



Hypno(se)therapie

bei körperlichen Erkrankungen und psychosomatischen Störungen

In den letzten Jahren ist ein wachsendes Interesse am Einsatz von Hypnose innerhalb der Psychotherapie zu beobachten. Leider verbinden viele Menschen mit 'Hypnose' aufgrund von Fernsehfilmen und Bühnenshows falsche und oft angsteinflößende Vorstellungen, die den Einsatz von Hypnose als therapeutisches Verfahren (=Hypnotherapie) erschweren. Im Folgenden soll auf die häufigsten Fragen bzw. Vorbehalte gegenüber der Hypnose eingegangen werden.

Inhalt:

1. Was ist der Unterschied zwischen „Showhypnose“ und therapeutischer Hypnose? Wer darf überhaupt mit Hypnose arbeiten?.....	2
2. Was ist Hypnose/Trance?.....	2
3. Kann in einem Trancezustand etwas gegen meinen Willen geschehen?.....	2
4. Verliere ich in Trance die Kontrolle über mich?	3
5. Bin ich überhaupt hypnotisierbar?	3
6. Übernehmen die Krankenkassen die Kosten für eine hypnotherapeutische Behandlung?	3
7. Ist Hypnotherapie ein Wundermittel oder Hokuspokus?	3
8. Links	4
9. Ist Hypnotherapie ein Wundermittel oder Hokuspokus?	4

Erstellung: Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Hypno(se)therapie	
Freigabe: Häuser/ 01.07.2010		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 1 von 5

1. Was ist der Unterschied zwischen „Showhypnose“ und therapeutischer Hypnose? Wer darf überhaupt mit Hypnose arbeiten?

Leider gibt es in Deutschland - in Gegensatz zu anderen Ländern - kein Gesetz, das die Anwendung von Hypnose außerhalb von Psychotherapie und ihre Anwendung durch Nicht-Psychotherapeuten verbietet. In Deutschland darf sich jeder 'Hypnotiseur' oder 'Hypnosetherapeut' nennen und angeben, er arbeite mit Hypnose, ohne eine entsprechende Ausbildung absolviert zu haben. Keiner der sog. Hypnotiseure, die Sie vielleicht im Fernsehen gesehen haben, und deren Ankündigungen Sie in der Zeitung lesen, ist ein psychotherapeutischer Hypnosetherapeut. Therapeutische Hypnose darf nur von entsprechend ausgebildeten Ärzten und Psychologen ausgeübt werden (die für ihre Tätigkeit keine Reklame machen dürfen). Einen ausgebildeten Hypnosetherapeuten finden Sie in den Therapeutenlisten der 3 deutschen Hypnosefachgesellschaften (siehe Links). Show- und Zeitungshypnotiseure haben keine psychotherapeutische Ausbildung! Show- und Bühnenhypnotiseure arbeiten mehr mit Tricks und dem Zwang der sozialen Situation als mit echten Trancephänomenen.

2. Was ist Hypnose/Trance?

Das griechische Wort 'hypnos' = Schlaf legt die Vermutung nahe, dass Hypnose ein schlafähnlicher Zustand sei. Sie ist jedoch nicht zutreffend. Daher verwenden die meisten Hypnosetherapeuten (=Fachpsychotherapeuten, die mit Hypnose arbeiten) den Begriff der TRANCE. Trance ist ein natürliches Phänomen, das immer dann auftritt, wenn wir auf eine Tätigkeit ganz konzentriert sind, wie z.B. Musikhören, in einem Fotoalbum blättern oder joggen. In einem solchen Zustand der konzentrierten Aufmerksamkeit wird unser Erleben intensiver und unser Denken flexibler. Die durch die Zusammenarbeit von Klient und Hypnosetherapeut hervorgerufene therapeutische Trance unterscheidet sich von natürlichen Trancezuständen allenfalls durch ihre Dauer und Intensität. Durch das Aufgehen im eigenen inneren Erleben entsteht ein Zustand, der sich mühelos, ohne bewusste Anstrengung, entwickelt. In einem solchen Zustand sind unsere Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen besser zugänglich und änderbar. Und genau dieser Zustand einer erhöhten Wandelbarkeit soll zu therapeutischen Zwecken genutzt werden. Der bekannte amerikanische Psychiater Milton Erickson hat therapeutische Trance als den Zeitraum bezeichnet, in dem Menschen ihre gewohnten Gleise verlassen und neue Möglichkeiten erleben, ihre Probleme zu lösen.

