

# Hypnosetherapie

Alleinstehend oder in Ergänzung zur kognitiven Verhaltenstherapie



## „Träume sind die Sprache der Seele“

Die Hypnose eröffnet dem Therapeuten einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein des Patienten. Dadurch können Veränderungen im Wesen des Patienten vorgenommen werden.

Hypnose hat eine jahrtausendlange Tradition als therapeutisches Verfahren: Suggestionen und Trance-Rituale sind wichtige Bestandteile von Heilungsprozessen, deren Bedeutung in der modernen Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin wieder entdeckt wird.

Die Hypnose kann in Kombination mit anderen Verfahren zur Therapie von psychischen, psychosomatischen oder körperlichen Störungen eingesetzt werden.

Bei der psychotherapeutischen Anwendung der Hypnose spricht man von der „Hypnotherapie“, im medizinischen Bereich von der „klinischen Hypnose“ und im zahnärztlichen Bereich von der „zahnärztlichen Hypnose“.

## Wie fühlt sich Hypnose an?

Vom Patienten wird der hypnotische Trancezustand allgemein als tiefe Entspannung empfunden. Manchmal werden lebhaftere innere Bilder und Gefühle wesentlich intensiver und „realer“ wahrgenommen als im Wachzustand. Suggestionen werden in Trance vom Patienten leichter angenommen, weshalb diese für Heilungsprozesse benutzt werden. Direkte und indirekte Suggestionen öffnen die Tür zu verborgenen Fähigkeiten und unbewussten Potentialen: Im Trance-Zustand erkennt der Patient seine vorher unbekannteren inneren Ressourcen.

Den hypnotischen Trancezustand erlebt der Patient traumartig, d.h. im Unterschied zum Wachzustand mehr in Bildern. Die äußere Realität tritt für den Patienten in den Hintergrund. Seine Aufmerksamkeit ist in sich hinein gekehrt, wodurch er empfänglicher für eine bildhafte, symbolische Sprache mit Vergleichen, Märchen und Analogien ist. Diese innere Realität erfährt durch die Suggestionen und Metaphern des Therapeuten starke Impulse.

Der hypnotische Trancezustand lässt sich am ehesten mit Tagträumen, Meditation oder tief versunkenem Lesen vergleichen. Im Trancezustand ist unsere unterschwellige Wahrnehmung erhöht. Aber auch im Wachzustand nehmen wir mehr Informationen auf als uns bewusst ist: Wenn wir uns auf ein Gespräch mit einer bestimmten Person konzentrieren, horchen wir trotzdem auf, wenn in der Nähe unser eigener Name genannt wird. Hypnose arbeitet gezielt mit derartigen unbewussten Kommunikationsformen.

### **Wofür wird Hypnose angewandt?**

- Selbstwertsteigerung
- Schlafstörungen
- Stressproblemem, Burnout
- Psychosomatik allg.
- Asthma
- Neurodermitis
- Rückenschmerzen
- Raucherentwöhnung
- Essstörungen
- Gewichtsproblemen
- Schmerztherapie
- Onkologie
- Geburtsvorbereitung
- Migräne
- Angstzustände
- leichte Depressionen

### **Was passiert bei einer Hypnosebehandlung?**

Fast alle Abläufe des Organismus erfolgen unbewusst. Pro Sekunde werden etwa 2000 Informationen (größtenteils visuell) registriert und gefiltert. Nur wenige Informationen davon werden bewusst wahrgenommen. Der Mensch spürt weder etwas von der Informationsverarbeitung in den Milliarden Nervenzellen des Gehirns, noch nimmt er die vielfältigen, komplizierten Funktionen des autonomen Nervensystems, des Hormon- und des Immunsystems und der anderen Organe wahr. Deshalb kennt und erlebt jeder Mensch nur einen kleinen Teil von sich selbst.

Der überwiegend unbewusste Teil jedes Menschen kann unter Führung eines Hypnosetherapeuten eine schöpferische Intelligenz entfalten, deren nach innen gerichtete Aufmerksamkeit (Trance) für therapeutische Zwecke genutzt werden kann.

Hypnose erfolgt in drei Phasen:

- Einleitungsphase
- Behandlungsphase
- Ausleitungs- oder Reorientierungsphase

Im Unterschied zum Wachzustand erlebt ein Mensch die hypnotische Trance traumartig, mehr in Bildern. Seine Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Dadurch ist er empfänglicher für eine bildhafte, symbolische Sprache bei der Suggestion, für Vergleiche, Metaphern, Märchen und Analogien.

Der Therapeut kann dadurch der inneren Realität des Klienten Impulse geben. Die äußere Realität tritt für den Klienten in den Hintergrund. Dieser Zustand lässt sich mit Tagträumen, Meditation oder tief versunkenem Lesen vergleichen.

In Trance ist die unterschwellige Wahrnehmung geschärft. Auch im Wachzustand nimmt der Mensch viel mehr Informationen auf, als in sein Bewusstsein eindringen. Wir sind zum Beispiel auf einer Party in der Lage, uns auf ein Gespräch mit einer bestimmten Person zu konzentrieren. Fällt jedoch in der Nähe der eigene Name, horchen wir sofort auf. In der Hypnose wird mit solchen unbewussten Kommunikationsformen gezielt gearbeitet.

