



Matthias Rauscher

Hypnose wirkt!

Von Angsterkrankungen
bis zum Zahnarztbesuch –
Techniken und Selbsthypnose

SACHBUCH



Springer

Hypnose wirkt!

Matthias Rauscher

Hypnose wirkt!

Von Angsterkrankungen bis zum Zahnarztbesuch – Techniken
und Selbsthypnose

2. Auflage



Springer

Matthias Rauscher
FA für Psychiatrie und Psychotherapie
Dossenheim, Deutschland

ISBN 978-3-662-71453-9 ISBN 978-3-662-71454-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-71454-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2016, 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Mit 26 Illustrationen
Zeichnungen von Claudia Styrsky, München

Planung/Lektorat: Renate Scheddin

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Vorwort

Hypnose ist eine sehr alte Heilmethode. Sie wirkt bei vielen Erkrankungen, hilft bei der Bewältigung persönlicher Krisen oder bei der individuellen Leistungssteigerung. Zur Hypnose kam ich eher zufällig. Im Rahmen meiner Fortbildungspflicht als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie wollte ich 2010 einen Kurs in der Ausbildungsakademie des Krankenhauses, an dem ich damals tätig war, absolvieren. Ich entschloss mich für den „Grundkurs Hypnose“ bei Prof. Walter Bongartz. Seitdem lässt mich diese Methode nicht mehr los, fasziniert mich mit ihren Möglichkeiten, und ich baue sie immer wieder in andere Therapieformen mit ein. Meinem Ausbilder und Lehrer Walter Bongartz habe ich eine fundierte und tolle Ausbildung zu verdanken. Er hat mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung, seiner speziellen Art zu unterrichten und seiner Freude an dieser Methode maßgeblich dazu beigetragen, die Hypnose für mich zu entdecken.

Der vorliegende Ratgeber richtet sich an interessierte Laien, kann aber auch professionellen Behandlern oder Therapeuten am Anfang ihrer Hypnoseausbildung einen Überblick über die wissenschaftlich anerkannte Methode „Hypnose/Hypnotherapie“ geben. In der vorliegenden zweiten Auflage wurden Kapitel aktualisiert oder ergänzt, zum Beispiel zu Covid-19 und Skin Picking.

Dieses Buch informiert über die Geschichte der Hypnose und deren Anwendungsmöglichkeiten und hilft bei der Frage, wann und wie Hypnose wirkt. Es möchte eventuelle Vorurteile abbauen. Aufgrund von Ängsten gegenüber der Hypnose ziehen immer noch viele Menschen diese wichtige und äußerst wirksame Heilmethode für sich nicht in Betracht.

Im Kapitel „Selbsthypnose“ können Sie erste Erfahrung sammeln und mit ein wenig Übung lernen, sich tief zu entspannen, ihr Selbstvertrauen zu stärken oder Schmerzen zu lindern.

Die dargestellten Ausschnitte aus Hypnosesitzungen in den anderen Kapiteln sollen eine Idee vermitteln, wie Ihr Therapeut bestimmte Techniken anwendet. Sie sind nur gekürzt dargestellt und zur Selbsthypnose weniger geeignet.

Bei der Selbsthypnose bedenken Sie bitte, diese nicht während einer Autofahrt, beim Arbeiten an Maschinen oder bei Tätigkeiten, die eine hohe Konzentration erfordern, zu tun. Anwendungen Ihrerseits erfolgen auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für unerwünschte Wirkungen oder Folgen wird nicht übernommen.

Es ist nicht die Absicht des Autors oder des Verlags, individuelle Diagnosen zu stellen oder konkrete Therapieempfehlungen zu geben. Dazu empfehlen wir eine Untersuchung und Beratung bei einem Arzt oder Psychologen mit entsprechender Qualifikation.

Im Buch verwende ich aus Gründen der besseren Lesbarkeit die Begriffe „Hypnotiseur“, „Therapeut“ und „Behandler“ synonym. Für Menschen, die an einer Krankheit leiden, habe ich mich für die Bezeichnung „Patienten“ entschieden. Oft wird gerade für Menschen, die sich in einer psychotherapeutischen, sozialpädagogischen oder ähnlichen Behandlung befinden, auch der Begriff „Klient“ verwendet.

