

Moderne Hypnotherapie – okkult, magisch?

Information von Dr. Björn Migge © 12/2005

Hypnose / Hypnotherapie im Coaching?	S. 1
Ist Hypnose / Hypnotherapie unchristlich oder okkult?	S. 2
Buch- und Internetempfehlungen zum Thema Hypnose.....	S. 6
Hypnotherapie in der Seelsorge und Krankenhausseelsorge	S. 7
Allgemeine Erklärung zur Hypnose von ©: Dr. Walter Schulze	S. 8

Hypnose / Hypnotherapie im Coaching?

Ältere Definitionen der Hypnose sind oft sehr einseitig oder falsch (► s. S. 2 ff.): Es wird behauptet, ein Klient unterwerfe sich willenlos dem Einfluss eines Hypnotiseurs und empfangen in einem schlafähnlichen Zustand Suggestionen. Diese Definition beschreibt das Vorgehen im antiken Griechenland und enthält auch autoritäre Elemente der Hypnose, wie sie zu Zeiten Freuds angewandt wurden. Auch die leider immer noch nicht gesetzlich verbotene "Showhypnose" arbeitet mit der Aura dieses Klischees und hat nichts mit der Form der Hypnose zu tun, wie sie in der Psychotherapie und Medizin genutzt wird.

Die moderne Hypnose, wir nutzen besser die moderne Bezeichnung "Hypnotherapie", ist ein kooperatives Kommunikationsverfahren, in dem der Klient in einen leichten (gelegentlich auch etwas tieferen) Trancezustand geht. Dieser ist vergleichbar mit einer "Trance", wie man sie in einem normalen Tagtraum oder beim Hören eines schönen Musikstückes jeden Tag erleben kann. In der Trance arbeiten Klient und Begleiter mit eher intuitiven und bildlichen Elementen an Lösungen oder Zielen, also nicht so sehr mit präzisiertem logischem Denken. In dieser Form der Hypnotherapie ist es sogar möglich wesentlich weniger manipulativ (oder prozessorientierter) vorzugehen als in anderen Beratungs- oder Therapieverfahren, da Inhalte, Themen und Lösungsideen der Klienten den Beratern nicht bekannt sein müssen und auch nicht sprachlich vorgegeben werden.

Diese imaginative Trancearbeit ist immer in einen tragenden und geschützten Beziehungs- und Beratungsrahmen eingebettet: Klient und Berater sind sich gut bekannt und arbeiten eine längere Zeit vertrauensvoll zusammen. Es wird also nicht sofort und ausschließlich mit der Methode der Trance oder Hypnotherapie gearbeitet. Es handelt sich in der Regel um ein Prozesstool unter mehreren, welches innerhalb einer (meist verhaltenstherapeutisch orientierten) Beratungs- oder Therapiearbeit von zahlreichen Sitzungen hin und wieder angewandt werden kann, wenn kognitive (gedankliche) Arbeit allein nicht zielführend ist. Die moderne Hypnotherapie ist allerdings nicht nur ein Prozesstool innerhalb eines meist verhaltenstherapeutischen Rahmens, sondern auch ein eigenständiges Psychotherapieverfahren, wie jüngere Forschungsergebnisse gut belegt haben (www.meg-hypnose.de).

Im Hypno-Coaching wird das Wissen und Können der Hypnotherapie für eine Beratung außerhalb des therapeutischen Rahmens genutzt. Hierbei handelt es sich also nicht um eine Therapie einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung, sondern um eine besondere Form der Beratung außerhalb der Heilkunde. Trotzdem sollten Hypno-Coaches über eine umfassende Ausbildung verfügen, die - neben einer gründlichen Ausbildung in der Methode - eine breite psychologische Methodenkompetenz, die Kenntnis von psychotherapeutisch-psychiatrischen Notfallsituationen und eine fundierte Kenntnis psychischer Störungsbilder umfasst. In der Regel sollte dies – sofern die Berater/innen nicht psychologische Psychotherapeut/innen oder Mediziner/innen sind – auch die Erlaubnis einschließen, Psychotherapie ohne Approbation durchführen zu können (nach dem Heilpraktikergesetz). Viele Elemente des Hypno-Coachings können jedoch auch von Personen genutzt werden, die diese therapeutische Basisausbildung nicht haben: Sprachmuster der Trance, Anleitung zur Imagination (wie etwa Fantasiereisen u.ä.), zur Arbeit mit inneren Stellvertretern, Symbolen u.v.m. Die Hypnotherapie ist nicht (!) gefährlicher als andere professionelle Interventionsverfahren. Auch andere sehr wirksame Beratungstechniken, wie z.B. das Psychodrama, werden auch außerhalb der Therapie in Beratung, Supervision und in anderen Bereichen genutzt. Grundsätzlich sollte auch bei all diesen Verfahren eine ähnlich gute und breite Ausbildung angestrebt werden, wie sie bei "Hypno-Coaches" vorliegen sollte.

