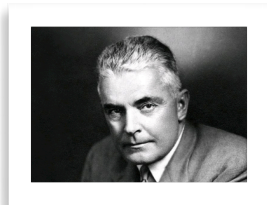


Was ist Integrative Klinische Hypnoseherapie?



„Jeder Mensch ist ein Individuum. Die Psychotherapie sollte deshalb so definiert werden, daß sie der Einzigartigkeit der Bedürfnisse des Klienten gerecht wird, statt den Menschen so zurechtzustutzen, daß er in das Korsett einer hypothetischen Theorie vom menschlichen Verhalten paßt.“

(Milton Erickson, *1901 / +1980)

Was ist eine Hypnoseherapie?

Die *Klinische Hypnoseherapie* sieht ihr Therapieziel darin, dem Klienten *durch Suggestionen seine eigenen Ressourcen sichtbar und für ihn nutzbar* zu machen. Das psychotherapeutische Vorgehen Milton Erickson's respektiert die Autonomie des Klienten in besonderer Weise und er betrachtet ihn und sein Problem ganzheitlich und integrativ. Dies bringt auch die implizite oder explizite Einbeziehung der Familienmitglieder und anderer Bedingtheiten (Kindheit, Ursprungsfamilie, erlebte Kränkungen, Traumata etc.) mit sich, da jedes Symptom beziehungsgestaltend wirkt.

Grundsätzlich ist diese Form der Psychotherapie *immer lösungs- und zielorientiert*. Die gemeinsame Arbeit von Therapeut und Klient konzentriert sich auf bestimmte *Lösungszustände* (z.B. eine gewünschte Befindlichkeit), die der Klient anstrebt. Da das Wiedererlangen bzw. die *Erhöhung von Selbständigkeit* (Autonomie) und die *Kompetenzen des Klienten immer im Vordergrund* stehen müssen, ist jede Form von Abhängigkeit - auch die von einem Therapeuten - nicht förderlich für das Ziel, dass erreicht werden kann.

Viele Menschen gehen davon aus, dass in der Hypnose der eigene Wille und die eigene Kontrolle durch den Hypnotiseur aufgegeben werden. Das würde dann tatsächlich bedeuten, dass Hypnose eine reine Manipulation ist und der Zustand der Trance und die Aufarbeitung mit dem Unterbewusstsein nichts zur Heilung eines Klienten beitragen könnte. Solche Menschen wären demnach dem Therapeuten ausgeliefert. *Beides ist falsch!*

Die Voraussetzung und Wirkung der Hypnosetherapie

Die bedeutsame Wendung, die Milton Erickson in das Verständnis der Hypnose brachte, lag einerseits in der *hohen Flexibilität und Individualisierung* der Durchführung. Zum Anderen ist die Erickson'sche Hypnosetherapie stark *an den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Klienten orientiert*. In Trance sind wir im Laufe des Alltags immer mal wieder, doch nicht alle Menschen sind bereit, im Zustand der Trance andere „in ihr Leben“ zu lassen. Dazu bedarf es des Vertrauens!

Im Gegensatz zu den meisten anderen Psychotherapiemodellen wird die Aufmerksamkeit in der Therapie *nicht auf den Krankheitswert der Störungen*, sondern auf die Fähigkeiten und Potentiale, sogar auf jene, die in der Störung selbst liegen, gerichtet. Symptome werden nach Möglichkeit nicht als Defekte betrachtet, sondern als Besonderheiten, die in ihrem Muster zu verändern sind.

Eine Störung ist häufig durch ein Verharren in Denk-, Emotions- und Verhaltensmustern bedingt. Diese gilt es in der Therapie zu verändern, und hierzu wird Trance nutzbar gemacht, da alles was unwillkürlich geschieht, schnell, effektiv und ökonomisch abläuft.