Spitze ich aufgrund einer besseren Lesbarkeit von dem Patienten, dem Arzt, dem Behandler, dem Therapeuten etc., sind jeweils selbstverständlich alle geschlechtlichen Identitäten mitgemeint.

Matthias Rauscher

Dossenheim, Deutschland

März 2025

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Hypnose?	1
2	Hypnose im Wandel der Zeit	3
2.1	Von den Naturvölkern bis zur modernen Wissenschaft.....	4
2.2	Showhypnose und medizinische Hypnose	6
2.3	Trance und andere Bewusstseinszustände	7
2.4	Veränderungen unter Hypnose.....	9
3	Techniken der Hypnose	13
3.1	Ablauf einer Hypnosesitzung	14
3.2	Sprache der Hypnose.....	15
3.3	Wie man eine Trance induziert	18
3.4	Hilfreiche positive Erfahrungen und Ressourcen nutzen.....	21
3.5	Verstärken von positiven Überzeugungen – Suggestionen.....	24
3.6	Vertiefen der Trance, Umdeuten von Symptomen und weitere Techniken	25
3.7	Wirkung auch nach der Hypnose – Posthypnotische Suggestionen.....	27
3.8	Rücknahme der Trance.....	29
4	Behandlung mit Hypnose	31
4.1	Stressbewältigung und Resilienz.....	32
4.2	Hypnose zur Stärkung von Selbstvertrauen und Motivation	36
4.3	Sporthyypnose	40
4.4	Hypnose und Trauerbewältigung.....	42
4.5	Hypnose als Therapie – Hypnotherapie	45
5	Bei welchen Krankheiten hilft Hypnose?	49
5.1	Depression und Burn-out.....	51
5.2	Angst- und Panikstörungen.....	57
5.3	Akute und chronische Schmerzen.....	62
5.4	Magen-Darm-Beschwerden: Reizdarmsyndrom, Reizmagen, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn.....	71
5.5	Suchtverhalten – Rauchen, Alkohol, Übergewicht	74
5.6	Unterstützende Therapie bei Krebserkrankungen	83
5.7	Schlafstörungen	90
5.8	Rheumatoide Arthritis, Long Covid und Allergien	94
5.9	Zwangsstörungen und Skin Picking	101
5.10	Beschwerden ohne körperliche Ursache – Psychosomatische Störungen	107
5.11	Hauterkrankungen	111
5.12	Tinnitus	114
5.13	Medizinische Maßnahmen und Untersuchungen	117
5.14	Geburtsvorbereitung.....	120

6	Hypnose und Zahnarztbehandlung	123
6.1	Angst vor der Zahnbehandlung.....	125
6.2	Schmerzausschaltung durch Hypnose	129
6.3	Zähneknirschen (Bruxismus).....	131
7	Hypnose bei Kindern und Jugendlichen	135
7.1	Ziele und Indikationen der Hypnose bei jungen Menschen	136
7.2	Hilfreiche Techniken bei Kindern	138
8	Ausgewählte Krankheitsbilder bei Kindern und Jugendlichen	143
8.1	Einnässen (Enuresis).....	144
8.2	Warzen	147
8.3	Prüfungsangst	149
8.4	ADHS.....	151
8.5	Angst vor der Zahnbehandlung.....	154
8.6	Grenzen der Hypnose	158
9	Selbsthypnose.....	159
9.1	Was ist Selbsthypnose?	160
9.2	Beispieltexte für Selbsthypnose – von Tiefenentspannung bis Wunschgewicht.....	162
9.3	Vor- und Nachteile der Selbsthypnose	174
10	Kontraindikationen: Für wen Hypnose nicht geeignet ist – Grenzen der Methode.....	175
11	Häufig gestellte Fragen.....	179
	Serviceteil	
	Anhang	190
	Literatur.....	192



Was ist Hypnose?