3. Kann in einem Trancezustand etwas gegen meinen Willen geschehen?

Im Verlaufe einer Trance gibt der Hypnosetherapeut sogenannte Suggestionen. Er hat sich vorher kundig gemacht, was das Problem des Patienten ist und was er erreichen will. Die Suggestionen werden also im Sinne der Ziele des Patienten gegeben. Die Suggestionen sind als Angebote zu verstehen, die der Patient annehmen oder ablehnen kann. Zahlreiche Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen in therapeutischer Trance nur auf die Suggestionen reagieren, die für sie bedeutsam sind und mit ihren Zielen übereinstimmen. Die Suggestionen sind also nur dann wirksam, wenn das darin enthaltene Angebot angenommen wird (sog. Selbstsuggestion). Daher kann auch niemand in Trance zu einem Verbrechen angestiftet werden, wenn er es nicht selbst will. Der Missbrauch dieses Zustandes erhöhter innerer Wandelbarkeit ist daher sowohl durch die erhaltene Selbstbestimmung des Patienten als auch durch die Verpflichtung des Therapeuten, zum Wohle des Patienten zu arbeiten, ausgeschlossen.

Erstellung: Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Hypno(se)therapie	
Freigabe: Häuser/ 01.07.2010		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 2 von 5

4. Verliere ich in Trance die Kontrolle über mich?

Therapeutische Trance ist in der Regel eine leichte Trance (z.B. im Unterschied zu tiefen Trancen in religiös-ekstatischen Zuständen), d.h. einerseits nehmen sie äußere Reize wahr und haben jederzeit die Möglichkeit, aus diesem Zustand herauszugehen. Andererseits laufen gleichzeitig die genannten unwillkürlichen Prozesse wie intensiviertes und verändertes inneres Erleben ab. Therapeutische Trance zeichnet sich gerade dadurch aus, dass beides, bewusste und unbewusste Prozesse, gleichzeitig möglich sind und dass die Entweder-oder-Regel unseres Alltagsbewusstseins teilweise außer Kraft gesetzt sind.

5. Bin ich überhaupt hypnotisierbar?

Zum Gelingen einer Trance gehört neben den Fertigkeiten des Therapeuten die Bereitschaft des Patienten zur Zusammenarbeit und die Bereitschaft, sich auf diesen Prozess einzulassen. Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, kann fast jeder Mensch eine zu therapeutischen Zwecken ausreichende Trancetiefe entwickeln. Manchmal sind einige Übungssitzungen notwendig, um therapeutisch arbeiten zu können. Auch wenn das Erfahren der Trance durch Übung verbessert werden kann, so sind verbissenes und willentliches Hervorrufen der Trance nicht möglich. Daher: locker bleiben und in die eigenen Fähigkeiten vertrauen!

6. Übernehmen die Krankenkassen die Kosten für eine hypnotherapeutische Behandlung?

Alle Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine fachpsychotherapeutische Hypnosebehandlung bei einem ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten, der von der kassenärztlichen Vereinigung zugelassen ist. Eine entsprechende Liste können Sie von Ihrer Krankenkasse erhalten.

7. Ist Hypnotherapie ein Wundermittel oder Hokuspokus?

Laut dem Forschungsgutachten der Bundesregierung zur Psychotherapie gehört Hypnose zu den 5 erfolgreichsten und am besten untersuchten Therapieverfahren. Am besten sind die positiven Effekte in der Behandlung von Ängsten und psychosomatischen Störungen wie dem Reizdarm- und dem Fibromyalgiesyndrom sowie als akuter und chronischer Schmerzsyndromen, einschließlich Krebschmerzen, gesichert (siehe 9.).

Manche Menschen haben an die Hypnotherapie unrealistische Erwartungen, wenn sie hoffen, daß teilweise langjährige und schwierige Probleme durch eine Hypnosesitzung von heute auf morgen verschwinden können und dass sie selbst - außer der Bereitschaft, in Trance zu gehen, nichts zum Therapieerfolg beitragen müssen. Der Einsatz von Hypnose ist nur sinnvoll im Rahmen eines übergeordneten Therapiekonzeptes! Bevor ein verantwortungsvoller Therapeut mit Hypnose arbeitet, wird er mit dem Patienten vorbereitende Gespräche führen, um eine vertrauensvolle Beziehung herzustellen und um mit dem Patienten die Ziele zu erarbeiten, die durch die Hypnose erreicht werden sollen. Die in der Trance gemachten Erfahrungen müssen in das Leben integriert werden, z.B. in Form von Aufgaben, die während der Hypnosesitzungen ausgeführt werden (z.B. bei Ängsten, neue Verhaltensweisen auszuprobieren) oder in Form von Selbsthypnose (z.B. bei chronischen Schmerzen). Daher kombinieren die meisten Psychotherapeuten Hypnosebehandlung mit anderen psychotherapeutischen Methoden. Körperliche Erkrankungen (z. B. Krebs, chronisch

