

Die Kraft des Unbewussten

Donnerstag, 08.01.2009, 10:54 · von FOCUS-Online-Autorin [Monika Preuk](#)



Während der Trance arbeitet der Geist besonders kreativ

colourbox

Hypnose kann nicht nur psychische Probleme lösen, sondern auch gegen Übergewicht, Schmerzen oder Abhängigkeit helfen. Leistungssportler und Führungskräfte profitieren vom Hypno-Coaching.

Illusionisten auf der Bühne. Diese Inszenierungen verzerren jedoch das Bild. Die moderne Hypnotherapie, die in der **Psychotherapie**, **Psychosomatik** und Medizin zum Einsatz kommt, hat nichts zu tun mit der scheinbaren Willenlosigkeit und Einschränkung der Persönlichkeit während einer Bühnenshow. Ganz im Gegenteil: Hypnotherapie aktiviert die eigenen mentalen Ressourcen und hilft dabei, persönliche Ziele zu erreichen. Sie können Körper und Psyche betreffen. „Die hypnotische Trance kann dabei direkt auf die Symptome abzielen, sie auflösen oder verringern“, erklärt Hypnotherapeut Wilhelm Gerl. Auch **seelische Traumata** lassen sich damit erkunden, reinszenieren und verarbeiten.

Zahlreiche Studien konnten belegen, dass die moderne Hypnotherapie hilft, vor allem gegen Übergewicht, Schmerzen, Rauchen, Angst- und Essstörungen, Tinnitus, Bluthochdruck und Migräne.*

In vielen Praxen und einigen Kliniken wird diese Methode bereits täglich eingesetzt – eigenständig oder kombiniert mit anderen Verfahren, etwa Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse.

Fachliche Beratung: Diplom-Psychologin Wilhelm Gerl, approbierter Psychotherapeut, Coach, Ausbilder in der Milton-Erickson-Gesellschaft für Klinische Hypnose (M.E.G.); Lehrauftrag an der Ludwig-Maximilians-Universität München

*Zusammenfassung der aktuellen Studien in „Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin“, D. Revenstorf und B. Peter, Springer Medizin Verlag Heidelberg, 2008

Von prähistorischen Ritualen zur

modernen Hypnotherapie

[Drucken](#)

0

0

Bereits in prähistorischen Zeiten nutzten Menschen hypnotische Rituale. Meist unter Anleitung eines Schamanen bekämpften sie vor der Jagd die Angst vor riesigen Mammuts oder Auerochsen und machten sich Mut, indem sie sich den Erfolg vorstellten: „Diese Technik, vorwegzunehmen, dass man gewitzter und stärker ist als das bedrohliche Tier, nennt man in der modernen Hypnosetherapie ‚Zukunftsprojektion‘“, erklärt Wilhelm Gerl. Sie bewähre sich z. B. gegen Prüfungsangst und immer dann, wenn es sich um „große Tiere“ bzw. bedrohliche Gegner und extreme Leistungssituationen handelt.

Heilsamer „Tempelschlaf“

Später, in den antiken Hochkulturen, arbeiteten Heiler und Priester mit hypnotischen Tranceritualen, um weiszusagen, aber auch, um Körper und Geist zu heilen. Im antiken Griechenland und im Römischen Reich versetzten Priester Hilfesuchende in den sogenannten „Tempelschlaf“. In Heiligtümern des Apollon, des Äskulap und der Isis durchliefen sie verschiedene Rituale, durch die sie in einen Zustand der Trance gelangten. Das machte sie besonders empfänglich für therapeutische Suggestionen. Noch heute ist die Trance in verschiedenen Religionen, etwa dem Hinduismus, ein fester Bestandteil. Fakire und Yogis nutzen sie, um gegen Schmerz unempfindlich zu sein.

Krankheiten „besprechen“ und „abbeten“

Als die antiken Hochkulturen versanken, gerieten die hypnotischen Behandlungsformen fast in Vergessenheit. Nur in den Zeremonien der Klöster und Wallfahrtsstätten blieben sie bruchstückhaft erhalten. „In ländlichen Gegenden gibt es auch heute noch das ‚Besprechen‘ von Symptomen und ‚Abbeten‘ von Krankheiten“, veranschaulicht der Hypnoexperte. Und nach wie vor werden suggestive Techniken auch missbraucht, warnt Wilhelm Gerl, z. B. quälen in manchen religiösen Subkulturen auch heute noch Exorzisten junge Menschen, nachdem Eltern oder Priester sie für „besessen“ erklärt haben.

Mit dem Zeitalter der Aufklärung und dem Aufblühen der Naturwissenschaften im 18. und 19. Jahrhundert rückte das Phänomen Hypnose zunehmend in den Fokus der Forschung. Während anfangs Magnetismus, also physikalische Faktoren als Ursachenmodell dienten, setzten sich nach und nach psychologische Erklärungskonzepte durch. Es stellte sich heraus, dass die jedem Menschen gegebenen geistig-psychischen Funktionen Basis und Wirkfaktoren der Hypnose sind. Die Hypnoseforschung steht also in engem Zusammenhang mit der Entwicklung der Psychologie als Wissenschaft.

