



Dipl.-Mediziner

Mike Prater

Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie

Hypnose

Informationsschrift für Patienten

©Mike Prater 2009

Dipl.-Med. Mike Prater
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Marktstr. 23 - 25
99084 Erfurt
Tel. 0361 / 5506725

Aufsichtsbehörde: Kassenärztliche Vereinigung Thüringen
Berufskammer: Landesärztekammer Thüringen

Diese Broschüre dient der Patienteninformation
und ersetzt nicht die ärztliche Beratung.
Insbesondere sei ausdrücklich davor gewarnt,
Krankheiten selbst diagnostizieren zu wollen.

Trotz größter Sorgfalt sind Fehler und Ungenauigkeiten
nicht völlig auszuschließen.
Für sachdienliche Hinweise bin ich stets dankbar.

1 Was ist eigentlich Hypnose?

Hypnose ist eine Technik, bei der ein Therapeut bei einem Patienten eine Trance induziert und in dieser Trance Suggestionen vermittelt. Trance ist ein Zustand des modifizierten Wachbewusstseins mit starker Suggestibilität, Aufmerksamkeitseinstimmung und einer besonderen Veränderung der Denkprozesse.

Trance ist kein übernatürliches Phänomen, sondern ein im Alltag fast täglich auftretender Bewusstseinszustand. Trance erleben Sie z. B. immer dann, wenn Sie in etwas „versunken“ sind: Wenn ein Buch sie vollkommen fesselt, wenn Sie in Musik aufgehen oder ein Theaterstück sie in seinen Bann zieht, nicht zuletzt auch, wenn Sie sich beim Sex völlig vergessen.

Trance ist kein Schlaf! Das heißt, Sie bekommen während der Hypnose alles mit und erinnern sich anschließend auch daran.

2 Wie führt man eine Hypnose durch?

Sie sind in der Regel mit Ihrem Therapeuten allein im Raum und nehmen eine bequeme Position ein, zum Beispiel auf einer Liege oder einem Liegesessel. Selbstverständlich wird der Beginn und der Inhalt der Hypnose vorher vereinbart.

2.1 Einleitung

Der Patient gleitet in die Hypnose hinein, wobei der Therapeut ihn lenkt und leitet. Das Hineingehen in die Hypnose ist ein aktiver, vom Patienten ausgehender Prozess und muss in einigen Probesitzungen erlernt werden! Aus diesem Grunde ist es übrigens auch nicht wie im Trickfilm möglich, dass jemand einen anderen gewissermaßen reflexartig und gegen dessen Willen in eine Hypnose bringen kann.

Die Einzelheiten zu den verschiedenen Einleitungstechniken sollen ausgebildeten Fachleuten vorbehalten bleiben. Jedenfalls funktioniert es nicht mit einem „starr hypnotischen Blick“ des Therapeuten; es gibt einige Einleitungstechniken, bei denen *der Patient* etwas starr fixieren muss. Ich persönlich bevorzuge die Hypnoseeinleitung durch Induktion eines Entspannungszustandes ähnlich wie beim Autogenen Training.

2.2 Vertiefung

Die bereits entstandene Trance wird vom Therapeuten immer weiter ausgebaut. Oft wird eine Trance-Tiefe erreicht, die bei autohypnotischen Techniken (Meditation, Autogenes Training etc.) erst nach Jahren der Übung erreichbar wäre. Gleichzeitig wird der Patient immer enger an die Worte des Therapeuten gebunden. Der Sinn dieser Vertiefung ist das zunehmend bessere Ansprechen auf therapeutische Suggestionen.

2.3 Therapeutische Suggestionen

Hier erfolgt die eigentliche Arbeit mit den Techniken, von denen weiter unten noch einige genannt werden. Der Therapeut bietet mit seinen Worten Bilder und Vorstellungen an, die der Patient aufnimmt und entsprechend seinen eigenen Erfahrungen weiter ausschmückt. Das bedeutet übrigens auch, dass der Patient sich durchaus kreativ in dem Rahmen bewegen kann, den die Suggestionen des Therapeuten vorgeben.

