besonderer Vorsicht weiter verfahren zu können. In diesen Fällen möchten wir zudem davon abraten, ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Therapeuten mit Hypnose-Audiofiles oder Hypnose-CDs zu experimentieren.

Informierter Konsens ist hoffentlich selbstverständlich – wer aus jedweden Gründen nicht hypnotisiert werden möchte, sollte weder überredet noch “heimlich” hypnotisiert werden!

Hypnose-Mythen: Macht- und Willenlosigkeit

Hypnose ist ein Instrument, dem manche Menschen eine nahezu magische Macht zuschreiben. Der Mythos, dass Hypnose Menschen zu willenlosen Automaten macht, ist weit verbreitet und wird zum Beispiel in der Showhypnose häufig genutzt und bestärkt.

Eine hypnotische Trance macht aber tatsächlich weder willenlos, noch zwingt sie den Hypnotisanden unter die Gewalt des Hypnotiseurs. Unter Hypnose werden nur die Suggestionen angenommen und umgesetzt, die für das Unterbewusstsein akzeptabel sind und von dort Zustimmung erhalten.

Etwas ausführlicher:

Revenstorf, Peter (Herausgeber): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin, 2. Auflage, 2009, S. 142

"Auch wenn die Frage nach der Willenlosigkeit experimentell nicht leicht zu entscheiden ist, weil der Charakter eines Experiments dem Probanden grundsätzlich die Verantwortung abnimmt, schließt der heutige Stand der Forschung nach Meinung maßgeblicher Autoren praktisch aus, dass ein Individuum unter Bedingungen der hypnotischen Trance als der Kontrolle über seinen Willen beraubt angesehen werden kann."

"Die bisher vorliegenden systematischen Studien und Literaturzusammenfassungen [...] kommen einhellig zu der Auffassung, dass in hypnotischer Trance nichts zugelassen wird, wofür nicht eine, wenn auch wahrscheinlich nichtintegrierte Bereitschaft vorliegt."

In einer Hypnose ist der kritische Teil des Bewusstseins getrübt. Damit werden die Suggestionen des Hypnotiseurs nicht mehr auf rational-logische Konsistenz geprüft - der Verstand des Hypnotisanden als Entscheidungsinstanz ist im wesentlichen durch Vertrauen in den Hypnotiseur ersetzt, das Bewusstsein läuft je nach Trancetiefe nur noch als innerer Beobachter mit oder "schläft" ganz.

Trotzdem ist der Hypnotisand keineswegs schutz- und willenlos. Der überwiegende Anteil an alltäglichen Entscheidungen und nahezu alle Entscheidungen in Stress- und Notsituationen werden nicht willentlich getroffen, sondern unterbewusst oder instinktiv (und ggf. nachträglich rationalisiert). Das Unterbewusste arbeitet auf der Basis von Glaubenssätzen und Wertesystemen - Muster, die aufgrund von Erfahrungen gebildet wurden und nur in einem therapeutischen Prozess veränderlich sind, der alle relevanten Persönlichkeitsanteile mit einbezieht und der (subjektiv) positiven Weiterentwicklung des Klienten dient. Jede Suggestion, die "mal eben" einer der tiefliegenden Überzeugungen des Hypnotisanden widerspricht, wird abgelehnt, bei einem starken Widerspruch schwächt sich gleichzeitig der

Rapport, unter Umständen wird die Hypnose sogar vom Hypnotisanden beendet.

Grundsätzlich hat der Hypnotisand verschiedene Möglichkeiten, auf eine Suggestion zu reagieren - Zustimmung, Ablehnung, Indifferenz. Damit eine Suggestion wirksam wird, ist eine Zustimmung der relevanten unterbewussten Persönlichkeitsanteile nötig: "Ich mag diese Suggestion! Ich weiss, dass sie funktioniert!" Gleichgültigkeit, Ablehnung oder auch nur die Hoffnung, dass es schön wäre, wenn diese Suggestion funktionieren würde, führt dagegen dazu, dass die Suggestion nicht umgesetzt wird.

Der Hypnotisand kann mit zunehmender Selbsterfahrung dieses innere Ja seines Unterbewussten erkennen, und weiss schon, während die Suggestion ausgesprochen wird, ob diese wirksam ist oder nicht. Als Hypnotiseur kannst du dich im Zweifel dieser Zustimmung vergewissern, indem du um ein Zeichen bittest ("Wenn du weisst, dass diese Suggestion ganz genau so passieren wird, wie ich es gesagt habe, hebe jetzt den Zeigefinger deiner rechten Hand").

