**Hypnose • Hypnotherapie • Hypnosetherapie**

Hypnotherapie, begrifflich zusammengesetzt aus "Hypnose" und "Therapie", gehört zu den psychotherapeutischen Methoden. Der Begriff ist jedoch weitaus weniger bekannt als jener der Hypnose, der nach heutigem Verständnis aber lediglich einen Teil des Verfahrens, medizinische oder therapeutische Wirkung zu erzielen, beschreibt. Hypnose als Bewußtseinszustand kann durch verschiedene Verfahren induziert werden; im therapeutischen Teil kann rein hypnotherapeutisch gearbeitet werden, es können aber auch Elemente aus anderen psychotherapeutischen Verfahren einfließen. Charakteristisch für Hypnotherapie ist vor allem die Einleitung und Nutzung eines veränderten Bewusstseinszustandes, der Trance genannt wird und für die Therapie genutzt werden kann.

 Zu alldem später mehr - zunächst möchte ich ein wenig auf die faszinierende Geschichte der Hypnose eingehen.

**Die Geschichte von Hypnotherapie und Hypnose**

 Die Anwendung der Hypnose reicht mehr als 4000 Jahre zurück, ca. 1500 v.Chr. aber wird das Phänomen der Trance erstmals in Schriften aus dem antiken Ägypten erwähnt. Die hinduistischen Praktiken der Fakire und Yogis können bis ins 2. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung zurückverfolgt werden, und dem bis heute existierenden Yoga wird im Prozess der Induktion und im Zielzustand eine starke Ähnlichkeit mit Hypnose zugesprochen. Phänomene im Zuge von uralten schamanistischen Riten, meditativen, kultischen und letztlich auch religiösen Handlungen seit der Frühgeschichte der Menschheit ließen sich mit Selbstsuggestion und Fremdsuggestion erklären.

Gegen Ende des 18. Jahrhunderts aber begann die Hypnose sich im Westen von ihrem mythisch-religiösen Hintergrund zu lösen. Die drei Hauptakteure in diesem Ablösungsprozess waren Johann Joseph Gassner (1727-1779), Maximilian Hell (1720-1792) und Dr. Franz Anton Mesmer (Bild; 1734-1815). Gassner war katholischer Priester (er wandte exorzistische Riten auf Kranke an), Hell war Jesuitenpater und Astronom (welcher Kranke heilte, indem er Stahlplatten an ihre Körper legte), und Mesmer Arzt. Mesmer behauptete, eine ungünstige Verteilung von sogenanntem "animalischem Magnetismus" im menschlichen Körper bewirke alle möglichen Krankheiten, und er könne das natürliche Gleichgewicht dieses Magnetismus wieder herstellen, indem er mit seinen Händen über den Körper der Patienten streiche. Da sich seine Methode für die Krankenbehandlung als zuverlässiger erwies als die des Exorzismus, gewann Mesmer's Praxis starken Zulauf - seine Partys ("Gesellschaften", wie sie damals hießen) waren sehr beliebt und wurden unter anderem auch von der Familie Mozart frequentiert. Mesmer's Einfluss war jedoch den Schulmedizinern ein Dorn im Auge, und er wanderte nach diversen Anschuldigungen nach Frankreich aus, der sog. 'Mesmerismus' wurde in Folge von einer Reihe von Schülern und Ärzten genauer erforscht und weiterentwickelt. James Esdaille z.B., ein schottischer Chirurg, war verantwortlich für ein Spezial-Krankenhaus in Calcutta/Indien. Er las ein Buch über die Anwendung des Mesmerismus zur Schmerzkontrolle, und vollzog daraufhin mehr als 1000 Operationen mit Hypnose als einzigem Anästhetikum (Chemo-Anästhesie gab es damals noch nicht). Mehr als 300 davon waren schwere Operationen, davon 19 Amputationen - und die Sterblichkeitsrate bei seinen Operationen sank von 50 auf 5 Prozent. Als Esdaille nach England zurückkehrte, entzog ihm die British Medical Association seine Lizenz.

 James Braid (1795-1860) schließlich interpretierte Hypnose am Beginn seiner Forschungen als Form des Schlafes, und war schließlich ihr Namensgeber (abgeleitet vom griechischen Gott des Schlafes, Hypnos). Es folgten aufregende Entdeckungen wie z.B. die Anwendung der Technik selbst bei organischen Symptomen wie Ischias-Schmerzen durch A.Liébeault und H.Bernheim.

