



## Hypnotherapie und Heilhypnose

In diesem Beitrag will ich dir die Hypnotherapie näherbringen. Umgangssprachlich sagen die meisten einfach „Hypnose“ und manchmal wird sie auch als „Heilhypnose“ bezeichnet.

Die Hypnotherapie-Methode, die ich einsetze, führt zu einem Zustand, der

- primär entspannt,
- entkrampft auf körperlicher und seelischer Ebene
- und somit entängstigt.

Durch diesen Zustand werden innerlich im übertragenen Sinne Türen geöffnet für neue Sichtweisen auf Alltagsbegebenheiten. Du kannst dich in deiner Fantasie quasi ausprobieren und damit die Zukunft vorwegnehmen. Hypnotherapie ist meist ein Prozess von mehreren Sitzungen, in denen Heilhypnose eingesetzt wird.

Ein wunderbarer Dozent sagte einmal in einer meiner Ausbildungen:

**"Veränderung kann nur im entspannten Zustand passieren."**

Dem stimme ich zu. Und mittels Hypnose ist dieser Zustand meist sehr gut und zielgerichtet erreichbar.

Hypnose kannst du als einen veränderten Bewusstseinszustand verstehen. Es ist ein sehr aktiver, geistig wacher und aufmerksamer Zustand:

- Lernen
- Neuorientierung
- Gewinnen von Freiraum und Erweiterung des inneren Bezugsrahmens

werden möglich. Dadurch wird die persönliche Autonomie gefördert. Hypnose kann den eigenen Blick auf die inneren, eingepprägten Bilder verändern.

## Hypnotherapie und Heilhypnose - ein natürliches Phänomen

Hypnotisierbarkeit ist ein völlig natürliches Phänomen, jedoch ist nicht jeder Mensch in jeder Situation hypnotisierbar. Ebenso bleibt das kritische Denkvermögen und ethische Urteilsvermögen grundsätzlich erhalten - und zwar unverändert. Die in der Hypnotherapie eingesetzte Heilhypnose erhöht die Suggestibilität des Patienten und stößt so Selbstheilungskräfte an. Eine einzelne Hypnose ist keine Therapie, sondern immer "nur" eine Methode, bei der Psychotherapie mit spezifischen Techniken im Trancezustand erfolgt.



Der veränderte Zustand

Therapeutisch werden in der Hypnotherapie bzw. der Heilhypnose die Phänomene der veränderten Zeit- und Körperwahrnehmung genutzt. Rein körperlich passiert mit dem Patienten das Folgende:

Wenn du sitzt, sinkt vielleicht dein Kopf etwas, deine Gesichtszüge werden weich, entspannen. Deine Atmung vertieft sich und ist ruhig. Es sind häufig Darmgeräusche (Darmglucksen) zu hören. Es ist möglich, dass du vermehrt schlucken musst, da dein Speichelfluss sich verstärkt. Insgesamt verlangsamen sich deine Bewegungen, dein Sprechen und deine Reaktionsbereitschaft.

Auf mentaler Ebene erlebst du während einer Hypnose eine zeitliche Verzögerung im Denken, deine Suggestibilität steigt. Ebenso steigt deine Flexibilität im Auffinden neuer Gedankengänge. Deine innere Aufmerksamkeit ist klar und zentriert auf ein Thema. Deine Visualisierungsfähigkeit und Vorstellungskraft verstärken sich. Du wirst also in die Lage versetzt, deinen eigenen inneren Bezugsrahmen zu erweitern.