Ist Hypnose / Hypnotherapie unchristlich oder okkult? Dürfen Christen Hypnose nutzen?

Mich erreichen über das Internet viele Anfragen von Christen, die mich darauf hinweisen, dass die Anwendung der Hypnose unchristlich oder sogar teuflisch sei. Diese Auffassung geht vermutlich auf eine falsche Vorstellung von der Hypnose zurück. Tatsächlich wird in Lexika, ja sogar in psychiatrischen Lehrbüchern für Medizinstudenten, eine sehr alte und falsche Definition der Hypnose vorgestellt. Hierzu ein Beispiel aus www.wissen.de:

Definition der Hypnose aus Wissen.de. In dieser Form wird „Hypnose“ oft dargestellt, wenn in christlichen Kreisen darüber diskutiert wird.

Hypnose [die; griechisch]

Ein schlafähnlicher Zustand mit starker Bewusstseinsengung und Bindung an den Willen des Hypnotiseurs (Rapport), durch Suggestion hervorgerufen. Als eine der seelischen Beeinflussung (unter Ausschluss des bewussten Willens des Patienten) dienende **psychotherapeutische** Methode (z. B. bei Sprachstörungen, Angstzuständen, nervöser Impotenz u. a.) ist die Hypnose besonders dadurch wirksam, dass in der Hypnose gegebene Suggestionen nach Aufhören der Hypnose befolgt werden (posthypnotische Suggestionen). Sie kann auch psychoanalytisch bei der Aufdeckung seelischer Konflikte und Hemmungen verwendet werden. (aus www.wissen.de)

Unter der Vorgabe dieser o.g. Definition (oder ähnlichen Informationen) wird in christlichen Internetforen über „die Hypnose“ diskutiert. Zwei solcher Beiträge führe ich hier exemplarisch an:

„Ich weiß zu wenig Bescheid über Hypnose...

*Nur was ich weiß, ist, dass man sich dabei so total "entblößt" (innerlich), **total ausliefert** und nicht mehr Herr über seine Sinne ist.... - dass man eben auch nicht mehr steuern kann, was dann alles auf einen "einstürmt". Man kann sich gegen die verschiedensten (schlechten) Einflüsse dann auch **nicht wehren, nichts entgegenhalten**.*

Und gibt jemandem "Einblick" in die eigene Seele auf eine Weise, wie man es sonst wohl kaum zugelassen hätte, wenn man noch bei Sinnen gewesen wäre..

*Total **ungeschützt** und **preisgegeben** - das sind die richtigen Worte dafür! Preisgegeben den Mächten..... die mich nun voll beeinflussen können - sicher auch positiv, aber wohl doch mehrheitlich negativ.....*

Und das (DAS weiß ich!) kann nicht gut sein für mich, für meine Seele!“

„...Außerdem braucht es keine „Heilmethoden“ dieser Art, da es den Heiligen Geist gibt, der alles heilen kann und sowieso unser Leben lenkt!“

Diese Diskussionen sind leider oft in ihrem „Ausgang“ manipuliert, da fast immer eine falsche, ängstigende Definition der Hypnose vorangestellt wird, auf die sich die Diskutanten beziehen. So entsteht schnell der Eindruck von Willenlosigkeit, Okkultismus, Missbrauch, Zauberei u.ä. Leider kursieren im Internet sehr viele falsche Definitionen von Hypnose. Ähnlich ist das in Fachbüchern. **Hier schreiben die Autoren – die selbst keine Ahnung von moderner Hypnotherapie haben – leider alle voneinander ab und befruchten sich in ihrem Halbwissen gegenseitig.** Hinzu kommen die tendenziösen Informationen von Showhypnotiseuren und „Hypnose-Akademien“, die doch eher an Fernsehstars oder Zirkusstars erinnern. Auf diese Weise wird im Internet, in Büchern und der Presse ein Wirrwarr an Halbwahrheiten zur Hypnose verbreitet.

Moderne Hypnose ist NICHT das, was in der oben genannten Definition aus Wissen.de steht.