Sigmund Freud (1856-1939), einen Wiener Arzt, interessierte die Hypnose, und er erlernte sie bei seinem Zeitgenossen Jean-Martin Charcot. Da sie bei komplexen psychischen Störungen aber nicht ausreichend wirkte, verlegte er den Schwerpunkt seiner Behandlungstechniken rasch auf die von ihm in Folge kontinuierlich weiterentwickelte Psychoanalyse, welche als "Mutter-Methode" für psychotherapeutische Methoden gilt.

Während der beiden Weltkriege sowie des Korea-Krieges erlebte die Hypnose eine Renaissance aufgrund der erfolgreichen Behandlung von Shell-Shock-Opfern (posttraumatisches Belastungs-Syndrom).

Der amerikanische Arzt und Psychiater Milton Erickson (1901-1980) war wohl eine der wichtigsten Persönlichkeiten auf dem Weg zur offiziellen Anerkennung der Hypnose als Therapieform (die im Jahre 1955 in England, und 1958 in der USA erfolgte). Aufbauend auf einer außergewöhnlichen Fähigkeit zur Beobachtung von Menschen und ihren Reaktionen entwickelte Erickson eine Art "kooperativer Suggestion" (permissive Suggestion) sowie indirekter Suggestion durch Metaphern. Allein durch das Erzählen von Geschichten brachte Erickson seine Patienten dazu, in Trance zu gehen, und die gewünschten Veränderungen und Heilungen traten wie durch ein Wunder ein.

 Modellhaft wurden Erickson's Ansätze von Richard Bandler und John Grinder in ihren Ansatz des 'NLP' integriert, maßgeblich analysiert und weiterentwickelt wurde die Methode jedoch von Erickson's Schülern Ernesto Rossi und Jeffrey K. Zeig.

Insbesondere in der mitteleuropäischen Psychotherapie gelten die heute eigentlich nur mehr bei Show-Hypnosen eingesetzten autoritären Suggestionsformen (Kroger und Dave Elman) als überholt, weil unnötig invasiv. Hypno-Psychotherapeuten verstehen sich nicht mehr als den Willen des Patienten unterwerfen müssende Manipulatoren, sondern als einfühlsame und achtsame Unterstützer der Klienten auf dem Weg zu ihrem Therapieziel.

**Warum und wie funktioniert Hypnose?**

Bemerkenswerterweise existiert in der heutigen Fachwelt bis heute weder eine allgemein akzeptierte Definition von Hypnose, noch eine gesicherte wissenschaftliche Theorie, die das Entstehen der Hypnosephänomene befriedigend erklären könnte! Am ehesten ist Hypnose wohl als "zielgerichtete Konzentration" umschreibbar (hat also mit Schlaf, so wie von Braid angenommen, nur wenig zu tun). Der Zustand ist aber auch mit dem Alltagsbewußtsein nicht vergleichbar, da wir uns in Hypnose in einem mehr oder weniger veränderten Zustand des Erlebens, Fühlens, Wahrnehmens und Verhaltens befinden.

Versuche am Wiener Allgemeinen Krankenhaus mittels spezieller EEG-Verfahren zeigten, daß Hypnose es ermöglicht, die Aktivität des Gehirnes auf einen äußerst kleinen Bereich zu beschränken (blaue Bereiche). Die übrigen Zonen sind dabei sehr inaktiv (grüne Bereiche), auch jene, die für die Schmerzverarbeitung zuständig sind:



(links: Alltags-Aktivität; rechts: hypnotischer Trancezustand; Quelle: AKH)

Nur durch tiefe Meditation z.B. können ähnliche Ruhezustände erreicht werden. Im Wachbewußtsein aber, ja selbst während des Schlafes, steigen Bilder, Erinnerungen und Gedanken auf. In Meditationskursen, beim aus Indien stammenden Pranayama oder beim Autogenen Training wird gelehrt, sich von allen Gedanken zu lösen, dabei jedoch hellwach und konzentriert zu bleiben. Um diesen Zustand zu erreichen, braucht es jedoch viel regelmäßige Übung. Bei Hypnose dagegen stellt sich dieser Zustand automatisch ein, und mit dem Gehirn kommt auch der ganze Organismus zur Ruhe - der gesamte Körper läuft, vom Hypnosetherapeuten unterstützt, auf Sparflamme. Die Atmung wird regelmäßiger und verlangsamt sich, Herzfrequenz und Blutdruck sinken ebenfalls. Andere, gut erforschte physiologische Veränderungen sind die Erniedrigung der allgemeinen Muskelspannung, eine Abnahme des Stresshormonspiegels, Veränderungen im Blutbild sowie eine geringere Aktivierbarkeit von Reflexen. Hypnose ist dadurch auch in der Lage, physiologische Stressreaktionen zu beeinflussen, wodurch sie eine wirksame Behandlung bei Erkrankungen darstellt, die durch psychische Belastung verursacht oder beeinflusst werden.