1

Die direkte Übersetzung des griechischen Wortes „hypnos“ bedeutet Schlaf, ein Bewusstseinszustand, der bei der Hypnose zwar nicht erreicht werden soll, aber ein Zustand, den man als Trance bezeichnet. Diesen Zustand kennt jeder von uns – es ist z. B. die Phase kurz vor dem Einschlafen, wenn man die Umgebung um sich herum zwar noch wahrnehmen kann, aber doch schon fast im Schlaf ist. Einen tranceähnlichen Zustand erleben Sie auch bei einem guten Tagtraum, wenn Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz in diesem gefangen sind und Raum und Zeit vergessen. Die Trance ist bei der Hypnose von besonderer Bedeutung und wird später noch ausführlicher besprochen. Ziel der Hypnose ist es nun, diesen Trancezustand mit gewissen Techniken beim Hypnotisierten zu erreichen und ihn dann zur Behandlung von Krankheiten oder Verbesserung des Selbstbewusstseins zu nutzen.

Hypnose ist eine schon seit vielen Jahrtausenden angewandte Heilmethode, die seit einigen Jahrhunderten auch wissenschaftlich untersucht und mittlerweile wissenschaftlich anerkannt ist.

Mit Induktionen (z. B. auf den Atem achten) möchte der Behandler zunächst einen Trancezustand erreichen, um später durch das Erleben von positiven Lebenserfahrungen, hilfreichen inneren Bildern oder Verstärkung von Überzeugungen (sog. Suggestionen) gewünschte Veränderungen zu bewirken. Durch Hypnose wird ein Lernprozess angestoßen, der nicht über den Willen vermittelt wird. Vielmehr erlebt der Hypnotisierte das Lernen und Erfahren von z. B. hilfreichen Gefühlen als unwillentlich – als würde es wie von selbst plötzlich da sein und wirken.

Eine andere Definition besagt, dass Hypnose einfach der Zustand der Trance ist. Die Begriffe Hypnose und Trance werden also häufig synonym verwendet.

Was ist Hypnose?

- Eine seit Jahrtausenden angewandte Heilmethode
- Durch Hypnose entsteht ein Trancezustand
- Positive Lebenserfahrungen werden genutzt
- Ein besonders guter Zugang zu Emotionen ist möglich
- Innere Bilder und andere Kraftquellen (Ressourcen) werden verstärkt
- Lernprozesse werden angestoßen
- Wissenschaftlich anerkanntes Therapieverfahren
- Wirksam bei Stress, vielen Erkrankungen (u. a. Schmerz, Angst, Depression) und zur Stärkung des Selbstvertrauens



Hypnose im Wandel der Zeit

Inhaltsverzeichnis

- 2.1 Von den Naturvölkern bis zur modernen Wissenschaft – 4
- 2.2 Showhypnose und medizinische Hypnose – 6
- 2.3 Trance und andere Bewusstseinszustände – 7
- 2.4 Veränderungen unter Hypnose – 9
 - 2.4.1 Subjektive Veränderungen – 9
 - 2.4.2 Körperliche Veränderungen – 10

2.1 Von den Naturvölkern bis zur modernen Wissenschaft

2

Die durch Hypnose herbeigeführten Trancephänomene werden schon lange von Menschen zur Beeinflussung des Selbstvertrauens oder als medizinisches Heilverfahren genutzt. Und immer noch gibt es Naturvölker, bei denen Trance und Hypnose zentraler Bestandteil ihrer Medizin und anderer Rituale sind. Zum einen kann der Mediziner sich in Trance versetzen, um die Ursache der Erkrankung zu finden und zu heilen. Zum anderen setzt er die Erkrankten in Trance, um deren Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Auch vor bestimmten Ritualen (z. B. über heiße Steine laufen) wurde und wird die Trance zur Reduktion der Schmerzempfindlichkeit genutzt. Noch heute benutzen z. B. die Kung-Buschmänner der Kalahari-Wüste eine durch Tänze induzierte Trance, um auf Feuer laufen zu können und dadurch heilsame Kräfte zu entwickeln.