Im Gegensatz zur Freudschen Theoriebildung und in großer Nähe zu C. G. Jung sieht Milton Erickson *das Unbewusste als einen Speicher lebens- und entwicklungsgeschichtlicher Lernerfahrungen*, die erheblichen Einfluß auf psychische und körperliche Vorgänge ausüben. Diese Erfahrungen sind prinzipiell wertneutral und für Veränderungen nutzbar.

Vertrauen in unbewußte Prozesse zu haben, die in die vom Klienten gewünschte Richtung laufen, bedeutet für den Klienten, dass er erhebliche Ressourcen im therapeutischen Geschehen nutzen kann!

Wann darf keine Hypnose erfolgen?

Im Vorfeld muss der Therapeut bestimmte *Kontraindikationen* besprechen, d.h. in welchen Fällen eine Hypnosetherapie nicht erfolgen darf oder kann. Hier die Liste des berühmten „Kleingedruckten“, wann keine Hypnose erfolgen darf:

Psychosen (z.B. Schizophrenie, Bipolare Störung, Endogene Depressionen...), Persönlichkeitsstörungen, Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen, Herzerkrankungen, Erkrankungen des zentralen Nervensystems, Thrombose, bestimmte Formen von Depressionen, bestimmte Formen von ADS, kürzlich vorgefallener Herzinfarkt oder Schlaganfall, geistige Behinderung, Suchterkrankungen (z.B. Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit), Einnahme von Psychopharmaka, Schwangerschaft (hier sollten nur bestimmte Hypnosetechniken von speziell dafür ausgebildeten Therapeuten angewandt werden).

Aus **ethischen bzw. rechtlichen Gründen** darf die Hypnose nicht angewendet werden: bei Kindern und Jugendlichen ohne die ausdrückliche Genehmigung des gesetzlichen Vertreters; bei Menschen mit Glaubenskonflikten (einige Religionen sehen die Hypnose auch heute noch trotz aller medizinischer Erkenntnisse und Erklärungen als Zauberei an); bei Menschen, die Angst davor haben, hypnotisiert zu werden; bei Menschen, die nicht hypnotisiert werden möchten; bei Menschen, die nicht wissen, dass man sie hypnotisieren möchte.

Das Vorgespräch zur Hypnosesitzung

Im Vorfeld findet ein *Anamnese-Gespräch* statt. Es geht darum, dass Klient und Therapeut sich kennenlernen, eine *Vertrauensbasis* entsteht und das „*Thema*“ des Klienten umschrieben / skizziert wird. Hier werden - wie oben bereits beschrieben - etwaige Kontraindikationen besprochen.

Da der Klient während der Hypnose in einen Trancezustand versetzt wird, ist es wichtig zu wissen, was das eigentlich für ein Zustand ist?! Im Alten Ägypten nannte man diesen Zustand oft „*Heilschlaf*“ und das Wort „Hypnose“ stammt vom altgriechischen „*hypnós*“ ab und bedeutet in der Tat auch „Schlaf“ - *im Sinne eines künstlich erzeugten Schlafes*.

In Wirklichkeit ist es aber kein Schlaf, sondern eine Art „Dämmerzustand“, d.h. wir sind im Grunde ganz präsent, können deshalb auch alles erinnern, was in der Trance geschieht, obwohl es sogar wissenschaftliche Untersuchungen dafür gibt, dass Menschen in einer tiefen Trance sogar operiert werden können - der Anästhesie gleich. Doch das ist nicht das primäre Anliegen der Hypnosetherapie.

