

22.01.13 | **Trance-Zustand**

Bei welchen Leiden Hypnose helfen kann

Ob bei Migräne, Übergewicht, Depressionen oder Schlaf- und Zwangsstörungen: Studien belegen mittlerweile die Wirksamkeit von Hypnose. Auch Kate Middleton setzt offenbar auf diese Heil-Methode.

Bei der Hypnose-Therapie werden Patienten durch Hypnose in einen veränderten Bewusstseinszustand geführt. Ihr freier Wille bleibt jedoch erhalten. Die Behandlungsmethode trägt zur Entspannung und Beruhigung des Patienten bei und ihm hilft, sein Unterbewusstsein zu entdecken. Die Wirkung der Hypnose ist mit dem Entspannungszustand zu vergleichen, den man auch beim Träumen einnimmt.

Doch viele Menschen denken dabei automatisch an Bühnenhypnose, bei denen einzelne Zuschauer den Befehlen des Hypnotiseurs hilflos ausgeliefert sind. Die medizinische Hypnose, auch Hypnotherapie genannt, hat jedoch nichts mit dieser Art der Vorführung zu tun. Die Hypnotherapie verläuft in jedem Moment kontrolliert, wobei der Patient keinerlei Zwang ausgesetzt wird.

Die Anwendungsbereiche der Heilhypnose sind überaus vielfältig. So erzielt beispielsweise Hypnose gegen Stress sehr gute Behandlungserfolge. Auch die Therapie von Zwängen, Depressionen ([Link: http://www.welt.de/themen/depression/](http://www.welt.de/themen/depression/)) und Ängsten kann durch eine Heilhypnose wirksam unterstützt werden. Patienten, die abnehmen oder das Rauchen aufgeben möchten, profitieren ebenfalls von dieser Therapie.

Der Berliner Psychologe Werner Eberwein arbeitet seit mehr als 30 Jahren mit Hypnosetechniken. In Trancezuständen könne mit dem Unbewussten direkt kommuniziert werden, sagt Eberwein: "Hypnotherapie ist Psychotherapie in veränderten Bewusstseinszuständen, also in Trance."

Es gebe nicht bloß einen Wach- und einen Schlafzustand, sondern eine Reihe von veränderten Bewusstseinszuständen, die als "Trance" bezeichnet würden. Der Übergang zwischen diesen Zuständen geschehe nicht plötzlich wie beim Drücken auf einen Lichtschalter.

Patienten erlangen tranceartige Bewusstseinszustände

"Es ist vielmehr wie bei einem Dimmer. Es gibt einen kontinuierlichen Übergang", so Eberwein. Auch beim Tanzen oder auf langen Auto- oder Zugfahrten könnten manchmal tranceartige Bewusstseinszustände auftreten.

In seiner Praxis im Stadtteil Kreuzberg findet ein Kennenlernabend zur Hypnotherapie statt. In warme, rote Decken eingepackt liegen die Teilnehmer auf dem Boden. Leise Entspannungsmusik läuft im Hintergrund, während Eberwein mit ruhiger Stimme gleichmäßig und langsam in eine Entspannungstrance hinein- und wieder hinausführt. "Die Stimmlage und die Art und Weise des Sprechens sind dabei wichtig", erklärt Eberwein später der Gruppe.

"Ich kann mich an fast keines der gehörten Worte mehr erinnern", berichtet eine der Teilnehmerinnen nach der Entspannungsübung. "Das ist ganz normal", erklärt Eberwein, der das Fort- und Weiterbildungszentrum Berlin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) ([Link: http://www.dgh-hypnose.de/aktuelles.html](http://www.dgh-hypnose.de/aktuelles.html)) leitet. Je tiefer das Eintauchen in die Trance sei, desto weniger könnten Klienten in der Regel hinterher berichten, was in dieser Zeit passiert sei. Der Fachmann nennt das "hypnotische Amnesie".