### **Der Auftrag: Heilhypnose**

Was genau passiert während der Heilhypnose? Ganz klar: Der Therapeut hat nicht den Auftrag, den Patienten während einer Hypnose „umzupolen“, ihn neu zu prägen oder zu manipulieren. Er soll vielmehr den Patienten anleiten, zu seinen eigenen Ressourcen zu finden. Diesen Auftrag setzt der Therapeut um, indem er innere Suchprozesse beim Patienten anregt – und nicht, indem er einfach nur suggeriert. Auf diese Weise schafft es der Patient, seine eigene subjektiv empfundene „Gefangenschaft“ im eigenen System, seinen zu eng gewordenen Bezugsrahmen zu entlarven und diesem zu entfliehen. Manch Patient vergleicht sein Erleben auch mit einem zu eng gewordenen Korsett.

### **Heilhypnose – ein wertvolles Werkzeug**

Heilhypnose ist ein therapeutisches Werkzeug. Das Ziel ist es, eine Trance zu erreichen, die einen hochmotivierenden Zustand darstellt. Vergleichbar ist dies mit einer Phase des Lernens und der besonderen Konzentration. Der Patient beobachtet alles, was sich in seinem Inneren abspielt, der Therapeut begleitet ihn gemäß seines Auftrages dabei in zugewandter, ruhiger Weise und ermuntert ihn, dem inneren Prozess zu folgen und sich für Überraschungen zu öffnen. Der uneingeschränkte Glaube an die Fähigkeiten des Patienten zu dieser unbewussten Leistung und die Sicherheit und Wärme in der Begleitung sind die wichtigsten Einflussnahmen, die man als Therapeut dem Patienten bieten kann.



## **Umgang mit Problemtrancen in der Hypnose**

Der Auftrag an den Therapeuten beinhaltet unbedingt auch das Auffangen von Problemtrancen. Denn auch wenn eine Ressourcen stärkende Trance angewendet wird, kann es während der Hypnose-Session zu problematischen Bildern beim Patienten kommen. Der Therapeut hat also auch den Auftrag, jede Problemtrance adäquat aufzufangen und aufzuarbeiten. Derartige unangenehme Bilder können übrigens auch im Nachgang einer Trancereise auftreten, wenn der Patient lässt die Praxis verlassen hat. Hier ist es wichtig, dem Patienten zu signalisieren, dass er sich in einem derartigen Fall unbedingt melden sollte für ein klärendes Telefonat oder einen zusätzlichen Termin.

## **Indikationen und Kontraindikationen für Heilhypnose**

Indikationen

In der Schmerztherapie und bei psychosomatischen Krankheiten wird Hypnose sehr erfolgreich eingesetzt. Ebenso kommt dieses Werkzeug bei Angst- und Schlafstörungen sowie Stressreaktionen zum Einsatz. Zudem können Traumata aufgefunden und bearbeitet werden.

Heilhypnose wird zum Beispiel erfolgreich angewendet bei den folgenden Störungen:

- Phobien: soziale Phobien, Flugangst, Tierphobien, Höhenangst, Agoraphobie (Angst vor großen Menschenmengen, öffentlichen Plätzen), Klaustrophobie
- akute Belastungsstörungen, posttraumatische Belastungsstörungen, Anpassungsstörungen
- somatoforme Schmerzen, u.a. Fibromyalgie
- Ess-Störungen (Magersucht, Ess-Brecht-Sucht, übermäßiges Essen, das zu Übergewicht führt)
- Schlafstörungen (nicht organisch bedingt; Einschlafstörung, Durchschlafstörung, morgendliches Früherwachen)
- Operations- und Geburtsschmerz, Migräne, Krebschmerz, Tinnitus
- Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen (zum Beispiel die ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung)
- Substanzmissbrauch und -abhängigkeit, z.B. Nikotinabhängigkeit, Alkoholmissbrauch

Entscheidend ist, dass der Patient sich auf die Trance einlassen mag. Wer sich gegen das Werkzeug „Hypnose“ sträubt, der wird inneren Widerstand leisten und hat gar keine Chance, die tiefen Stufen einer Trance zu erleben. Der Betroffene bleibt in nahezu unverändert im Alltagsbewusstsein haften und lauscht mit vollem Verstand den Worten des Therapeuten, also der Trance- bzw. Fantasiegeschichte.

