

## WAS IST HYPNOSE?

Hypnose ist eine seriöse und sehr wirksame Form der Krankenbehandlung. Sie wirkt vor allem bei Schmerzzuständen, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden. Hypnoseforscher können nicht genau sagen, worum es sich beim hypnotischen Zustand handelt. Klar ist, dass Hypnose weder ein Schlaf, noch ein Traumzustand ist. Hypnose soll das Gehirn in einen Zustand versetzen, in dem es sich von selbst „einschaltet“, dabei das Interesse an der Außenwelt verliert und innere Bilder als „real und glaubhaft“ behandelt.

Die Hypnose ist Teil eines Gesamtkonzepts der Psychotherapie. Durch verschiedene Techniken der Trance - Induktion (Atmen, Fixation, Imagination...) kann ein veränderter Bewusstseinszustand hervorgerufen werden. Studien ergaben, dass Hypnose und kognitive Verhaltenstherapie gut miteinander kombiniert werden können und bei bestimmten Krankheiten (Ängsten) besser wirksam sind als die kognitive Therapie allein. Der Vorteil einer Kombination von Hypnose und kognitiver Verhaltenstherapie besteht darin, dass im hypnosetherapeutischen Kontext Gefühle zugänglich werden, die im Wachbewusstsein blockiert und therapeutisch nur schwer zu verändern sind. Bei posttraumatischen Stresserkrankungen (diese treten häufig nach Unfall, Vergewaltigung oder Katastrophen auf) wird die Konfrontation mit dem Trauma herbeigeführt und Hilfestellung bei der Bearbeitung und Überwindung des Traumas gegeben.

Ein Fallbeispiel soll das zeigen:

Eine 32- jährige Klientin hatte vor 10 Jahren einen schweren Autounfall. Dabei erlitt sie diverse Knochenbrüche und eine schwere Gehirnerschütterung. Der Unfall passierte in der Dämmerung. Durch die schlechte Sicht kam sie auf die linke Fahrbahnseite und verursachte einen Frontalzusammenstoß. Sie wurde wieder gesund, aber jedes Mal, wenn sie diese Strecke von der Arbeit nach Hause fuhr, bekam sie panikartige Zustände. Mit einer bestimmten hypnotherapeutischen Methode (Kinohypnose) verschwanden diese Ängste nach einer einzigen Hypnosesitzung. Dabei wurde das Unfallgeschehen nochmals in allen Einzelheiten bildhaft in Erinnerung gerufen und die dabei entstandenen unangenehmen Gefühle konnten nochmals erlebt werden. Eine nach einem halben Jahr durchgeführte Katamnese zeigte, dass die Ängste nicht mehr auftauchten.

Erklärung:

Fast alle Abläufe des Organismus erfolgen unbewusst. 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 - als Hypnose bezeichnet - für therapeutische Zwecke genutzt werden kann.

70 - 80% der Menschen sind in der Lage, Hypnose zu induzieren. Ängste vor Hypnose stammen aus mangelndem Wissen und sind bei fachgerechter Anwendung unbegründet: Grundsätzlich kann kein Mensch jemanden hypnotisieren, der nicht selbst will. Es wird sich auch niemand in der Hypnose zu Handlungen entschließen, die er nicht im Wachzustand ausführen könnte.

### **WIE WIRKT HYPNOSE?**

Zuerst ein kleines Experiment:

„Strecken Sie bitte die Arme waagrecht nach vorne, die Handflächen zueinander gedreht. Schließen Sie nun die Augen und stellen sich vor, an jeder ihrer Handflächen sei ein starker Magnet unterschiedlicher Polung, also anziehender Kraft befestigt. Versuchen Sie nun, die Arme in der gleichen waagrechten Stellung zu halten! Atmen Sie ruhig und gleichmäßig! Dann verharren Sie einen Moment, öffnen die Augen und betrachten die Stellung ihrer Arme.“

Was ist in diesem Experiment passiert? Beobachten Sie selbst!

Höchstwahrscheinlich haben sich Ihre Arme angenähert. Die imaginierten Magnete waren vermutlich stärker, sie haben ein vorgestelltes (imaginiertes) starkes magnetisches Kraftfeld zwischen den Händen erzeugt, das die Handflächen unwiderstehlich näher und näher brachte.

Hypnose wirkt vor allem auf drei miteinander verknüpften Ebenen:

- Über das vegetative Nervensystem,
- das Immunsystem und über
- die gedankliche (kognitive) Ebene.