Die Behandlungsphase kann je nach Therapieziel wenige Minuten (Schnellhypnose) bis mehrere Stunden dauern.

In der Reorientierungsphase wird die Trance behutsam und gründlich wieder zurückgenommen, indem die Wahrnehmung des Klienten wieder von Innen nach Außen gelenkt wird. In der Regel dauert die Zurücknahme wiederum einige Minuten.

### **Effektivität der Hypnotherapie**

Insgesamt wurden bislang rund 200 internationale Veröffentlichungen wissenschaftlich fundierter Studien zur Wirksamkeit der Hypnotherapie gefunden. Deutlich ist das breite Anwendungsspektrum von Hypnose, das von der vielfältigen Nutzung im psychotherapeutischen Bereich bis zur Unterstützung medizinischer Maßnahmen reicht. Die Korrelation zwischen guter Hypnosefähigkeit und therapeutischem Erfolg erweist sich darin als positiv und ergibt gute Erfolge bei Ängsten und psychosomatischen Beschwerden.

Auch bei der Behandlung von Süchten (Rauchen, Alkoholismus) und Essstörungen (Adipositas) hilft Hypnose. Eine Studie, die mit Altersregression gearbeitet hat, zeigt, dass gering suggestible Patienten bei Übergewicht während der 5-monatigen Behandlung ca. 5 kg abnahmen, mittel suggestible 8 kg und hoch suggestible 16 kg.

Es gibt wenige Studien zur Effektivität bei Depressionen. In diesen wurde allerdings nicht symptomorientiert, sondern an belastenden Erfahrungen oder Defiziten gearbeitet.

Bei psychotischen Störungen gilt Hypnose als kontraindiziert. Es wurden aber auch 200 schizophrene Patienten hypnotherapeutisch behandelt, wo es zu keinen negativen Effekten gekommen ist. Sehr gut belegt ist die Wirksamkeit von Hypnotherapie bei psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne und anderen chronischen Schmerzen aber auch bei Reizdarm (Colon irritabile), Bluthochdruck, Asthma und Neurodermitis. Ebenfalls gut belegt sind die Behandlung von Angststörungen wie z.B. Schlangenphobie oder Prüfungsangst. Das trifft auch zu für Schlafstörungen und nicht-organischen sexuellen Funktionsstörungen.

Bemerkenswert ist das Spektrum zur Anwendung der Hypnose im medizinischen Bereich: Anästhesie und Entspannung bei chirurgischen Eingriffen und bei radiologischen Untersuchungen, Unterstützung des Heilungsprozesses und der Befindlichkeit nach chirurgischen Eingriffen, Verlängerung der Überlebenszeit bei Krebs, Reduktion von Übelkeit, Erbrechen und anderen Nebenwirkungen bei Chemotherapie, Schmerzen bei Krebserkrankung, Geburtsvorbereitung und Schmerzen vor und bei der Geburt, Beschleunigung des Heilungsprozesses bei Verbrennungen und Knochenbrüchen, Behandlung von Warzen, Tinnitus und anderer spezieller Krankheitsbilder und schließlich die Anwendung von Hypnose beim Zahnarzt.

Verschiedene Studien belegen, dass Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und Hypnose effektiver ist als KVT allein. Eine Überlegenheit der Kombination zeigt sich besonders bei Adipositas (Fettsucht), auch nach 24 Monaten Katamnese (Verlaufsbeobachtung).

Hypnotherapie wird auch in Gruppen oder als Selbsthypnose-Training durchgeführt. Das ermöglicht dem Patienten sich außerhalb oder nach einer Therapie selbst weiter zu helfen. Physiologische Veränderungen unter Hypnose In Trance treten gut erforschte physiologische Veränderungen auf. Dazu zählen:

- die Erniedrigung von Muskelspannung, Herzfrequenz und Blutdruck eine regelmäßigeren und langsamere Atmung
- eine veränderte Aktivierung bestimmter Hirnareale  
eine Abnahme des Stresshormonspiegels Veränderungen im Blutbild
- eine geringere Aktivierbarkeit von Reflexen

### **Ist jeder Mensch hypnotisierbar?**

Wenn der Therapeut erfahren genug ist und flexibel vorgeht, sprechen die meisten Menschen gut auf Hypnosetechniken an und die Hypnose ist für das angestrebte Therapieziel nutzbar.

### **Dauer einer Hypnosebehandlung**

Viele Menschen glauben, dass ihre Beschwerden mittels einer einzigen Sitzung behoben, ihre Wünsche nach Abnehmen und Nichtrauchen in einer Stunde erfüllt werden können. Auch wenn es häufig vorkommt, dass innerhalb einer längerfristigen Behandlung nur eine bestimmte Hypnoseseitzung zur Lösung des Hauptproblems geführt hat, kann davon nicht abgeleitet werden, dass immer nur eine einzige Sitzung zur Heilung ausreicht. Die Dauer einer Hypnosebehandlung ist von dem vereinbarten Ziel der Behandlung, der Art und Dauer der Erkrankung und der Belastbarkeit der Patienten abhängig. In jedem Einzelfall sind diese Fragen zwischen den Therapeuten und den Klienten abzustimmen. Es empfiehlt sich, nach spätestens fünf Sitzungen den möglichen Erfolg der Behandlung aufgrund der bis dahin eingetretenen Veränderungen zu überprüfen.