

# Klinische Hypnose

## Über Möglichkeiten einer der ältesten Psychotherapietechniken

Von Dr. phil. Christina M. Wiesemann

Hypnose ist historisch gesehen eine der ältesten Techniken der Psychotherapie, aus der etliche Therapieformen, wie z.B. die Psychoanalyse, und psychotherapeutische Techniken, wie z.B. das autogene Training, hervorgegangen sind. Durch sensationelle Medienberichte und Showhypnosen ist die klinische Hypnose zu Unrecht in Verruf geraten. Von daher haben viele Patienten überhöhte, unrealistische oder mystische Erwartungen, aber auch Berührungängste mit der Hypnose. Um diese Vorurteile abzubauen, sollte der Patient Informationen zu einigen Fragen im Vorfeld einer Hypnosebehandlung einholen: Was ist Hypnose eigentlich? Ist Hypnose gefährlich? Was passiert während einer Trance? Wie wirksam ist Hypnose?

## Was ist klinische Hypnose?

Der Begriff Hypnose wird sehr vielfältig benutzt. Hier soll Hypnose als ein psychotherapeutisches Behandlungsverfahren bzw. als Behandlungstechnik erklärt werden. Deswegen ist es besser von klinischer Hypnose oder Hypnotherapie zu sprechen.

Die klinische Hypnose hat nichts mit den mystischen Vorstellungen zu tun, die mit der Showhypnose in Zusammenhang gebracht werden. Es handelt sich bei ihr um ein spezifisches Behandlungsverfahren, bei dem mittels bestimmter suggestiver Methoden beim Patienten ein veränderter, nach innen gerichteter mentaler Bewusstseinszustand herbeigeführt wird. Diesen Zustand nennt man auch Trance. Während der Trance werden durch besondere Formen der suggestiven

Kommunikation therapeutische Wirkungen in verschiedenen Symptombereichen angestrebt. Die Hypnotherapie ist problemorientiert. Mit ihren Techniken sollen die vorhandenen mentalen Fähigkeiten verfügbar gemacht werden, um eine Problemlösung zu erreichen.

In der klinischen Praxis wird die Hypnose meistens in Kombination mit anderen Psychotherapieformen (z.B. Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Gesprächspsychotherapie) angewendet, selten als alleiniges Verfahren.

## **Ist Hypnose gefährlich?**

Wegen spektakulärer Sensationsberichte der Medien und Showhypnosen genießt die Hypnose einen zweifelhaften Ruf in der Öffentlichkeit, der sehr unrealistische, übersteigerte Erwartungen an die Wirkungen der Hypnose weckt. Viele Laien glauben beispielsweise, dass der Hypnotiseur Befehle suggerieren kann, die der Hypnotisierte willenslos ausführen muss und im Wachzustand nicht mehr erinnern kann. Tatsächlich jedoch hat der Hypnotisierte auch während der Trance Einsicht in sein Verhalten, nimmt selbst Einfluss auf das Geschehen und kann sich in der Regel an die Vorgänge während der Trance erinnern.

Es gibt keine hinreichenden Hinweise darauf, welche die Meinung bestätigen würden, dass die Anwendung der klinischen Hypnose besondere Gefahren für den Patienten mit sich bringt. Am ehesten ist davon auszugehen, dass Hypnose nicht mehr oder weniger Risiken birgt, wie andere Therapieformen auch. Der Patient sollte sich allerdings über die fachlichen Kompetenzen und die Zusatzausbildung des Therapeuten informieren, wenn er diese Behandlungsform in Betracht zieht. Hypnoseanwendungen sollten nur nach Konsultation eines entsprechend qualifizierten Arzt oder Diplom-Psychologen erfolgen, der ein diagnostisches Urteil abgeben und mögliche Risiken abwägen kann. Bei einigen Erkrankungen, insbesondere den Psychosen, kann eine Hypnosebehandlung schädlich wirken. Doch auch bei Menschen, die zu einer äußerst passiven Haltung neigen und ein schnell wirksames Mittel in der Hypnose sehen, ist besondere Vorsicht geboten.

## Was passiert während einer hypnotischen Trance beim Patienten?

Es gibt große Unterschiede in den Reaktionen der Patienten. Deswegen können die Reaktionen während einer Trance nur sehr allgemein beschrieben werden. Der Zustand von Trance gleicht am ehesten einem entspannten Wachzustand, in dem bestimmte Probleme bzw. Symptome, die mit rationalen Mitteln bisher nicht gelöst werden konnten, verändert werden können. Die körperlichen und gedanklichen Reaktionen stellen sich um: Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz und Muskeltonus reduzieren sich. Das kritische rationale Denken tritt in den Hintergrund, während eine erhöhte bildhafte Vorstellungsfähigkeit mit stärker assoziativem Denken in den Vordergrund rückt. Meistens erhöht sich auch die Erinnerungsfähigkeit. Des Weiteren ändert sich das Zeiterleben.

## Ist Hypnose wirksam?

Hypnose ist nach den bisherigen Erfahrungen in sehr vielen Anwendungsbereichen als wirksam anzusehen. In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte eine gute Wirksamkeit festgestellt werden, die insbesondere für Schmerzen, Schlafstörungen und verschiedene psychosomatische Störungen auch dauerhaft nachgewiesen werden konnten. Bei Alkoholismus, Heroinabhängigkeit und Bluthochdruck scheint Hypnose weniger erfolgreich zu sein. Günstige Effekte hängen nach dem bisherigen Erkenntnisstand vor allem von der Tiefe des Trancezustandes und des Vertrauens des Klienten in die Hypnosebehandlung ab.

## Vertiefende und weiterführende Literatur:

**Erickson MH, Rossi EL (2001) Hypnotherapie - Aufbau, Beispiele, Forschungen.**  
Klett-Cotta. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3608896724/drmedmichaungero>)

**Kossak HC (1997) Lehrbuch Hypnose.** Beltz. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3621271465/drmedmichaungero>)

**LeCron LM (2000) Selbsthypnose - Ihre Technik und Anwendung im täglichen Leben.** Goldmann. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3442106923/drmedmichaungero>)

**Rekkas AK (2001) Klinische Hypnose und Hypnotherapie.** Praxisbezogenes Lehrbuch für die Ausbildung. Klett-Cotta. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3896702246/drmedmichaungero>)

**Scholz WU (1994) Hypnose & Hypnotherapie.** PAL. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3923614454/drmedmichaungero>)

**Copyright © 2003 by IPSIS® Institut für psychotherapeutische Information und Beratung, <http://www.ipsis.de>**