Somit ist Hypnose ein wunderbarer, überhaupt nicht willenloser Zustand, unbeschwert und leicht. Probleme, Alltagssorgen und Schmerzen können einmal in den Hintergrund treten, und die Psyche wird flexibler. All dies stellt eine gute therapeutische Basis zur Behandlung von Krankheiten und unerwünschten Verhaltensweisen dar.

Heute sind durch die Kombination verschiedener Therapieschulen mit verschiedenen Ansätzen der Hypnose eigenständige Hypnotherapien entstanden, so z.B. die systemisch-hypnotherapeutische Sicht (der sich auch der Autor dieses Artikels verbunden fühlt), die einen für die Therapie sehr nützlichen Wechsel zwischen Hypnosezuständen bzw. gezielten Induktionen und der bewährten Systemische Therapie ermöglicht.

**Wie wird eine Hypnose von PatientInnen erlebt?**

Im Unterschied zum Wachzustand ist das Erleben eines Menschen in einer hypnotischen Trance traumartig, also vorwiegend in inneren Bildern (ähnlich wie bei Tagträumen, Meditation oder tief versunkenem Lesen). Die äußere Realität tritt in den Hintergrund, und seine Aufmerksamkeit richtet sich nach innen, wodurch er empfänglicher für eine bildhafte, symbolische Sprache bei der Suggestion wird, wie auch für Vergleiche, Märchen und Analogien. Der Therapeut nützt und unterstützt dieses Erleben mit Suggestionen und Metaphern, wodurch er der inneren Realität des Patienten neue und hilfreiche Impulse geben kann.

Im Wachzustand nimmt der Mensch sehr viel mehr Informationen auf, als ihm bewußt ist - in Trance ist diese unbewußte Wahrnehmung noch weiter geschärft. Es wird mit den natürlichen Fähigkeiten jedes Menschen gearbeitet, irrelevante Information auszublenden (z.B. Gespräche von Tischnachbarn in einem überfüllten Restaurant - während wir sofort aufhorchen, wenn der eigene Name fällt).

 Ein weiteres Phänomen der hypnotischen Trance sind "dissoziative" Prozesse. Beispielsweise führt der Patient eine Bewegung unabhängig von seiner bewussten Wahrnehmung aus, es hebt sich etwa auf eine Frage des Therapeuten wie von selbst ein Finger, oder der Patient könnte etwas schreiben, ohne bewusst darüber zu reflektieren, dass bzw. was er schreibt.

Hypnose fühlt sich angenehm an. Viele Menschen erleben Sie als Zeit aktiver Entspannung, in der das Bewußtsein sich einmal ausruhen kann von den anstrengenden Denkprozessen eines hektischen und überfrachteten Alltags, und statt dessen das Unbewußte die Steuerung übernimmt: innere Gelassenheit, Sicherheit und Kraft wird gefunden und weiter aufgebaut, Lösungsschritte werden entworfen und können in der Trance ganz einfach erprobt werden. So helfen kreative und verspielte Teile des Unbewußten, neue Wege und Möglichkeiten zur Problemlösung und zur persönlichen Weiterentwicklung zu finden.

**Was "kann" Hypnose?**

 Zwischen theatralischen Hypnose-Shows und den seriösen Behandlungen, wie sie etwa in Psychotherapie- und Zahnarztpraxen durchgeführt werden, existiert ein großer Unterschied - in einer Hypnotherapie passiert ausschließlich das, was der Patient will, er ist bei Bewußtsein und zu jedem Zeitpunkt in der Lage, zu unterbrechen.

