

Hypnose – ein Tor zu neuen Perspektiven



Wenn ich von Hypnose in der Therapie spreche, ernte ich häufig ein Lächeln, Verwunderung oder ein befremdendes Kopfschütteln. Viele Menschen kennen den Begriff aus den Medien und verknüpfen damit sofort Showhypnose, Jahrmarktzauber und Scharlatane die ihren Opfern den eigenen Willen rauben und dabei Dinge suggerieren, welche die Betroffenen bei Bewusstsein niemals tun würden. Diese Berichte erzeugen Neugierde aber auch Angst und werden meist nicht mit seriösen medizinischen Therapien in Verbindung gebracht. Die Wirklichkeit ist anders: Hypnose ist eine sehr alte und natürliche Heilmethode welche seit einigen Jahren von der Medizin wieder entdeckt wurde und ein breites Einsatzgebiet bietet.

Tranceerlebnisse sind allen Menschen vertraut. Wer kennt nicht die Situation, bei einer monotonen Fahrt über die Autobahn, plötzlich festzustellen, dass man die letzten 40 km, kaum etwas von der Strecke und er Umgebung mitbekommen hat, mit seiner Aufmerksamkeit ganz intensiv woanders war, obwohl man dabei so komplexe Dinge wie Schalten, Bremsen, Überholen völlig korrekt erledigt hat? Trance ist ein Zustand in welchem die Aufmerksamkeit von der Außenwelt auf ein inneres Erleben gerichtet wird, wobei vertraute und gelernte Handlungen ganz normal weiterlaufen können. Hypnose führt solche Trancezustände mit Hilfe bestimmter Techniken bewusst herbei, um Zugang zu unserem Unterbewussten zu bekommen und heilende Veränderungen zu bewirken.

Das Wort Hypnose stammt vom griechischen Wort „Hypnos“ was soviel wie Schlaf bedeutet. Gemeint ist jedoch ein Trance-ähnlicher Zustand in dem sich der Hypnotisierte in einem besonderen Konzentrationszustand befindet.

Die meisten Menschen verbinden mit Hypnose die Vorstellung der Kontrollaufgabe und Entmachtung. Die klinische Hypnose ist jedoch ein Verfahren zur Vermittlung von Kontrollgewinn, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit, Selbstvertrauen und damit zur Ermächtigung. Dabei werden innere Suchprozesse ausgelöst und die Kreativität des Patienten gefördert. Dabei entstehen oft unerwartete Lösungen.

Suggestion bedeutet nicht jemanden zu beeinflussen oder empfänglich für gewisse Aufforderungen zu machen. Ich verstehe darunter nicht, ihnen meine Ideen aufzudrängen, ohne dass sie sich widersetzen können. Suggestion wie ich sie verstehe bedeutet einen Vorschlag zu unterbreiten, eine Anregung, die sie nach eigenem Empfinden und Dafürhalten akzeptieren, zurückweisen, ablehnen, ignorieren oder ändern können. Die Vorschläge ermöglichen ihnen vielleicht, ihre Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten, zu beurteilen oder zu interpretieren. Sie haben jederzeit die Kontrolle darüber. Sie übernehmen nur solche Suggestionen die zu ihrem Inneren passen. Kein noch so guter Hypnotiseur kann ihnen Dinge einreden, die sie in ihrem Unterbewussten gar nicht möchten. Wird dies versucht, streikt ihr Inneres und sie kehren sofort aus der Trance ins Bewusstsein zurück.

In der therapeutischen Trance sind viele meiner Patienten erstaunt und fragen ob das jetzt Hypnose war, denn sie hätten ja alles um sich herum mitbekommen. Hypnose hat nichts mit magischer Entrückung zu tun, sondern ist konzentriertes Arbeiten an einer Aufgabe – jedoch unter Einbeziehung unseres unbewussten Wissens.

