SELBSTentwicklung – Martin Busch – Stettener Str. 36 – 78655 Dunningen

„Liebe Freunde der Hypnose,

wir haben kürzlich eine Studie über den Ansatz von Martin Busch gemacht, bei dem ja erstaunliche körperliche und psychische Veränderungen und Erfolge erzielt werden können, bei dem im Atemrhythmus Bewegungen und Variationen davon ausgeführt werden und darüber Reflexionen und Sinneseindrücke eingeholt werden, die im Zentralnervensystem eine Optimierung von Mustern möglich machen. Es geht also um eine mind-body-Intervention, die bei dem Jahrestagungsthema "Der Körper im Fokus" sicher einer Berücksichtigung wert ist. Die Ergebnisse dieser Studie, so meine ich, gehen nun über eine Bedeutung für nur die wissenschaftlich interessierten Hypnotherapeuten (MEG-Science) hinaus und betreffen mehrere allgemein für Hypnotherapie interessante Aspekte:

1) Bei Martins Interventionen, als einer Anwendung von Hypnose, sind neben subjektiven Eindrücken auch physiologische Veränderungen (Hirnstromveränderungen) messbar und damit objektivierbar und wissenschaftlich gut kommunizierbar.
2) Während dieser body-mind Interventionen treten offensichtlich Trance-Äquivalente auf. Dabei kann Martins Ansatz als stellvertretend für viele körperbetonte Verfahren angesehen werden,
3) Das Ausmaß der EEG-Veränderungen ist in der gleichen Größenordnung wie bei verschiedenen Hypnose-Induktionen, wie wir sie in früheren Studien beobachtet haben.
4) Die Trancetiefe nimmt im Verlauf der Intervention (über 30 Min) insgesamt tendenziell zu, Sie ist am ausgeprägtesten in den "Pausen" (d.h. den Reflexionen und Sinneseindrücken), am tiefsten bei der Aufgabe, die Augen vor und zurück zu bewegen (Konfusion).
5) Die Variabilität der Reaktion von Probanden bei Mehrfachmessungen ist genauso hoch wie die zwischen verschiedenen Probanden. (Studie 1 war an 54 Probanden, Studie 2 an 6 Probanden mit je 10 Messwiederholungen)
6) Wir analysieren gerade die Abhängigkeit von der Tageszeit und prä/post-prandial.

Ich möchte daher einen Vortrag darüber von PD Dr. Nina Zech im Hauptprogramm anregen.

Wir gehen doch für gewöhnlich davon aus, dass die Wirkung einer hypnotischen Intervention im Wesentlichen von ihrer Art abhängt und erwarten, dass eine Wiederholung (z.B. bei Selbsthypnose) zu sehr ähnlichem

Ergebnis führt. Ich gestehe, dass meine eigenen so stark unterschiedlichen (Hirnstrom-)Reaktionen auf identische Anweisung (Audio-Datei) mich überrascht und erschüttert haben. Auch dass wir bei Martins Ansatz, über den ja selten als "Hypnose" gesprochen wird, EEG-Veränderungen im Ausmaß wie bei Hypnose-Induktionen beobachten, finde ich erstaunlich. Ich denke, dass diese Ergebnisse allgemein für hypnotherapeutisches Arbeiten interessant und hilfreich sein könnten. Was meint Ihr?

Mit ganz lieben Grüßen,
Ernil

Dieser Vortrag wurde jetzt am Samstag, 21.03.2026 ins Programm der Tagung aufgenommen.
Nachmittags findet dann mein Workshop statt.