

## Hypnosetherapie

Unter Hypnose versteht man ein Verfahren zur Erzeugung eines tranceartigen Bewusstseinszustandes. Trance ist ein häufiger und alltäglicher Zustand, der den meisten Menschen nicht bewußt ist.

In Trance befindet man sich z. B. während eines spannenden fesselnden Filmes, beim konzentrierten Autofahren oder Lesen einer spannenden Lektüre. Dabei ist man voll konzentriert oder besser fokussiert auf das Thema und die Umgebung wird weniger wahrgenommen. Lediglich das Gehör ist kaum davon betroffen, so dass weiterhin eine Kommunikation zwischen Arzt und Klient erfolgen kann.

Unter Hypnose werden in der Regel verstärkt Bilder wahrgenommen, ähnlich wie im Traum. In diesem Zustand tritt das sogenannte „Un- bzw. Unterbewusstsein“ in den Vordergrund. Das unter Hypnose Wahrgenommene wird intensiver erlebt als im Wachzustand.

Gleichzeitig treten körperliche Veränderungen auf. Die Muskulatur entspannt sich, das Herz schlägt etwas langsamer und die Atmung wird ruhiger. Der Körper produziert weniger Stresshormone – er schaltet auf „Entspannung“.

Aufgrund dieser Prozesse wird Hypnose von den meisten Patienten als Zustand der Tiefenentspannung empfunden.

Die medizinische Hypnosetherapie, die wir anwenden, wird als selbstorganisatorische Methode durchgeführt, bei der das Unbewußte des Patienten die Führung übernimmt. Der Therapeut ist lediglich der Begleiter in dem Prozess. Dabei werden verdrängte oder unterdrückte Erinnerungen wieder bewusst gemacht und sofort positiv verarbeitet (Reframing).

Anders als bei der „Showhypnose“ ist der Patient bei dieser Behandlung nicht willenlos, und kann nicht zu Handlungengebracht werden, zu denen er nicht auch im Normalzustand bereit wäre.

## Anwendungsbereiche

Die Hypnose findet unter anderem Anwendung bei:

- Allergien
- Aufmerksamkeits-/Verhaltensstörungen und Hyperkinesien bei Kindern
- Schmerzen
- Zahnbehandlungen – Angst, Schmerzen
- Geburten und Geburtsvorbereitung
- Operationen und Operationsvorbereitung
- Posttraumatischen Störungen
- Ängsten
- Psychosomatischen Störungen
- Zwangsstörungen
- Sexuellen Störungen
- Depressionen
- Persönlichkeitsstörungen
- Sucht und Abhängigkeit – z. B. Raucherentwöhnung
- unterstützende Therapie zur Umprogrammierung und Neuorientierung in der Psychotherapie

## Ablauf der Hypnose

Die Hypnose besteht aus drei Phasen:

In der **Einleitungsphase** wird der Patient langsam und behutsam in den tranceartigen Zustand

überführt.

Während der **Behandlungsphase** kann nun der Behandler je nach gewünschtem Therapieziel mit Hilfe von Bildern, Suggestionen oder Fragetechniken mit dem Patienten arbeiten. Dies ist in der Regel bei der Behandlung psychischer Probleme der Fall.

Bei der Hypnose zur Schmerzausschaltung finden keine solch tiefgehenden Gespräche statt. Je nach Ursache der Hypnosebehandlung kann diese Phase wenige Minuten bis hin zu einigen Stunden dauern.

An die Behandlung schließt sich die **Reorientierungsphase** an, in der der Patient langsam wieder in den Wachzustand geführt wird.

## **Ihr Nutzen**

Gesunden Menschen verschafft die Hypnose eine tiefe Entspannung, die ihnen Kraft und Wohlbefinden verleiht und sie für den Alltag stärkt.

Bei bestehenden psychischen und psychosomatischen Beschwerden trägt die Hypnose zu einer Ursachenfindung bei und kann so helfen, Probleme zu lösen und die Lebensqualität dauerhaft zu verbessern.

Ein weiterer Vorteil liegt unter anderem in der sanften Veränderung der Schmerzwahrnehmung, von Allergien oder Ängsten, zum Beispiel vor Spritzen oder engen Räumen