Ein Beispiel aus der Praxis:

Ich hatte eine junge Frau in einer erotischen Trance, suggerierte viele Hände, die sie berühren und erregen. Mein Opfer wand sich, genoss sichtbar und ging wunderbar mit. Doch als ich ihr zuflüsterte, "Du bist wunderschön" wurde sie sofort steif und runzelte die Stirn.

Was war passiert?

Die Frau hatte (leider, leider) ein gestörtes Selbst- und Körperbild und war tief in ihrem Unterbewusstsein davon überzeugt, nicht attraktiv zu sein. Diese Überzeugung hatte ich mit meinem Satz verletzt. Der eingetretene Rapportverlust ließ sich wieder auffangen, trotzdem war klar, dass sich an diesem Glaubenssatz nicht so ohne weiteres kratzen lässt.

Selbstverständlich kann ein geschickter Manipulator manche Menschen dazu bringen, manche Dinge zu tun, die ihnen oder anderen schaden. Dazu bedarf es erstens der (ggf. auch rein unbewussten und nicht-integrierten) grundlegenden Bereitschaft des Manipulierten, diese Dinge unter bestimmten Umständen zu tun, und zweitens der Kommunikation. Hypnose ist eine Kommunikationsform und damit grundsätzlich ein mögliches Mittel (auch böswilliger) Manipulation. Das bedeutet allerdings nicht, dass diese Manipulation nicht auf anderem Wege genauso wirksam hätte erreicht werden können.

Eine häufig gestellte Frage ist beispielsweise die, ob eine professionelle Domina einen zahlenden Klienten mittels Hypnose dazu bringen kann, mehr Geld bei ihr zu lassen, als ihm guttut. Die Antwort: Ja, natürlich. Wenn: ein Rapport besteht, der Klient von seiner Machtlosigkeit in der Hypnose zutiefst überzeugt ist, weil er genau diesen Aspekt anregend findet, und/oder wenn er ohnehin dazu neigt, zuviel Geld für bezahlten Sex auszugeben (und lediglich sein rationales Bewusstsein ihn davon abhält, sich zu ruinieren). Da diese

Faktoren bei der Kundschaft einer Hypnose-Domina nicht allzu selten zusammentreffen dürften, ist es möglich, auf diese Weise Geld zu verdienen - genauso, wie es für einen Profi möglich ist, einem Kunden durch herkömmliches Kobern (Vorenthalten von vereinbarten Leistungen und weitere Geldforderungen in Momenten höchster Erregung) sein Geld aus der Tasche zu ziehen, oder in Vergnügungsvierteln betrunkene Touristen um ihre Ersparnisse zu erleichtern.

Kurz: Ob jemand unter Hypnose ein Gefühl der Macht- und Willenlosigkeit erlebt, hängt vor allem davon ab, ob er genau das erleben möchte oder nicht. Wird die Hypnose als BDSM-Praktik im Rahmen eines Machtgefälles eingesetzt, stehen die Chancen nicht schlecht, dass die Suggestion der Willenlosigkeit angenommen und erotisiert wird. Das kann im Extremfall dazu führen, dass der Hypnotisand sich übernimmt und Dinge tut oder erlebt, die er oder sie normalerweise nicht tun oder erleben möchte - solange die Faszination der Machtlosigkeit größer ist als der subjektive Schaden. Ist der Wunsch nach Willen- oder Machtlosigkeit nicht-integriert (also dem Bewusstsein nicht zugänglich) oder deutlich größer als bewusst wahrgenommen und bekannt, kann dies durchaus zu unangenehmen Überraschungen führen.

Hypnose kann in der Erotik ein Mittel dazu sein, Hemmungen abzulegen, Konventionen hinter sich zu lassen und in neue Rollen zu schlüpfen. Das mag, manchmal auch im Nachhinein, zu inneren Konflikten führen - allerdings könnt ihr davon ausgehen, unter Hypnose weit besser euren Werten treu bleiben zu können als beispielsweise nach einem Glas Sekt zu viel. Wenn wir von Einvernehmlichkeit und gegenseitigem Wohlwollen der Beteiligten ausgehen, ihr vorher miteinander über eure Wünsche und Phantasien sprecht und hinterher darüber, wie es gelaufen ist, kann Hypnose als eine Form intimer Interaktion auf Augenhöhe eine Partnerschaft phantastisch bereichern.

Hypno-Hookups und Gehirnwäsche-mp3s

(Auszug aus einem [Blogartikel von Undine](#).)