Elemente der Hypnose werden auch in der somatischen Medizin wirksam, obwohl uns dies oft nicht bewusst ist. Patienten die unter Stress stehen, sind sehr empfänglich für Suggestionen auch wenn sie sich nicht in Trance befinden. So können oft beiläufige Bemerkungen eines Arztes, welchen sie in einer bestimmten Situation als Autoritätsperson annehmen, wie in Hypnose gegebene Suggestionen wirken. Dies kann sowohl negative Folgen haben, aber auch therapeutisch genutzt werden. Im

Routinebetrieb im Krankenhaus wird mir immer wieder bewusst, welche Macht Worte haben, vor allem unbedachte Worte einer Autoritätsperson. Leider wimmelt es dort oft von negativen Suggestionen. Idealerweise kann mit Worten jedoch nicht nur die Psyche beeinflusst werden. Worte können auch Einfluss auf körperliche Funktionen wie Peristaltik, Blutungen, Blutdruck, Blasenfunktion, Schmerz, Übelkeit (alles Funktionen des vegetativen Nervensystems) nehmen.

In der Hypnose hat die Sprache einen wichtigen Stellenwert. Um einen Patienten in Trance zu begleiten, spreche ich ganz ruhig und langsam mit ihm um die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken, in der Trance ist eine Kommunikation mit Fingersignalen möglich, Fragen können ans Unbewusste gestellt werden, belastende oder schädigende Gedankeninhalte können durch angenehme und gesundheitsfördernde Bilder ersetzt werden.

Besonders bewährt hat sich die Hypnose zur Bewältigung einer schweren Krankheit und zur Erleichterung bei großen und schwerwiegenden Eingriffen oder vor belastenden Therapien. Wichtig ist dabei, diese Technik sofort nach der Diagnosestellung einzusetzen. Damit können sie sich viel Leid ersparen und schwer zu behandelnde Spätfolgen verhüten. Dabei ist es wichtig nichts vorzugeben, sondern mit Hochachtung für die Weisheit ihres Unbewussten Hilfestellung bei der Entwicklung ihrer eigenen Bilder und Imaginationen anzubieten. Denn nicht nur eine begnadete Minderheit von Menschen ist selbstheilungsbegabt, sondern jeder Mensch besitzt diese Fähigkeit.

Hypnose ist auch hilfreich bei schweren Entscheidungen. Wichtig ist dabei, dass zuvor alle wichtigen Informationen gesammelt wurden. Entscheidungen, welche auf eine solche Art gefällt wurden, haben meist eine ungewöhnliche Gültigkeit, da sie aus ihrem Unbewussten stammen. Sie beenden jeglichen Zweifel und quälendes Suchen. Wenn sie das einmal erlebt haben, vertrauen sie ihrem eigenen Wissen, werden ruhig und selbstsicher.

Weiters wird Hypnose bei chronischen und akuten Schmerzen eingesetzt. Schmerz setzt sich immer aus einem Teil Rezeptorschmerz (diesen können Schmerzmittel gut lindern) und einem affektiven, seelischen Anteil zusammen. Dieser Teil wird durch Schmerzmittel nicht beeinflusst, sehr wohl jedoch durch Hypnose und andere Entspannungstechniken.

Weitere Einsatzgebiete der Hypnose sind das gesamte Spektrum der Psychosomatischen Erkrankungen, bei akuten Belastungsreaktionen, der Gewichtsreduktion, der Raucherentwöhnung, aber auch immer mehr zur schmerzlosen Behandlung bei medizinischen Eingriffen wie etwa in der Zahnheilkunde.

www.hypnos.at

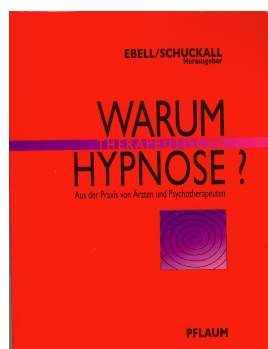
www.hypnose-zahnarzt.at

www.oegzh.at

www.meg-hypnose.de

www.hypnose-dgh.de

Milton Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose
Deutsche Gesellschaft für Hypnose



Buchtip:

Warum therapeutische Hypnose? Aus der Praxis von Ärzten und Psychotherapeuten,

Herausgeber: Ebell, Pflaum Verlag, ISBN: 3-7905-0917-5

Beitrag I/10: Lucina, der Baum und die Kreisende

Beitrag IV/6: Der Tag als die verlorene Stimme wieder gefunden wurde

Autorin: Dr. Rathke-Valencak Ilse