

HYPNOSE: MEHR ZUGANG

Formen – Möglichkeiten – Grenzen

Was vor ein paar Jahren noch relativ verpönt war, eroberte sich einen sicheren Platz in der Medizin: die therapeutische Hypnose. Dieses effektive Verfahren bietet ein vielschichtiges Behandlungsspektrum. Unter Anleitung werden kreative Prozesse angeregt, die auf nachhaltige und eindrückliche Weise helfen.

Claudia Manzini-Egger

Was passiert in einer Hypnose?

Die Aufmerksamkeit ist extrem fokussiert. Alles Unwesentliche wird ausgeblendet. Das Gehirn befindet sich in einer Art Sonderzustand. Im hypnotisierten Körper erschlaffen die Muskeln, Blutdruck und Atemfrequenz sinken.

rapie und der komplementären Therapien. Sie wird insbesondere genutzt bei Angststörungen, Zwängen, Depressionen und posttraumatischem Stress.

Neben den psychischen Wirkungsweisen sind auch physiologische Erfolge wissenschaftlich

«MIT JEDER HYPNOSETECHNIK LASSEN SICH PSYCHISCHE UND TEILWEISE AUCH PHYSISCHE SYMPTOME WÄHREND HYPNOSESITZUNGEN VERÄNDERN. EINE VERÄNDERUNG UMFASST AUCH, DASS ETWAS NEUES ENTSTEHEN KANN.»

Gleichzeitig bleibt der freie Wille des Menschen erhalten. Die Wirkungsweise trägt zur Entspannung und Beruhigung des Klienten bei. Sie hilft, das Unbewusste mit bewusster Wahrnehmung zu entdecken. Der Entspannungszustand kann mit dem Träumen verglichen werden. In Hypnose hat der Träumende die Möglichkeit, aktiv in das Geschehen einzugreifen, es zu beschreiben und mithilfe von Perspektivenwechseln die individuelle Wahrnehmung zu verändern. Nach der Hypnose-sitzung ist jede Erfahrung, die man gemacht hat, im Tagesbewusstsein verfügbar.

Anwendungsgebiete

Hypnose gehört schon seit vielen Jahren zu den anerkannten Behandlungsformen der Psychothe-

rapie. Hierzu zählen beispielsweise die Blutstillung, das Lindern von Hautausschlägen und Heuschnupfen sowie die Schmerzreduktion bei operativen Eingriffen.

Hypnosetechniken

Wer die *Abbildung* «Hypnosetechniken» betrachtet, ist im ersten Moment vielleicht erstaunt über die Vielzahl der Techniken, zumal die Darstellung lediglich die bekanntesten berücksichtigt. Sie beruhen alle auf der Nutzung von ähnlichen Prinzipien und verwenden dieselben unbewussten Kanäle.

Abhängig von der Technik lassen sich, wie bei einem Baukastensystem, verschiedene Bewusstseinszustände erreichen. Schlafähnliche und

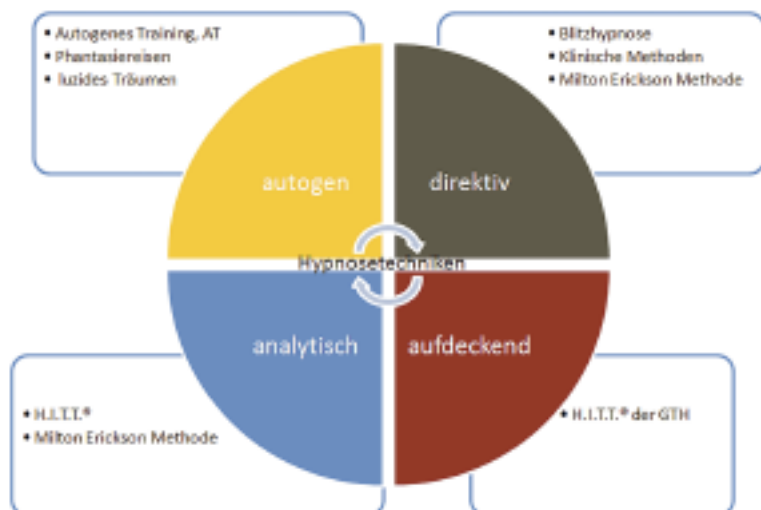


Abbildung: «Hypnosetechniken», die faszinierende Welt der Hypnose ermöglicht eine Vielzahl von Techniken. Grafik®: www.gth.ch

höchst konzentrierte, aufmerksamkeitfokussierte Bewusstseinszustände werden als «Trance» bezeichnet. Der Übergang zwischen den Zuständen geschieht in Hypnose fließend – von der Entspannungstrance (z.B. autogenes Training und progressive Muskelrelaxation) zur interaktiven Trance mit Bildwahrnehmung bis hin zur aktivitätsgesteigerten Trance, bei der körperliche und emotionale Sensationen wahrgenommen und sichtbar werden.

