

● Hypnotherapie - Klinische Hypnose ▲ ▼

Nach traditionellen Vorstellungen von Hypnose wird bei ihr eine Person von einem Hypnotiseur in Hypnose versetzt und dieser erteilt ihrem Unbewussten Anweisungen (z.B. das Rauchen aufzugeben), die sie nach dem Erwachen ausführen wird.

Die moderne Hypnotherapie, die durch Milton H. Erickson begründet wurde, hingegen geht gänzlich anders vor. Bei ihr handelt es sich um eine kommunikative Kooperation von Therapeut und Klient, bei der der Therapeut dem Klient hilft, in einen angenehmen Trancezustand zu gehen. In diesem Zustand ist die Kontrolle des Bewusstseins des Klienten geschwächt. Deshalb sind kreative Veränderungen des Unbewussten des Klienten in Trance leichter möglich. Der Therapeut nutzt dies, indem er dem Klienten in der Trance neue Ideen, Bilder, Metaphern für Lösungsmöglichkeiten ihrer benannten Probleme anbietet. Die Kontrolle darüber, welche dieser Ideen er annimmt und welche nicht, bleibt dabei vollkommen beim Klienten. Die Hypnotherapie ist eine effiziente Methode zur Therapie von Angstzuständen, Schlafstörungen, bei chronischen Schmerzen, aber auch zur Raucherentwöhnung, Gewichtsabnahme sowie zur Problemlösung bei Konflikten und zur Stärkung des Selbstvertrauens. Hypnose kann man als Zustand erhöhter Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsschärfe beschreiben, wobei zwischen dem Hypnotiseur und der zu behandelnden Person ein intensiver Kontakt besteht.

Die Hypnose selbst wird durch unterschiedliche Suggestionstechniken hergestellt. Hierbei wird eine vorübergehende Ruhigstellung und Entspannung - ähnlich der beim autogenen Training - angestrebt, und damit durch die viel intensivere Wirkung eine Bewusstseinsweiterung erreicht. Während der Heilhypnose treten die Umweltreize in den Hintergrund und das Unterbewusstsein konzentriert sich intensiv auf die vom Therapeuten gegebenen Suggestionen, Hinweise und Empfehlungen. Die tiefe Hypnose dagegen entspricht weitestgehend dem Schlaf und ist lediglich als Heilschlaf von therapeutischem Nutzen.

Die Hypnotherapie hat die Aufgabe, die im Unbewussten eines Menschen verankerte negative Programmierung zu löschen und durch positive Elemente zu ersetzen. Wird dies erreicht, so ist nach kurzer Zeit die innere Ordnung und Harmonie wieder hergestellt und die Krankheitserscheinungen verschwinden. Die Hypnotherapie stellt somit den einfachsten, kürzesten und ungefährlichsten Weg zur Stabilisierung des Menschen dar, und zwar ohne Medikamente und deren Risiken. Im Gegensatz zur "Show-Hypnose", bei der der Wille und das "Ich" des

Probanden zu dessen Schaden und zur Belustigung aller unterdrückt wird, bleiben der Wille und die ethisch moralischen Grundwerte bei der Hypnotherapie in voller Funktion, d.h., der Hypnotisierte behält seinen Willen und könnte die Hypnose jederzeit abbrechen.

Die Hypnose dient zur Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein (Motivationssteigerung) sie hilft bei Problemlösungen und Entscheidungsfindungen (Konfliktbewältigung), bei psychosomatischen Beschwerden jeder Art (Magen-Darm-Störungen, Herzbeschwerden u.a.), bei Angstzuständen und depressiven Verstimmungen, bei Essstörungen jeder Art, zur Raucherentwöhnung und bei chronische Schmerzzuständen.

MILTON HYLAND ERICKSON, der Begründer der modernen Hypnotherapie, war ein amerikanischer Psychiater und Psychotherapeut, der die Hypnose für die Therapie erschloss, nachdem sie durch Freuds Ablehnung lange Zeit in den Hintergrund gerückt war. Erickson entwickelte einen neuen Ansatz zur Hypnose. Dieser Ansatz betont die Individualität jedes einzelnen Klienten und daraus folgend die Notwendigkeit, für jeden Klienten den passenden Ansatz und Zugang zu finden. Dieser Ansatz stand im Kontrast zu den standardisierten und autoritären Methoden, die bis in die 50er und 60er Jahre vorherrschend waren. Erickson betont ferner die positive Rolle des Unbewussten (englisch: unconscious mind). Anders als bei Freud ist für Erickson das Unbewusste eine unerschöpfliche Ressource zur kreativen Selbstheilung. Das Unbewusste ist der Hort der lebenslangen Erfahrungen eines Menschen, der normalerweise kaum genutzt wird. Ericksons Ansatz hat zum Ziel, die durch starre Schemata und Denkmuster begrenzte Fähigkeit des Bewusstseins (englisch: conscious mind) zu erweitern, indem der Hypnotiseur durch spezielle verbale und nonverbale Techniken es dem Unbewussten erlaubt, freier zu funktionieren. Gleichzeitig wird es dem Bewusstsein ermöglicht, die unbewussten Selbstheilungskräfte und kreativen Ressourcen zu akzeptieren und zu integrieren.