Die Redakteure dieses Web-Dienstes haben leider eine Definition der Hypnose genutzt, die sehr tendenziös formuliert ist. Eine solche Vorstellung von Hypnose ist historisch mittlerweile antiquiert und entspricht seit etwa 1970 auch überhaupt nicht mehr der Form von Hypnose, die in Medizin und Psychotherapie in Deutschland angewandt wird.

[Siehe nächste Seite: Was ist „Hypnose“ wirklich? - Bezug nehmend auf die die o.g. alte und falsche Definition von wissen.de. Auf Seite 7 u. 8 finden Sie dann eine allgemeine Einführung von Dr. Walter Schulze (©) in die Hypnose, die auf der Seite www.hypnose.de zu lesen ist.]

Was ist moderne „Hypnotherapie“ wirklich?

Hypnose ist kein schlafähnlicher Zustand, sondern eine kooperative Kommunikationsform, in der der Klient in eine leichte (nur sehr selten in eine tiefe) Trance geht. Diese Trance ähnelt nicht dem Schlaf, sondern eher einem Tagtraum - z.B. dem Nachdenken über ein Thema, während man gleichzeitig „wie nebenbei“ Auto fährt... Die moderne kooperative Form der Hypnose wird heute meist „Hypnotherapie“ genannt. Sie ist wesentlich vom amerikanischen Psychiater Dr. Milton Erickson zwischen 1960-1975 inspiriert worden (der so genannte „Freud der Hypnose“).

Dabei findet keine Bindung an den Willen des Hypnotiseurs statt. Im Gegenteil: der Klient gibt Inhalt, Zweck, Tiefe etc. der gemeinsamen Arbeit meist vor. Der Hypnotiseur bemüht sich, möglichst inhaltsleer, möglichst wenig manipulativ zu reden (besser: nicht SEINE eigenen Vorstellungen einzubringen, sondern die des Klienten zu nutzen). Oft werden nicht einmal die üblichen Vorgaben (Bilder etc.) einer Fantasiereise genutzt. Der Klient allein (oder der Heilige Geist!!!) macht sich seine Bilder, seine Worte, seine Gedanken und Gefühle zu dieser Trance. Es sei denn, Klient und Hypnotiseur einigen sich zuvor auf bestimmte Inhalte, Vorgehensweisen u.ä., weil beide glauben, dass dies für das Anliegen des Klienten hilfreicher sei. In diesem Sinne ist Hypnose natürlich „manipulativ“, da der Hypnotiseur helfen möchte und dies auch so gut tut, wie er kann.

Es werden meist keine direkten Suggestionen gegeben. Direkte Suggestionen sind eine Technik aus dem frühen 20. Jahrhundert (auch noch im autogenen Training lebendig). In der modernen Hypnose wird mit Metaphern, Beispielgeschichten, indirekten Botschaften u.ä. gearbeitet. Diese Botschaften sind kommunikative Angebote an den Klienten. Die Klienten können (müssen nicht!) daraus die Botschaften oder Vorstellungen ziehen, die für sie bewusst oder unbewusst momentan hilfreich oder segensreich erscheinen. Der Willen des Klienten ist dabei zu keiner Zeit ausgesetzt. Die meisten Klienten sind sogar sehr wach während der Hypnose und nehmen sehr bewusst die Interaktion und die gemeinsame Arbeit wahr. Tatsächlich können nur maximal 5-10% der Klienten in eine so genannte tiefe Trance oder Hypnose gehen. Den meisten Menschen fehlt dazu die Gabe. Es handelt sich um einen aktiven Prozess, den der Klient ausübt. Der Klient hat die Fähigkeit / Gabe in eine Hypnose zu gehen; nicht der Hypnotiseur hat die Gabe einen anderen Menschen in eine Hypnose zu „zwingen“!

