

Hypnotherapie

Die Hypnotherapie nach Milton Erickson orientiert sich eng an der Persönlichkeit, den Erfahrungen und den Zielen des Patienten. Sie erfolgt in einem vertieften Dialog zwischen Therapeut, Patient und dessen Unbewusstem.

Die Methode, um die Zusammenarbeit von Bewusstem und Unbewusstem zu intensivieren, und um das Unbewusste gezielt nutzen zu können, ist die therapeutische Trance. Dabei ist Trance etwas völlig Natürliches, ein Zustand, der variiert und tief oder weniger tief ausgeprägt ist. Unterschiedliche Wege führen dorthin: in sich gehen, sich völlig auf eine Sache konzentrieren – ähnlich wie während einer Meditation – sich körperlich und geistig entspannen. Dieser Bewusstseinszustand kann aber auch mit rhythmischen Aktivitäten erlangt werden: sei es mit Musik hören, selbst musizieren, mit trommeln, tanzen und nicht zuletzt mit Sport.

Das Gefühl der Trance kennt jeder Mensch, denn jeder geht mehrmals täglich, ohne es bewusst zu registrieren, in diesen Bewusstseinszustand – z. B. auf der eintönigen Autobahnfahrt, während der Körper den Wagen lenkt, die Gedanken sich jedoch mit etwas ganz anderem beschäftigen oder in Tagträumen. Kreative Menschen setzen Trance übrigens ganz spontan ein, wenn sie vor einer Aufgabe stehen, die logisches Denken alleine nicht lösen kann. Entspannen, ruhig atmen, Konzentration auf das, was im Moment geschieht, kennzeichnen diesen Zustand. Sprachliche Logik tritt zurück. Emotionale Intelligenz, das Denken in Bildern und größeren Zusammenhängen tritt an ihre Stelle.

Die normalerweise besonders aktive, sprachliche Hirnhälfte wird ruhiger, die weniger benutzte dagegen aktiver. Linke und rechte Hirnhälfte synchronisieren sich und tauschen wesentlich mehr Informationen aus als vorher. Im EEG (Elektroenzephalogramm) dominieren nun Alpha-Wellen, wie sie typisch sind, wenn sich Geist und Körper entspannen. Und sobald neue Ideen, Einblicke, Erkenntnisse und Gefühle „wie von selbst“ auftauchen, zeigt sich im EEG ein anderes Muster: Theta-Wellen, die für Kreativität und Erinnerung stehen.

In der hypnotischen Trance verändern sich verschiedene Körperfunktionen. So verlangsamt sich zum Beispiel meist der Herzschlag, der Blutdruck sinkt und die Atmung wird ruhiger. Die Durchblutung der Haut wird besser und der Verdauungstrakt entkrampft sich. Die Muskulatur entspannt sich nahezu vollkommen. Diese und andere körperlichen Phänomene sind auch dafür verantwortlich, dass die

Trance in der Regel als **sehr angenehm** empfunden wird und ein **positives Körpergefühl** hinterlässt.

Das Besondere an hypnotischer Trance ist, dass sie lebendige Vorstellungen ermöglicht, also vollwertige sinnliche Erfahrungen. Ideen und Lösungsmöglichkeiten, die jetzt auftauchen, wirken tiefer und nachhaltiger als einfach nur ausgedachte und logisch konstruierte Ideen. Das Gehirn zeigt in der Trance die gleichen neuronalen Erregungsmuster wie durch tatsächlich Erlebtes und speichert sie als Erfahrung ab.

Während der Trance befindet sich der menschliche Geist in einem besonders kreativen und aufnahmenbereiten Zustand. Sätze, die der Therapeut jetzt formuliert und komplexe Bilder, die er beim Patienten auslöst, wirken nun als Suggestionen, die den Lernprozess unterstützen und helfen, das angestrebte Ziel zu erreichen.

Suggestionen können sich auf ganz begrenzte Sachverhalte oder Lernschritte beziehen. Hier ein Beispiel für allgemeine Entspannung: „Sobald Sie einfach auf die Empfindung bei jedem Ausatmen achten ... können Sie mit jedem Ausatmen Reste von Spannung abfließen lassen.“ Suggestionen können sich aber auch gezielt auf eine Situation richten.

Je nach Bedürfnis lässt sich der Trancezustand ausdehnen. Manchmal genügen dem Patienten wenige Minuten, manchmal können es Stunden sein. Die sogenannte Reorientierung mit tiefem Einatmen und wohligem Strecken bringt ihn dann wieder ins Tagesgeschehen zurück.

Die sogenannte **Klinische Hypnose bzw. Hypnotherapie** befasst sich mit unterschiedlichen psychischen Problemen, etwa Ängsten wie Flug- oder Prüfungsangst, Trauma, Sucht, Depressionen, Sexualstörungen, Stress, Aufmerksamkeits- und Verhaltensstörungen von Kindern, Schlafstörungen oder Übergewicht. Hypnotherapie findet hier im Rahmen einer Psychotherapie statt. Aber auch psychosomatische Beschwerden, etwa Magen- und Darmprobleme oder Zähneknirschen sowie Schmerzkontrolle sprechen auf Hypnotherapie an.

Therapiegesellschaften:

Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e. V.

Waisenhausstraße 55
80637 München
Tel. 089/340 29 720
Fax 089/340 29 719

Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e. V.

Druffels Weg 3
48653 Coesfeld
Tel. 0 25 41/88 07 60
Fax 0 25 41/7 00 08

Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e. V.

Esslinger Str. 40
70182 Stuttgart
Tel. 07 11/23 60 618
Fax 07 11/24 40 32