Suggestionen folgen einem bestimmten Sprachmuster. Man kann die Hypnosesprache am besten mit dem in der Werbung benutzten Sprachstil vergleichen: Wiederholungen, Ausschmückungen, assoziationsreiche Worte etc.

In einer modernen Hypnose erfolgen die Suggestionen meist indirekt unter Ausnutzung der eigenen Imaginationen des Patienten (also nicht im Befehlstone, wie in manchen alten Filmen zu sehen). Sie werden meist in angenehme Bilder eingebettet.

2.4 Ruhephase

Der Patient soll sich noch ein wenig seinen eigenen Gedanken und seiner Ruhe hingeben können. In der Regel hinterlässt der Therapeut den Patienten hierzu in einem angenehmen Bild, wie z. B. einem Meeresstrand o. ä.

2.5 Posthypnotische Aufträge

Posthypnotische Aufträge sind Suggestionen, die auch nach der Hypnose noch wirken. Sie sind von erheblicher Wichtigkeit, denn schließlich kommt es ja gerade darauf an, dass der Patient in seinem täglichen Leben außerhalb der Hypnose etwas ändern kann.

Es ist nicht möglich, jemandem posthypnotische Aufträge zu geben, die seinen ethischen und moralischen Grundprinzipien widersprechen. Beispielsweise könnte man niemanden durch posthypnotische Aufträge zu einem Verbrechen überreden - wohl aber könnte man jemandem, der ein Verbrechen begehen will, durch posthypnotische Aufträge die Angst vor der Ausführung nehmen.

2.6 Rücknahme

Die Trance-Effekte werden schrittweise zurückgenommen, gewissermaßen wird Aufräumarbeit geleistet, bevor der Patient wieder sich selbst überlassen wird. Nur die Suggestionen bleiben übrig, die absichtlich nach der Hypnose weiter wirken sollen.

Übrigens kann der Patient durchaus auch selbst aus der Hypnose aussteigen, allerdings ist dann Unwohlsein mit Benommenheit, Kopfschmerzen und anderen vegetativen Beschwerden möglich.

3 Wie erlebt man eine Hypnose?

Zunächst ist die Hypnose kein Schlaf, sondern ein modifizierter Wachzustand. Das heißt, der Patient kriegt nach wie vor die Vorgänge in seiner Umwelt mit.

Während der Hypnoseeinleitung treten nacheinander typische Trance-Effekte auf, wie sie zum Beispiel auch im Autogenen Training vorkommen. Muskelentspannung zeigt sich in Schweregefühl, bei stärkerer Ausprägung dann in einer angenehmen Leichtigkeit oder sogar in dem Gefühl der Körperlosigkeit. Gefäßweitstellung zeigt sich in einem Wärmegefühl oder auch Kribbeln. In der Regel tritt eine tiefe innere Ruhe ein, die sich in einer Beruhigung von Atmung und Herzschlag zeigt. Die Gedanken beginnen zu schweifen, so dass die Aufmerksamkeit nicht so wie sonst aufrechterhalten werden kann. Optische Halluzinationen und haptische Halluzinationen (Rotationsgefühle etc.) sind möglich.

Während der Trance befindet sich der Patient in einem eigentümlich dissoziierten (gespaltenen) Zustand. Er sieht die Bilder, die ihm suggeriert werden, wie vor dem inneren Auge und gestaltet diese mit seinen eigenen Vorstellungen aus. Er kann in den Bildern auch selbständig „spazierengehen“. Während die Suggestionen oft starke Affekte freisetzen, ist der Patient doch gleichzeitig kritischer Beobachter, weiß durchaus, dass es sich um eine Hypnose handelt, und kann seine Reaktionen wie von außen betrachten. Der Patient hat oft den Eindruck, dass die volle Kontrolle nach wie vor bei ihm liegt - ins Grübeln kommt er, wenn er sich an der Nase kratzen müsste und dies nicht kann.

