



Ob bei Prüfungsangst oder Migräne, Reizdarm oder Nikotinsucht – Hypnotherapie, so die korrekte Bezeichnung, ist ein anerkanntes Verfahren der Psychotherapie.

Hypnotherapie ist kein Hokusfokus, sondern eine anerkannte Therapieform. (Foto: Ambrophoto/Fotolia)

Kein Hokusfokus: Heilung durch Hypnose

(dbp/nas) „Stressbewältigung durch hypnotisches Stresscoaching“, „Raucherentwöhnung per Hypnose“, „Hypnose bei Schwangerschaft und Geburt“. Gibt man das Wort „Hypnotherapie“ in eine Internet-Suchmaschine ein, liefert diese über 600 000 Treffer.

Therapie durch Trance, funktioniert das wirklich? „Für viele Bereiche ist die therapeutische Wirkung der Hypnose inzwischen empirisch belegt“, sagt Dr. Lars Pracejus von der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie.

Die Aufmerksamkeit wird fokussiert

Bei Ängsten und Phobien, Belastungsreaktionen, Übergewicht, Schlafstörungen oder auch bei psychosomatischen Beschwerden ist eine Hypnotherapie laut Dr. Pracejus besonders effektiv. In der Schmerztherapie und zur Raucherentwöhnung komme Hypnose ebenfalls erfolgreich zum Einsatz. Auch ein organisches Geschehen könne man positiv beeinflussen. „Hypnose heilt natürlich keinen Krebs und sie ersetzt keine schulmedizinische Behandlung bei Erkrankun-

gen“, stellt Dr. Pracejus klar. Aber sie könne eventuell unterstützend eingesetzt werden.

Was bei einer Hypnose eigentlich passiert, beschreibt der Psychologe mit einer „Fokussierung von Aufmerksamkeit“: Alles andere sei zwar noch da, trete aber an den Rand zurück. Es gibt verschiedene Wege, um einen sogenannten „Trance“-Zustand herbeizuführen, meist ist die Stimme des Therapeuten das Medium. Wichtig zu wissen: Der Patient gibt dabei nie die Kontrolle ab. „Jeder entscheidet selbst, wie weit er geht“, betont Dr. Pracejus. Auch die Angst, nicht „zurückzufinden“, sei völlig unbegründet.

Die Arbeit macht der Patient

Der Schlüssel liege in der Aktivierung von Ressourcen. Will ein Patient mit Hilfe der Hypnose zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören, könne man mit der Vorstellung arbeiten, wie es denn sein könnte, rauchfrei zu leben, erläutert Dr. Pracejus: Bis in den vierten Stock zu laufen, ohne schon nach dem zweiten Treppenabsatz ins Keuchen zu geraten und dann tief durchzuatmen – so etwas sei ein Bild mit im-

menser Wirkung. Wer aber erwartet, dass er mit Hilfe der Hypnose „umprogrammiert“ werden kann, der liegt völlig falsch, erklärt der Psychologe. Eine Therapie sei Arbeit, und diese Arbeit müsse der Patient machen.

Womit die Hypnotherapie nichts zu tun hat, sind Shows, in denen Menschen angeblich in Trance versetzt und dann der Lächerlichkeit preisgegeben werden, indem sie zum Beispiel in Zitronen beißen. Hierbei handele es sich eher um sozialpsychologische Rollenspiele und es werde mit Tricks und Übertreibung gearbeitet, sagt Dr. Pracejus. „Finger weg von solchen Shows“, warnt die Arbeitsgemeinschaft für Hypnotherapie. Durch die Teilnahme könnten schwere Schäden hervorgerufen werden.

Bei einer fachkompetent ausgeführten Hypnotherapie hingegen sei mit keinen unerwünschten Neben- oder Wechselwirkungen zu rechnen. Die Ausübung von Hypnotherapie ist – weil es sich dabei um die Ausübung von Heilkunde handelt – in Deutschland Ärzten, Heilpraktikern und Psychotherapeuten vorbehalten. Seriöse Therapeuten werden von den Dachverbänden vermittelt.



INTERNET

Mehr Informationen zum Thema Hypnotherapie:

- www.dgh-hypnose.de
Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie
- www.ag-hypnose.de
AG für Hypnotherapie und Psychotherapie
- www.meg-hypnose.de
Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose
- www.deutsche-autosystemhypnose.de
Deutsche Gesellschaft für Autosystemhypnose