Hypnose ist nicht nur eine psychotherapeutische Methode, sondern auch eine „Entspannungsmethode“, eine besondere Form der Kommunikation, eine Methode in der nichttherapeutischen Beratung u.ä. Es wird nicht nur mit direkten Suggestionen gearbeitet. Auf Wunsch bestimmter Klienten können diese aber bei einigen Störungen genutzt werden (z.B. als eine Unterstützung bei der Raucherentwöhnung, in der Schmerztherapie beim Zahnarzt). Ansonsten wird die Hypnose / Hypnotherapie eher als eine Methode genutzt, die den Klienten hilft, ihre eigenen Ziele, Ressourcen, Probleme unbefangener wahrnehmen zu können – also jenseits auferlegter Zwänge und Ängste. Auf diese Weise erkennen die Klienten neue Lösungsmöglichkeiten für alte Probleme, entdecken lange verborgenen seelischer Schmerz (z.B. unerledigte Trauer), Konflikte mit sich selbst oder mit anderen, die lange beiseite geschoben wurden und als „Bremse“ einem glücklichen Leben entgegen standen... Sehr segensreich ist auch die Hypnose-Arbeit mit krebserkrankten Menschen, mit schwer missbrauchten und traumatisierten Menschen, um nur zwei Beispiele zu nennen. Viele weitere Anwendungsmöglichkeiten sind in den unten genannten Büchern aufgeführt. Vor der Arbeit kann auch für die Hilfe des heiligen Geistes gebetet werden und auch die „Bearbeitung“ neuer Einsichten, Handlungsoptionen usw. aus der Hypnotherapie können mit Hilfe von Gebeten begleitet werden. Eine intensive Seelsorge mit kontemplativen Phasen ist „technisch / psychologisch“ einer Hypnotherapie sehr ähnlich, wenn nicht sogar identisch. Hypnose ist eine Form der Kommunikation – wie ein „normales“ Gespräch oder auch ein seelsorgerliches Gespräch. Auch in einem solchen Gespräch gibt es ja Phasen der Besinnung, der Versenkung (Trance), des Nachdenkens, des In-Sich-Gehens, der

„Einflussnahme“ durch Rat, Fragen, Ideen... usw. Dies wird durch die moderne Hypnotherapie lediglich beschleunigt und verstärkt. Und hier wird – bei nicht gläubigen Therapeuten – auch oft die Hilfe Gottes nicht erbeten.

Was sagt die Bibel zu Hypnose oder Zauberei? Es gibt keine direkten Hinweise auf die moderne Hypnotherapie in der Bibel. Die Zauberei, Magie, Beschwörung oder okkulte Praktiken werden jedoch mehrfach in der Bibel erwähnt. Ich greife drei Stellen der Bibel heraus; aus dem Deuteronomium des Alten Testaments, aus der Apostelgeschichte und aus dem Brief an die Philipper des Neuen Testaments [es gibt viele ähnliche Bibelstellen]:

Deuteronomium, 5. Mose, Kapitel 18, Vers 10-13: *„Es soll unter dir [im Volk] niemand gefunden werden, der seinen Sohn oder seine Tochter durchs Feuer gehen lässt, keiner, der Wahrsagerei treibt, kein Zauberer oder Beschwörer oder Magier oder Bannsprecher oder Totenbeschwörer oder Wahrsager oder der die Toten befragt. Denn ein Gräuel für den HERRN ist jeder, der diese Dinge tut...“*

In der Apostelgeschichte, Kapitel 8, Vers 9-24 begegnen die Apostel dem Zauberer Simon, *„einem Mann, der viele Jahre Zauberei getrieben und mit seinen Künsten viele in Erstaunen versetzt hat. Er behauptete, etwas Besonderes zu sein“.*

Als Simon sah, dass die Apostel durch Handauflegen den Gläubigen dazu verhelfen konnten, dass ihnen der Heilige Geist gegeben wird, begehrte auch Simon diese Fähigkeit. Er dachte wohl, dass auch er damit viel Eindruck schinden könnte oder sogar Macht und Geld erwerben könnte. Er bot den Aposteln Geld, damit sie ihn mit dieser Fähigkeit ausstatten mögen. Dieser Wunsch – und die selbstsüchtige Einstellung, die dahinter stand; nämlich Gottes Gaben oder Geschenke erkaufen und missbrauchen zu wollen – wurde von den Aposteln vehement zurückgewiesen. Diese und ähnliche Bibelstellen weisen darauf hin, dass Christen sich davor hüten sollen, Gottes Gaben zu missbrauchen oder diese Gaben so darzustellen oder „anzubieten“, als wären es ihre eigenen Kräfte, Mächte und Fähigkeiten; oder als sei die Quelle dieser Fähigkeiten in einer bestimmten Prozedur, andersartigen Macht oder Kraft begründet. Dies ist u.a. der Grund für die verständliche Ablehnung okkulten Praktiken jeder Art, die viele gläubige Christen aus der Bibel ableiten.