Eine der ersten tiefen Hypnosen kann starke Glücksgefühle freisetzen.

Nach der Hypnose kann sich der Patient an alles erinnern! Das Vergessen der Hypnose müsste ausdrücklich suggeriert werden, was im Prinzip möglich ist, aber normalerweise keinen Sinn hat. Der Patient fühlt sich in der Regel ausgesprochen frisch und ausgeruht.

4 Wozu dient die Hypnose?

Generell kann die Hypnose sowohl psychische als auch körperliche Vorgänge beeinflussen.

4.1 Beeinflussung psychischer Vorgänge

Hier können nur einige Beispiele aufgezeigt werden.

Diagnostik psychosomatischer Beschwerden. In der Hypnose werden die oft sorgsam vergrabenen Verbindungen zwischen dem Bewussten und dem Ungewussten wieder freigelegt. Unter dem Schutz der Hypnose kann der Patient ohne Angst und Scham selbst auf die Spur psychosomatischer Beschwerden kommen.

Reaktivierung des Gedächtnisses. In der Hypnose können verschüttete und verdrängte Erinnerungen reaktiviert werden. Noch wichtiger: Der Patient wird wieder mit den Affekten konfrontiert, von denen frühere Erlebnisse begleitet wurden.

Ängste. Die Therapie von Phobien mittels systematischer Desensibilisierung unter Hypnose gehört zu den wirksamsten Techniken. Der Patient muss zwischen den Sitzungen sich den vorher angstauslösenden Situationen aussetzen, damit er seine nun erreichbare Angstfreiheit erlebt.

Süchtiges Fehlverhalten. Die Raucherentwöhnung unter Hypnose ist sehr wirkungsvoll. Voraussetzung ist ein an und für sich motivierter Patient, dem die posthypnotische Manipulation ein Hilfs-Ich gibt. Auch die Fettsucht ist hervorragend behandelbar. Wenig Sinn hat die Hypnose bei Alkoholkranken.

Störungen des Selbstwerterlebens. Durch sogenannte Ich-Stärkung kann man einen Patienten zuversichtlicher machen.

4.2 Beeinflussung körperlicher Vorgänge

Ach hier können nur einige Beispiele folgen. Generell gilt, dass mittels Hypnose die Veränderung körperlicher Vorgänge nicht vorgetäuscht wird, sondern sich tatsächlich vollzieht. Das hängt mit dem umfassenden Einfluss neuronaler Regulationsvorgänge zusammen, die ja in der Hypnose manipuliert werden.

Chronische Schmerzen. Sie lassen sich mittels Hypnose unabhängig von der Ursache symptomatisch behandeln. Patienten mit einer Trigeminusneuralgie kann man zum Beispiel auf eine sogenannte Ablationshypnose konditionieren. Das bedeutet, dass der Patient zum Zeitpunkt des Schmerzes auch ohne Hilfe des Therapeuten in eine Hypnose eintreten und in dieser schmerzfrei werden kann.

Akute Schmerzen. Man kann mittels Hypnose Operationsschmerzen (auch beim Zahnarzt) ausschalten. Weil dabei Kältesuggestionen verwendet werden, erreicht man als Nebeneffekt wegen der eintretenden Gefäßverengung auch eine deutlich geringere Blutung.

Stress-assoziierte Erkrankungen. Erkrankungen wie Asthma, Psoriasis, Neurodermitis, Magenulcera sind in ihrer Manifestationsstärke stressabhängig. Durch verschiedene Suggestionen lassen sie sich lindern.

Nicht kausal behandelbare Beschwerden. Oft gibt es Beschwerden, die man nicht kausal behandeln kann. Dazu gehört zum Beispiel der Tinnitus nach der Operation eines Brückenwinkeltumors. Durch Dissoziationstechniken kann man erreichen, dass die Beschwerden gleichgültig werden oder sogar deren Wahrnehmung blockiert wird.