 So sollte Hypnose auch nicht als "Wundermethode" mißverstanden werden, mittels der der Hypnotiseur bzw. Hypnotherapeut sozusagen unter völliger Ausschaltung des Bewußtseins die Psyche "gesundoperieren", oder andererseits jemanden veranlassen könnte, etwas zu tun, was dieser bei normalem Bewußtsein unter keinen Umständen tun wollte - ein seriöser Hypnotherapeut wird den Patienten nach besten Kräften und Vermögen positiv unterstützen. Und häufig sind trotz fallweiser verblüffender Schnellerfolge (etwa Nikotinentwöhnung nach nur 1 Sitzung) begleitende Psychotherapie- oder Coaching-Stunden erforderlich, soll das nötige "Fundament" für einen dauerhaften Heilungserfolg geschaffen werden. Bleibt dies aus, kann die Wirkung reiner Hypnose-Sitzungen rasch wieder verpuffen.

 Andererseits ist Hypnose aber auch kein Placebo oder mit simplen Entspannungstechniken vergleichbar. Sie hat heute nichts mehr mit Esoterik zu tun, sondern ist bereits seit Mitte des letzten Jahrhunderts ein in vielen medizinischen und therapeutischen Bereichen bewährtes, wissenschaftlich fundiertes Verfahren zur Krankenbehandlung und psychischen Unterstützung.

In manchen Bereichen kann Hypnose sogar regelrecht exzellente Behandlungserfolge verzeichnen. Das enorme Potential von Hypnose wird zum Beispiel im medizinischen Einsatz in der Anästhesie deutlich, wenn der Patient allein mit Hilfe von Trance bei Operationen keinen Schmerz empfindet, oder wenn Raucher fallweise selbst nach einzelnen Sitzungen teils jahrzehntelange Nikotinabhängigkeit beenden können. Eine Liste bewährter Indikationen für Hypnose bzw. Hypnotherapie finden Sie im folgenden Abschnitt.

**Wann kann Hypnotherapie helfen?**

 Seit den dreißiger Jahren entwickelte sich an den Universitäten eine experimentelle Hypnoseforschung, die sich mit der Standardisierung der Phänomene und der psychometrischen Erfasssung der Suggestibilität befaßt (Hilgard, 1965; Hull, 1933; Weitzenhoffer, 1957). Schon nach dem Ersten Weltkrieg setzte eine Entwicklung ein, Hypnose zur Behebung funktioneller Störungen, amnestischer Erscheinungen und posttraumatischer Neurosen zu verwenden. Seit etwa 1950 gewinnt die Hypnose zunehmend an klinischer Bedeutung, indem sie bei Verhaltensproblemen, Neurosen und psychosomatischen Erkrankungen und in der Medizin erfolgreich angewendet wird.

 Die Bemühungen um eine wissenschaftliche Fundierung der Hypnose sind in Europa mindestens 200 Jahre alt. Die Grundlagenforschung wie auch der Ausbau als klinisches Heilverfahren ist in den letzten Jahrzehnten jedoch verstärkt in den angloamerikanischen Ländern vorangetrieben worden. Die Ergebnisse werden jetzt zunehmend in Europa rezipiert. Insgesamt wurden bislang rund 170 internationale Veröffentlichungen wissenschaftlich fundierter Studien zur Wirksamkeit der Hypnotherapie verfasst.

 Hypnose ist heute in allen Ländern Europas als wissenschaftliches Verfahren in Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin anerkannt. Bemerkenswert ist das breite Anwendungsspektrum von Hypnose in all diesen Bereichen.

Hier die wichtigsten bewährten Anwendungsfelder in einer Übersicht:

Persönliche Krisen

* Umgang mit Wendepunkten im Leben (Scheidung, berufliche Neuorientierung, u.a.)
* Trauer (z.B. nach dem Tod von Angehörigen oder Freunden)
* Verarbeitung von schockierenden Nachrichten
* Raucherentwöhnung bzw. Nikotinentwöhnung
* Änderung unerwünschter Angewohnheiten wie zB Nägelbeißen

Psychische Störungen

* Angst (z.B. Panikattacken, Phobien, soziale Ängste, Prüfungs- und Redeängste)
* Akute Belastungsreaktionen bzw. Posttraumatisches Belastungssyndrom (z.B. nach traumatischen Ereignissen Verkehrsunfällen, als Opfer von Gewaltverbrechen,..)
* Lustlosigkeit und Depression (z.B. Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung)
* Persönlichkeitsstörungen
* Eßstörungen (Essstörungen aller Art, aber auch allgemein z.B. zur Unterstützung beim Abnehmen)