Im Philipperbrief, Kapitel 4, Vers 8 wird darauf hingewiesen, dass Christen sich nicht auf das konzentrieren sollten, dass sie von Gott abbringt, sondern sich eher mit dem beschäftigen sollen, *das wahr ist, ehrbar ist, gerecht ist, rein und liebenswert ist, wohlklingend, was eine Tugend ist... In diesem Hinweis geht es also um die „Positivformulierung“: Im Zweifelsfalle – oder: immer – sollte man sich auf das konzentrieren, von dem man weiß, dass es den Menschen in jedem Falle gut tut, dass Heilung bringt und das sie nicht von Gott abbringt oder ablenkt, sondern zu Gott hinführt.*

Daher ist es auch für Christen wichtig, dass Hypnotherapeuten oder seriöse Berater/innen, die hypnotherapeutische Methoden anwenden deutlich herausstellen, dass es sich bei der Anwendung der modernen Hypnotherapie um normale und natürliche Phänomene menschlicher Kommunikation handelt, die segensreich dazu eingesetzt werden sollten, um andern Menschen zu helfen. Auf keinen Fall darf diese Methode so dargestellt werden, als handele es sich um eine Form von Magie. Denn das ist sie nicht! Außerdem sollten Hypnotherapeuten bescheiden auftreten und die Methode weder direkt noch indirekt dazu nutzen, andere in Erstaunen zu versetzen, zu „unterhalten“, andere aus niederen Motiven zu beeinflussen, zu beeindrucken oder für eigene Zwecke zu missbrauchen. Aus diesem Grund lehnen auch die seriösen Hypnosegesellschaften (siehe: www.hypnose.de), jede Form von schaustellerischer Form der Hypnotherapie und Hypnose strikt ab!

Hypnose ist christlich – aber sie ist nicht immer und bei jedem erforderlich! Natürlich kann vieles ohne Hypnotherapie oder Hypnose geklärt werden. Oft hilft ein Gespräch, ein freundschaftlicher Händedruck, ein Gebet, Zuspruch, ein Coaching, ein Seminar... Für andere Klienten in Krisensituationen ist aber psychotherapeutische oder andere professionelle beraterische Hilfe erforderlich. Und je nach Anliegen, örtlichen Möglichkeiten oder anderen Umständen ist dann die Hypnotherapie *eine* mögliche Methode, die hilfreich angewandt werden kann. Auch diese Gabe – nämlich die Fähigkeit eines Menschen in Trance zu gehen und die Fähigkeit eines Kommunikationsprofis, diese Trance gut zu

begleiten – ist von Gott gegeben und hilft vielen Menschen. Es ist nicht gut, wenn auf diese Gottesgabe verzichtet wird oder wenn eine notwendige Hilfe sogar ausbleibt, weil schlecht informierte Menschen behaupten, diese Möglichkeit sei unchristlich. Hypnose hat nichts mit Zauberei, Okkultismus, Spiritismus, Hexerei oder „anderen bösen Mächten und Machenschaften“ zu tun, vor deren Anwendung schon im alten Testament gewarnt wird. Es handelt sich um ein natürliches menschliches Phänomen, um eine besondere Form der Kommunikation. Es ist eine Gabe Gottes, die vielen Menschen helfen kann. Das schließt aber auch ein: Diese Gabe darf nicht missbraucht werden oder zum Schaden eines anderen Menschen genutzt werden.

Trotz allem macht Hypnose vielen Menschen Angst: Sie glauben, dass Peinlichkeiten an die Oberfläche kommen. Unbewusst besteht eine starke Angst, dass innere Konflikte oder abgelehnte Selbstanteile „bewusst“ werden könnten (dies nennt man in der Psychotherapie „Abwehr“). Auch aus dieser Abwehr heraus entsteht oft die Dämonisierung der Hypnotherapie oder jeglicher Psychotherapie oder von ihr abgeleiteter Methoden. Da gut ausgebildete Hypnotherapeuten darum wissen, gehen Sie selbstverständlich sehr behutsam mit diesen Ängsten um. Kein Klient muss Peinlichkeiten äußern (wenn er/sie nicht will!) und auch unbewusste Anteile werden nur in dem Maße bearbeitet, wie es für die Klienten in ihrer momentanen Verfassung erträglich und wirklich förderlich ist. Immer haben dabei die Klienten „das Sagen“ und nicht der Arzt oder Psychologe, der die Hypnotherapie durchführt.

Es gibt auch Missbrauch der Methode: Die ärztlichen und psychotherapeutischen Hypnose-Vereinigungen versuchen die Anwendung der Methode in Form von so genannten Showhypnosen rechtlich eingrenzen zu lassen (gesetzliches Verbot von Show- und Bühnenhypnosen). Sie informieren auch über diesen Missbrauch der Behandlungstechnik. Leider ist diese Form des Missbrauchs von Hypnose in Deutschland immer noch erlaubt und darf auch beworben werden. Dies trägt auch dazu bei, dass selbst in Fachkreise das falsche Zerrbild der Hypnose weiter leben kann!