Nun ist leider nicht immer von gegenseitigem Wohlwollen auszugehen. Und es treffen sich für die erotische Hypnose auch nicht immer zwei Menschen persönlich, die einander langsam kennenlernen und jeden Aspekt des gemeinsamen Spiels ausdrücklich miteinander verhandeln. Was vor allem im englischsprachigen Raum an Hypnose-Audiofiles mit manipulativen Inhalten kursiert, ist haarsträubend. Zum einen gibt es Aufnahmen, die den Hypnotisanden an einen bestimmten kommerziellen Hypnotiseur binden und ihn dazu verleiten sollen, weitere Files zu kaufen, oder ihm auf andere Weise das Geld aus der Tasche ziehen. Zum anderen finden sich Suggestionen, die so einschneidend in die Persönlichkeit und den Alltag des Passiven eingreifen (sollen), wie es für die meisten Menschen kaum ohne psychologischen und sozialen Schaden real umsetzbar wäre.

Hypno-Edgeplay

Es wäre allerdings zu kurz gegriffen, sich lediglich über die mangelnde Ethik der Urheber dieser Aufnahmen aufzuregen. Spannend ist nämlich auch die Nachfrage von passiver Seite nach genau solchen Szenarien. Für viele Hypno-Kinkster sind Machtübernahme, Kontrollverlust und psychologische Abhängigkeit zentrale Bestandteile ihrer Phantasien. In einem internationalen Hypnose-Forum las ich gerade heute morgen beim ersten Kaffee die Frage, „Kennt jemand hier so richtig suchterzeugende Hypnosefiles, abgesehen von [...]? Ich finde hier keinen passenden Thread dazu. Ich suche was, das geil und kinky ist und was ich mir jeden Tag anhören muss.“ Es folgten diverse Antworten mit Tipps und Links, niemand schien dieses Anliegen bedenklich zu finden.

Es steht mir nicht zu darüber zu urteilen, wenn jemand im Rahmen seiner sexuellen Erfüllung Veränderungen in seinem Alltag vornehmen möchte. Das gilt für Body-Modifications genauso, wie für Eingriffe in das Denken und Handeln. Wenn jemand damit glücklich ist, aufgrund von hypnotisch verankerter Inkontinenz ständig Windeln tragen zu müssen, oder die Reduzierung des IQ im Rahmen einer Bimbofication so weit treibt, dass ein Jobwechsel erforderlich ist – you do you! Und das meine ich ernst. Ich hab mir damals meine Wahlheimat Hamburg unter anderem wegen der hier blühenden Fetisch- und SM-Szene ausgesucht. Der Möglichkeit halböffentlicher Ausschweifungen so viel Gewicht bei den Überlegungen zu einem internationalen Umzug einzuräumen, mag anderen Menschen völlig irre erscheinen.

Als Hypnose-Domina bekomme ich des öfteren Anträge, bei denen ich denke: joah, mutig. Und wenn ich mein Gegenüber noch nicht gut kenne und einschätzen kann, und die Suggestionen und Trigger entsprechend zunächst etwas vorsichtiger formuliere, heisst es gern: „War schon super, und jetzt bitte noch eine Nummer härter.“ Großartig! Ich kann ja nun auch nicht gerade behaupten, die Vorstellung eines Heeres willenlos programmierter Roboter-Sklaven, deren einziges Glück darin liegt, mir auf ein Fingerschnippen zu

gehorschen, ließe mich kalt. Insofern: immer her mit den dunklen Phantasien. Ich werde sie nähren und pflegen, und sie dürfen bei all den anderen Leichen in meinem Keller wohnen ...

Es gibt zweifellos viele Empfänger, die mit solchen Szenarien gut umgehen können. Die auch in einer Trance Dirty Talk und erregendes Kopfkino von Suggestionen unterscheiden können, die tatsächlich langfristig nachwirken sollen, und die mit etwaigen Veränderungen zufrieden und erfüllt sind, die sich durch die Hypnose einstellen, egal wie Dritte vielleicht darüber urteilen mögen. Für andere ist das Ganze ohnehin nur ein Spiel, in das sie zeitlich begrenzt eintauchen – beispielsweise, während sie ein erotisches Audiofile hören, die Phantasie des Ausgeliefertseins genießen und sich dabei selbst befriedigen – und die nach dem Orgasmus entspannt die Augen öffnen und den Player abschalten, egal was die Dommse da noch weiter erzählt, weil, danke, reicht.

Das alles sind legitime und gesunde Wege, einem Hypnosefetisch nachzugehen. Hypnose ist keine Zauberei, die sich grundlegend von anderer zwischenmenschlicher Wechselwirkung unterscheidet oder die Gesamtpersönlichkeit, die Denkweisen und Werte des Hypnotisanden ausser Kraft setzt. Jede Kommunikation ist Manipulation, jeder gute Sex findet in Trance statt, BDSM sowieso, und Hypnose ist nur ein Ritual, das den Fokus auf innere Bilder verstärkt und gegebenenfalls erwünschte Veränderungsarbeit erleichtern kann.