5 Wer kann hypnotisieren?

Die Technik des Hypnotisierens setzt keine besonderen Begabungen und schon gar keinen „hypnotischen Blick“ voraus. Sie ist im Prinzip von jedem intellektuell normal begabten Menschen erlernbar.

Die sachgerechte Führung einer Hypnose und der Schutz des Patienten vor unerwünschten suggestiven Seiteneffekten setzt aber eine solide Ausbildung voraus. Daher sollte die Hypnose in der Hand entsprechend ausgebildeter Psychologen, Ärzte und Zahnärzte bleiben.

6 Welche ähnlichen Techniken gibt es?

Bei den Techniken, die mit der Suggestion arbeiten, unterscheidet man auto- und fremdsuggestive Techniken.

An **fremdsuggestiven Techniken** ist neben der Hypnose vor allem das Katathyme Bilderleben zu nennen.

Autosuggestive Techniken werden in Europa meist als Entspannungsverfahren vermittelt, zu nennen sind das Autogene Training, die Konzentrative Entspannung und die Progressive Muskelrelaxation. Aus dem Fernen Osten bei uns eingebürgert hat sich der Yoga.

Meditation als autosuggestive Technik wird meist aus religiösen Motiven gepflegt. In der christlichen Tradition taucht der Höhepunkt der meditativ erzeugten Trance meist unter dem Begriff „Verzückung“ auf. Gemeint ist in Wirklichkeit ein Trance-Effekt, nämlich das Gefühl der Körperauflösung und der Verschmelzung mit dem Universum. Dasselbe Erleben wird in der (buddhistischen) Yoga-Tradition als „Samadhi“ bezeichnet und als Übertritt zum Nirvana bewertet.

7 Empfehlungen für Patienten

Wenn mit Ihnen eine Hypnotherapie vereinbart wurde, sollten Sie verschiedene Dinge beachten, die Ihnen die Behandlung sehr erleichtern können. Im Mittelpunkt steht immer, dass Sie sich wohl fühlen und in einer bequemen Position sind, denn Sie haben Ihre Kontrolle abgegeben und können sich oft nicht ohne Aufforderung bewegen.

Achten Sie auf bequeme Kleidung! Drückende oder einengende Kleidungsstücke sollten nicht getragen werden. Männer sollten insbesondere auf ihre oft übervolle Gesäßtasche achten. Diese kann mit der Zeit furchtbar drücken. Die Schuhe können Sie gerne ausziehen.

Insbesondere Frauen, die mit einem männlichen Therapeuten arbeiten, sollten ihren Körper ausreichend bedecken. Mit einem ultrakurzen Minirock etwa könnten

Sie sich angestarrt fühlen, zumal bei gut entspannter Muskulatur die Knie nicht geschlossen bleiben.

Die Temperatur im Behandlungszimmer kann ich mittels Klimaanlage so regeln, dass Sie weder schwitzen noch frieren. Wenn Sie eine leichte Decke wünschen oder vielleicht Ihr Lieblingskissen oder Ihre geliebte Knierolle von zu Hause mitbringen möchten, ist das in Ordnung.

8 Fragen und Antworten

Verliere ich in der Hypnose meinen Willen?

Sie geben einen Teil der Kontrolle an den Therapeuten ab. Suggestionen, die Ihren Grundprinzipien widersprechen, werden Sie aber niemals befolgen.

Werde ich in der Hypnose alles ausplaudern?

Keine Angst. In der Hypnose haben Sie immer die Möglichkeit, Dinge für sich zu behalten. Außerdem ist eine therapeutische Hypnose nicht auf das Ausforschen von privaten Sachverhalten ausgerichtet.

Kann man blitzartig gegen seinen Willen hypnotisiert werden?

Das Hineingehen in die Trance ist eine aktive Handlung des Patienten. Zwangshypnosen gibt es nur im Trickfilm.

Kann ich mich an die Hypnose erinnern?

Normalerweise ja. Wenn die Hypnose vergessen werden soll, müsste der Therapeut das ausdrücklich suggerieren. Das hat aber in der therapeutischen Hypnose fast nie einen Sinn.