Erstellung: Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Hypno(se)therapie	
Freigabe: Häuser/ 01.07.2010		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 3 von 5

entzündliche Darmerkrankungen, Allergien) können durch Hypnose nicht geheilt werden, eine Symptomreduktion ist jedoch in Einzelfällen möglich. Bei chronischen Schmerzen aufgrund körperlicher Erkrankungen wirkt (Selbst-) Hypnose wie ein Medikament, d.h. nur bei regelmäßiger Selbstanwendung 1-3mal täglich. Wie bei jeder anderen Psychotherapie ist für den Therapieerfolg die Bereitschaft zur Zusammenarbeit und Eigenaktivität des Patienten mitentscheidend!

8. Links

So finden Sie einen qualifizierten Hypno(se)therapeuten und weitere Informationen zur medizinischen Hypnose:

www.hypnose.de

Informationsportal zur Hypnose und Hypnotherapie: Kurze Filminterviews und Texte zu: Was ist Hypnose ? Wie wirkt Hypnose? Wie ist die Wirkung von Hypnose wissenschaftlich belegt? Wie finde ich und woran erkenne ich einen seriösen Hypnotherapeuten ?

www.dgaehat.de

Deutsche Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training

www.milton-erickson-gesellschaft.de

Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose

www.hypnose-dgh.de

Deutsche Gesellschaft für Hypnose

www.hypnos.de

Hypnos Verlag: Informationen zur medizinischen Hypnose und Bestellmöglichkeiten von CD's zur medizinischen Hypnose

www.selfhypnosis.com

26 verschiedene Hypnosesitzungen von einem der Experten der Selbsthypnose Online Brian Alman (leider nur in Englisch)

9. Meine Veröffentlichungen zu dem Thema

Häuser W, Hagl M, Schmierer A, Hansen E. Wirksamkeit, Sicherheit und Anwendungsmöglichkeiten medizinischer Hypnose. Eine systematische Übersicht von Metaanalysen. Dtsch Arztebl Int 2016; 113: 289–96. <http://www.aerzteblatt.de/archiv/177656>

Häuser W. Hypnose beim Reizdarmsyndrom. In: Revenstorf, D., B. Peter (Hrsg): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Berlin: Springer Verlag. 3. Auflage (2015) 551-560

Schaefert R, Klose P, Moser G, Häuser W. Efficacy, tolerability, and safety of hypnosis in adult irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. Psychosom Med 2014;76:389-98

Häuser W. Ist Hypnotherapie eine etablierte Behandlungsmethode in der Inneren Medizin? Hypnose 2010; 5: 237-252

Erstellung: Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Hypno(se)therapie	
Freigabe: Häuser/ 01.07.2010		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 4 von 5

Häuser W. Schmetterlinge im Bauch. Ablations- und Lifehypnose in der Behandlung einer Patientin mit Reizmagen- und Reizdarmsyndrom. In: Ebell HJ, Schuckall H (Hrsg) : Warum therapeutische Hypnose? Aus der Praxis von Ärzten und Psychotherapeuten. München: Pflaum Verlag (2004) 76-91

Häuser W.: Ambulante Therapiekombinationen bei Angststörungen. (Aktivwach-) hypnose und Sporttherapie. Psychotherapeut 44 (1999) 176-182

Zusammengestellt von Prof. Dr. med. Winfried Häuser, Facharzt für Innere Medizin, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin - Sportmedizin- Ärztlicher Leiter des Schwerpunkt Psychosomatik der Medizinischen Klinik I des Klinikums Saarbrücken. Ausbilder für Medizinische Hypnose der Milton-Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose und Dozent der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training.

Letzte Überarbeitung: 19.09.2016

Erstellung: Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Hypno(se)therapie	
Freigabe: Häuser/ 01.07.2010		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 5 von 5