Als Vorreiter für die Hypnose in der modernen Wissenschaft gilt der am Bodensee geborene und vor 200 Jahren verstorbene Franz Anton Mesmer (1734–1815). Dieser legte seinen Patienten zum einen Magneten auf und wollte dadurch Störungen der Zirkulation einer magnetischen Energie im Körper beheben, die seiner Einschätzung nach krankheitsauslösend waren. Zum anderen erzeugte er durch Handauflegen und Luftstriche eine hypnotische Trance, mit deren Hilfe er das aus dem Gleichgewicht geratene, kosmische Magnetfeld wieder in Balance bringen wollte. Seine Gegner damals warfen ihm vor, sein Verfahren beruhe nur auf Imagination und Einbildung; formulierten damit aber schon einen wesentlichen Wirkfaktor der Hypnose – das Erleben und Nutzen von hilfreichen inneren Bildern/Vorstellungen (Imaginationen) sowie positiven Überzeugungen. Nun ließ sich seine Theorie des „animalischen Magnetismus“ im Laufe der Zeit natürlich nicht aufrechterhalten. Seine Nachfolger suchten aber weiter nach einer Erklärung für die immer wieder erfolgreichen Behandlungen. Marquis de Puysegur beschrieb einen Dämmerzustand, der durch Suggestionen erzielt werden konnte. Puysegur war ein Schüler Mesmers und beobachtete, dass bei mesmerischen Behandlungen oft ein schlafähnlicher Zustand auftrat, den er Somnambulismus nannte.

Auch wenn sich die Theorie von Mesmer im wissenschaftlichen Sinne nicht halten konnte, gilt er als Vorreiter der modernen Hypnose. Sein Name floss in die englische Sprache mit ein – dort bedeutet „to mesmerize“ faszinieren sowie hypnotisieren.

Im 19. Jahrhundert wurde die Hypnose intensiv in Frankreich durch den Arzt und Neurologen Charcot erforscht. Dieser bezeichnete die Hypnose aber zunächst als einen pathologischen (krankhaften) Zustand. Der Leiter der „Schule von Nancy“, Auguste Liebault, betonte zusammen mit Hippolyte Bernheim, dass Hypnose ein natürliches Phänomen sei, das hauptsächlich auf Suggestionen und Imaginationen basiere – also Verstärken von Überzeugungen und Vorstellen innerer Bilder. Der schottische Arzt und Chirurg James Braid untersuchte das Wechselspiel von Psyche und Körper – ausgelöst durch Hypnose. Er setzte Mitte des 19. Jahrhunderts Hypnose auch erfolgreich zur Schmerzstillung ein, unter anderem in Zusammenhang mit Operationen. 1903 trug der englische Psychotherapeut J. Milne Bramwell durch die Veröffentlichung seines über viele Jahre geschätzten



■ Abb. 2.1 Hypnose im Wandel der Zeit

Standardwerks der Hypnose „Hypnose: Ihre Geschichte, Praxis und Theorie“ zur Verbreitung dieser Methode bei, auch wenn zu dieser Zeit das allgemeine Interesse an Hypnose deutlich nachgelassen hatte (■ Abb. 2.1).

Der Begründer der Psychoanalyse – Sigmund Freud – verwendete kurzzeitig Hypnose, seine Einstellung zu ihr blieb ambivalent. In Deutschland war es der Berliner Arzt Johannes H. Schultz, der die erfolgreiche Anwendung der Hypnose bei traumatisierten Soldaten nach dem 1. Weltkrieg sah. Er entwickelt später das autogene Training – ein Entspannungsverfahren, das unter anderem mit Autosuggestionen arbeitet. Schultz gründete 1955 auch die „Deutsche Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training“.

Mitte des 20. Jahrhundert war es der amerikanische Arzt und Psychiater Milton H. Erickson, der eine stark die persönlich vorhandenen Ressourcen (Kraftquellen) des Patienten nutzende Hypnoseform entwickelte. Im Wesentlichen ist es sicherlich ihm zu verdanken, dass die Hypnose als Therapieform wieder an Popularität gewann und ihre Wirkung vermehrt wissenschaftlich untersucht wurde.

Ab Ende der 1970er-Jahre wurde Hypnose auch in Deutschland wieder populärer. Erickson gründete die nach ihm benannte „Milton-Erickson-Gesellschaft“, die neben anderen Gesellschaften eine fundierte Hypnoseausbildung anbietet.

Unter Beteiligung von Walter Bongartz wurde 1982 die „Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie“ gegründet. Die „Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose“ folgte 1995 mit Albrecht Schmierer und anderen als Gründer. Professionelle Hypnosegesellschaften gibt es auch in Österreich und der Schweiz (Kontaktadressen finden Sie im Anhang).