Die Wirkung über das vegetative Nervensystem setzt meist rasch ein. Durch Hypnose wird das körperliche Erregungsniveau des Herz - Kreislaufsystems, des Magen - Darmsystems und anderer Funktionssysteme abgesenkt. Dadurch können chronisch hohe Erregungszustände des sympathischen Nervensystems, die durch lang andauernde Belastungen festgefahren sind, wieder gelöst werden. Die Erholungsreaktion des Körpers setzt ein. Über das Immunsystem wirkt die

Hypnose, indem sie durch die allgemeine Senkung des körperlichen Erregungsniveaus den Stresshormonspiegel absenkt. Dieser beeinflusst die Aktivität der weißen Blutkörperchen. Sie sind an allergischen und entzündlichen Reaktionen beteiligt. Die kognitive Ebene ist bei der Hypnose immer miteinbezogen. Die hypnotherapeutische Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die "innere" Realität nutzt die Vorstellungstätigkeit des Patienten. Sie hilft, eine positive "innere" Wahrnehmung aufzubauen und kognitive Schemata zu verändern. Auf diese Weise kann der Mensch Traumata bearbeiten, Kraftquellen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit aktivieren oder Schmerzen durch "Umdeutung" der von "außen" kommenden Schmerzreize aufheben.

Hypnose hat 3 wichtige Funktionen:

- a) zur Entspannung
- b) zur psychotherapeutischen Intervention
- c) in der Medizin

### **Zum Vorgehen in der Hypnose**

Zu Beginn jeder hypnotherapeutischen Therapie lernt der Klient Selbsthypnose. Diese dient zum Erlernen von

- Tiefenentspannung in allen Situationen, zur
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, zur
- Intensivierung von Erinnerungen und zum
- Gewinn an Sicherheit und Selbstvertrauen

Weiters ist sie wirksam bei

- Stress,
- Zur Optimierung sportlicher Leistungen
- Zur Schmerzkontrolle

In den ersten Wochen der Therapie sollte diese täglich geübt werden (15 -20 Min.).

Atemtechniken sind die effektivsten Methoden, um in Entspannung zu gehen (die Betonung sollte bei der Ausatmung liegen; z.B. folgende Zählmethode: einatmen bis drei, Luft anhalten bis drei, ausatmen bis sechs, Pause bis vier. Dann soll sich der Klient entweder ein Ruhebild suchen oder sich Eigensuggestionen vorsagen, sowie posthypnotische Aufträge geben. Zum Beispiel: "Immer dann, wenn ich meine Selbsthypnose mache, verknüpfe ich das mit Ausruhen, dem Befreien von Sorgen und mit Genießen." Folgende 4-stufige Methode kann dazu angewandt werden. Dabei geht

der Patient in seiner Vorstellung von außen nach innen, er richtet die Aufmerksamkeit immer stärker in seine Innenwelt. Die Anweisung dafür könnte folgendermaßen lauten

- (1) „Benennen Sie für sich jeweils drei Dinge, die Sie mit geöffneten Augen sehen, hören und spüren“ (Das könnten für Sehen beispielsweise sein: ein Bild, ein Vorhang, eine Zimmerpflanze. Für Hören: das Ticken einer Uhr, Straßenlärm, Schritte. Für Spüren: Fußsohlen am Boden, Hosenbund, Rückenschmerzen).
- (2) „Benennen Sie für sich zwei Dinge, die Sie mit geöffneten Augen sehen; (das können auch zwei der obigen Beispiele sein), dann schließen Sie die Augen und benennen ein Ding, das Sie mit geschlossenen Augen als inneres Bild vor sich haben“ (z.B. eine Farbe). „Machen Sie dasselbe mit Hören. Benennen Sie für sich zwei Dinge (z.B. wieder das Ticken der Uhr oder den Straßenlärm, es können aber auch andere sein). Und jetzt benennen Sie ein Ding, das Sie innerlich wahr nehmen“. (Das kann beispielsweise das Magenknurren sein). Derselbe Vorgang gilt auch für das Spüren.
- (3) Benennen Sie ein Ding, das Sie mit geöffneten Augen sehen, und 2 Dinge, die Sie mit geschlossenen Augen als innere Bilder sehen. Dasselbe gilt für Hören und Spüren.
- (4) Benennen Sie drei Dinge, die Sie mit geschlossenen Augen als innere Bilder sehen. Dasselbe gilt für Hören und Spüren. Diese Bilder und sonstigen Empfindungen kommen und wirken lassen.