Hypnose und Trancetiefe sind sowohl von Anwendung zu Anwendung als auch von Klient zu Klient sehr unterschiedlich. Erfahrene Mediziner und Therapeuten wissen: Die klassische Klischeevorstellung der Hypnose hat ausgedient. Angesagt ist eine neue Vielfalt des Tranceerlebens. Denn es kann auch schon mit leichten, sanften Bewusstseinsveränderungen therapeutisch hoch wirksam gearbeitet werden.

Suggestionen

Ein bedeutender Unterschied in den verschiedenen Techniken ist der differenzierte Einsatz von Suggestionen:

- **Direktive Hypnose:** Suggestionen werden vom Therapeuten vorgegeben.
- **Aufdeckende Hypnose:** Die Ursachen der behandelnden Störungen werden berücksichtigt, erforscht und mit Autosuggestionen des Klienten aufgelöst.
- **Analytische Hypnose:** In Trance werden mittels Altersregression (Rückführung in Problemsituationen oder in die Kindheit), freier

Assoziationen oder inhaltlich abgestimmter Fantasiereisen die Ursachen eines Symptoms erforscht. So lassen sich auch Muster auffinden, die aus früheren Generationen stammen. Das Erkennen von Zusammenhängen und die Veränderung der Betrachtungsweise lösen innere Spannungen auf und fördern die Gesundheit. Bildet der Klient anschliessend selbst seinen individuellen Leitsatz, lässt sich die Heilwirkung weiter vertiefen.

Es gibt eine Vielzahl von Mischformen der verschiedenen Hypnosetechniken. Doch bei allen ist eines gleich: Hypnose kann schnell und nachhaltig bei der Gesundung helfen, sie ist jedoch kein Allheilmittel.

Hypnose – Tiefe – Psyche

Die erreichbare Trancetiefe ist individuell verschieden und hängt massgeblich vom Wissen und der Fachkompetenz des Hypnotiseurs ab.

Mit jeder Hypnosetechnik lassen sich psychische und teilweise auch physische Symptome während Hypnoseseitzungen verändern. Eine Veränderung umfasst auch, dass etwas Neues entstehen kann. Wird beispielsweise ein Symptom wegsuggestiert, quasi «gedeckelt», kann das einen inneren Druck produzieren, vergleichbar mit Wasserdampf beim Kochtopf. Kommt bei gleicher Hitzezufuhr der Deckel auf den Topf, arbeitet die Ursache weiter und findet eine andere Ausdrucksmöglichkeit. In der Therapie wird dieses Phänomen Symptomverschiebung genannt. Das alles passiert auf unbewusster Ebene, das heisst, der Klient kann das nicht bewusst nachvollziehen.

Während sich der Hypnotisand im Trancezustand befindet, sind individuelle Kräfte und Vorstellungen mobilisiert. Somit werden die unbewussten Inhalte bewusst wahrnehmbar. Jeder Mensch hat ganz persönliche und tief verinnerlichte Bilder – ins Unbewusste versunkene Erfahrungen. Diese prägen die spezifischen Verhaltensmuster. Löst ein solches Muster ein Symptom aus, von dem sich jemand trennen möchte, dann ist dies mithilfe eigener mentaler Kräfte beispielsweise beim autogenen Training oder mit therapeutischen Hypnoseseitzungen realisierbar.

Je besser das tiefenpsychologische Wissen und die klientenorientierte, therapeutische Fachkompetenz des Hypnotiseurs sind, umso nachhaltiger wirkt das Ergebnis zum Wohl des Klienten.

Kontakt:
 Claudia Manzini-Egger
 Vorsitzende GTH Schweiz
 Federführende Vizepräsidentin I-GTH
 GTH Geschäftsleiterin Bereich «Aus- und Weiterbildung»



CLAUDIA MANZINI-EGGER, tiefenpsychologisch-analytische Hypnosetherapeutin, Seminarleiterin autogenes Training Seminarleiterin der H.I.T.T.® (Hypno-integrative tiefenpsychologische Therapie) Sonstiges: Master of Science in «Consciousness Studies», Akamai University, USA, ASCA-Akkreditierung für das autogene Training

Füße in guten Händen!



Neu

Füßiotherapie aus dem Hause Larsen

- Kommen Sie Fußproblemen auf die Spur:
- Sie lernen das Untersuchen und Behandeln nach dem Konzept der Spiraldynamik kennen.
- Sie begreifen die Dreidimensionalität stabiler Füße und die Wirkung auf die gesamte Beinstatik.
- Ihre Patienten erfahren, wie sie das Schicksal ihrer Füße in die eigenen Hände nehmen.

Neu in der 3. Auflage: Der Titel erscheint nun vierfarbig, mit hervorragenden Fotos und einem zusätzlichen Kapitel zur operativen Versorgung von orthopädischen Fußproblemen mit dem Schwerpunkt der postoperativen Therapie.

Füße in guten Händen

Spiraldynamik – programmierte Therapie
für konkrete Resultate
Larsen

2014. 3. überarb. Aufl.
368 S., 233 Abb., geb.
ISBN 978 3 13 135553 9

79,99 € [D]
82,30 € [A]/112,- CHF

Versandkostenfreie Lieferung innerhalb Deutschlands!