Seit dem Jahr 2006 ist die Hypnose nun auch vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie offiziell als empirisch fundierte und wirksame Therapiemethode anerkannt, allerdings nur in Teilbereichen (z. B. psychischen und sozialen Faktoren bei körperlichen Erkrankungen). Zahlreiche Studien der letzten Jahrzehnte (auf die an dieser Stelle nicht weiter eingegangen werden soll) belegten die Wirksamkeit der Hypnose bei der Behandlung von körperlichen und psychischen Leiden. Auch konnten die durch Hypnose herbeigeführten positiven körperlichen Veränderungen nachgewiesen werden (z. B. Erniedrigung des Ruhepuls und des Blutdrucks) – mehr dazu im ► Abschn. 2.4. Mittlerweile ist die Hypnose ein häufig angewandtes Verfahren. Dabei erleben die Patienten vor allem die bei der Behandlung reaktivierten und intensiv erlebten positiven Gefühle als sehr hilfreich. Nach einer Sitzung reicht oft schon der Blick ins Gesicht des Hypnotisierten, um zu sehen, wie tief er Ruhe, Zufriedenheit oder Vertrauen erleben konnte.

2.2 Showhypnose und medizinische Hypnose

Bei der medizinischen Hypnose leiden die Betroffenen an einer Krankheit, an einer Sucht wie dem Rauchen oder an einem geringen Selbstwertgefühl. Ziel bei der Hypnose ist es, die betreffenden Symptome zu heilen oder zumindest zu lindern.

Bei der Show- oder Bühnenhypnose geht es dagegen ausschließlich darum, zu unterhalten und möglichst große Showeffekte zu erzielen. Die vom Unterhalter ausgesuchten Zuschauer melden sich freiwillig und zeigen eine große Offenheit gegenüber der Hypnose sowie dem Hypnotiseur; die Bühnenhypnotiseure haben durchaus ein gutes Gespür, welche Kandidaten aus dem Publikum besonders gut suggestibel, d. h. beeinflussbar sind. Oft nimmt der Unterhalter aber einfach Leute, die er von vorherigen Shows schon kennt. Dabei wendet er auch einige Techniken an, die ebenso bei der medizinischen Hypnose eingesetzt werden. Ob die Kandidaten dann wirklich in der für die Hypnose so wichtigen Trance sind, ist für die Bühne gar nicht mehr so wichtig. Denn alleine durch den Druck dort zu stehen und die gute Bühnenshow nicht verderben zu wollen, werden viele Kandidaten den Anweisungen des „Hypnotiseurs“ einfach auch so folgen. Sicherlich gibt es Menschen, die in einer Unterhaltungsshow Hypnose erleben können – meiner Meinung nach aber auf eine sehr ungesunde und durchaus gefährliche Art. Den Effekt der Unterhaltung erzielt der Hypnotiseur vor allem durch den Eindruck, dass die Kandidaten ihm quasi willenlos ausgeliefert sind, dadurch „lustige Dinge“ tun müssen und er direkten Zugang zum ominösen Unterbewusstsein hat. An dieser Stelle soll schon betont werden, dass Menschen, die absolut nicht hypnotisiert werden wollen, auch nicht hypnotisierbar sind. Zudem ist es nicht möglich, Menschen durch Hypnose Dinge tun zu lassen, gegen die sie sich beharrlich wehren. Anders als in Deutschland ist die Showhypnose in Ländern wie Schweden oder Israel verboten.

Die Bühnenhypnose sowie auch die Darstellung der Hypnose in bestimmten Filmen (z. B. im James-Bond-Film „Im Geheimdienst ihrer Majestät“, in dem hübsche Mädchen unter „Hypnose“ für den Bösewicht Verbrechen begehen müssen) führen dazu, dass viele Menschen vor der Hypnose Angst bekommen und sie diese sehr alte, bewährte und wissenschaftlich gut untersuchte Methode für sich kategorisch ausschließen.

