



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 während einer Hypnose

Ganz klar: Ich als Therapeutin habe auf keinen Fall den Auftrag, dich während einer Hypnose „umzupolen“, dich neu zu prägen oder zu manipulieren. Mein Job ist es vielmehr dich anleiten, zu deinen eigenen Ressourcen zu finden. Diesen Auftrag setze ich um, indem ich innere und individuell passende Suchprozesse bei dir anrege – und nicht, indem ich einfach nur suggeriere. Auf diese Weise schaffst du es, deine eigene, subjektiv empfundene „Gefangenschaft“ im eigenen System, deinen zu eng gewordenen Bezugsrahmen zu entlarven und diesem zu entfliehen – wenigstens für den Moment der Trance. Manch Patient:in vergleicht sein bzw. ihr Erleben auch mit einem zu eng gewordenen Korsett. Vielleicht gefällt dir ja dieses Bild.

Heilhypnose – ein wertvolles Werkzeug

Heilhypnose ist ein effektives, therapeutisches Werkzeug. Das Ziel ist es, bei dir als Patient:in eine Trance zu erreichen, die einen hochmotivierenden Zustand darstellt. Vergleichbar ist dies mit einer Phase des Lernens und der besonderen Konzentration. Du beobachtest alles, was sich in deinem Inneren abspielt, ich begleite dich dabei in zugewandter, ruhiger Weise und ermuntere dich, dem inneren Prozess immer weiter zu folgen und dich für Überraschungen zu öffnen. Mein uneingeschränkter Glaube an deine Fähigkeiten zu dieser unbewussten Leistung sowie die Sicherheit und Zugewandtheit in der Begleitung sind die wichtigsten Einflussnahmen, die ich dir dabei bieten kann.

Entscheidend ist, dass du dich auf die Trance einlassen magst. Es heißt zwar, dass jeder Mensch trancefähig ist und damit hypnotisierbar. Wer sich gegen das Werkzeug „Hypnose“ sträubt, der wird inneren Widerstand leisten und hat gar keine Chance, die tiefen Stufen einer Trance zu erleben. In dem Fall würdest du nahezu unverändert im Alltagsbewusstsein haften bleiben und würdest mit vollem Verstand meinen Worten folgen, also der Trance-



bzw. Fantasiegeschichte. Nur funktioniert Hypnose nicht über den Verstand, sondern über das Unbewusste.

Umgang mit Problemtrancen in der Hypnose

Meine Aufgabe ist es auch, entstehende Problemtrancen aufzufangen und mit dir aufzuarbeiten. Denn auch wenn ich eine Ressourcen stärkende Trance anwende, kann es trotzdem während der Hypnose-Session zu problematischen Bildern bei dir kommen. Derartige unangenehme Bilder können übrigens auch im Nachgang einer Trancereise auftreten, wenn du die Praxis verlassen hast. Sollte es dazu kommen, hast du immer die Möglichkeit, dass du dich kurzfristig bei mir meldest. Tatsächlich ist es in den vielen Jahren, in denen ich Hypnotherapie anwende noch nie dazu gekommen, dass ernste Problemtrancen aufgetreten sind. Das liegt eventuell auch daran, dass ich niemals und ohne dich besser zu kennen, dir eine Hypnose vorschlage. Deine Aufklärung im Vorwege ist mir sehr wichtig, ebenso mit dir zusammen das detaillierte Ausarbeiten von für dich passenden Fantasien.

Indikationen und Kontraindikationen für Heilhypnose

Indikationen

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

Kontraindikationen

Es gibt Störungen, bei denen man grundsätzlich keine Heilhypnose anwenden sollte. Es sollte jedoch immer der individuelle 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, bei denen ich nicht Hypnose einsetze.

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.

Hypnotherapie zur Rauchentwöhnung und zum Abnehmen?

Wenn Menschen aktiv im Erstgespräch bei mir nach Hypnotherapie fragen, geht es nicht selten um den Wunsch abzunehmen oder sich das Rauchen abzugewöhnen. Leider schwingt bei einigen dieser Fragen die Vorstellung mit „Ich lehne mich einfach zurück und lass mich hypnotisieren – und dann ist alles so, wie ich es haben will.“ Das ist ein Irrglaube! Hypnotherapie ist auch für dich als Patient:in ein sehr aktiver Vorgang, wenngleich es nicht danach aussieht. Denn du bist unter Hypnose in einer ruhigen Körperhaltung und in vielen Fällen bist du still nach innen gekehrt und nicht mit mir in einem verbalen Dialog. Dieses „nach Innen Gekehrte“ weist darauf hin: In dir ist richtig Action angesagt unter Hypnose. Du bewegst dich in inneren Bildern und gestaltest fantasievoll deinen eigenen Prozess.

Und während es mit Blick auf die Rauchentwöhnung aus meiner Sicht durchaus möglich ist, erfolgreich mittels Hypnose das Ziel „no smoke“ zu erreichen, ist ein „mal eben Abnehmen“ mit Hypnose nach meiner Erfahrung nicht möglich. Es existiert ein gewaltiger Unterschied zwischen Rauchentwöhnung und Gewichtsreduktion: Du brauchst Nikotin nicht zum Leben. Essen ist dagegen lebensnotwendig. Es ist vielleicht nachvollziehbar, dass ein „kein Nikotin mehr“ leichter umzusetzen ist als individuell zu erarbeiten, wie du dich zukünftig ernähren



willst, um ein bestimmtes Gewicht zu erreichen bzw. zu halten. All diese einmaligen Gruppentrancen zum Abnehmen sind leider nach meiner Meinung rausgeschmissenes Geld. Aber entscheide selbst und mach deine eigene Erfahrung! Hypnotherapie zur Begleitung einer Gewichtsreduktion ist durchaus sinnvoll, doch gehört deutlich mehr dazu (Ernährungsedukation, Gesundheitscheck, unerfüllte Bedürfnisse identifizieren, Kommunikation mit inneren Kritikern etc.).

Vorurteile gegenüber Heilhypnose

Warum gibt es so viele Vorurteile und Vorbehalte gegenüber der Hypnose als therapeutischen Werkzeug? Oftmals erzeugt Unkenntnis Angst, Unsicherheit und Ablehnung.

Wenn ich mit einer Person über Hypnose spreche, werden nicht selten Vorbehalte geäußert: „Da wird man manipuliert und macht Sachen, die total bescheuert oder peinlich sind.“ Vielen Dank, liebe TV Shows!

Die Medien und deren Darstellung von Hypnose ist fragwürdig. Man denke nur die die Shows, in denen Menschen im Zustand der Trance erniedrigt oder lächerlich gemacht werden. Bitte vergiss niemals, dass im TV wenig echt ist, das meiste ist geschauspielert. Das gilt auch für die Darstellung von Hypnosen. Und was dazu kommt: Es gibt tatsächlich auch Showhypnose. Die ist echt. Aber schau mal: Da ist doch eine unterschiedliche Intention zu erkennen zwischen der Showhypnose und einer Hypnotherapie, oder? Die eine soll andere Menschen unterhalten, die andere soll helfen, deinen persönlichen Leidensdruck zu reduzieren. Bringt es dir etwas, bringt es mir etwas, wenn du in meiner Praxis unter Hypnose Purzelbäume schlägst? Nö.

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 für jedes Problem, aber doch eine Möglichkeit, um gezielt an bestimmten Themen zu arbeiten.