Um 1950 etablierte sich Hypnose als wissenschaftlich begründetes, hochwirksames Therapieverfahren. Diese moderne Hypnose oder Hypnotherapie ist eng verbunden mit den Arbeiten des amerikanischen Psychologen und Facharztes für Psychiatrie Milton H. Erickson (1901 bis 1980). Sie gilt international als Standard. Zahlreiche Studien bestätigen ihre Wirksamkeit, z. B. zur Raucherentwöhnung, Gewichtsabnahme, gegen Angsterkrankungen und psychosomatischen Beschwerden

(Übersichten bei Grawe, Donati und Bernauer, 1994; Revenstorf und Prudlo, 1994).

Zurzeit laufen an mehreren deutschen Universitäten Projekte zur Hypnoseforschung (z. B. Bonn, Freiburg, Gießen, Hamburg, Jena, Konstanz, München, Tübingen).

Unerschöpfliche Ressourcen des Unbewussten

0

0

Die Hypnotherapie nach Erickson orientiert sich eng an der Persönlichkeit, den Erfahrungen und den Zielen des Patienten. Sie erfolgt in einem vertieften Dialog zwischen Therapeut, Patient und dessen Unbewusstem. Dabei versteht die Hypnotherapie unter dem Unbewussten eine Gesamtheit von Wissen, das aus drei unterschiedlichen Bereichen besteht:

1. Das Wissen, das zwar im Denken verfügbar ist, aktuell jedoch nicht bewusst, also unbewusst ist.
2. Das unterbewusste Wissen, das sich ständig erweitert durch alles, was der gesamte Organismus ununterbrochen mit allen Sinnen aufnimmt.
3. Am umfangreichsten ist jedoch das unbewusste Wissen, das im Kern jeder Zelle als Erbinformation gespeichert ist. Diese „Weisheit des Organismus“ gilt als kumuliertes Erfolgswissen der Evolution.

„Die Gesamtheit dieses unter- und unbewussten Wissens ist in der Hypnotherapie das ‚Unbewusste‘, das ‚als Dritter im Bunde‘ vom Therapeuten und Patienten zur Mitarbeit eingeladen wird und als ‚therapeutisches Tertium‘ wirkt“, führt der Hypnoseexperte Wilhelm Gerl aus. Dieses Arbeitsbündnis zwischen Therapeut, Patient und dessen Unbewusstem ist die Basis der Hypnotherapie. Behandler und Patient setzen ein konkretes Ziel. Dieses Ziel, und wie es sich erreichen lässt, stimmen sie mit dem Unbewussten ab – in hypnotischer Trance.

Das Gehirn in Trance

0

0

Die Methode, um die Zusammenarbeit von Bewusstsein und Unbewusstem zu intensivieren, und um das Unbewusste gezielt nutzen zu können, ist die therapeutische Trance. Dabei ist Trance etwas völlig Natürliches, ein Zustand, der variiert und tief oder weniger tief ausgeprägt ist. Unterschiedliche Wege führen dorthin: in sich gehen, sich völlig auf eine Sache konzentrieren – ähnlich wie während einer Meditation – sich körperlich und geistig entspannen. Es ist aber auch möglich, mit rhythmischer Aktivität diesen Bewusstseinszustand zu erlangen. Sei es mit Musik hören oder selbst

musizieren, mit trommeln, tanzen und nicht zuletzt mit Sport. Das Gefühl der Trance kennt jeder Mensch: Denn jeder geht mehrmals täglich, ohne es bewusst zu registrieren, in diesen Bewusstseinszustand – z. B. auf der eintönigen Autobahnfahrt, während der Körper den Wagen lenkt, die Gedanken sich jedoch mit etwas ganz anderem beschäftigen oder in Tagträumen. Kreative Menschen setzen Trance übrigens ganz spontan ein, wenn sie vor einer Aufgabe stehen, die logisches Denken alleine nicht lösen kann. Entspannen, ruhig atmen, Konzentration auf das, was im Moment geschieht, kennzeichnen diesen Zustand. Sprachliche Logik tritt zurück. Emotionale Intelligenz, das Denken in Bildern und größeren Zusammenhängen tritt an ihre Stelle.