Die Trance als Tür zum Unterbewusstsein

Im Grunde wird in dieser Trance eine Tür zum Unterbewusstsein geöffnet. Sigmund Freud ging in seinem „*Eisbergmodell*“ davon aus, dass nur rund 10-20% unserer Wahrnehmungen, Denkmuster, Gefühle und Entscheidungen in unserem Bewusstsein erfolgen, der Rest (80-90%) in unserem Unterbewusstsein. Wenn dem so ist, dann kann man unser Gehirn mit Bewusstsein und Unterbewusstsein wie einen Computer betrachten: Wir haben einen gewissen „Arbeitsspeicher“ (Bewusstsein), in welchem die gegenwärtigen Prozesse ablaufen, aber viele Dateien und Informationen sind in der Cloud oder auf einer Festplatte abgespeichert (Unterbewusstes). Erinnerungen an die Kindheit sind im Langzeitgedächtnis abgespeichert, auch Kränkungen. Das Unterbewusstsein hat sie dort „verborgen“ wie Dateien. Doch es gibt Momente im Leben, da werden sie geweckt, d.h. bestimmte Erlebnisse, Orte, Zustände oder Personen lösen die Erinnerung aus - wenn auch diffus, aber das Gefühl ist plötzlich präsent, z.B. Angst.

Will ich diese aktualisierten Themen also auflösen, dann nützt es nichts, ein „Pflaster“ in der Gegenwart auf die neu aufgebrochene Wunde zu kleben. Ich muss diese Erinnerungen entweder in Gesprächstherapien auflösen (langwieriger Prozess, aber auch sehr effektiv), oder in einer Hypnose z.B. in einer Regression (Wiedererleben der alten, ursprünglichen Situation) aufarbeiten und als „*neue Datei*“ abspeichern.

Dazu bedarf es einer genauen Umschreibung des Anliegens des Klienten. Wenn jemand nur sagt: „Ich möchte meine Angst vor Auftritten loswerden!“ ist dies nicht sehr genau. Es ist die Angst vor den Menschen, die mir zuhören, die mich anschauen, die mich vielleicht bewerten... Es ist die Angst, dass man mich auslacht. Also geht es um ein *Selbstwertgefühl einerseits, verbunden mit Selbstvertrauen*. Gleichzeitig um die alte Erfahrung, wann mir dies tatsächlich ein erstes Mal passiert ist (z.B. vor der Klasse, Schultheater etc.) Eine positive Erfahrung wird nun als Vergleichspunkt genommen („*sicherer Ort*“) und der alten Erfahrung entgegengesetzt, verbunden mit einem „*Anker*“ (Erinnerung - kognitiv, affektiv etc.).

Bei welchen Anliegen kann man Hypnosetherapie anwenden?

Was das „Thema“ oder das „Anliegen“ des Klienten angeht, so gibt es hier verschiedene Intentionen, die näher definiert werden müssen. Ca. 80% der Menschen haben einen normalen bzw. guten Zugang zu Hypnose. Bei dieser Gruppe ist es wichtig, dass man sich *innere Bilder (katathyme Imagination)* vorstellen kann. Zum Test für Sie: Wenn Sie einen Roman lesen - können Sie sich in Gedanken Orte, Personen, Handlungen vorstellen („ausmalen“)? Früher hat man oft bei Kindern gesagt: „*Er hat eine lebhaft Phantasie.*“ Das kommt tatsächlich der katathymen Imagination sehr nahe! Wenn Sie diese Fähigkeit besitzen, dann ist ein Hypnosezugang in der Regel leicht möglich.

Bei welchen Themen also kann eine Hypnosetherapie angewandt werden?

ADS / ADHS, Allergien, Alpträume, Agoraphobie (Angst auf großen Plätzen, große Ansammlung von Menschen), Arbeitssucht, Asthma, Blockadenlösung, Bulimie, Burnout-Syndrom, Depression (nur bestimmte Formen), Entspannungstraining, Ess-Störungen, Flugangst, Gewichtsreduktion, Klaustrophobie (Angst in engen Räumen), Konzentrationssteigerung, Kopfschmerzen / Migräne, Krebstherapie (nur mit spezieller Ausbildung des Therapeuten), Lampenfieber (Angst vor Auftritten jedweder Art), Motivationsverlust, Neurodermitis, Paartherapie, Phobien (vor Spinnen, Ratten, Mäusen, Insekten, Hunden, etc.), Prüfungsangst, Nikotinentwöhnung, Reizdarmsyndrom, Schlafstörungen, Selbstbewusstsein / Minderwertigkeit, Selbstwertgefühl, Stottern, Tinnitus, Traumata (durch Regression), Verspannungen, Wocaholic, Zahnarzt-Angst, Zwangsstörung (bestimmte Formen).