Bei Ärzten oder Diplom-Psychologen, die von der **Milton-Erickson-Gesellschaft für Klinische Hypnose M.E.G. e.V.**, von der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose e.V. oder ähnlichen seriösen medizinisch-psychologischen Hypnosegesellschaften ausgebildet sind, können Sie in der Regel davon ausgehen, dass die oben beschriebene Form der kooperativen Hypnose (also „Hypnotherapie“) angewendet wird.

Aber auch gut ausgebildete Ärzte und Psychologen sind nur Menschen und können auch einmal kleinere Fehler machen. Das ist dann auch fast nie schlimm, da die Klienten in der hier beschriebenen Form der heutigen Hypnose / Hypnotherapie ihre Selbststeuerungsfähigkeit, ihre Ich-Stabilität, ihren Willen behalten und immer selbst darüber entscheiden können, welchen Teil der gemeinsamen Arbeit sie für sich nutzen wollen und welchen sie unpassend finden.

Zweifelhafte Christen, bei denen eine Hypnotherapie angedacht wird, können sich vorher evtl. bei ihren Ärzten oder Psychotherapeuten (Diplom-Psychologen) erkundigen, ob diese gläubig sind und die gemeinsame Arbeit unter Gottes Segen stellen.

*Dr. med. Björn Migge - Facharzt für Diagnostische Radiologie
Hypnotherapie / ärztliche Hypnose (Landesärztekammer Westfalen-Lippe)
Mitglied in der Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose, M.E.G. e.V. (www.meg-hypnose.de)
Mitglied Dt. Ärztegesellschaft für Hypnose und Autogenes Training (<http://www.dgaehaf.de>)
Vorstandsmitglied im Deutschen Fachverband Coaching (www.deutscher-fachverband-coaching.de)
Senior Coach im Deutschen Bundesverband Coaching (www.dbvc.de)
Mitglied der Akademie für Psychotherapie und Seelsorge (www.akademiePS.de)*

BUCHEMPFEHLUNGEN ZUM THEMA HYPNOSE:

- **Dirk Revenstorf, Burkhard Peter (Hrsg.):** Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin (Springer): Breite Einführung, recht wissenschaftlich, eher für Diplom-Psychologen (800 S.)
- **Walter Bongartz / Bärbel Bongartz:** Hypnosetherapie (Hogrefe): Einführung in die Sprachform der modernen Hypnose (330 S.)
- **Hans-Christian Kossak:** Hypnose – Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte (Beltz): Breite wissenschaftliche Einführung, für Ärzte und Diplom-Psychologen (760 S.)
- **Björn Migge:** Handbuch Coaching und Beratung, S. 46 ff., 172ff.: Zerrbilder der Hypnotherapie, Hypnotherapie im Coaching, Alltagshypnose (in Werbung, falscher Kindererziehung, Traumatisierung), Trance in Beratung und Coaching? BELTZ 2005, 633 S. Info: www.drmigge.de

Aktuelle Buchempfehlungen auf www.drmigge.de/hypno.html

INTERNETINFORMATION:

www.meg-hypnose.de (Deutsche Milton-Erickson-Gesellschaft für Klinische Hypnose – M.E.G. e.V.)

www.hypnose.de (Gemeinsame Seite der ärztlichen, zahnärztlichen und psychologischen Hypnosegesellschaften)

Auf der folgenden Seite finden Sie eine knappe Einführung in die Hypnose von Dr. W. Schulze, wie sie auf der Seite www.hypnose.de zu lesen ist (12/2005):

Kann das ursprünglich psychotherapeutische Verfahren Hypnotherapie auch in der Krankenhauseelsorge angewandt werden?

Hierzu bezog Matthias Mißfeldt (www.krankenhauseelsorge-westfalen.de) in einer Gedenkschrift im Rahmen des Konvents der Krankenhauseelsorge in der Ev. Kirche von Westfalen eindeutig Stellung. In der ca. 10 Seiten umfassenden Schrift geht es um die Krankenhauseelsorge und ihre Beziehung (oder ihren Konflikt) zur Klinischen Seelsorgeausbildung (KSA). Er schließt mit folgenden Worten ab:

*„...Theoretisch wird es für die [Krankenhaus-]*Seelsorge darum gehen, sich mit Therapien und Therapiekonzepten einzulassen, die anders als der analytische Ansatz die Selbstintransparenz psychischer Systeme besser in sich abzubilden und in Interventionsoptionen umzusetzen vermögen. In Frage kommen vor allem die (kognitive) Verhaltenstherapie, die lösungsorientierte Kurzzeittherapie und nicht zuletzt die Hypnotherapie Milton Ericksons.“*

* [] von B. Migge eingefügt

Was ist wichtiger in der Seelsorge: Psychotherapeutische Methoden oder das Wort?