Die Macht der Phantasie

Und dennoch gibt es Fälle, in denen nicht alles glatt und unproblematisch verläuft. Neben Abreaktionen, also unerwarteten emotionalen Ausbrüchen aufgrund intensiv erlebter Visionen, ist das Dilemma oft ein Konflikt zwischen dem bewussten oder unbewussten Wunsch eines möglichst real erlebbaren Machtgefälles mittels Hypnose und einer konkreten Suggestion, die grundsätzlich oder in diesem Moment nicht passt.

Wer entspannt auf eine ungeeignete Suggestion reagiert, ignoriert sie, passt sie innerlich an oder beendet die Trance, falls der Bruch zu groß wird. Ist nun allerdings der Wunsch, den Zauber der Wirksamkeit der Hypnose nicht zu zerstören, ähnlich stark wie die Ablehnung einer bestimmten Suggestion, kann das durchaus dazu führen, dass dieser Konflikt, statt ein entspanntes inneres „ach nein, das passt mir gerade nicht“ auszulösen, als Wut auf den Hypnotiseur oder auf sich selbst gerichtet wird, oder sich in verzweifelten Gedankenschleifen nur immer mehr intensiviert. Das Beispiel eines hypnotischen Keuschheitsgürtels, der unerwartet ein wenig zu sicher abgeschlossen war, findet sich als [Erfahrungsbericht](#) in meinem Blog.

Einschlägige Communities und Internetforen sind voller Warnungen vor „gefährlichen“ Audiofiles, die tief in die Persönlichkeit eingreifen oder offene Trigger verankern sollen, die anschließend jede Person auslösen kann, die das Zauberwort kennt. Manch einer erzählt, wie solche Files „das Leben dessen ruiniert haben“, der sie sich ein paar mal zu oft angehört hat. Selbst wenn man davon die Geschichten abzieht, die zweifellos linkshändig getippt wurden, oder deren Absicht darin besteht, Aufmerksamkeit oder Mitleid zu erregen, um so von einem Hypnotiseur mit Helferkomplex weitere Trancen zur „Problembewältigung“

abzugreifen, bleiben genug ernstzunehmende Schicksale übrig. Wahrscheinlich betrifft einiges davon Menschen, die aufgrund von Kontraindikationen vorsichtig mit dem Thema Hypnose umgehen sollten, das aber aus verschiedenen Gründen nicht getan haben. Aber es kann alle möglichen Ursachen geben, warum jemand einer fixen Idee folgt, die Kollateralschäden anrichtet. Wir alle tun das ständig. Und letztlich kann auch alles, was sich gut anfühlt, unter ungünstigen Umständen zu Suchtverhalten führen.

Ich könnte nun einfach dazu raten, solche Audiofiles oder Hypnotiseure mit schlechtem Ruf zu meiden. Aber zum einen hat man nicht immer im voraus alle Informationen für diese Entscheidung, zum anderen spielen Leute auch schlicht gern mal mit dem Feuer. Ich bin selbst eine Verfechterin von „Risk Aware“ statt „Safe & Sane“, also davon, die Risiken des Lebens (hier vor allem der Lust) bewusst abzuwägen statt der Illusion zu erliegen, man könne sie vollständig ausschließen.

Gefahren der Hypnose

Ist erotische Hypnose nun gefährlich für den Hypnotisanden, und falls ja, wie gehe ich um mit dieser Gefahr? Die Lösung dafür liegt meines Erachtens weniger in der Warnung vor dem Konsum bestimmter Audiofiles, Formulierungen oder Trancetechniken, denn durch diese Art der (Ehr-)Furcht füttert man vor allem die eigene Überzeugung des Ausgeliefertseins. Ich möchte vielmehr eine Lanze brechen für die Stärkung der Entscheidungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit und [Resilienz](#) des Hypnose-Empfängers, nicht nur im Vorfeld, sondern auch innerhalb und nach einem Tranceerlebnis. So enttäuschend das für manche klingen mag: Die Hypnose findet in *deinem* Kopf statt. *Du* hast letztlich die Kontrolle über das, was dort passiert. Entwickle und nutze deine Schutzmechanismen und inneren Wächter. Und vor allem: erkenne die Macht der Gelassenheit. Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass, sondern Gleichgültigkeit – und genauso ist der beste Panzer gegen eine ungewollte Suggestion nicht die Panik, sondern das entspannte innere „ach, nein, das passt mir gerade nicht“. Wie Wassertropfen, die vom Rücken einer Ente abperlen. Einfach so.