An den Gehirnwellen zu erkennen

„Das Gehirn verbraucht jetzt nachweisbar mehr Glukose und arbeitet auf einem höheren Energieniveau als im Wachzustand“, erklärt Hypnotherapeut Wilhelm Gerl. Die normalerweise besonders aktive, sprachliche Hirnhälfte wird ruhiger, die weniger benutzte dagegen aktiver. Linke und rechte Hirnhälfte synchronisieren sich und tauschen wesentlich mehr Informationen aus als vorher. Im EEG (Elektroenzephalogramm) dominieren nun Alpha-Wellen, wie sie typisch sind, wenn sich Geist und Körper entspannen. Und sobald neue Ideen, Einblicke, Erkenntnisse und Gefühle „wie von selbst“ auftauchen, zeigt sich im EEG ein anderes Muster: Theta-Wellen, die für Kreativität und Erinnerung stehen.

Das Besondere an hypnotischer Trance ist, dass sie lebendige Vorstellungen ermöglicht, also vollwertige sinnliche Erfahrungen. Ideen und Lösungsmöglichkeiten, die jetzt auftauchen, wirken tiefer und nachhaltiger als einfach nur ausgedachte und logisch konstruierte Ideen. Das Gehirn zeigt in der Trance die gleichen neuronalen Erregungsmuster wie durch tatsächlich Erlebtes und speichert sie als Erfahrung ab. „Die Person macht also in Trance wirkliche und nachhaltig verändernde Erfahrungen“, fasst Wilhelm Gerl zusammen. Mit der Zeit lernt der Patient, Trance selbst herbeizuführen, sodass er jederzeit dieses Verfahren für sich allein anwenden kann (Selbsthypnose).

Suggestionen, die zum Ziel führen

0

0

Während der Trance befindet sich der menschliche Geist in einem besonders kreativen und aufnahmenbereiten Zustand. Sätze, die der Therapeut jetzt formuliert und komplexe Bilder, die er beim Patienten auslöst, wirken nun als Suggestionen, die den Lernprozess unterstützen und helfen, das angestrebte Ziel zu erreichen.

Suggestionen können sich auf ganz begrenzte Sachverhalte oder Lernschritte beziehen. Hier ein Beispiel für allgemeine Entspannung: „Sobald Sie einfach auf die Empfindung bei jedem Ausatmen achten ... können Sie mit jedem Ausatmen Reste von Spannung abfließen lassen.“ Suggestionen können sich aber auch gezielt auf eine Situation richten.

Ja nach Bedürfnis lässt sich der Trancezustand ausdehnen. Manchmal genügen dem

Patienten wenige Minuten, manchmal können es Stunden sein. Die sogenannte Reorientierung mit tiefem Einatmen und wohliger Strecken bringt ihn dann wieder ins Tagesgeschehen zurück.

Psyche und Körper durch Hypnose optimieren

0

0

Hypnotherapie ist ein Psychotherieverfahren, das der Behandler eigenständig anwendet oder in Kombination mit anderen Methoden, z. B. mit einer Gesprächs- oder Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse. Deren Effektivität kann die Hypnotherapie beachtlich steigern.

Je nachdem, welche Ziele der Patient anstrebt und welche Probleme vorliegen, wendet der Therapeut oder Arzt unterschiedliche Formen der therapeutischen Hypnose an:

Die sogenannte **Klinische Hypnose bzw. Hypnotherapie** befasst sich mit unterschiedlichen psychischen Problemen, etwa Ängsten wie Flug- oder Prüfungsangst, Trauma, Sucht, Depressionen, Sexualstörungen, Stress, Aufmerksamkeits- und Verhaltensstörungen von Kindern, Schlafstörungen und Übergewicht. Hypnotherapie findet hier im Rahmen einer Psychotherapie statt. Aber auch psychosomatische Beschwerden, etwa Magen- und Darmprobleme oder Zähneknirschen sowie Schmerzkontrolle sprechen auf Hypnotherapie an.

Medizinische Hypnose eignet sich in vielen körperlich belastenden Situationen und bei Beschwerden, z. B. körperlichen Stresssymptomen, Allergien, Asthma, Bluthochdruck, Hautproblemen, Migräne und in der Gynäkologie. Auch die Zahnmedizin nutzt das Verfahren, wenn ein Patient das Betäubungsmittel nicht verträgt, Angst vor Spritzen hat oder der Würgereiz stark ausgeprägt ist (**zahnärztliche Hypnose**). Ärzte mit einer entsprechenden Zusatzausbildung in medizinischer oder zahnärztlicher Hypnose sind hier die Behandler.

Das sogenannte **Hypno-Coaching** wendet sich an Personen in Hochleistungssituationen. Führungskräfte oder Sportler lernen teilweise in Trance, sich besser und nachhaltig zu motivieren, ihr Denken zu optimieren, Engpasssituationen zu bewältigen, mit Erfolg und Misserfolg konstruktiv umzugehen, sowie Sinnkrisen zu beenden. Zusätzlich trainieren sie Selbsthypnose, mit der sie ihre Leistungsfähigkeit, Entscheidungskraft und Selbstsicherheit stärken, sowie ihre Fähigkeit schulen, den Überblick zu behalten.