2.3 Trance und andere Bewusstseinszustände

Zentraler Bestandteil der Hypnosebehandlung und ein für die Wirksamkeit wesentlicher Bewusstseinszustand ist die sog. Trance. Dieses Phänomen ist den meisten Menschen bekannt, wenn sie z. B. einen guten Tagtraum erleben oder sehr fokussiert vom Lesen eines guten Buches gefangen sind und dabei die Umgebung um sich vergessen. In der durch Hypnose erzeugten Trance ist die Aufmerksamkeit auf das innere Erleben gerichtet – das Wahrnehmen von Gefühlen, Bildern und körperlichen Empfindungen. Der logisch-reflektierende Verstand tritt dabei in den Hintergrund. Die Trance unterscheidet sich sowohl vom Wachzustand als auch vom Schlaf – sie nimmt eine Art Mittelstellung ein. Viele Patienten vergleichen die Trance mit der Phase kurz vorm Einschlafen – sie erleben dabei vielleicht schon intensiv innere Bilder, können aber die Außenwelt um sich noch wahrnehmen, wenn z. B. eine Person den Raum betritt. Im Trancezustand ist der Mensch besonders beeinflussbar und es gelingt wesentlich einfacher, innere Kraftquellen (die sog. Ressourcen) oder Überzeugungen (Suggestionen) zu aktivieren. Diese kann der Therapeut nutzen, um beim Raucher z. B. die Anteile zu stärken, die ihn zum Nichtrauchen motivieren. Oder Patienten mit Ängsten können intensiv ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen erleben, welches ihnen ermöglicht, angstbesetzte Situationen wieder aufzusuchen. Neben der Erzeugung eines Trancezustands von außen durch z. B. den Hypnotiseur können Menschen in der sog. Selbsthypnose von sich aus eine Trance herbeiführen. Auch durch bestimmte Rituale wie exzessives Tanzen oder Singen haben Menschen es schon immer verstanden, sich in Trance zu versetzen. Vielen traditionellen Kulturen diente dafür auch die Einnahme von Drogen.

Die meisten von uns sind in der Lage, in einen Trancezustand zu gelangen. Bei der Hypnose ist dabei ein Vertrauensverhältnis zum Hypnotiseur wichtig sowie eine gewisse nach innen gerichtete Aufmerksamkeit und Offenheit, um dem vom Hypnotiseur Gesagten folgen zu können. Auch in Trance behalten wir die Kontrolle über uns und können eine Behandlung jederzeit beenden.

Im Trancezustand kann ein Entspannungszustand, Kraft, Sicherheit oder eine andere Kraftquelle aktiviert werden. Dieser Zustand wird nicht immer gleich sein. Mal nehmen wir in Trance gar nichts um uns herum wahr – kein Geräusch, keine sonst störenden Dinge; sind ganz in unserer inneren Welt. Ein anderes Mal ist die Trance eher wie Entspannung, bei der auch mal die Gedanken abschweifen. Rechnen sie mit unterschiedlichen Tranceerfahrungen. Ein Gut oder Schlecht gibt es hier nicht (■ Abb. 2.2).



■ Abb. 2.2 Patient in Trance

Eine Trance kann nicht nur durch Hypnose erzeugt werden, sondern sie tritt z. B. auch bei bestimmten Meditationsformen auf, bei denen unser rationales Denken in den Hintergrund tritt. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei entweder nach außen (z. B. auf einen Punkt) oder nach innen (z. B. die Atmung). Trance ist ebenso bei bestimmten Yogaformen erfahrbar, wenn das Ziel nicht nur das körperorientierte Üben, sondern eben auch die fokussierte Aufmerksamkeit ist. Bei traditionellen Heilverfahren wie im Schamanismus wird die Trance zur Aktivierung von Heilungskräften (beim Kranken oder dem Schamanen) genutzt.

Die Trance kann zwar auch zur Erzeugung einer Entspannung eingesetzt werden (z. B. durch das Erleben des letzten Urlaubs am Meer), geht aber darüber hinaus. Patienten formulieren die erzeugte Entspannung oft als Tiefenentspannung. Auch physiologisch unterscheidet sich die Tranceentspannung von anderen Entspannungsverfahren. Ist das Ziel der Behandlung z. B. die Verbesserung des Selbstvertrauens wird der Hypnotiseur weniger eine Entspannung beim Klienten, als vielmehr eine kraftvolle und entschlossene Energie induzieren wollen.

