

# Hypnose: Die sanfte Heilung

Aus der Zeitschrift FREUNDIN Nr. 14/97

**Wissenschaftler beweisen: Hypnose ist oft besser als Tabletten und Spritzen. Bei Schmerzen, aber auch bei Allergien und Bluthochdruck. Wie man den richtigen Hypnotiseur findet.**

Hypnose? Das ist doch nur etwas für den Jahrmarkt - Freiwillige machen, was der Hypnotiseur verlangt, bellend oder tanzen auf Befehl.

Falsch, widerspricht Dirk Revenstorf, Psychologieprofessor an der Universität Tübingen. Was auf der Bühne missbraucht wird, kann in der Therapie Beschwerden lindern, bei denen selbst die Apparatedizin nicht mehr weiterhilft.

Wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit inzwischen klar bewiesen. Die Erfolgsquote bei der Behandlung von chronischen und akuten Schmerzen liegt bei 63 Prozent, Ängste können sogar in 71 Prozent der Fälle bekämpft werden. Und mehr als zwei Drittel aller Raucher fassen nach der Hypno-Therapie keine Zigarette mehr an. «Nicht empfehlenswert sind allerdings Gruppentherapien gegen die Sucht», warnt der Experte. «Denn jeder hat andere Motive, warum er mit dem Rauchen aufhören will, und je individueller der Therapeut darauf eingehen kann, desto größer sind die Erfolgsaussichten.»

Das Prinzip der Hypnose: Körpereigene Kräfte werden aktiviert, innere Prozesse können auf dem Weg über die Psyche gezielt beeinflusst werden. Die Vorstellung von Bronchien, die sich weiten, sorgt z. B. tatsächlich dafür, daß ein Asthmatiker wieder besser Luft bekommt. Was dabei genau im Körper passiert, ist noch nicht endgültig geklärt. Soviel ist aber sicher: Durch die tiefe Entspannung (Trance) verlangsamen sich Herzschlag und Atmung, der Blutdruck sinkt, weniger Stresshormone werden produziert, das Immunsystem wird mobilisiert, und der Körper kann sich super regenerieren.

Gleichzeitig ist es möglich, das Schmerzempfinden zu verringern.

Nach Ende der Trance ist es allerdings mit manchen der beschriebenen Wirkungen wieder vorbei. «Doch dem Patienten hilft das trotzdem, wenn z.B. die Hypnose dazu dient, akute Schmerzen auszuschalten», erklärt der Experte. In solchen Fällen wird der Therapeut dem Patienten beibringen, wie er sich selbst hypnotisieren kann, um im Ernstfall schnell handeln zu können.

## **Das Trauma in Trance überwinden**

Oft haben Schmerzen aber auch psychosomatische Ursachen. Ein nicht

Lösung, spürt, daß man das Problem überwinden kann.

So läuft eine typische Hypnose ab: Zunächst schafft der Therapeut eine angenehme Atmosphäre; er verdunkelt zum Beispiel den Raum, sorgt dafür, daß Sie bequem sitzen. Er wird Sie bitten, ruhig und gleichmäßig zu atmen. Dann müssen Sie Ihre Augen auf einen bestimmten Punkt richten und nur auf die Worte des Hypnotiseurs achten.

## **Per Pendel in die tiefe Entspannung**

Oft benutzen Therapeuten auch Hilfsmittel, z. B. ein Pendel, das man mit den Augen verfolgen muß. Das Ziel: Der Patient soll sich von den Reizen der Umgebung lösen, sich voll auf das Geschehen konzentrieren.

## **HOHE ERFOLGSQUOTE GARANTIERT**

**Bei diesen Krankheiten kann Hypnose helfen - und das ohne Risiken und Nebenwirkungen**

**Chronische Schmerzen**

**Kopfschmerzen**

**Migräne**

**Bluthochdruck**

**Angst**

**Warzen**

**Asthma**

**Schlafstörungen**

**Suchtbekämpfung**

**Eß-Störungen**

bewältigter Unfall kann z.B. seelische Wunden hinterlassen, die mehr Beschwerden verursachen, als es sich organisch erklären läßt. In solchen Fällen wird mit der Hypnose das Trauma aufgearbeitet, die Schmerzen werden so ein für alle Mal gestoppt. Der Patient muß dazu das Ereignis zusammen mit dem Therapeuten noch einmal erleben, diesmal aber mit positivem Ausgang. Man entdeckt die

Durch entspannende Suggestionen (z.B.:«Ihre Arme werden immer schwerer») bereitet der Hypnotiseur die eigentliche Trance vor, in der er vorher abgesprochene Instruktionen gibt, die vom Patienten befolgt werden sollen. «Das passiert eher beiläufig», erklärt Professor Revenstorf, «denn direkte Befehle erzeugen Abneigung.» Man benutzt Umwege, faßt den Gedanken in eine kleine Anekdote

**28%** erreichen leichte Hypnose (Bewußtsein bleibt voll aktiv. Einfache Suggestionen werden jedoch angenommen).

**52%** erreichen mittlere Hypnose (Bewußtsein kaum noch aktiv. Alle Suggestionen, die nicht der Persönlichkeitsstruktur widersprechen, wirken).

