



Der Blick nach innen

Hypnotherapie nutzt das Unterbewusstsein

VON HELGA KRISTINA KOTHE

Mittlerweile gilt die Hypnotherapie nicht mehr als exotisch. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen ihre Funktion und Wirksamkeit. Psychosomatische Störungen, Angst und Depressionen gehören zu den häufigsten Einsatzgebieten. Auch in der Schmerztherapie, unter anderem bei Kopfschmerzen, Migräne, akuten und chronischen Schmerzen, bei Blockaden, Burn-out-Syndrom oder der Suchtbehandlung gilt sie als effizient.

Verborgenes wiederfinden

Hypnotherapie, die unter anderem von Heilpraktikern und Psychotherapeuten zur Behandlung genutzt wird, lässt sich als eine Therapie verstehen, die Hypnose nutzt, um Veränderungen in Patienten herbeizuführen. Das Besondere an ihr ist die kombinierte Nutzung von Hypnosezuständen und psychotherapeutischen Maßnahmen. Mit

der Hypnotherapie wagen Patient und Therapeut einen Blick nach innen. „Im Unterbewusstsein jedes Menschen sind unzählige Erfahrungen, Erinnerungen und Ressourcen vorhanden, die durch die Hypnose zugänglich gemacht werden können“, erklärt Hans J. Martin, Heilpraktiker für Psychotherapie in Kassel.

Vor einer erstmaligen Hypnose führt der Therapeut mit dem Patienten ein Gespräch, um mehr über seine Beschwerden, Probleme und seine Persönlichkeit zu erfahren. Erst danach erfolgt die Hypnose. Dabei muss der Patient möglichst entspannt sein und am besten sollte er liegen. Es gibt verschiedene Techniken, beispielsweise die Fixations- oder die Zählmethode oder autogenes Training, um eine Hypnose einzuleiten.

Die Hypnose kann unterschiedlich tief sein. „Subjektiv erlebt der Patient die Hypnose als Tiefenentspannung. Dabei werden manchmal lebhaftere innere Bilder oder Gefühle zu-

gänglich, die intensiver wahrgenommen werden als im Wachzustand“, sagt Martin. Auch die reine Entspannungshypnose hat eine heilende Wirkung, gerade bei Stress und Erschöpfungszuständen.

Veränderungen herbeiführen

Bei einer ausreichend tiefen Hypnose können Suggestionen gegeben werden. Das sind Anweisungen, die den Wunsch erzeugen, in die Tat umgesetzt zu werden – beispielsweise bei Angststörungen den Grad des Angstempfindens zu reduzieren. Während der Hypnose können auch Fragen gestellt werden, um Probleme zum Vorschein zu bringen und zu lösen, oder um vergessene Erinnerungen zu Tage zu bringen. Sehr schnell können so zum Beispiel Brüche in der Biographie erkannt und Verhaltensverän-



derungen herbeigeführt werden.

„Suggestionen werden in der Hypnose leichter angenommen. Sie können für Heilungsprozesse genutzt werden, den Zugang zu verborgenen Fähigkeiten und unbewussten Ressourcen öffnen“, erklärt Martin. Während der Hypnose fällt es zudem leichter, sich von belastenden Momenten zu distanzieren oder kritische Situationen verändert zu erleben, zu überwinden und Vergangenes anders zu bewerten.

Oft reicht schon eine leichte Hypnose für die Therapie aus. Meist dauert eine Sitzung zwischen ein bis zwei Stunden. Die Anzahl der Sitzungen hängt nicht zuletzt vom Beschwerdebild ab. (Foto: Fotolia)