## **SO KÖNNTE EINE SITZUNG AUSSEHEN:**

- (1) **Induktion** : Atmen, Relaxation, Imaginieren, Fixation, .....
- (2) **Vertiefungstechnik** : „Gehen Sie mit jedem Ausatmen einen Schritt die Treppe abwärts und Sie gehen .... 1- tiefer, und es können noch Gedanken kommen und gehen, die dann aber vorüberziehen - ... 2 ... - tiefer und unwichtig werden, während ihr Kopf angenehm kühl und klar wird und - 3 -.....“
- (3) **Ressourcentransfer** (eine Methode, siehe unten)
- (4) **Posthypnotische Suggestionen**
- (5) **Aufwecken**
- (6) **eventuell Diskussion** der Erfahrungen in der Trance

### **Ressourcentransfer:**

- a) Suche nach einer Problemsituation - Schilderung des Problems

- b) Therapeut wiederholt die Problemschilderung mit allen wichtigen Schlüsselworten, Patient ist im Problem drin
- c) Orientierung auf mögliche Ressourcen - Frage an den Patienten, was er in dieser Situation braucht, damit sie besser zu bewältigen ist (z.B. Ruhe, Gelassenheit) - Therapeut wiederholt die Ressource Suche nach der passenden Ressource - Wann und wo hat der Patient das, was er jetzt benötigt, schon einmal zur Verfügung gehabt bzw. wann hatte er in einer ähnlichen Situation die Probleme nicht. Aktivierung der Ressource – den Patienten in Trance an die Ressource führen unter Einbeziehung aller Sinneskanäle, sodass sie für ihn erlebbar ist. Instruktion: „Gibt es etwas, was sie riechen oder schmecken in dieser Situation? Etwas , was Sie sehen, was Sie hören?“
- d) Ressourcentransfer - Therapeut stellt eine Brücke zwischen Ressource und Problemsituation her. Klient soll versuchen, das positive Gefühl in die Problemsituation mit hineinzunehmen. Die imaginierte Problemsituation wird hinsichtlich der daraus resultierenden Veränderungen betrachtet. Eine solche Brücke kann visuell gebaut werden, indem die beiden Situationen auf benachbarten Inseln stattfinden, und man aus der einen Situation zur anderen hinüberschauen kann. Die imaginierte Problemsituation wird hinsichtlich der daraus resultierenden Veränderungen betrachtet.

### **Wer ist der Begründer der modernen Hypnotherapie**

Die Techniken von **Milton Erickson** (1901 - 1980) haben das Bild der Hypnose-therapie in den letzten 3 Jahrzehnten gewandelt und die Grundlage für die **moderne Hypnotherapie** geschaffen. Sein Leitspruch war: Alles zu nutzen, was hilft. Er stellt die SELBST - ENTDECKUNG des Klienten und die Entwicklung seiner speziellen Fähigkeiten in den Vordergrund der therapeutischen Arbeit. klientspezifische Persönlichkeitseigenschaften, Fähigkeiten, Lebenserfahrungen und Erinnerungen sind therapeutische Ressourcen, die aktiviert werden müssen (Ressourcenorientierung), damit sie dem Patienten zur Realisierung seiner Ziele verhelfen. (Utilisationsansatz). Erickson sah jeden Menschen als einzigartig an, und er nutzte für die Therapie, was immer der Klient in der Sitzung anbot.

Die belastenden Gefühle des Patienten, auf denen sein Leidensdruck beruht und die auch an den unangemessenen Verhaltensweisen und Kognitionen beteiligt sind, werden in Trance bearbeitet. Auch die Lebensgeschichte, alte Gefühle und Konflikte werden z.B. in der hypnotischen Altersregression bearbeitet. Bearbeiten bedeutet hier das Wiederaufleben lassen belastender

Situationen mit hypnotisch induzierten positiven Emotionen, die der Patient aus eigener Erfahrung kennt.

