

# Der Blick nach innen

## Hypnotherapie hat viele Einsatzgebiete

VON HELGA KRISTINA KOTHE

Längst gilt die Hypnotherapie nicht mehr als exotisch. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen ihre Funktionsweise und Wirksamkeit. Psychosomatische Störungen, Angst und Depressionen gehören zu den häufigsten Einsatzgebieten. Auch in der Schmerztherapie wird sie erfolgreich genutzt, unter anderem bei Kopfschmerzen, Migräne, Arthritis, bei Tumoren und anderen chronischen Schmerzen, bei akuten Schmerzen, bei Zahnbehandlungen, Operationen oder Geburten. Aber auch bei Blockaden und Burn-out-Syndrom oder der Suchtbehandlung gilt sie als effizient.

### Veränderungen herbeiführen

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

Mit der Hypnotherapie wagen Patient und Therapeut einen Blick nach innen. „Im Unterbewussten jedes Menschen sind unzählige Erfahrungen, Erinnerungen und Ressourcen vorhanden, die durch die Hypnose zugänglich und nutzbar gemacht werden können“, erklärt Hans J. Martin, der eine Praxis für Psychotherapie (HP) und Hypnotherapie in Kassel hat.

### Verborgenes wird zugänglich

Hypnose kann unterschiedlich tief sein. Die Stadien reichen von einer leichten bis

zur tiefen Hypnose. „Subjektiv erlebt der Patient die Hypnose als Tiefenentspannung. Dabei werden manchmal lebhaftere innere Bilder oder Gefühle zugänglich, die intensiver wahrgenommen werden als im Wachzustand“, sagt Hans J. Martin.

Wichtig ist, dass auch eine Interaktion mit dem Patienten stattfinden kann aber nicht muss. Auch die reine Entspannungshypnose hat eine heilende Wirkung, gerade bei Stress und Erschöpfungszuständen. Dafür reichen schon wenige Sitzungen.

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 des Patienten zum Vorschein zu bringen und zu lösen, oder es können vergessene Erinnerungen zu Tage gebracht werden. Sehr schnell können so zum Beispiel Brüche in der Biographie erkannt werden und so Verhaltensveränderungen in Gang gesetzt werden.

### Einfluss auf Heilungsprozesse

„Suggestionen werden in der Hypnose leichter angenommen. Sie können für Heilungsprozesse genutzt werden oder sie können den Zugang zu verborgenen Fähigkeiten und unbewussten Ressourcen öffnen“, erklärt Hans J. 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.

## Hans J. Martin am HNA-Telefon

Hans J. Martin ist seit über zehn Jahren als Psychologischer Berater und Coach und seit dem Jahr 2008 in eigener Praxis in Kassel-Bad-Wilhelmshöhe tätig. Er hat eine Ausbildung zum Heilpraktiker Psychotherapie, Hypnotherapeut und Hypnosetherapeut absolviert. Arbeitsschwerpunkte sind Angst, Depressionen und Persönlichkeitsstörungen.



**Ihre Fragen zum Thema Hypnotherapie stellen Sie an Hans J. Martin am 31. Januar von 12 bis 14 Uhr unter ☎ 0561**

In der Hypnose wird auch die Fähigkeit gesteigert, auf eigene körperliche Vorgänge stärker einzuwirken, was bei Angstpatienten eine deutliche Reduzierung der Symptombildung bewirkt.

Schon die leichte Hypnose reicht meist für die Therapie aus. „Die Hypnose sollte auf jeden Fall wieder komplett aufgelöst werden. Man nimmt zur Beendigung in der Regel die Einleitungen der Hypnose wieder zurück und gibt zum Abschluss eine Anweisung zur Normalität und Wachheit“, erklärt Hans J. Martin und fügt hinzu: „Die medizinische Hypnose hat mit der Showhypnose jedoch nichts zu tun.“

Meist dauert eine Sitzung zwischen ein bis zwei Stunden. Die Anzahl der Sitzungen hängt auch nicht zuletzt vom Beschwerdebild ab. Die Hypnotherapie ermöglicht jedoch eine deutliche Reduzierung der Therapiedauer und erlaubt es in Kurzzeittherapien gute Erfolge zu erzielen.