2.4 Veränderungen unter Hypnose

Trance als hilfreicher Bewusstseinszustand ist schon seit Jahrtausenden bekannt. Forscher versuchen schon sehr lange, die Trance auch wissenschaftlich zu erklären. Der oben bereits erwähnte Arzt Franz Anton Mesmer z. B. sah die Ursache des Heilungsprozesses im Magnetismus. Andere vermuteten, dass vor allem die Bereitschaft, sich auf Suggestionen einzulassen, eine wesentliche Voraussetzung für die Erzeugung einer Trance ist. Ein Patient in Trance wirkt von außen betrachtet als jemand, der entspannt ruht oder in einem schlafähnlichen Zustand ist. Es kommt dabei zu vielen subjektiv erlebten wie auch zahlreichen körperlich messbaren Veränderungen. Diese helfen, die Hypnose und den Trancezustand besser zu verstehen.

2.4.1 Subjektive Veränderungen

Patienten berichten, dass sie in Hypnose sehr intensiv die vom Hypnotiseur vorgeschlagenen Bilder oder Suggestionen wahrnehmen können und sie mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit dabei sind. Sie nehmen störende Außenreize (z. B. eine laute Straße) kaum mehr wahr bzw. diese verlieren an Bedeutung. Das Ausblenden von Reizen wird bei der Hypnose auch zur Analgesie (also zur Schmerzunterdrückung z. B. bei Operationen oder einer Zahnbehandlung) genutzt: Der Schmerz als störender Reiz wird durch bestimmte Techniken einfach weggeschoben oder abgespalten (Dissoziation).

War die erreichte Trance weniger intensiv, schweifen die Patienten oft mit ihren Gedanken ab und sie denken noch überwiegend rational bei der Hypnose. Sie empfinden dann die Behandlung oft als wenig hilfreich. Die Tranceerfahrung wird sich beim gleichen Patienten im Verlauf der Therapie immer wieder unterscheiden – je nach Thema oder eben der Möglichkeit, seine Aufmerksamkeit konzentriert nach innen zu richten.

Nicht nur das Wahrnehmen innerer Bilder (die sog. visuelle Vorstellung) gelingt in Hypnose besser als im Wachzustand, auch andere Sinneseindrücke können wie real erlebt werden. So berichtete z. B. ein Patient nach einer Entspannungshypnose am Meer: „Ich habe die salzige Luft so intensiv gerochen wie damals an der Nordsee.“ Auch Gefühle können in Trance lebendiger und tiefer wahrgenommen werden.

Werden Patienten nach einer Hypnosesitzung von z. B. 20 min gefragt, wie lange die Sitzung gedauert hat, werden die meisten einen subjektiv deutlich geringeren Zeitraum (von vielleicht nur 5–10 min) angeben. Die verzerrte Zeitwahrnehmung ist ein typisches Kennzeichen der Hypnose. Auch das Körperempfinden kann sich verändern, z. B. fühlten sich Arme oder Beine „irgendwie größer, anders“ an. Dies wird von den Patienten meist jedoch nicht als bedrohlich wahrgenommen, vielmehr sehen sie darin einen Faktor für die Wirkung der Hypnose. Eine veränderte

Körperwahrnehmung kann der Behandler therapeutisch nutzen, indem ein Patient z. B. durch ein in Trance erlebtes Größenwachstum sich nicht mehr klein und unbedeutend fühlt. Auch über allgemeine Phänomene, wie sich entspannt und körperlich leicht fühlen, berichten Patienten häufig.

Bezüglich der Erinnerung an das in Hypnose Erlebte können die meisten Hypnotisierten dies nach Beendigung gut wiedergeben. Treten bei einer Hypnose, die z. B. mit Kindheitserinnerungen arbeitet, unangenehme Bilder auf, kann es gut sein, dass Patienten sich im Sinne einer Schutzfunktion nach Ende der Hypnose nicht mehr daran erinnern (sog. Amnesie). Aber auch der gegenteilige Effekt – ein vermehrtes oder sich wieder Erinnern – ist möglich. Diese sog. Hypermnese wurde immer wieder auch versucht, zu forensischen Zwecken zu nutzen. Zum Beispiel erhoffte sich die Polizei von Zeugen, dass sie sich in Hypnose wieder an das Autokennzeichen eines Unfallflüchtigen erinnern. Einerseits gelang dies immer wieder, andererseits gibt es sog. „falsche Erinnerungen“, d. h. der Hypnotisierte war fest von der Echtheit z. B. eines Autokennzeichens überzeugt, in Wirklichkeit irrte er sich jedoch.