Selbstbestimmung des Patienten wird respektiert

Die moderne Hypnotherapie ist stark durch den amerikanischen Psychotherapeuten Milton H. Erickson geprägt. Nach ihm handelt es sich dabei um eine kommunikative Kooperation von Therapeut und Klient in Trance. Eberwein zufolge wird sehr genau darauf geachtet, die

Selbstbestimmung des Patienten zu respektieren und ihm nichts überzustülpen. Die Psyche eines Menschen werde nicht gegen seinen Willen manipuliert, betont der Experte, der auch das Institut für Humanistische Psychotherapie Berlin (IHP) ([Link: http://www.ihp.de/home](http://www.ihp.de/home)) leitet.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegten mittlerweile die Wirksamkeit der Hypnotherapie. Vereinfacht gesagt funktioniert das so, dass im Unterbewusstsein vorhandene Gedanken, Überzeugungen und Glaubenssätze verändert werden. Der Therapeut versucht, durch positive Eingebungen während der Trance eine "Neuprogrammierung" zu erreichen. Auch bei begrenzten Problemen wie Prüfungsangst oder Spannungskopfschmerzen kann eine Kurzzeittherapie mit Hypnose erfolgreich sein.

Einer aktuellen Studie der Universität Tübingen ([Link: http://www.uni-tuebingen.de/](http://www.uni-tuebingen.de/)) zufolge kann Hypnotherapie auch beim Abnehmen helfen. Die Methode könne übergewichtige Frauen besser unterstützen als eine Verhaltenstherapie, so die Forscher – insbesondere mit Blick auf die Monate nach Therapie-Ende. Auch die Lebenszufriedenheit der Frauen, die mittels Hypnose abgenommen haben, war demnach deutlich höher als die der Frauen, die auf klassische Verhaltenstherapie setzten.

Hypnose während der Schwangerschaft

Medienberichten zufolge soll auch die schwangere Herzogin Catherine ("Kate") Middleton, Gattin des britischen Thronfolger Prinz William, die Hilfe eines Hypnotherapeuten gesucht haben. Allerdings nicht weil sie sich zu dick fühlte. Während viele Frauen in der Schwangerschaft deutlich an Gewicht zulegen, ist es bei ihr genau umgekehrt: Sie hat deutlich an Gewicht verloren. Zudem setzt ihr die Übelkeit am Morgen schwer zu. Die Hypnoseherapie soll ihr nun eine gesunde Einstellung zum Essen zurückvermitteln und die Übelkeit bekämpfen.

Ist es jedoch nicht riskant, sich während einer Schwangerschaft hypnotisieren zu lassen? Laut Sidonie Carstensen, Hypnotherapeutin bei Hypnovita ([Link: http://www.hypnovita.de](http://www.hypnovita.de)) in München, die schon viele Frauen während ihrer Schwangerschaft hypnotisch behandelt hat, ist das kein Problem: "In Deutschland wird Hypnose relativ häufig genutzt, um werdende Mütter auf eine entspannte Entbindung vorzubereiten. Auch die Schwangerschaftsübelkeit, in der Fachsprache 'Hyperemesis gravidarum' genannt, wird während der Sitzungen häufig thematisiert. Durch gezielt gesetzte Suggestionen und die Vermittlung eines wirkungsvollen Selbsthypnoseprogramms können die Symptome in den meisten Fällen gelindert werden", sagt die Therapeutin.

Show-Hypnose kann Menschen Schaden zufügen

Wenn man allerdings in falsche Hände gerät, kann Hypnose auch Schaden anrichten. Hypnose biete Zugang zu allem, was wir im Gedächtnis abgespeichert haben – auch zu traumatischen Erfahrungen, erklärt Helga Hüskens-Janßen, Geschäftsführerin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH). Damit müsse ein Therapeut umgehen können. Sie hätte schon Patienten erlebt, die durch Show-Hypnose geschädigt wurden. Diese hätten sich auf einer Bühne nur zum Spaß hypnotisieren lassen und seien dann mit den Erlebnissen alleingelassen worden.

Die Wirkung von Hypnose allein hält Andreas Heinz, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Berliner Charité, außerdem für begrenzt. Es sei Quatsch zu denken, man könne allein mit Hypnose das Trauma von vor 20 Jahren aufdecken und dann sei man geheilt. Der Patient müsse selbst an der Lösung seiner Probleme arbeiten. Hypnose könne deshalb nur ein Baustein einer Behandlung sein.

Die Kosten für eine Hypnotherapie werden jedoch in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Private Kassen zahlen in einigen Fällen.

oc mit epd

© WeltN24 GmbH 2015. Alle Rechte vorbehalten



1 Jahr DIGITAL Komplett **99,99 €**

Jetzt zugreifen