**17%** erreichen tiefe Hypnose (absolute Entspannung / Bewußtsein ist ausgeschaltet. Auch unlogische Suggestionen werden ausgeführt).

**3%** sprechen auf die Suggestionen überhaupt nicht an und sind nicht hypnotisierbar.

Durch bildhafte Wiederholung der Anweisung wird die Formulierung vertieft (Angst wird z. B. wie eine alte Schlangenhaut abgestreift). Um die Trance zu beenden, nimmt der Therapeut zunächst alle Suggestionen (zum Beispiel die Schwere in Armen oder Augenlidern) zurück - natürlich mit Ausnahme der gewünschten Anweisung. Dann zählt er bis drei, man öffnet die Augen und ist wieder hellwach.

«Eine Hypnose läuft heute nicht mehr nach Schema X ab», betont der Experte. Sie wird ganz auf den Patienten und seine Bedürfnisse ausgerichtet. Wenn jemand im Alltag alles kontrolliert, ist es z.B. besser, ihm die Entscheidung zu überlassen, ob er mit offenen oder geschlossenen Augen in Trance versinken will. Wer sicher sein will, daß er nach diesen moderneren Grundsätzen hypnotisiert wird, sollte sich erkundigen, ob der Therapeut nach der Milton-Erickson-Methode arbeitet.

Eine Adressenliste gibt es gegen frankierten Rückumschlag bei der Milton-Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose e. V., Konradstr. 16, D-80801 München.

Klar ist: Hypnose kann nie die ärztliche Behandlung ersetzen, sie ist nur eine sinnvolle Ergänzung. Nebenwirkungen gibt es praktisch keine: Weniger als 2 Prozent der Patienten haben nach der Hypnose Kopfschmerzen, sind sehr müde. Die Behandlung dauert normalerweise 20 bis 30 Minuten, dazu kommt noch mal eine halbe Stunde für Vor- und Nachgespräch. Wie viele Sitzungen notwendig sind, hängt von den Beschwerden ab und natürlich auch davon, wie leicht man hypnotisierbar ist. Die Kosten (ca. 120 bis 150 Mark pro Stunde) werden teilweise von der Krankenkasse übernommen. Vor Beginn der Behandlung danach erkundigen.

#### **Trance-Ausstieg ist jederzeit möglich**

Die Angst, in der Hypnose dem Therapeuten willenlos ausgeliefert zu sein, ist übrigens vollkommen unbegründet. «Man kann jederzeit aussteigen», so Professor Revenstorf. «Wenn der Hypnotiseur eine Anweisung gibt, die einem widerstrebt, wird das Verfahren vom Unterbewusstsein blok-

kiert: Niemand kann gegen seinen Willen manipuliert werden!» Und was ist mit den bellenden Menschen auf dem Jahrmarkt? «Daran sind lediglich die äußeren Bedingungen schuld. Durch das Publikum entsteht ein hoher Loyalitätsdruck, und nur wer sehr selbstbewußt ist, kann sich dann den blödsinnigen Instruktionen widersetzen.»

#### **In Trance beim Zahnarzt**

Die Angst vor dem Bohrer und den Schmerzen - keiner geht gern zum Zahnarzt. Doch das muß nicht sein:

Bereits über 600 Praxen in Deutschland arbeiten mit Hypnose statt B Betäubungsspritze.

Das Prinzip: Der Patient wird in einen völlig entspannten Zustand versetzt, dadurch auch das Schmerzgefühl stark gedämpft. Um die Trance einzuleiten, muß sich der Patient meist in Szenen hineinversetzen, die positive Gefühle hervorrufen - das kann das eigene Schlafzimmer sein oder ein Sandstrand. Bei einer anderen Methode verwendet der Zahnarzt Kältebilder: Er suggeriert dem Patienten, daß seine Finger, dann die Hand und der Arm, schließlich auch der Kopf abkühlen, pelzig, taub und damit schmerzempfindlicher werden. Von der eigentlichen Behandlung bekommt man zwar vieles mit - hört den Bohrer, spürt die Vibration -, doch man fühlt sich nicht davon betroffen. Es ist, als ob man nur den Mund zur Reparatur abgegeben hätte. Nach Ende der Trance fühlt man sich frisch und fit.

Da der Zahnarzt vorher nicht weiß, wie gut die Hypnose im Einzelfall wirkt, wird er beim ersten Termin vorsichtshalber noch eine Spritze geben. Später sind sogar komplizierte Behandlungen wie Kieferoperationen ohne Narkose möglich. Adressen von Zahnärzten, die Hypnose einsetzen, verrät die Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose, Tel. (0711) 2 36 06 18.