Natürlich gibt es - wie in der normalen medizinischen oder naturheilkundlichen Behandlung - keine Garantie, dass eine Hypnose direkt „greift“. Da es sich um eine Einwirkung („*Umprogrammierung*“, ähnlich NLP) des Unterbewusstseins handelt, kann es Tage, Wochen und Monate dauern. Wir müssen einfach im Blick haben: Es hat in den meisten Fällen Jahre gedauert, dass sich ein bestimmtes Handlungsmuster einprogrammiert hat in unser „System“, die Auflösung kann nicht immer sofort mit einem „Klick“ geschehen, so als drücke man einen Schalter. Aber: Unser Unterbewusstsein verändert sich und damit unser Denken, Reden, Fühlen und Tun. Manchmal kann es daher erforderlich sein, die eine oder andere Hypnose zu wiederholen. Eine Verstärkung sozusagen. Auch Medikamente muss man oft als Therapie über einen längeren Zeitraum zu sich nehmen.

Bestimmte Veränderungen gehen auch nur mit der Veränderung von Haltungen und Verhalten einher, z.B. bei Raucherentwöhnung oder Gewichtsreduktion. Wenn ich weiterhin natürlich den Schrank mit Süßigkeiten vollstopfe, dann nützt es nichts, wenn mein Unterbewusstsein quasi gegen die Versuchung permanent ankämpfen muss. Hier braucht der Organismus auch eine Unterstützung von außen. Gleiches bei den Rauchern: Mich weiterhin bei rauchenden Kollegen aufzuhalten erhöht das *Rückfallrisiko*.

Der Verlauf einer Hypnoseseitzung

Nach dem Vorgespräch (ggf. auch den Vorgesprächen) kann der Therapeut zunächst mit dem Klienten kleine Tranceübungen machen, die beiden aufzeigen, *ob ein Klient eine Hypnosedisposition besitzt*.

Für die konkrete Sitzung sind *zwei Körperhaltungen* von Vorteil: das *bequeme Liegen* (allerdings nicht ganz flach, sondern in einer leichten, liegenden S-Form), wobei der Kopf gut abgestützt sein sollte, und in der *bequemen Sitzhaltung* (Füße auf dem Boden), Kopf abgestützt. Da der Zustand der Trance zwischen 20-30 Minuten kann, ist es von Vorteil,

wenn der Klient eine Decke über sich legt, so dass er nicht friert (selbst, wenn der Raum Zimmertemperatur hat).

Handys und Festnetz, auch sonstige Störungen (außer normale Außengeräusche) sind auszuschalten (bitte Flugmodus, nicht einfach nur Ton aus - und es vibriert dann in der Jackentasche...) Die normalen Außengeräusche (Straßenverkehr, Gebell eines Hundes, Kirchenglocke, Menschenstimmen etc.) werden in der Regel in die Trance vom Therapeuten eingebunden. Sie gehören dann „dazu“.

Der Therapeut beginnt mit einer *Induktion, d.h. einer Einführung* in die Hypnose. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten, sehr oft wird *eine Fixation auf einen Punkt* (Spitze des Kugelschreibers, Flamme einer Kerze, ein pendelnder Gegenstand vor den Augen des Klienten, ein Punkt im Raum oder in einem Bild etc.) genommen.

Es gibt aber auch andere Möglichkeiten - diese muss der Klient im Vorfeld ertesten, so dass der Übergang in die Trance optimal ist für den Klienten.

Nebenbei sei bemerkt: Die klinische Hypnosetherapie hat *nichts mit einer Showhypnose* zu tun. Es gibt hier keine Zuschauer (außer bei der Behandlung von Kindern, da ist es empfehlenswert, wenn Eltern dabei sind), es gibt keine Video/Audio-Aufzeichnung - es sei denn, der Klient wünscht dies. Der Therapeut kann / wird sich ggf. bei einer Regression (Erinnerung eines kindlichen Ereignisses) Notizen machen, um sie später mit dem Klienten gezielt besprechen zu können.