Ein Beispiel aus der Therapie von Erickson (1970):

Ein 69 Jahre alter Patient mit Beinamputation gegen Kriegsende leidet seit Jahrzehnten an Phantomschmerzen. Die Schmerzen traten erstmals auf, als ihm im Lazarett in Russland schlagartig klar wurde, dass er aufgrund der Amputation den väterlichen Tischlereibetrieb, auf den er seit Kindheit vorbereitet und der ein Teil seiner Selbstwertgefühle war, nicht übernehmen würde können. In der Hypnotherapie erlebte er immer wieder die traumatische Situation im Lazarett. Die damaligen Gedanken und Ängste wurden allerdings in der Hypnose auf sein künftiges, tatsächlich gelebtes Leben, orientiert. Dabei nahm der Patient Gefühle von Stolz und Zufriedenheit wahr, die seiner eigenen erfolgreichen Tätigkeit „entlehnt“ waren. Damit konnte er emotional spüren, dass das Leben auch nach der Amputation lebenswert war. Nach der Hypnose waren die Phantomschmerzen für immer verschwunden.

### **Wofür wird Hypnose angewandt?**

- Schmerztherapie (Onkologie, Geburtshilfe, Zahnbehandlung, Migräne)
- Traumabearbeitung (Mißbrauch, u.a ...)
- Angstzustände (Tierphobien, Prüfungsängste, ...) Depressionen
- Stressprobleme
- Psychosomatik ( Enuresis, Essstörungen, Asthma, Psoriasis,...)
- Sucht
- Zwänge und Ticks
- Selbstwert
- Schlafstörungen
- Gastrointestinale Beschwerden (Colitis, psychogenes Erbrechen)

### **ZIELE DER HYPNOTHERAPIE:**

#### **1. Aktivierung der Vorstellung**

Visuelle, akustische und sensorische Vorstellungen lösen bestimmte Prozesse aus

#### **2. Veränderung physiologischer Prozesse**

Muskeltonus, Kreislauffunktionen, periphere Durchblutung, Immunsystem, endokrines System können durch Suggestionen verändert werden.

**3. Veränderungen der Sensorik und der Zeit**

z.B. Schmerzen können in ihrer Qualität und ihrer Dauer subjektiv anders wahrgenommen werden und affektiv andere Bedeutung erlangen.

**4. Nutzbarmachung von Ressourcen:**

Aus Gründen einseitiger Erlebnisse sollen ausgegrenzte Lernerfahrungen, die für die Bewältigung einer bestimmten Problemsituation nützlich wären, wieder zugänglich werden.

**5. Suchprozesse anregen**

Kreatives Denken, das divergente Lösungen anstrebt und den gewohnten Wahrnehmungs- Affekt- und Denkraumen überschreitet, wird in Trance erleichtert.

**6. Unterbrechung gewohnter Schemata**

Denk- Wahrnehmungs- und motorische Gewohnheiten sollen an kritischen Stellen unterbrochen werden (z.B der Griff zur Zigarettenschachtel)

**7. Dissoziation und Assoziation**

Erfahrungsdetails, die hinderlich sind, können abgeschwächt werden (z.B die Lautstärke einer Stimme) und fehlende Erfahrungen hinzuphantasiert werden (z.B Worte oder Gedanken einer dritten Person)

**8. Reframing**

Die subjektive Bedeutung einer Erfahrung kann so umfunktioniert werden, dass sie für die Betreffende Person sinnvoll wird (z.B Abwertung als Aufmerksamkeit, Versagen als Hinweis auf eine neue Orientierung)

**Effektivität der Hypnotherapie:**

Empirische Studien:

Die therapeutische Effektivität gilt als wissenschaftlich abgesichert (Grawe 1994). Ca. 200 klinische Studien wurden gemacht. Die Korrelation zwischen guter Hypnosefähigkeit und therapeutischem Erfolg erweist sich als positiv und ergibt damit gute Erfolge bei Ängsten und psychosomatischen Beschwerden.

Auch bei der Behandlung von Süchten (Rauchen, Alkoholismus) und Essstörungen (Adipositas) hilft Hypnose. Allerdings ist hier der Zusammenhang zwischen Hypnosefähigkeit und Therapieerfolg nicht nachgewiesen. Meist wurde hier mit direkten Suggestionen gearbeitet und nicht an den Ursachen. Eine Studie, die mit Altersregression gearbeitet hat, zeigt, dass gering suggestible Patienten bei Übergewicht während der 5-monatigen Behandlung ca. 5 kg abnehmen, 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. Eine Studie von Kirsch und Mitarbeitern (1996) zeigt, dass Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) + Hypnose effektiver ist, als KVT allein. Eine Überlegenheit der Kombination zeigt sich bei Adipositas, auch nach 24 Monaten Katamnese.

Autorin: Mag. Ilse Müller

Buchtip:

⇒ Bongartz/Bongartz: Hypnosetherapie, Hogrefe Verlag 1998