Björn Migge

Ich möchte mit diesem kurzen Hinweis auf die Möglichkeit, die Hypnotherapie in der Krankenhauseelsorge, nutzen zu können, auf keinen Fall den Eindruck erwecken, es ginge in der Seelsorge um Psychotherapie oder in erster Linie darum, das richtige psychotherapeutische Verfahren an die Frau oder den Mann zu bringen! Es wird in der Seelsorge zuallererst immer darum gehen, Gottes Liebe, seine Gnade und seine Gaben für uns Menschen in der Begegnung mit einem anderen Menschen erfahrbar zu machen. Das kann vieles klären, kann Hoffnung schaffen, eine Neubesinnung... Eine solche Seelsorge als Ausdruck von Nächstenliebe kann ganz ohne „Verfahren“ geschehen. Ein Verfahren (oder eine psychotherapeutische Methode) können hier und da hilfreich sein. Es ist nicht mehr – aber auch nicht weniger. Ebenso wie auch viele andere Fähigkeiten, Kenntnisse oder Gaben.

Allgemeine Erklärungen zur Hypnose

von **Dr. Walter Schulze**

© Dr. W. Schulze auf www.hypnose.de 12/2005

Was ist Hypnose?

Während man im normalen Bewusstseinszustand immer verschiedene Reize gleichzeitig wahrnimmt, ist in Hypnose oder Trance die gesamte Aufmerksamkeit (oder zumindest ihr größter Teil) auf eine bestimmte Sache gerichtet, so dass man die restliche Umgebung mehr oder weniger aus dem Auge verliert. Etwas "wie in Trance" zu tun, ist also ein ganz alltäglicher Zustand, den man z. B. beim Joggen, beim Lesen eines spannenden Buches oder bei einer konzentrierten Arbeit erleben kann. Bei der medizinischen oder psychotherapeutischen Anwendung wird diese Fähigkeit zur "Alltagstrance" sehr stark und so gezielt gefördert, dass sie zur Lösung körperlicher und/oder seelischer Probleme eingesetzt werden kann. Dabei haben die verschiedenen Formen der so genannten modernen, klinischen Hypnose, mit der die meisten Hypnosetherapeuten heutzutage arbeiten, einige besondere Eigenschaften: In eine Trance zu gehen und wieder aus ihr herauszukommen ist ein vollkommen freiwilliger Vorgang, bei dem Ihr Wille, etwas zu tun oder nicht zu tun, in keiner Weise eingeschränkt werden kann. (So wie Sie ja auch aus freiem Willen joggen gehen und damit wieder aufhören.) Wenn man sich weit genug in einen Trancezustand hineinbegibt, entwickelt sich eine Art Automatismus, der einen einerseits Dinge ohne besondere Anstrengung richtig machen lässt und andererseits dabei hilft, daß man in sich selbst neue Fähigkeiten entdecken und ausprobieren kann. Auch das sind im Grunde ganz alltägliche Erfahrungen, so wie z. B. beim Joggen irgendwann die Beine von ganz allein laufen und man in einen Zustand gerät, in dem persönliche Grenzen verschieben kann, von denen man bisher dachte sie seien unveränderlich.

Was kann Hypnose und wem hilft sie?

