



Klinische Hypnose

Was ist klinische Hypnose?

Mit der klinischen Hypnose können tiefe Entspannungen induziert werden, in denen die begrenzenden bewussten Einstellungen weniger Einfluss auf uns haben. Dadurch wird nicht nur die tiefe Entspannung heilend wirken, es werden auch Lösungswege eröffnet, die der Verstand uns ansonsten verschließt. Durch die Anwendung von klinischer Hypnose können in der Person liegende, meist unbewusste Ressourcen angesprochen werden, um die Problemlösefähigkeit des Menschen auf jeder Ebene zu verbessern und die psychische sowie körperliche Gesundheit zu fördern.

Anwendungsgebiete & Wirkungsweise

Mit Hilfe hypnotherapeutischer Interventionen kann die Vermittlung von Entspannungsmethoden deutlich erleichtert werden. Alle körperlichen und psychischen Symptome können mit ihr behandelt werden, da die Veränderungskompetenz in der Person selbst liegt und die Hypnose lediglich vermittelnd wirkt. Natürlich kann nicht immer von einer Heilung ausgegangen werden, eine Linderung – auch im Sinne eines besseren Umgangs mit der Problematik oder Störung – ist aber meist zu erreichen. In der therapeutischen Anwendung wird die Wahrnehmung für die Kommunikation und ihre potentielle Wirkung sensibilisiert.

Wie läuft typischer Weise ein Kurs/der Unterricht ab?

Neben der Vermittlung grundsätzlicher Kompetenzen im Umgang mit Trancen werden auch Fortbildungen zur Anwendung und Vertiefung angeboten (z.B. die Induktion und differentielle Anwendung der Trance durch Geschichten). Dabei wird anhand von Beispielen oder konkreten Fragen auch auf die Anwendung der Hypnose im therapeutischen Alltag eingegangen.

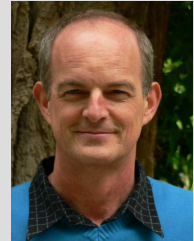
Für wen ist klinische Hypnose geeignet, für wen nicht?

TherapeutInnen können ihre Behandlungskompetenzen durch die Anwendung der Hypnose deutlich erweitern. Bei den meisten PatientInnen/KlientInnen ist das Verfahren zumindest zur Entspannung eine wichtige Hilfe. Besonders hilfreich ist die Hypnose dann, wenn z.B. eine generalisierte Unruhe oder schon länger bestehende Schmerzen den Glauben verfestigt haben, dass Entspannung nicht mehr möglich ist. Indem durch entsprechende Induktionen - und ausreichende Geduld seitens des Therapeuten - normalerweise auch in solchen Fällen eine Entspannung herbeigeführt werden kann, bekommen die KlientInnen wieder Vertrauen in sich selbst, als sehr wichtige Voraussetzung für Problemlösungen und Heilungen.

Häufige Fragen zur klinischen Hypnose und ihre Antworten:

Kann jeder Mensch hypnotisiert werden? Ja. Trancen sind alltäglich. Sie werden selten bewusst herbeigeführt, ergeben sich aber durch viele automatisierte Abläufe wie beispielsweise das Zähneputzen, das Bügeln oder auch den häufig ausgeführten Sport.

Autor: **Daniel Wilk**



Dipl.-Psych., Psychotherapeut (Breisach)
Mitglied der DG-E e.V. seit März 2010
Kontakt: danielwilk1@aol.com





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Verliere ich die Kontrolle über mich in der Trance? Eine therapeutische Trance ist nicht darauf angelegt, Ihnen die Kontrolle zu nehmen. Sie wird im Gegenteil zu Ihrem Vorteil verwendet, um Ihnen mehr Selbstbestimmung und mehr Selbstakzeptanz zu ermöglichen.

Wer sollte andere Menschen hypnotisieren? Das sollten Menschen tun, die genügend Erfahrung mit der Methode haben. In der Regel werden das PsychotherapeutInnen und ÄrztInnen sein weil sie die Möglichkeiten und Risiken abschätzen können und dem Wohl des Menschen verpflichtet sind.

Zur Geschichte der klinischen Hypnose:

Zur Geschichte der modernen Hypnose schreibt Peter (vgl. Peter „Geschichte der Hypnose in Deutschland“ in Revenstorf/Peter (Hrsg. 2001), 697ff), dass sie 1775 mit Franz Anton Mesmer begann, der PatientInnen mit seinen „magnetischen Kuren behandelte“. Johannes H. Schultz setzte die Hypnose später zur Behandlung posttraumatischer Reaktionen ein und entwickelte vor ca. 100 Jahren aus ihr das Autogene Training (vgl. Schulz (1987) und Wilk (2004)). Anfang der 1970er Jahre spielte die Hypnose als Therapieverfahren in Deutschland praktisch keine Rolle mehr. Peter schreibt weiter, dass ab 1978 die Hypnose durch die Arbeit des amerikanischen Psychiaters M. H. Erickson in Deutschland einen neuen Anfang nahm. Erickson nutzte unter anderem die Hypnose, um die Ressourcen des Individuums auch auf unbewusster Ebene anzusprechen, so dass sie zu seiner Gesundheit genutzt werden konnten. Im Unterschied zur bekannten Hypnose formulierte er seine Suggestionen oft indirekt, um dem Widerspruch des bewussten Verstandes auszuweichen und Lösungen zu erreichen, die dem Patienten zwar grundsätzlich möglich, aber durch seine beschränkenden bewussten Einstellungen verwehrt sind. Die Psychotherapieform Ericksons ist als „Hypnotherapie“ bekannt geworden und umfasst die Hypnose als eine von vielen Möglichkeiten, um die Fähigkeiten des Individuums zu seinem Besten anzusprechen und zu nutzen. Neben Psychologen und Ärzten interessieren sich viele andere Berufsgruppen für die erweiterten Möglichkeiten der Hypnotherapie.

Literatur für AnwenderInnen:

Bongartz, W.; Bongartz, B. (2000): Hypnosetherapie. Göttingen, Bern Toronto, Seattle: Hogrefe Verlag
Rosen, S.; Eckert, B. (2006): Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson. Salzhäusen: iskopress
Wilk, D. (2009): Innehalten und Verweilen. Geschichten die Veränderungen ermöglichen. Breisach: Juni Verlag

Literatur für VermittlerInnen, TrainerInnen und DozentInnen/AusbilderInnen:

Grinder, J.; Bandler, R.; Behrens, S. (2007): Therapie in Trance. NLP und die Struktur hypnotischer Kommunikation (Konzepte der Humanwissenschaften). Stuttgart: Klett-Cotta
Revenstorf, D.; Peter, B. (Hrsg. 2001): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin – Manual für die Praxis. Berlin: Springer Verlag
Rossi, E.L. (Hrsg. 1998): Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson. Heidelberg: Carl-Auer Verlag
Schultz, I.H. (1987): Das autogene Training. Stuttgart, New York: Thieme Verlag
Wilk, D. (2010): Auf den Schultern des Windes schaukeln. Trance-Geschichten. Heidelberg: Carl - Auer Verl.
Wilk, D. (2004): Autogenes Training. Ruhe und Gelassenheit lernen. Bern: Verlag Hans Huber





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Literatur für wiss. nachgewiesenen Wirksamkeit:

Burkhard Peter (Hrsg.): Hypnose. Zeitschrift für Hypnose. München: MEG-Stiftung (insbesondere Band 1 von 2006: „Wissenschaftliche Anerkennung“)

