

Heilung in Trance



© Brian Jackson / fotolia.com

Ob Migräne, Nikotinsucht, chronische Schmerzen oder Angst vorm Zahnarzt – bei vielen gesundheitlichen **Problemen** kann die Hypnose helfen. Aber wie funktioniert sie wirklich und woran erkennt man seriöse Therapeuten?

des Patienten mobilisiert werden. Diese befähigen ihn dann beispielsweise, eine seelische Krise zu meistern, besser mit körperlichen Beschwerden klarzukommen oder eine Sucht zu überwinden.

Tor zum Unbewussten Zu diesem Zweck wird der Patient von einem ausgebildeten Therapeuten seines Vertrauens in hypnotische Trance versetzt. Darunter verstehen Experten einen veränderten Bewusstseinszustand, in dem die Aufmerksamkeit in besonderer Weise gebündelt wird, während störende Reize ausgeschaltet werden. Vergleichbar mit der Meditation versetzt die Hypnose den Menschen in einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit und Konzentration, die sich jedoch nach innen richten. Im Gegensatz zu einem verbreiteten Irrglauben ist der Mensch in Hypnose allerdings weder bewusstlos noch schläft er. Eher lässt sich die hypnotische Trance mit einem intensiven Tagtraum vergleichen. Sie gilt – neben dem wachen Alltagsbewusstsein und dem Schlaf – als „dritter Zustand“. Und der lässt sich

sogar im Gehirn messen: Dass unser Oberstübchen unter Hypnose anders arbeitet, kann neurophysiologisch nachgewiesen werden. Im Zustand hypnotischer Trance werden Lern- und Erinnerungsprozesse außerhalb der bewussten Wahrnehmung angesprochen und die bildliche Verarbeitung gefördert. Aus all diesen Gründen ist die Hypnose ein sehr guter Zustand, um therapeutische Veränderungen herbeizuführen. Dass es unter Hypnose sogar möglich ist, akute Schmerzen zu unterbinden, verdeutlicht das beachtliche therapeutische Potenzial des „dritten Zustands“.

Einleitung und Auflösung

Eine hypnotische Trance kann auf unterschiedliche Weise eingeleitet werden. Bei der so genannten direkten Induktion wird die Aufmerksamkeit des Patienten meist auf eine Sache gelenkt, beispielsweise auf einen Kugelschreiber oder ein Pendel, das der Therapeut vor den Augen des Patienten hin und her bewegt. Die direkte Induktion arbeitet in der Regel mit „befehlsähnlichen“ Suggestionen, weshalb sie auch als autori-

Lange Zeit hatte die Hypnose einen schlechten Ruf und galt nicht nur bei überkritischen Zeitgenossen als bedenkliche Effekthascherei und fauler Zauber. Kein Wunder, nutzten geschäftstüchtige Scharlatane und Show-Hypnotiseure den veränderten Bewusstseinszustand ihrer gutgläubigen Mitmenschen doch, um diese in Trance der Lächerlichkeit preiszugeben. In Hypnose biss so mancher „Freiwillige“ genüsslich in eine saure Zitrone, in der Annahme, es sei ein Apfel. Auch spektakuläre Shows, bei denen

Erwachsene in Trance auf allen Vieren über Bühnen krabbeln oder lächerliche Tänze aufführen sollten, trugen dazu bei, die Hypnose in Verruf zu bringen. Jedoch: Mit all diesem Hokusfokus haben klinische Hypnose und Hypnosetherapie (auch Hypnotherapie genannt) nicht das Geringste zu tun. Vielmehr handelt es sich hierbei um seriöse und mittlerweile gut untersuchte Behandlungsformen, die darauf abzielen, mit der Kraft des Unterbewusstseins zu heilen. Durch den Zugang zum Unbewussten sollen unter anderem die Selbstheilungskräfte

täres Verfahren bezeichnet wird. Anders die „moderne“ indirekte Induktion, die der amerikanische Psychiater Milton H. Erickson (1901 bis 1980) begründete. Hier wird der Patient offener in die Trance begleitet, die Sprachmuster haben eher gewährenden Charakter.