Kontraindikationen

Es gibt Störungen, bei denen man keine Heilhypnose anwenden sollte. Es sollte jedoch immer der Einzelfall betrachtet werden. Zu den Kontraindikationen zählen z.B.:



- akute Psychosen, psychotische Zustände bei Manie, schwerer Depression oder Schizophrenie
- paranoide Vorstellungen (zum Beispiel Verfolgungswahn)
- antisoziale Persönlichkeitsstörung
- Herzerkrankungen, Erkrankungen des zentralen Nervensystems, Thrombose, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)
- direkt nach einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt
- akute Suchtkrankheiten
- geistige Behinderung und evtl. Menschen mit eingeschränkter geistiger Leistungsfähigkeit, wenn sie nicht selbst entscheiden können, ob sie hypnotisiert werden möchten
- schwere Borderline- und narzisstische Störungen
- histrionische Persönlichkeitsstörungen

Ebenso sollten aus meiner Sicht keine sehr jungen Kinder hypnotisiert werden, da sie nicht in der Lage sind, den Vorgang umfassend zu verstehen. Menschen mit Glaubenskonflikten und Menschen, die nicht hypnotisiert werden möchten bzw. Angst davor haben, gehören auch zu den Patienten, die nicht mit Hypnose behandelt werden sollten. Die Angst oder die Vorbehalte führen zu einem inneren Widerstand, sodass der Betroffene gar nicht in der Lage ist, sich auf die tieferen Stufen einer Trance einlassen kann.

Äußerst vorsichtig sollte bei Menschen mit Traumata vorgegangen werden. Hier ist es von Fall zu Fall neu zu beurteilen, ob das Verfahren der Heilhypnose indiziert ist oder nicht. Nur erfahrene Therapeuten sollten in diesen Fällen tätig werden. Ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen ist unbedingt erforderlich.

### **Vorurteile gegenüber Heilhypnose**

Warum gibt es so viele Vorurteile und Vorbehalte gegenüber der Hypnose als therapeutischen Werkzeug? Oftmals erzeugt Unkenntnis Angst, Unsicherheit und Ablehnung. Die Medien und deren Darstellung der Hypnose tun ihr Übriges. Man denke nur die die Shows, in denen Menschen im Zustand der Trance erniedrigt oder lächerlich gemacht werden. Es folgt nun in loser Folge eine Reihe von Vorurteilen:

- Nur sehr leichtgläubige Menschen können hypnotisiert werden.
- In Hypnose ist man völlig ausgeliefert und machtlos, man macht Dinge, die man sonst niemals tun würde.
- Es gelingt dem Hypnotiseur nicht immer, den Hypnotisierten zurückzuholen aus der Trance.
- Ist man hypnotisiert, wird man missbraucht zu unfreiwilligen Aussagen und auch zu Handlungen.



- Wer nicht ausreichend suggestibel ist, kann nicht hypnotisiert werden.
- Hypnose ist nicht mehr als Entspannung oder dem Schlaf sehr ähnlich.
- Durch Hypnose werden Probleme einfach nur zugedeckt.
- Ausschließlich symptomorientiert wird unter Hypnose gearbeitet.
- Typisch für Hypnose ist das Eintrichtern einfacher Formeln.

Sicherlich gibt es noch eine Reihe weiterer Vorbehalte, ich erhebe keinen Anspruch auf Vollständigkeit der Liste. Aber was ist nun zu all diesen Vorurteilen zu sagen? Jeder sollte sich eine eigene Meinung dazu bilden – möglichst anhand von persönlichen Erfahrungen.

Meine Erfahrungen sagen: Die genannten Vorurteile und Vorbehalte sind haltlos. Hypnose ist ein wunderbares therapeutisches Werkzeug. Kein Wundermittel, kein Allround-Mittel, aber doch eine Möglichkeit, um gezielt an bestimmten Themen zu arbeiten.