

Hypnose ... ist keine Hexerei

Massenheilungen hat sie über den Fernsehschirm ausgelöst, Operateure lässt sie auf die Narkose verzichten – es gibt tausende verbrieftete Beweise für die verblüffenden Effekte, die unter Hypnose möglich sind. Dabei ist sie beileibe keine Hexerei. Hypnose ist ein machtvolles Instrument, vor allem ein hochwirksames und effektives Werkzeug in Beratung und Therapie, das Naturheilkundige und Psychologen mit großem Erfolg zum Nutzen ihrer Klienten und Patienten einsetzen können, denn unter Hypnose können im besten Sinne ganzheitlich-tiefenpsychologische und/oder physiologische Abläufe und Verhältnisse beeinflusst werden. Die Wirksamkeit von Hypnose auch in der Tierheilkunde befreit sie dabei von jeglichem Placeboverdacht.

Keilschriften belegen, dass die Sumerer bereits im 4. Jahrtausend v. Ch. Hypnose kannten und einsetzten. Hermes Trismegistos (ca. 3000 v. Ch.), später die Ägypter, die Griechen und natürlich Paracelsus (1493 - 1541) arbeiteten sehr erfolgreich mit Hypnose. Auch Sigmund Freud (1856 - 1936) lernte und behandelte mit Hypnose, bevor er seine „Psychoanalyse“ entwickelte.

Vor allem der amerikanische Psychologe Milton Erickson (1901 - 1980) entdeckte

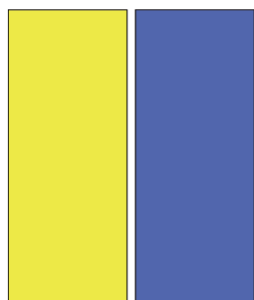
die Hypnose für die Anwendung in der Psychotherapie und prägte sie weiter.

Er betont die Individualität des einzelnen Klienten/Patienten und die Notwendigkeit, für jeden den individuell optimalen Zugang zu finden. Anders als für Freud, dessen Psychoanalyse im Unterbewusstsein nach verborgenen Übeln suchte, ist für Erickson das Unbewusste eine unerschöpfliche Quelle kreativer Selbstheilung, der Hort ungenutzter Erfahrungen. Erickson will starre Schemata, negative Denkmuster und die Begrenzungen des Bewusstseins durchbrechen, das Unbewusste soll in der Hypnose über spezielle verbale und non-verbale Techniken die Führung übernehmen. So kann das Bewusstsein die unbewussten Selbstheilungskräfte und kreativen Ressourcen schließlich akzeptieren, integrieren und umsetzen.

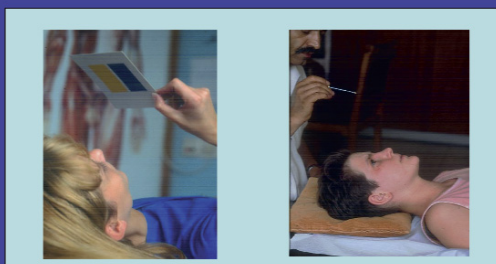
Hypnose (gr.: hypnos = Schlaf) ist ein tranceartiger, tief entspannter Wachzustand. Der hypnotisierte Proband kann sich – entkoppelt von ablenkenden Umweltwahrnehmungen und Gedanken – gezielt auf gewollte Vorstellungen, Gefühle, (Phantasie-)Bilder, Sinneswahrnehmungen etc. konzentrieren. So ist der Weg zum Unterbewusstsein für Anamnese und Diagnose zugänglich und über führende Instruktionen des erfahrenen

Therapeuten können therapeutische Prozesse gesteuert, neue Verhaltens-, Gefühls- und Denkmuster „programmiert“, Inhalte des Unterbewusstseins neu strukturiert, umbewertet und verändert werden. Der Hypnotisierte sitzt oder liegt mit geschlossenen Augen, hört, versteht, reagiert und kommuniziert ganz intensiv mit dem Therapeuten.

Das Erreichen der hypnotischen Trance ist relativ leicht erlernbar, wenn man absieht von etwa 20% der Hypnose nicht zugänglichen Menschen. Es gibt direkte (autoritäre) und indirekte (permissive) Trance-Einleitungsverfahren. Die direkte Variante arbeitet mit befehlsähnlichen Suggestionen, die indirekte mit erlaubenden, gewährenden Formulierungen. Beide Methoden nutzen die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine Sache, möglichst unter Einbeziehung aller Sinne. Bei der Augenfixation starrt der Proband ein sehr dicht herangeführtes Objekt an (z.B. Pendel, Bleistiftspitze, Finger), die Einwärtsdrehung der Augen führt über ein starkes Müdigkeitsgefühl meist schnell in die hypnotische Trance. Karten mit Komplementärfarben können die Initiierung verstärken. Möglich sind auch rein sprachliche Formen (Anweisungen) und akustische Elemente (gleichförmige, beruhigende Klänge oder Musikstücke).