Gut zu wissen: Jede hypnotische Trance muss wieder aufgelöst werden. Das bedeutet: Der Patient muss sorgfältig und behutsam aus der Hypnose zurückgeführt werden. Ansonsten besteht das Risiko, dass es zu Problemen wie Orientierungslosigkeit oder veränderten Sinneswahrnehmungen kommen kann. Ein seriöser Therapeut ist der beste Garant für eine Hypnose „ohne Nebenwirkungen“.

Breites Therapiespektrum

Eingesetzt werden Hypnose und Hypnotherapie von entsprechend ausgebildeten Psychotherapeuten, Ärzten und Zahnärzten. Zu den klassischen Indikationen gehören unter anderem:

- ▶ Ängste
- ▶ posttraumatische Störungen

- ▶ Aufmerksamkeits-/Verhaltensstörungen und Hyperkinesien bei Kindern
- ▶ Geburt und Geburtsvorbereitung
- ▶ Operationen und Operationsvorbereitung
- ▶ psychosomatische Störungen
- ▶ Schmerzen
- ▶ sexuelle Störungen
- ▶ Süchte und Abhängigkeiten
- ▶ Zahnbehandlungen (Angst, Schmerz)
- ▶ Zwänge.

Die Wirksamkeit der Hypnotherapie konnte mittlerweile in weit über 200 empirischen Studien für zahlreiche medizinische Probleme, für Verhaltensstörungen und viele Bereiche der Psychosomatik nachgewiesen werden. Und auch die Erfolgsquote, die Erhebungen zufolge bei knapp 70 Prozent liegt, ist beachtlich. Besonders große Chancen auf Erfolg bietet die therapeutische Hypnose bei Krankheiten mit ausgeprägter psychischer Komponente. Dazu zählen beispielsweise Migräne,

Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom und Neurodermitis. Aber nicht nur das: Hypnose wird heute auch mit Erfolg in der Krebstherapie eingesetzt, unter anderem, um Ängste zu lindern, Schmerzen zu reduzieren und die Nebenwirkungen einer Chemotherapie zu mindern. Auch andere akute Schmerzzustände, etwa bei der Geburt oder während eines chirurgischen Eingriffs, können mithilfe der Hypnose oft besser kontrolliert werden. Hypnose lässt sich auch gut und problemlos mit anderen Therapien kombinieren, beispielsweise mit verhaltenstherapeutischen Behandlungen.

Kein Allheilmittel Bei allem therapeutischem Potenzial und möglichem Nutzen der Hypnotherapie, darf jedoch nicht der Eindruck entstehen, dass es sich dabei um ein Allheilmittel handelt. Leidet ein Patient beispielsweise bereits seit Jahren unter einer psychischen Erkrankung oder unter chronischen Schmerzen, so können diese massiven gesundheitlichen Beeinträch-

tigungen sicherlich nicht von jetzt auf gleich oder gar „wie im Schlaf“ kuriert werden. Und: Ohne die Mithilfe des Patienten kann auch der beste Hypnoterapeut keine Erfolge erzielen. Beispiel Sucht: Zwar kann eine fundierte Hypnose helfen, von Zigaretten oder Alkohol loszukommen, aber ohne den Willen und das Engagement des Betroffenen wird auf Dauer keine langfristige Abstinenz erreicht werden können.

Dass die Hypnose kein „Zaubermittel“ ist, hat jedoch auch etwas Beruhigendes: Gegen den eigenen Willen kann man nicht hypnotisiert werden. Und auch die Sorge, man könne in Hypnose zum „fremdbestimmten Werkzeug“ werden, ist in aller Regel unbegründet. Es konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass ein Mensch im Zustand der Trance nur die Suggestionen befolgt, die sich im Einklang mit seinem Wertesystem befinden. ■

*Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin*