

## **Informationen zur Hypnose**

### **Von Hypnose besteht oft ein falsches Bild**

In der Regel erscheint dem Laien Hypnose als ein Zustand, der durch eine besondere Gabe des Hypnotiseurs herbeigeführt wird, in dem der Hypnotisierte wie ein Roboter willenlos Befehle ausführt und dabei auch Leistungen vollbringt (Steigerung der muskulären Belastbarkeit bzw. gesteigerte Lern- und Gedächtnisleistungen), die ihm normalerweise nicht möglich sind und an die er sich – wieder zurück im Wachzustand – nicht mehr erinnern kann. Dieses Bild von Hypnose entnimmt die Öffentlichkeit den Sensationsberichten über hypnotische Phänomene bzw. den Darstellungen von Bühnenhypnose in den Medien (Fernsehen, Illustrierte). Leider zeichnen derartige Berichte nicht nur ein falsches Bild von Hypnose, sondern wecken auch unrealistische Erwartungen und Ängste über Dauer und Verlauf einer Hypnosetherapie.

### **Hypnose lenkt die Aufmerksamkeit auf die innere Realität**

Tatsächlich ist der Patient in Hypnose sich seiner selbst und der Vorgänge während der Hypnosesitzung bewusst und kann sich hinterher in der Regel an alles erinnern.

Spontane Erinnerungslücken (Amnesien) sind sehr selten. Meist wird Hypnose so »wie kurz vor dem Einschlafen« erlebt. Man denkt dabei mehr »in Bildern«, die intensiver und stabiler sind als ohne Hypnose, die Aufmerksamkeit ist auf die »innere Realität« gerichtet, die der Therapeut durch Suggestionen, Metaphern etc. gestaltet, während die Umwelt, die »äußere Realität«, in den Hintergrund tritt. Die Fähigkeit, Hypnose zu erleben, hängt nicht – wie vom Laien oft vermutet – mit (eher negativen) Persönlichkeitsmerkmalen wie Neurotizismus, Hypochondrie, sozialer Angst etc. zusammen, sondern insbesondere mit der Fähigkeit, lebhaftere Vorstellungen entwickeln zu können.

### **Hypnose ist nicht Schlaf**

Weiterhin werden kreative Fähigkeiten bzw. die Fähigkeit zur »Absorption« (»Aufgehen« in der Beschäftigung mit der Sache) diskutiert. Physiologisch kann Hypnose klar vom Schlaf abgegrenzt werden, während die physiologischen Effekte von Entspannung/Meditation mit denen von Hypnose vergleichbar sind.

### **Hypnose bewirkt nichts Außergewöhnliches**

Leistungssteigerungen (ohne vorheriges Training) oder eine Minderung der moralischen Verantwortlichkeit sind in Hypnose nicht möglich. Zwar werden immer wieder derartige außergewöhnliche Phänomene berichtet, mit sorgfältig kontrollierten wissenschaftlichen Experimenten wird aber belegt, dass diese Phänomene auch ohne Hypnose möglich sind.

**Hypnose kann therapeutisch eingesetzt werden**

Laien sind oft von den Möglichkeiten der Hypnose fasziniert, die angeblich das normale Maß übersteigen. Medienberichte hierzu sind oft einseitig oder falsch, da sie Sensationen darstellen wollen. Die wissenschaftlich ausgebildeten Therapeuten sind mehr von der Möglichkeit fasziniert, die in Hypnose veränderte »innere Realität« therapeutisch effektiv einzusetzen. Gerade hierzu zeigen Untersuchungen aus der klinischen Hypnoseforschung, dass Hypnose bei sehr vielen psychischen und psychosomatischen Problemen von großem therapeutischem Nutzen ist.

**Hypnose wird in Kombination angewandt**

Hypnose ist keine eigenständige Therapieform, sondern wird in der Regel in Kombination mit den bekannten Psychotherapieformen angewandt: In der Verhaltenstherapie etwa, um den Patienten eine normalerweise angstausslösende Situation in der »inneren Realität« angstfrei bestehen zu lassen, um z. B. neue Denk-, Erlebensformen, Konfliktlösungen und Verhaltensweisen zu erkennen, zu erproben und später real einzusetzen. In der Psychoanalyse z. B., um in der hypnotischen Altersregression wichtige Kindheitserlebnisse zu reaktivieren und aufzuarbeiten.

Neben der Kombination mit psychotherapeutischen Verfahren hat die Hypnose aber auch ihren sehr weiten Anwendungsbereich in der Verhaltensmedizin bzw. psychosomatischen Medizin, wo psychisch bedingte Krankheiten wie Bluthochdruck, Hautprobleme etc. mit Hypnose behandelt werden können. Hypnose wird ebenfalls zur Schmerzkontrolle eingesetzt, so z. B. in der zahnärztlichen Praxis, bei Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen.