

Praxis J. Küpper

Facharzt für Innere Medizin

Brückenstraße 29 • 42799 Leichlingen
Tel.: 02175/8 99 7-0 • Fax: 02175/8 99 7-20

Akupunktur – Reisemedizin
medizinische und psychotherapeutische Hypnose



Hypnosezentrum Köln

Thomas Kahlen & Jörg Küpper

Kuniberts kloster 11-13 • 50668 Köln
Tel.: 0221/1629-0 • Durchwahl: -214

Akupunktur
medizinische und psychotherapeutische Hypnose

Hypnose

Falls Sie sich für eine Hypnosetherapie interessieren, möchten Sie sich verständlicherweise ausführlich über diese Form der Therapie informieren.

Bevor Sie sich zur ersten Therapiestunde anmelden, gibt es dann doch noch einige Fragen im Vorfeld, auf die wir im Folgenden kurz eingehen.

Hypnose und Hypnotherapie Ein anerkanntes Behandlungsverfahren in Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin

Hypnose hat als therapeutisches Verfahren eine lange Tradition. Seit Jahrtausenden sind Suggestionen und Trance-Rituale wichtige Bestandteile von Heilungsprozessen, deren Bedeutung in der modernen Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin zunehmend wieder erkannt wird.

Subjektiv wird der hypnotische Trancezustand vom Patienten in der Regel als Tiefentspannung empfunden, wobei manchmal lebhaftere innere Bilder oder Gefühle zugänglich werden, die als wesentlich intensiver und „realer“ wahrgenommen werden, als im Wachzustand. Suggestionen werden in Trance leichter angenommen und können für Heilungsprozesse benutzt werden.

Direkte und indirekte Suggestionen öffnen den Zugang zu verborgenen Fähigkeiten und unbewussten Potentialen. Der Patient erfährt in Trance, dass er über innere Ressourcen verfügt, von denen er vorher nichts wusste.

Hypnose kann eigenständig oder in Kombination mit anderen Verfahren zur Therapie von psychischen, psychosomatischen oder körperlichen Störungen eingesetzt werden.

Die psychotherapeutische Anwendung der Hypnose wird als „Hypnotherapie“ bezeichnet, im medizinischen Bereich spricht man von „Klinischer Hypnose“, im zahnärztlichen Bereich von „Zahnärztlicher Hypnose“.



Was ist Hypnose?

Oft wird erwartet - oder gar befürchtet - , daß Hypnose ein Bewußtseinszustand ist, der sich völlig vom normalen Alltagsbewußtsein unterscheidet und der einem daher völlig fremd ist. Dies ist nicht der Fall. Patienten, die zum ersten Mal eine Hypnose gut erfahren können, beschreiben dies als einen Zustand wie man ihn kurz vor

dem Einschlafen erlebt, wenn die Umwelt zurücktritt, der Körper zur Ruhe kommt und man eher in spontan auftretenden Bildern denkt. Ähnliche Reaktionen können aber auch auftreten, wenn sich der Patient relativ nahe dem Wachbewußtsein erlebt. In der Regel kann man sich an alles erinnern, was während der Hypnose angesprochen wurde; eine sog. Amnesie tritt eher selten auf.

Nun könnte man enttäuscht sein, das der hypnotische Zustand nicht einzigartig, nichts Spektakuläres ist. Aber wenn der hypnotische Zustand auch "nur" eine (jedem) bekannte Bewußtseinsänderung bewirkt, so ist doch spektakulär, was man mit der therapeutischen Nutzung dieses Zustandes erreichen kann. Neben den psychotherapeutischen Möglichkeiten und den vielfältigen körperlichen Veränderungen - von Vorgängen im Gehirn bis hin zu Blutbildveränderungen - bietet die Hypnose auch die Möglichkeit, akute Schmerzen zu unterbinden, so daß ein operativer Eingriff oder das Ziehen eines Zahnes ohne Anästhetikum möglich ist.

Die physiologischen (natürlichen) Veränderungen unter Hypnose sind denen im Schlaf sehr ähnlich: Die Atem- und Herzfrequenz vermindert sich, der Blutdruck wird niedriger, die Muskelspannung lässt nach. Dennoch deutet eine erhöhte Aktivität der Hirnwellen verstärkt auf eine entspannte Wachkonzentration hin.

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.

Jeder von uns war schon in Hypnose. Denn tagtäglich erleben wir immer wieder mehr oder weniger kurze Zeitspannen in einer leichten Trance. Wir hängen Tagträumen nach, starren Löcher in die Luft oder Vertiefen uns beim Lesen eines spannenden Buches, verrichten Arbeiten, ohne uns danach bewusst zu sein, was wir gerade getan haben. Wir registrieren nach einer Autofahrt erstaunt, dass wir am Ziel angekommen sind, ohne zu wissen, wie wir eigentlich dorthin gelangt sind. All diese Phänomene und noch eine Menge mehr, fallen in den Bereich "hypnoider", also leicht hypnotischer Zustände.

In der Hypnosetherapie werden solche Trance-Phasen gezielt herbeigeführt, vertieft und dazu benutzt, verschiedenste Probleme zu lösen und Störungen zu beheben.

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 der Wille des Patienten, 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.

Verschiedene Formen der Trance begegnen uns auch heute ständig in etlichen Spielarten. Wir finden sie wieder in der Meditation, im autogenen Training, in den rituellen Tänzen der Indianer, bis hin zu den Tanzmarathons der "Techno-Generation". Wahrscheinlich ist jeder Mensch tagtäglich für kurze Augenblicke in Hypnose: Während Tagträumen. In der Phase kurz bevor wir einschlafen. Im Zug, eingelullt durch das monotone Rattern der Räder auf den Schienen. Oder in zahlreichen weiteren Momenten des Alltages, in denen wir "ein wenig abwesend" sind.

Die moderne Hypnosetherapie birgt enorme Chancen, Menschen bei der Lösung verschiedenster Probleme und Störungen zu helfen. Es ist grundsätzlich eine sehr sanfte und dennoch oft rasch wirkende Methode. Eine Möglichkeit, ziemlich direkt mit dem Unbewussten Kontakt aufzunehmen und positive Veränderungen in Gang zu bringen.

Moderne medizinische Hypnose basiert auf Freiwilligkeit, die Anleitung zur Veränderungsarbeit tritt an die Stelle des "Befehls". Das Ziel der medizinischen Hypnose ist, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, nicht den Menschen zu manipulieren. Durch Hypnose werden die natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert, deshalb gibt es bei der Anwendung von Hypnose kaum Nebenwirkungen.

Hypnose hat als therapeutisches Verfahren eine lange Tradition. Seit Jahrtausenden sind Suggestionen und Trance-Rituale wichtige Bestandteile von Heilungsprozessen, deren Bedeutung in der modernen Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin zunehmend wieder erkannt wird. Hypnose wurde in der Medizin vor etwa 225 Jahren von dem Arzt Franz Anton Mesmer genutzt.



Was zeichnet den hypnotischen Trancezustand aus?

Im Unterschied zum Wachzustand erlebt ein Mensch in einer hypnotischen Trance traumartig, also mehr in Bildern. Seine Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Dadurch ist er empfänglicher für eine bildhafte, symbolische Sprache bei der Suggestion, für Vergleiche, Märchen und Analogien. Der Therapeut kann durch Suggestionen und

Metaphern der inneren Realität des Patienten Impulse geben. Die äußere Realität tritt für den Patienten in den Hintergrund. Dieser Zustand lässt sich mit Tagträumen, Meditation oder tief versunkenem Lesen vergleichen.

In Trance ist die unterschwellige Wahrnehmung geschärft. Auch im Wachzustand nimmt der Mensch viel mehr Informationen auf, als in sein Bewusstsein eindringen. Wir sind zum Beispiel auf einer Party in der Lage, uns auf ein Gespräch mit einer bestimmten Person zu konzentrieren. Fällt jedoch in der Nähe der eigene Name, horchen wir sofort auf. In der Hypnose wird mit solchen unbewussten Kommunikationsformen gezielt gearbeitet. Oder Beim Autofahren sind Sie mit den Gedanken schon zu Hause oder im Urlaub, während Sie zielsicher und verkehrsgerecht Ihr Fahrzeug steuern.

Ein weiteres Phänomen der hypnotischen Trance sind „dissoziative“ Prozesse. Beispielsweise führt der Patient eine Bewegung unabhängig von seiner bewussten Wahrnehmung aus, es hebt sich etwa auf eine Frage des Therapeuten wie von selbst ein Finger, oder der Patient schreibt etwas, ohne zu bemerken, dass bzw. was er schreibt.

Bedeutet Hypnose willenlose Fremdbestimmung?

Die moderne Hypnose sieht den Patienten als Kooperationspartner und aktiven Gestalter seiner Trance-Prozesse. Es geht nicht darum, den Patienten zu manipulieren, sondern ihm Möglichkeiten zu eröffnen, latente Fähigkeiten nutzbar zu machen.

Wer ist hypnotisierbar?

Als Patient wird man sich fragen, ob man denn überhaupt für eine Hypnosetherapie geeignet ist. Ist jeder hypnotisierbar? Wovon hängt es eigentlich ab, daß man Hypnose erfahren kann?

Die Fähigkeit zur Hypnose ist angeboren. Nur wenige können Hypnose überhaupt nicht erfahren; ebenfalls nur wenige Menschen können Hypnose in einem besonders hohen Maße erfahren. Den meisten Menschen ist es aber möglich, eine mittlere Hypnosetiefe erleben, die für eine Therapie völlig ausreicht. Im Übrigen ist es schwer, für sich selbst abzuschätzen, ob man hypnosefähig ist. Auch Personen, die überzeugt sind, sie hätten keine entsprechende Fähigkeit, sind oft überrascht wie leicht ihnen die Erfahrung von Hypnose unter sachkundiger Anleitung fällt. In diesem Zusammenhang sollte auch betont werden, daß für den Erfolg einer Therapie nicht die Tiefe der Hypnose entscheidend ist, sondern was in ihr geschieht.

Wo wird Hypnose eingesetzt?

Hypnose ist eine wirksame Therapieform zur Behandlung verschiedenster Störungsbilder, was durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt wird

Depressionen
Ängste
psychosomatische Störungen
Zwänge
sexuelle Störungen
Persönlichkeitsstörungen
Psychosen
Süchte und Abhängigkeiten
Zahnbehandlung (Angst, Schmerz)
Geburten und Geburtsvorbereitung
Erste Hilfe
Aufmerksamkeits-/Verhaltensstörungen
und Hyperkinesien bei Kindern
Allergien (Asthma, Heuschnupfen,
Neurodermitis,)
Steigerung des Selbstwertgefühls
Steigerung des Selbstvertrauens
Schlafstörungen

Bluthochdruck
Übergewicht
Raucherentwöhnung
Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Schmerzen (Migräne und andere
Kopfschmerzen, Geburtsschmerzen,
kleine operative Eingriffe, ...)
Chronische Schmerzen
Juckreiz
Depressionen
Kinderlosigkeit
Posttraumatische Störungen (Unfälle,
erlebte lebensbedrohende Zustände,
Opfer von Gewalt, ...)
Essstörungen
Bettnässen
Nägelkauen

Auch in anderen Lebensbereichen wird die Hypnose erfolgreich eingesetzt:

Erfolgsmanagement
Berufsgestaltung
Lebensgestaltung
Persönlichkeitseintwicklung
Stressbewältigung
Verhaltensstörungen
Leistungsverbesserung im Sport

Es können Erwachsene, Kinder, Paare, Familien, Gruppen mit Hypnose erfolgreich therapiert werden.

Hypnosetherapeutisches Vorgehen

Bei Therapie mit Hypnose denkt man vielleicht zunächst an suggestive Sätze, die man als Patient im hypnotischen Zustand erhält, um darüber von Problemen befreit zu werden bzw. in Hypnose den Zugang zur Erfahrung von Sicherheit und Zuversicht, Schmerzfreiheit, Lebensmut, Befreiung von Süchten etc. zu bekommen. Dieses (klassische) Vorgehen wird heutzutage ergänzt bzw. ersetzt durch die so genannte ressourcenorientierte Arbeit mit Hypnose. Dabei wird das im Patienten vorhandene Reservoir an positiven Erfahrungsmöglichkeiten und eigenen Stärken mit hypnotischen Techniken wachgerufen und zur Bewältigung körperlicher/psychischer Probleme genutzt. Zu beiden Vorgehensweisen gibt es klinische Studien, die die Wirksamkeit dieses Vorgehens belegen.

Dauer und Kosten einer Hypnose-therapie

Die Begegnung mit der Bühnenhypnose mit ihren scheinbar schnellen Effekten erzeugt beim Laien oft die Erwartung, daß die Beseitigung körperlicher oder psychischer Probleme mit Hypnose im Handumdrehen bewerkstelligt ist. Eine psychotherapeutische Hypnosebehandlung kostet etwa Euro 80,- bis 120,- pro 50 Minuten. Die Zahnärztliche Hypnose kostet etwa Euro 80,- bis 150,- pro 50 Minuten.

Wie viel Zeit notwendig ist, hängt von der zu behandelnden Störung, von der Struktur des Patienten, von der Breite des Behandlungsansatzes und vom Ziel der Behandlung ab: von einzelnen Sitzungen bei zahnmedizinischer Anwendung bis zu einem mehrjährigen Behandlungszeitraum bei der Arbeit mit Trance-Techniken im Rahmen von psychodynamischen Therapien.

Hypnotherapie wird von den gesetzlichen Krankenkassen nur in Ausnahmefällen auf Antrag übernommen. Bei Privatkassen sind die Kostenübernahmeregelungen sehr unterschiedlich. Der Patient sollte sich vor Therapiebeginn unbedingt bei seiner Krankenkasse über die Möglichkeiten einer Kostenübernahme informieren.

Bühnenhypnose/Showhypnose

Auf der Bühne werden die Opfer der Showhypnose oft aus Effektgründen in kindliches Erleben versetzt, insbesondere in Situationen von Verwirrung und Hilflosigkeit. Sie reden oder schreiben wie kleine Kinder, können nicht mehr bis zehn zählen oder schreien nach ihrer Mutter. Eine Person in hypnotischem Zustand fühlt sich dann real in ihre Kindheitserlebnisse zurückversetzt. Kommt sie dabei in Kontakt mit traumatischen Erinnerungen etwa an Missbrauch, Misshandlung, Folter oder Verluste, ist sie den überwältigenden und unverarbeiteten Emotionen schutzlos ausgeliefert. Dies ist bei der Showhypnose sogar beabsichtigt, da der Showhypnotiseur den „Thrill“ der Gefühle von Machtlosigkeit und Ausgeliefertsein demonstrieren will. Menschen, die traumatische Erfahrungen machen mußten, können leicht in emotionale Destabilisierungs- oder Überflutungszustände geraten.

Therapeutische Hilfe ist dann dringend erforderlich, doch daran ist ein Showhypnotiseur weder interessiert, noch besitzt er die dafür notwendige Ausbildung.

Hypnose ist ein wirksames Behandlungsverfahren, und als solches gehört es nur in die Hände qualifizierter und verantwortungsvoller Therapeuten!

Was passiert bei einer Hypnosebehandlung?

In der Einleitungsphase wird die Aufmerksamkeit des Patienten von außen nach innen gelenkt und ein Tiefentspannungszustand wird suggeriert. Die Einleitung dauert etwa 5 bis 10 Minuten, für besonders tiefe Trancezustände kann sie mehr Zeit beanspruchen.

In der Behandlungsphase werden mit Hilfe von gezielten, offenen oder verdeckten Suggestionen und mit Hilfe von Trance-Szenerien und Symbolen Einstellungen, Erleben und Verhalten des Patienten umgelenkt um Ressourcen zu mobilisieren oder Abgewehrtes zu integrieren. Die Behandlungsphase kann je nach Therapieziel wenige Minuten

(„Schnellhypnose“) bis mehrere Stunden (z.B. bei chirurgischen Eingriffen) dauern.

In der Reorientierungsphase wird die Trance behutsam und gründlich wieder zurückgenommen, indem die Wahrnehmung des Patienten wieder von innen nach außen gelenkt wird. In der Regel dauert die Zurücknahme wiederum einige Minuten.

Ziel der Therapie

Ziel der Therapie ist es das der Patient die Methode der Hypnose lernt und seine Probleme selbst lösen kann. Dies geschieht zunächst unter Anleitung des Therapeuten, später kann er die Therapie unabhängig und jederzeit selbst durchführen.

Der Therapeut steht immer hilfreich zur Seite.

Nach erfolgreicher Hypnose

Wenn sich erfolgreich Ihre Blockaden aufgelöst haben und Ihre Beschwerden nicht mehr vorhanden sind oder Ihr Unterbewusstsein die gewünschten Änderungen durchgeführt hat, wird sich in Ihrem Leben vieles positiv ändern.

Wenn Sie weitere Fragen haben, oder wenn Sie erfolgreich Hypnose anwenden wollen, sprechen Sie uns bitte an