Körperliche Erkrankungen und Psychotherapie

* psychosomatische Erkrankungen (insbesondere: Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, chronische Magen- und Darmerkrankungen, Asthma,..)
* Umgang mit chronischen Erkrankungen (Krebs, HIV, Lupus Erythematodes, u.a.)
* Krankheitsverarbeitung ("Coping")
* Operationen und Operationsvorbereitung
* Schmerzkontrolle (organischer Schmerz, psychogener Schmerz, jatrogener Schmerz; konkret z.B. also: chronische Schmerzen, diverse Formen von Kopfschmerz wie Migräne, Rückenschmerzen, "Phantomschmerzen", Schmerzen nach chirurgischen Eingriffen, Zahnschmerz - Hypnose bewährt sich gut bei der Beruhigung und lokalen Anästhesie im Zuge von Zahnbehandlungen)
* Warzenentfernung

Persönliche Entwicklung und inneres Wachstum

* Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl ('Selbstbewußtsein')
* Motivationssteigerung
* Leistungssteigerung und Erwecken von inneren Ressourcen: Sport, Kunst, Musik, Theater
* Lernprobleme
* Unterstützung bei Problemlösung und Entscheidungsfindung
* Steigerung der persönlichen Fähigkeiten im beruflichen Bereich (Arbeit mit inneren Ressourcen)

Liebe, Sex, Partnerschaft, Familie

* sexuelle Probleme und Funktionsstörungen (zB Impotenz, vorzeitiger Samenerguss)
* Geburtsvorbereitung und Geburten
* Beziehungskonflikte bei Paaren
* Aufmerksamkeitsstörungen, Verhaltensstörungen und Hyperkinesien bei Kindern und Erwachsenen (ADS, ADHS)
* Konflikte zwischen Eltern und Kindern

Hypnose kann auch wirksam zur Raucherentwöhnung und zur Reduktion von Übergewicht eingesetzt werden. Sehr gut belegt ist die Wirksamkeit von Hypnotherapie bei psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne und anderen chronischen Schmerzen, aber auch bei Reizdarm (Colon irritabile / Morbus Crohn), Bluthochdruck, Asthma und Neurodermitis. Ebenfalls gut belegt sind die Behandlung von Angststörungen aller Art, Schlafstörungen und nicht-organischen sexuellen Funktionsstörungen. Bemerkenswert ist das Spektrum zur Anwendung der Hypnose im medizinischen Bereich: Anästhesie und Entspannung bei chirurgischen Eingriffen und bei radiologischen Untersuchungen, Unterstützung des Heilungsprozesses und der Befindlichkeit nach chirurgischen Eingriffen, Verlängerung der Überlebenszeit bei Krebs, Reduktion von Übelkeit, Erbrechen und anderen Nebenwirkungen bei Chemotherapie, Schmerzen bei Krebserkrankung, Geburtsvorbereitung und Schmerzen vor und bei der Geburt, Beschleunigung des Heilungsprozesses bei Verbrennungen und Knochenbrüchen, Behandlung von Warzen, Tinnitus und anderer spezieller Krankheitsbilder und schließlich die Anwendung von Hypnose beim Zahnarzt.

**Therapiedauer**

 Viele Menschen glauben, dass ihre Beschwerden mittels einer einzigen Sitzung behoben, ihre Wünsche nach Abnehmen und Nichtrauchen in einer Stunde erfüllt werden können. Auch wenn es häufig vorkommt, dass innerhalb einer längerfristigen Behandlung nur eine bestimmte Hypnosesitzung zur Lösung des Hauptproblems geführt hat, kann -wie bereits oben erwähnt- davon nicht abgeleitet werden, dass immer nur eine einzige Sitzung zur dauerhaften Heilung ausreicht. Im eigenen Interesse sollten Sie es vermeiden, eine meist deutlich aufwändigere Folgebehandlung nach Rückfällen zu riskieren, und sich auf die Erfahrung Ihres Therapeuten hinsichtlich des gemeinsam avisierten Therapieendes verlassen.

 Die letztendliche Therapiedauer ist vom vereinbarten Ziel der Behandlung, der Art und Dauer der Erkrankung und der Belastbarkeit der Patienten abhängig. Meist wird Ihr Hypnotherapeut die in Ihrem Fall ratsame Therapiedauer am Ende der ersten Sitzung mitteilen, wonach Sie gemeinsam eine individuelle Vereinbarung treffen.