Leichter gesagt als getan, denn du willst ja die Macht der Hypnose spüren. Wenn du nun verinnerlichen sollst, dass du jederzeit mit „ach, nein danke, das passt gerade nicht“ die Augen öffnen kannst, zerstört das nicht den Reiz? Klar, manche Menschen können Fesseln nur dann genießen, wenn die Stahl-Handschellen abgeschlossen sind – andere bekommen in so einer Situation ganz unerotisches Unwohlsein und lieben eher die Symbolik sanfter Seile. Wenn dir sowieso mehr der Sinn nach hypnotischen Traumreisen auf Augenhöhe steht, fällt es dir vermutlich leichter, auch mal zu einer Suggestion nein zu sagen. Und auch diejenigen, die erotisches Spiel und den Rest des Lebens mühelos getrennt halten, dürften mit diesem Konzept kaum Probleme haben. Aber was, wenn die Programmierung zur willenlosen Drohne nun einmal das Hauptvergnügen der ganzen Angelegenheit darstellt, und Drohnen widersprechen nicht?

Ein Trick, dieses Dilemma aufzulösen, ist der explizite hypnotische Auftrag zum Selbstschutz. Wer mit heiklen, härteren Themen spielen möchte, kann für Live-Sessions zu

Beginn etwa ein Safeword oder eine ideomotorische Geste verankern, mittels derer der Passive darauf aufmerksam machen kann, dass etwas nicht stimmt. Hypnotisches Edgeplay kann sicherer gestaltet werden, wenn die oberste Direktive der willenlosen Drohne darin besteht, die psychische Gesundheit der Ursprungspersönlichkeit zu schützen, ganz explizit auch, indem alle Suggestionen entspannt abgelehnt werden, die diesem Auftrag entgegen laufen. Damit wird die Fähigkeit zum Nein eine Folge der Macht der Hypnose, statt ihr zu widersprechen, und wer „ein gutes Subjekt“ sein möchte, hält sich daran.

Weil du dich auf dich verlassen kannst.

Und wenn keine direkte Kommunikation mit deinem Hypnotiseur möglich ist, etwa weil du gern schmutzige, anonyme, kostenlose Hypnose-mp3s aus den dunklen Tiefen des Internets in dich aufsaugst, und solche Audiofiles so gut wirken, dass du weisst oder befürchtest, dass dich das in Konflikte stürzen könnte?

Dann lade dir jetzt ein weiteres (in diesem Falle blütenreines und nicht ganz so anonymes) kostenloses Audiofile auf deinen Player, spüre die Macht der Hypnose und erhalte die explizite Erlaubnis meiner bescheidenen Wenigkeit, auch mal entspannt „nein“ zu sagen. Selbst zu meinen eigenen Suggestionen! Wie Wassertropfen vom Rücken einer Ente. Weil ich es sage, kraft der mir von deinem Unterbewusstsein verliehenen Autorität. Einfach so.

<https://bizarrlady-undine-hamburg.de/wp-content/uploads/2020/03/sicherheitsdurchsage.mp3>

Undine de Rivière: „Achtung: Dies ist eine Sicherheitsdurchsage!“

Als Bonus enthält die Aufnahme am Ende ein Bild zur Prävention, das es dir zukünftig erleichtert, Audiofiles in einem „Analysemodus“ anhören zu können, bevor du dich auf die Inhalte einlässt.

Es geht übrigens nicht darum, dass Hypnose für dich ihre Wirkung verliert. Ganz im Gegenteil! Damit würde ich mir als betörende Sirene ja selbst das Wasser abgraben. Doch je besser die Opfer meiner hypnotischen Missetaten auf sich acht geben können, desto eher bleiben mir Hilferufe erspart, die mich aus meinem wohlverdienten Urlaub holen ...

Wenn du sicher bist, dass du dich letztlich auf dich selbst verlassen kannst, wann immer es notwendig ist, kannst du dann, wenn es gut und richtig (und erregend) ist, dich umso tiefer fallen lassen in die Trance, in den Traum. Und bereichert daraus erwachen, in der Gewissheit, dass du nicht nur keinen Schaden angerichtet hast, sondern im Einklang mit deinen selbstgewählten Zielen der idealen Version deines Selbst näher gekommen bist. Sowohl unbedingte Hingabe als auch ein entspanntes „Nein“ im richtigen Moment begründen sich aus der kreativen Leistung deines Geistes, eine Realität zu konstruieren, die dich erfüllt und für beide Beteiligten eines einvernehmlichen Machtgefälles befriedigend ist.

Posthypnotische Trigger löschen

Und nun noch ein Klassiker zum Schluss, der keiner großartigen Erklärung bedarf: Falls das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist und Suggestionen und Trigger in dir verankert sind, die du gern wieder loswerden möchtest, bitte hier entlang:

<https://bizarrlady-undine-hamburg.de/wp-content/uploads/2020/03/trigger-l%C3%B6schen.mp3> Undine de Rivière: „Hypnotische Suggestionen und Trigger löschen“

Der Lohn für die Beachtung aller Sicherheitsvorschriften ist die Startfreigabe. Trau dich ...
schwebe ... träume. Ich wünsche guten Flug!