Während des Trancezustandes ist der Klient in der Regel sehr gut ansprechbar. Es kann somit ein Dialog geführt werden - muss aber nicht. Dieser Dialog kann *verbal erfolgen* oder *über Zeichen* (z.B. Bewegen des rechten oder linken Zeigefingers, der ganzen Hand, die Erhebung (Handlevitation) der Hand, das Ballen zur Faust etc.)

In der Hypnose spricht der Therapeut auch das Unterbewusstsein an. Er „bittet“ es quasi, bestimmte Prozesse zu starten, zu übernehmen, künftig anders zu behandeln... etc. Näheres kann nur dem Klienten aufgrund seiner persönlichen Zielsetzung mitgeteilt werden (im Vorfeld und auch nachher). *Nichts geschieht ohne den Willen des Unterbewusstseins.* So kann es z.B. passieren, dass man den Klienten in der Trance bittet, in einen sicheren „Raum“ zu gehen, den er mag, in dem er sich wohl fühlt... Gibt man ihm aber z.B. das Bild vor, dass er eine Treppe hinunter geht in diesen Raum, kann es sein, dass der Klient aus frühester Kindheit Ängste vor dem Keller und den Treppen entwickelt hat und daher diesen Prozess nicht mitverfolgt. Was aber vermag das Unterbewusstsein? Es korrigiert diesen Weg - und plötzlich kann sich eine Tür auftun und jemand befindet sich nicht in einem „Raum“, aber an einem sicheren „Ort“, z.B. unter einem Baum, auf einer Wiese oder auf einem Berggipfel. Daher ist das Vorgespräch wichtig, damit der Therapeut solche Dinge einschätzen kann.

Während der Trance kann nun der Klient entweder eine alte Erfahrung noch einmal erleben und *setzt dieser eine neue, qualitativ andere (positiv-gefühlte) Situation oder Lösung* gegenüber, oder aber *der Therapeut verankert bestimmte Verhaltenswünsche im Unterbewusstsein* (z.B. „Wenn du Durst hast, greifst du in Zukunft gerne nach dem frischen, klaren Wasser“ - um die automatisierte Handlung, der Griff nach dem Bier, zu verändern.)

Der Abschluss der Hypnose

Der Abschluss der Hypnose erfolgte durch *eine sog. „Exduktion“, eine Ausleitung*, einen sanften Abschluss. Dabei wird der Klient liebevoll wieder in der Hier und Jetzt zurückgeholt. Er kann sich danach in der Regel an alles erinnern. Manchmal unterbricht der Therapeut den Trance-Prozess und lässt den Klienten auch wieder zurückkehren. Die Mehrheit der Klienten empfindet die Hypnose als erholsam, wie das Relaxen im Wellnessbereich, wie einen guten erholsamen Schlaf. Aber in der Regel hat das Unterbewusstsein bereits begonnen, die inneren Zustände zu ordnen und zu verändern. Um es noch einmal mit dem Computer zu vergleichen: Die meisten Updates werden in der Nacht geladen und installiert. Wir arbeiten am anderen Tag normal weiter, und doch... ist vieles nicht mehr so, wie es war.

Die „Erfolge“ zeigen sich letztlich nach Wochen und Monaten, wenn die Veränderungen (emotional, kognitiv, physisch) sichtbar werden.

In diesem Zeitraum ist es auch gut, *ein Nachgespräch* anzusetzen. Nach Bedarf auch mehrere.

Rainer M. Müller

Quellen:

REVENSDORF Dirk: Klinische Hypnose, Springer Verlag 1993

Weitere Informationen zur Hypnosetherapie:

Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose und Kurztherapie AUSTRIA: www.hypno-mega.at

Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose e.V.: www.meg-hypnose.de