

Hypnotherapie

Hypnose und Hypnotherapie

Ein anerkanntes Behandlungsverfahren in Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin

Hypnose hat als therapeutisches Verfahren eine lange Tradition. Seit Jahrtausenden sind Suggestionen und Trance-Rituale wichtige Bestandteile von Heilungsprozessen, deren Bedeutung in der modernen Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin zunehmend wieder erkannt wird.

Subjektiv wird der hypnotische Trancezustand vom Patienten in der Regel als Tiefentspannung empfunden, wobei manchmal lebhaftere innere Bilder oder Gefühle zugänglich werden, die als wesentlich intensiver und "realer" wahrgenommen werden, als im Wachzustand. Suggestionen werden in Trance leichter angenommen und können für Heilungsprozesse benutzt werden.

Direkte und indirekte Suggestionen öffnen den Zugang zu verborgenen Fähigkeiten und unbewussten Potentialen. Der Patient erfährt in Trance, dass er über innere Ressourcen verfügt, von denen er vorher nichts wusste.

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

Die psychotherapeutische Anwendung der Hypnose wird als "Hypnotherapie" bezeichnet, im medizinischen Bereich spricht man von "Klinischer Hypnose", im zahnärztlichen Bereich von "Zahnärztlicher Hypnose".

Indikationen für Hypnose

Beispiele:

- Depressionen
- Ängste
- psychosomatische Störungen
- Zwänge
- sexuelle Störungen
- posttraumatische Störungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychosen
- Süchte und Abhängigkeiten
- Schmerz (organisch, psychogen, jatrogen)
- Zahnbehandlung (Angst, Schmerz)
- Geburten und Geburtsvorbereitung
- Operationen und Operationsvorbereitung
- Erste Hilfe
- Aufmerksamkeits-/Verhaltensstörungen und Hyperkinesien bei Kindern

Patientengruppen:

- Erwachsene
- Kinder
- Paare
- Familien
- Gruppen

Was zeichnet den hypnotischen Trancezustand aus?

Im Unterschied zum Wachzustand erlebt ein Mensch in einer hypnotischen Trance traumartig, also mehr in Bildern. Seine Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Dadurch ist er empfänglicher für eine bildhafte, symbolische Sprache bei der Suggestion, für Vergleiche, Märchen und Analogien. Der Therapeut kann durch Suggestionen und Metaphern der inneren Realität des Patienten Impulse geben. Die äußere Realität tritt für den Patienten 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.

Ein weiteres Phänomen der hypnotischen Trance sind "dissoziative" Prozesse. Beispielsweise führt der Patient eine Bewegung unabhängig von seiner bewussten Wahrnehmung aus, es hebt sich etwa auf eine Frage des Therapeuten wie von selbst ein Finger, oder der Patient schreibt etwas, ohne zu bemerken, dass bzw. was er schreibt.

Bedeutet Hypnose willenlose Fremdbestimmung?

Die moderne Hypnose sieht den Patienten als Kooperationspartner und aktiven Gestalter seiner Trance.-Prozesse. Es geht nicht darum, den Patienten zu manipulieren, sondern ihm Möglichkeiten zu eröffnen, latente Fähigkeiten nutzbar zu machen.

Physiologische Veränderungen unter Hypnose

In Trance treten gut erforschte physiologische Veränderungen auf. Dazu zählen die Erniedrigung von Muskelspannung, Herzfrequenz und Blutdruck, eine regelmäßiger und langsamere Atmung, eine veränderte Aktivierung bestimmter Hirnareale, eine Abnahme des Stresshormonspiegels, Veränderungen im Blutbild sowie eine geringere Aktivierbarkeit von Reflexen.

Hypnose ist in der Lage, physiologische Stressreaktionen zu beeinflussen. Dadurch stellt sie eine wirksame Behandlung bei Erkrankungen dar, die durch psychische Belastung verursacht oder beeinflusst werden.

Die Kraft von Hypnose wird zum Beispiel im medizinischen Einsatz in der Anästhesie deutlich, wenn der Patient allein mit Hilfe von Trance bei Operationen keinen Schmerz empfindet.

Wissenschaftliche Belege zur Wirksamkeit von Hypnotherapie

Hypnose und Hypnotherapie Ein anerkanntes Behandlungsverfahren in Psychotherapie, Medizin und Zahn

Insgesamt wurden bislang rund 170 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. Hypnose kann auch wirksam zur Raucherentwöhnung und zur Reduktion von Übergewicht eingesetzt werden. 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 Anststörungen 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.

Über alle Anwendungsbereiche hinweg liegt die Erfolgsquote von Hypnotherapie im Mittel bei rund 70%. Damit ist Hypnotherapie anderen gebräuchlichen Psychotherapieverfahren mindestens ebenbürtig. In mehreren Studien zeigte sich die Vereinbarkeit von Hypnotherapie mit anderen Therapierichtungen. Hypnose ist zusammen mit Verhaltenstherapie wesentlich wirksamer als Verhaltenstherapie allein. Hypnotherapie kann mit Tiefenpsychologischer Therapie zur Hypnoanalyse, mit Gesprächstherapie oder mit Systemischer Therapie kombiniert werden.

Hypnotherapie wird auch in Gruppen oder als Selbsthypnose-Training durchgeführt. Das ermöglicht dem Patienten sich außerhalb oder nach einer Therapie selbst weiter zu helfen.