Abreaktionen, "Abstürze" und Sicherheit

Innerhalb einer Hypnose sind unvorhergesehene, heftige Gefühlsausbrüche ("Abreaktions" oder Abreaktionen) möglich. Diese können als kathartisch, also befreiend, aber auch auch als beängstigend wahrgenommen werden. Unerwünschte, subjektiv unangenehme Abreaktionen entsprechen dem Absturz in anderen Formen von BDSM-Sessions.

Regel Nummer eins für den Hypnotiseur im Umgang mit Abreaktionen: **Ruhe bewahren!** Du bist der Anker deines Hypnotisanden in die Realität. Falls du ebenfalls in Panik verfallen möchtest, tu das bitte später.

Regel Nummer zwei: **Keine vorschnelle Hypnose-Ausleitung!** Es mag zwar wie eine gute Idee aussehen, den Passiven aus der Trance und damit aus seinen unangenehmen Gefühlen zu holen. Tatsächlich aber wird er in den meisten Fällen diese Gefühle stattdessen mit in seine Wach-Realität nehmen. Innerhalb der Hypnose dagegen hast du viel bessere Möglichkeiten, Einfluss auf die Gefühlswelt des Hypnotisanden zu nehmen.

Regel Nummer drei: Verinnerliche die einfachste Suggestion, jemanden aus einer Abreaktion zu holen: **"Das Bild verblasst. Beobachte deine Atmung"**. Diese Suggestion nutzt zwei Effekte, die Dissoziation (siehe unten) und die Tatsache, dass sich niemand gleichzeitig auf ein inneres, beunruhigendes Bild und auf ein Körpergefühl konzentrieren kann.

Und nun etwas ausführlicher: Solange der Rapport, also die vertrauensvolle Verbindung zwischen Hypnotiseur und Hypnotisand bestehen bleibt, solltest du zuerst nachfragen, ob dein Passiver die emotional intensive Situation verlassen möchte oder nicht. Dass ein solcher Ausbruch als heilsam und reinigend empfunden wird, ist gar nicht so selten, auch wenn die Reaktion von aussen alles andere als angenehm aussieht. Falls der Hypnotisand nicht sprechen kann, hilft eine einfache Suggestion: "Du kannst ganz leicht und deutlich mit mir sprechen und meine Fragen beantworten."

Möchte der Hypnotisand die emotional intensive Situation verlassen, dann helfen folgende Techniken:

1. Dissoziation:

Dissoziation bedeutet eine bewusst vorgenommene Veränderung der Wahrnehmung weg vom vollständig identifizierten Erleben zu einer "Meta-Position", aus der heraus sich der Mensch quasi "von außen" betrachtet, um seine Gefühle oder mentalen Vorgänge bewertungsfrei zu erkennen - beispielsweise so, als ob man eine Situation, bei der man beteiligt ist, in einem Kinofilm betrachten würde.

Suggestionen, die eine Dissoziation vom emotionalen Erleben in Trance auslösen sind zum Beispiel, "Das Bild verblasst und wird kleiner", "Du wendest dich von der Situation ab und verlässt den Raum", "Du trittst ein paar Schritte aus der Situation zurück und stellst fest, dass du in einem Kinosaal sitzt und das Erlebnis ein Film war, der nun zu Ende geht. Der Vorhang schließt sich langsam und das Licht geht an."

2. Ablenkung

Den Fokus auf eine Körperwahrnehmung zu lenken zieht Energie von der emotionalen Reaktion ab. "Beobachte deinen Atem", "Spüre, wie dein Körper auf dem Bett liegt und wie tief du in die Matratze eingesunken bist" "Vielleicht kannst du irgendwo in deinem Körper eine Leichtigkeit wahrnehmen, eine Wärme, oder eine Schwere" etc.

Gestörter Rapport

Sollte der Rapport gestört sein, hilft oft Pacing, also das Erleben des Hypnotisanden zu beschreiben und ihn dort abzuholen, wo er ist, und darauf aufbauend die Trance zu vertiefen (eine Form der Utilisation). Anschließend kann dann dissoziiert und abgelenkt werden. Ein Beispiel:

"Während du weinst und aufgewühlt bist und ganz in dieser schlimmen Situation aufgehst, kannst du dich nun auf meine Stimme konzentrieren und die Trance noch einmal vertiefen. Ich zähle nun von drei zurück bis null, und bei jeder Zahl sinkst du tiefer in die Trance. Drei. Du hörst auf meine Stimme, alles andere verliert mehr und mehr an Wichtigkeit. Zwei. Das Bild verblasst und wird kleiner. Eins. Beobachte deinen Atem. Mit jedem Einatmen kannst du Entspannung einatmen. Mit jedem Ausatmen kannst du Anspannung ausatmen. *(Im Rhythmus des Atems des Hypnotisanden sprechen. Ggf. wiederholen und variieren, ggf. Verhalten des Hypnotisanden pacen/utilisieren, bis merklich Entspannung eintritt.)* Je tiefer du gehst, desto wohler fühlst du dich, und je wohler du dich fühlst, desto tiefer gehst du in diesen angenehmen Zustand. Wenn ich gleich die letzte Zahl sage, bist du ganz tief in Trance, ruhig und entspannt und fühlst dich wohl. Null."

Beim Pacing ist es wichtig, auf das tatsächliche Erleben des Hypnotisanden einzugehen, falls nötig auch ausführlicher und länger, und nicht zu schnell in das Leading (die Veränderung des emotionalen Zustandes) überzugehen. Insbesondere hier hilft Beobachtung und Empathie weiter als jedes Skript.

Sicherheit bei Online-Hypnose

Hypnose funktioniert hervorragend auch auf die Ferne, per Telefon, oder sogar im Text-Chat. Vor allem per Video-Chat sind viele Techniken, Praktiken und Inhalte ähnlich gut umsetzbar, wie bei einer Hypnose im gleichen Raum. Verzichten muss man lediglich auf die meisten Blitz-Induktionen, die ein Element physischer Berührung beinhalten. An Themen, die mit höherer Wahrscheinlichkeit zu einer möglichen Abreaktion führen könnten, solltet ihr euch beim Online-Kontakt besonders langsam herantasten. Abreaktionen kann man durchaus nur mittels verbaler Suggestion auffangen, schöner ist es aber natürlich, das Gegenüber anschließend auch in den Arm nehmen zu können.

Als Hypnotisand machst du es dir am einfachsten auf einem (Büro-) Stuhl, Sessel oder Sofa bequem. Besonders komfortabel ist eine Video-Session mit einem Desktop-Rechner oder Laptop mit Webcam und Headset. Wenn du ein Smartphone verwendest, solltest du es stabil so aufstellen oder anlehnen, dass ihr einander gut sehen könnt. Ideal ist dafür ein kleines Stativ mit Handy-Klammer, aber auch improvisierte Lösungen können gut funktionieren.

Für eine leistungsfähige Übertragung schließt alle Programme, die ihr gerade nicht braucht. Sollte doch einmal die Verbindung abbrechen, besteht trotzdem keine Gefahr, dass der Hypnotisand "in einer Trance stecken bleibt". Aus einer tiefen Entspannung schläft er im schlimmsten Fall ein und wacht irgendwann ganz normal wieder auf, ansonsten wird er sich früher oder später langweilen und von allein die Augen öffnen. Trancen sind ganz natürliche Zustände, die jeder Mensch mehrfach täglich erlebt, in die man auch ohne hypnotisches Ritual eintauchen und die man genauso leicht wieder verlassen kann.

Dennoch ist ein sauberer Abschluss einer Hypnose-Session inklusive einer Auflösung der nur temporär geplanten Suggestionen und einer Ausleitung auf jeden Fall empfehlenswert, um unerwünschte Nachwirkungen zu vermeiden. Dazu nehmt ihr im Fall eines Verbindungsabbruchs den Kontakt einfach zügig, aber unaufgeregt wieder auf. Am besten habt ihr eine alternative Kontaktmöglichkeit, zum Beispiel die jeweiligen Telefonnummern, falls die Internetverbindung für einen von euch einmal ganz ausfallen sollte.

Wir empfehlen, einmal im Vorgespräch und noch einmal zu Beginn der Hypnose folgende Suggestion anzubringen:

"Du wirst ganz von selbst erfrischt aus der Trance erwachen, sobald du meine Stimme einige Minuten nicht mehr hörst. Dann können wir den Anruf wieder aufnehmen, um dich anschließend umso tiefer in die Entspannung sinken zu lassen."

Die (geplante) Unterbrechung einer Trance ist als "Fraktionieren" sogar eine bewährte Technik, die Hypnose zu vertiefen.