Induktion durch Fixation



Hypnotische Phänomene

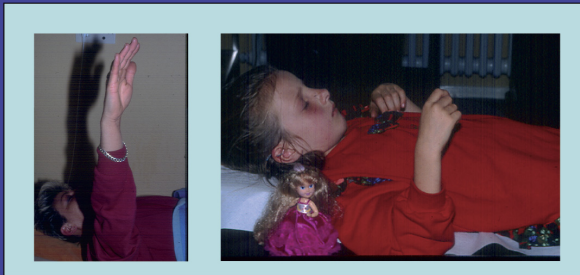
Relaxation

Levitation



Hypnotische Phänomene

Katalepsie



Hypnotische Phänomene

Analgesie



Zu den allgemeinen hypnotischen Phänomenen zählen:

Die Relaxation: Durch muskuläre Entspannung fühlt sich der Patient wohl und entspannt.

Die Levitation: Der Patient behält jegliche Stellung des Armes oder Beines in Trance bei.

Die Katalepsie: Suggestion der Steifheit macht die Muskeln hart und steif.

Die Amnesie (total bzw. partiell): Der Proband kann sich, wenn angestrebt, an die Hypnose nicht mehr oder nur bruchstückhaft erinnern.

Die Analgesie: In tiefer Trance können Schmerzempfindungen beeinflusst werden, so dass Schmerzlinderung bzw. Schmerzfreiheit erreicht werden kann!

Die Auflösung der Hypnose geht schneller vonstatten als die Einleitung, darf nicht überstürzt oder gar vergessen werden. Wird dem Organismus nicht genug Zeit für die Umstellung gegeben, kann es zu Kopfschmerzen, Schwindel oder Benommenheit kommen. Wenn doch einmal die Trance nicht ordnungsgemäß aufgelöst worden ist, kann sie nochmals kurz eingeleitet und danach komplett aufgelöst werden.

Wichtige Indikationen für den Einsatz von Hypnose in Beratung und/oder Therapie sind

Psychische Störungen: Ängste, Phobien, Depressionen, Schlafstörungen

Psychosomatische Erkrankungen: Herzrhythmusstörungen, Asthma bronchiale, Hypertonie, Magenleiden, Bauchbeschwerden unklarer Genese, Rückenbeschwerden, Bandscheibenschäden

Stoffwechsel- und Hautkrankheiten:

Rheuma, Gicht, Arthrose, Neurodermitis, Allergien, Psoriasis, Akne

Chronische Schmerzen: Cefalgie, Migräne, Neuralgien, Schmerzen bei operativen Eingriffen und zahnärztlichen Behandlungen

Sensationelle Erfolge hat die Hypnose auch in der Suchttherapie, zur Raucherentwöhnung, gegen Adipositas, Essstörungen und zum Stressabbau. Zur Physiologie der Hypnose gibt es eine Reihe wissenschaftlicher Erkenntnisse: Im Hypnosezustand schaltet das neuro-vegetative Nervensystem von Sympathikus auf Parasympathikus um. Es kommt zur Gefäßerweiterung (Vasodilatation), besseren Durchblutung der Organe und muskulärer Entspannung. Pulsfrequenz und Blutdruck normalisieren sich, Augeninnen- und Venendruck nehmen ab, die weißen Blutzellen verändern sich und sorgen für

eine Verbesserung des Immunsystems. Für Schmerzempfindung und -wahrnehmung ist der präzinguläre Cortex, ein Gehirneareal im Frontallappen, verantwortlich. Angst-erzeugende, negative Suggestionen und Vorstellungen erhöhen die Aktivität in diesem Areal, deshalb wird Schmerz dann stärker und intensiver wahrgenommen. Im Gegensatz dazu verringern positive Gedanken und Suggestionen, positive Bilder die Aktivität im selben Areal, so dass Schmerz kaum oder überhaupt nicht empfunden wird. Nebenwirkungen hat Hypnose bei korrektem und gewissenhaftem Einsatz nicht. Andernfalls kann es zu Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Akne, Persönlichkeitsspaltung bis hin zu Schizophrenie kommen. Daher ist eine gute, fundierte Ausbildung Grundbedingung für erfolgreiche Hypnose-Therapien.

Dr. med. Reza Schirmohammadi
www.schirmohammadi.de

Naevusexcision in Hypnose