Eine weitere Veränderung in Trance ist das Auftreten einer Trancelogik. Diese unterscheidet sich von der Logik im Wachzustand dadurch, dass der Hypnotisierte gegenüber Widersprüchen, die er in Trance hört, äußerst tolerant ist. Er hinterfragt diese nicht logisch. So würde der oben beschriebene Patient in der Hypnose nicht hinterfragen, ob er die salzige Luft der Nordsee während einer Entspannungshypnose wirklich riecht – für ihn ist es in diesem Moment der Trance ein reales Erleben.

Die in der Trance veränderte Logik und das Nicht-ständig-hinterfragen-Müssen können in der Behandlung genutzt werden: Patienten mit spezifischen Ängsten (wie Höhenangst) erleben in Hypnose Mut, Vertrauen und Sicherheit, ohne dass sie sich immer wieder selbst versichern: „Das habe ich noch nie gekonnt, das schaffe ich seit Jahren nicht mehr.“

2.4.2 Körperliche Veränderungen

Die bei der Hypnose auftretenden körperlichen Veränderungen können z. B. durch das Messen der Hirnströme (Elektroenzephalografie, kurz EEG genannt) sichtbar gemacht werden. Unter Hypnose treten meist Theta-Wellen auf, welche u. a. für ein Schläfrigkeitsgefühl sprechen. In Abgrenzung dazu werden im Wachzustand vor allem Beta-Wellen aufgezeichnet. Zudem kommt es zu einer Zunahme der Alpha-Wellen-Aktivität, die vermutlich Ausdruck des Hypnotisierten ist, kaum aktiv zu denken, vielmehr entspannt und ruhig zu sein.

Durch die bei der Hypnose entstehende Tiefenentspannung kommt es auch zu einer Abnahme der Aktivität des allgemeinen Erregungsniveaus (vermittelt durch das sog. sympathische Nervensystem). Dies führt unter anderem zu einem langsameren Pulsschlag, der Blutdruck sowie der Muskeltonus sinken und die Atemfrequenz verringert sich. Da auch die Blutgefäße sich etwas weiten, kann man eine leichte Erhöhung der Körpertemperatur messen. Dass sich durch Hypnose Stress

reduzieren lässt, ist auch im Blut messbar: Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin nehmen während einer Hypnose ab.

Durch Hypnose kommt es noch zu weiteren Veränderungen im Blut, z. B. nimmt der Zahl der weißen Blutkörperchen ab, diese haften aber besser an den Gefäßwänden. Insgesamt ist in hypnotischer Trance die Bereitschaft des Körpers in positiver Weise erhöht, sich durch das Immunsystem mit krankhaften Prozessen auseinanderzusetzen. Das Immunsystem ist dafür verantwortlich, dass der Körper mit Infektionen fertig wird, Wunden heilt oder auch Körperzellen vernichtet, die da nicht hingehören. In der Behandlung von Patienten mit Allergien z. B. ist Hypnose vermutlich durch die unmittelbare Beeinflussung des Immunsystems wirksam. Auch das Verschwinden von Warzen nach einer Hypnosebehandlung und die erfolgreiche Behandlung einer Hautinfektion lassen sich über diesen Zusammenhang erklären.

Veränderungen unter Hypnose

- Fokussierung der Aufmerksamkeit und Ausschalten von Außenreizen
- Bessere Vorstellung innerer Bilder/Wahrnehmen von Sinneseindrücken und Gefühlen
- Erhöhung der allgemeinen Beeinflussbarkeit (Suggestibilität)
- Veränderte Zeit- und Körperwahrnehmung
- Zu- oder Abnahme der Erinnerungsfähigkeit (Hypermnesie – Amnesie)
- Verstandesmäßige Logik tritt in den Hintergrund – Trancelogik dominiert
- Abspaltung unangenehmer Körperreize ist möglich
- Entspannter Wachzustand ist in den Gehirnströmen (EEG) darstellbar
- Erregungs- und Spannungsniveau nimmt ab – Puls, Blutdruck, Muskeltonus und Atemfrequenz sinken
- Erhöhte positive Bereitschaft des Immunsystems