Idealerweise sorgt ihr dafür, dass ihr für die Zeit eures Treffens ungestört seid und weder Kollegen, Partner, Kinder oder Haustiere eurer Aufmerksamkeit bedürfen. Auch Anrufe oder

Nachrichten sollten stummgeschaltet sein. Aber für alle Unvorhersehbarkeiten des Lebens - es klingelt an der Tür, jemand betritt den Raum, die Internetverbindung ist so schlecht, dass man sich nicht mehr verstehen kann, eine Kerze fällt um, Blitzschlag, Erdbeben, eine Virus-Seuche bricht aus: In der Regel reicht es aus, vorher darüber gesprochen zu haben. Angesichts einer ernsthaften Bedrohung von außen übernehmen ohnehin unterbewusste Notprogramme das Verhalten und überschreiben jede Hypnose. Aber wenn der Hypnotisand zudem explizit darüber aufgeklärt wird, dass eine Trance kein Zauberwerk ist, sondern er auch bei weniger gefährlichen ungeplanten Ereignissen problemlos daraus aufwachen und sinnvoll reagieren kann, wird er genau diese Fähigkeit haben: Auch das ist die Macht der Suggestion.

Glossar

<i>Abreaction</i>	Emotionaler Ausbruch, Absturz während der Hypnose
<i>Amnesie</i>	Erinnerungslosigkeit, Gedächtnisverlust
<i>Analgesie</i>	Schmerzausschaltung
<i>Anästhesie</i>	Empfindungslosigkeit
<i>Ankern</i>	Verknüpfen einer mentalen / emotionalen Antwort mit einem Auslöser (Trigger)
<i>Blitzinduktion</i>	Hypnose-Einleitung, die ein Überraschungsmoment beinhaltet und die Schrecksekunde für einen Trance-Befehl ("Schlaf!") nutzt.
<i>Convincer</i>	<i>Überzeuger</i> ; Technik, die den Hypnotisanden davon überzeugt, in Hypnose zu sein
<i>Deepener</i>	<i>Vertiefer</i> ; Technik der Trancevertiefung
<i>Exduktion</i>	<i>Herausführung</i> ; Technik zur Ausleitung aus der Trance
<i>Hypnotisand</i>	Person, die hypnotisiert wird (Patient, Klient, Proband, Bottom)
<i>Hypnotiseur</i>	Person, die aktiv die Hypnose leitet
<i>Induktion</i>	<i>Hineinführung</i> ; Technik zur Einleitung einer Trance
<i>Katalepsie</i>	Der Begriff beschreibt einen Zustand, in dem aktiv oder passiv eingenommene Körperhaltungen übermäßig lange und ohne subjektive Kraftanstrengung beibehalten werden.
<i>Levitation</i>	"Schweben" von Körperteilen, z.B.: Arm hebt sich bei der Vorstellung, dass Luftballons daran gebunden sind.
<i>Pacing</i>	"Mitgehen", der Hypnotiseur gleicht seine Verhaltensweisen an die des Hypnotisanden an z.B. Atem, Sprache, Stimme, Körperhaltung, oder spiegelt diese. Dies schafft ein Vertrauensverhältnis.
<i>Posthypnotischer Trigger (PHT)</i>	<i>Auslöser</i> , dem ein in Hypnose geankertes Gefühl, Zustand oder Reaktion unwillkürlich folgt.
<i>Rapport</i>	Vertrauensvolle Beziehung zwischen Menschen (hier zwischen Hypnotiseur und Hypnotisand), die von empathischer Aufmerksamkeit geprägt ist.
<i>Regression</i>	Rückführung in kindliche Gefühle / Verhaltensweisen

<i>REM</i>	<i>Rapid Eye Movement</i> ; Schnelle Augenbewegung bei geschlossenen Lidern, wie sie im Traumschlaf auftritt
<i>Somnambulismus</i>	Tiefer, schlafähnlicher Trancezustand (Hypnotisches Koma)
<i>Suggestion</i>	Beeinflussen einer Vorstellung oder Empfindung durch Manipulation der Wahrnehmung, ohne dass die Manipulation bewusst wahrgenommen bzw. als fremd empfunden wird.
<i>Utilisieren</i>	Nutzen von vorhandenen äusseren Einflüssen oder von Reaktionen des Hypnotisanden zu hypnotischen Zwecken (meist Trancevertiefung)
<i>Wirksuggestion</i>	Kernsuggestion einer Hypnose-Session, z.B. Traumreise, therapeutische Inhalte, Anker eines PHT etc. (Induktionen, Exduktionen, Deepener und Convincer sind keine Wirksuggestionen.)

Noch Fragen?

Weitere Grundlagentexte und Sicherheitsinfos, Demo-Videos, Hypnose-Audiofiles, aktuelle Seminar-Termine und eine Literaturliste findest du auf unserer Website:

hypnokink.de

Wer nichts verpassen will, meldet sich dort auch für den [Newsletter](#) an. Unseren Newsletter verschicken wir nur, wenn wir neue Termine oder neue Inhalte für euch auf der Website haben, und wir geben eure Mailadressen selbstverständlich nicht weiter.

Kontakt zu uns:

Undine & Jochen

info@hypnokink.de