Trancezustände lassen sich in vielen Gebieten der Medizin, Zahnmedizin und Psychotherapie sehr sinnvoll einsetzen. In der Medizin: als Hilfe bei chronischen Erkrankungen zur angenehmeren Durchführung vieler Untersuchungen (z. B. Magen-, Darmspiegelungen) zur Narkosevorbereitung zur Schmerzreduktion bei (kleineren) Operationen In der Zahnmedizin: zum Abbau von Ängsten um insbesondere lange Behandlungen angenehmer zu machen zur schmerzarmen oder sogar schmerzfreien Behandlung auch ohne Spritze als begleitende Maßnahme bei Verspannungen der Kaumuskulatur sowie schmerzhaften Kiefergelenkerkrankungen um eine Behandlung auch bei starkem Würgereiz zu ermöglichen In der Psychotherapie: Zur direkten Behandlung vieler Symptome neurotischer (z.B. Ängste und Phobien, Depressionen, post-traumatische Störungen) und psychosomatischer Natur (z.B. Reizdarm, Blut-Hochdruck, Neurodermitis, Allergien, Kopfschmerzen, Migräne, chronische Schmerzen, aber auch als begleitende Hilfe bei Krebserkrankungen) sowie bei manchen Verhaltensstörungen wie z.B. Eß- und Schlafstörungen oder Rauchen. Zur kausalen Behandlung über Altersregression, um die Ursache von Symptomen zu finden und zu verändern. Zur Zukunftsprogression, um andere Möglichkeiten eines Lebens ohne Symptome zu erkunden. Zur Erleichterung und Effektverstärkung anderer Therapien wie z.B. Verhaltenstherapien.

Wie wirkt Hypnose?

Bei der Einleitung einer Trance wird die Aufmerksamkeit weg von äußeren Reizen hin auf ein inneres Erleben gelenkt. Hierbei kommt es in der Regel zunächst zu einer körperlichen Entspannung. Hypnose ist dabei kein schematisches "Entspannungsprogramm", sondern hat für jeden Menschen eine individuelle Wirkungsweise. Der so entstandene Entspannungszustand ist mit einer Beruhigung der inneren Rhythmen (z.B. Atmung und Pulsschlag) verbunden, die es jedem Menschen auf seine eigene Art ermöglichen, den Blick auf sein inneres Erleben zu richten. Geht es im Wesentlichen darum, eine normalerweise eher unangenehme Untersuchung oder Behandlung angenehmer zu machen (z.B. beim Zahnarzt oder Internisten), so wird das innere Ziel dieser Aufmerksamkeit ein positives und angenehmes sein, das im allgemeinen im voraus vom Patienten selbst bestimmt wird (z.B. eine schöne Urlaubserfahrung oder eine sportliche Tätigkeit). Je wirklicher ein Patient dann dieses innere Erleben erfährt, desto mehr rückt die äußere Wirklichkeit in den Hintergrund. Hypnose hilft hier also dabei die Fähigkeit zu entwickeln, sich in eigener Verantwortung bei unterschiedlichen ärztlichen Maßnahmen entspannt und zufrieden wahrzunehmen. Wirkungen im psychotherapeutischen Rahmen Zur Wirkung im psychotherapeutischen Rahmen kann man sich am besten vorstellen, dass man zur Symptomkontrolle mit Hilfe von Hypnose eine Art "alternativer Wirklichkeit" schafft und in dieser die Veränderung oder völlige Aufhebung von Symptomen so lange und intensiv erlebt, bis diese hypnotisch imaginierte Wirklichkeit Teil des normalen Lebens wird. Zur kausalen Behandlung mittels Altersregression ist das Wiedererleben einer problematischen

Vergangenheit - so als würde es jetzt passieren - von Bedeutung, denn nur so können vergessene oder verdrängte Teile wieder erinnert werden, und nur so können sie dann aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, mit einer anderen Bedeutung versehen oder mit einem anderen, heute angemessenen Gefühl empfunden werden. Diese und ähnliche Prozesse der seelischen, geistigen und emotionalen Verarbeitung, die gestört waren, können in hypnotischer Trance leichter und schneller wieder korrigiert werden.

Wissenswertes zur Show-Hypnose

Hypnose zu medizinischen Zwecken wird leider immer noch oft mit der in den Medien sehr präsenten Bühnen- oder Show-Hypnose verwechselt. Beides hat jedoch nicht das Geringste miteinander zu tun. Moderne klinische Hypnose ist ein Mittel ganzheitlich orientierter (zahn-) ärztlicher und psychotherapeutischer Behandlung mit dem Ziel, Menschen zu selbst bestimmter geistiger und körperlicher Gesundheit zu verhelfen. Sie setzt bei allen Behandlern, die sie anwenden, eine umfangreiche Ausbildung und die Verpflichtung zu verantwortlichem Einsatz von Hypnose ausschließlich zu Heilungszwecken voraus. Demgegenüber bedient sich die Show-Hypnose einfachster Tricks zur Erzielung oberflächlicher Effekte, ohne Rücksicht zu nehmen auf Würde und Individualität des einzelnen Menschen. Sie ist aus diesem Grund in vielen Ländern bereits gesetzlich verboten!

Dr. Walter Schulze www.hypnose.de