

Die Wirksamkeit hypnotherapeutischer Verfahren ist durch systematische Studien bislang kaum erfasst. Dennoch finden sie auch bei PTBS-Patienten eine verbreitete Anwendung. Dies wird vor allem begründet durch die Annahme, dass die in der Hypnose erzeugten Bewusstseinszustände den dissoziativen Zuständen im posttraumatischen Erleben ähnlich seien. Beiden gemeinsam ist eine veränderte Selbst- und Außenwahrnehmung. Unterstützt wird diese Ansicht durch den Befund, dass Personen mit PTBS eine erhöhte Suggestibilität und Hypnotisierbarkeit aufweisen.

Hypnotherapie zielt mittels kontrollierter Dissoziation auf die Konfrontation mit dem traumatischen Material und auf die Aktivierung von Ressourcen. Patienten können ein Gefühl der Kontrolle über Intrusionen und Entfremdungszustände erlangen. Für die Konfrontation in Trance gibt es Techniken, wie z.B. die Betrachtung der traumatischen Situation auf einem imaginären Fernsehschirm. Der Zugang zu den Erinnerungen wird erleichtert, da sich die Zustände während Enkodierung und Abruf der Informationen gleichen, und da die Vermeidungsstrategien des Wachbewusstseins umgangen werden. Neben den belastenden Erinnerungen können nun im Trancezustand eigene Ressourcen und Bewältigungsstrategien aktualisiert werden. Diese werden z. B. in der Vorstellung auf einen zweiten Bildschirm projiziert und der Patient kann seine Handlungsmöglichkeiten angesichts einer aversiven Situation erkennen. Das Verfahren soll eine kognitive Umstrukturierung im Wachbewusstsein, verbunden mit einem Gefühl der Sicherheit bewirken. Somit können vergangene und zukünftige Ereignisse neu interpretiert, und Ängste abgebaut werden.

Jeder Mensch kann, wenn er es möchte, in einen hypnotischen Zustand versetzt werden. Es braucht für jede Hypnose eine aktive Bereitschaft, sich in diesen Zustand zu versetzen und es ist im Grunde immer eine Selbsthypnose.

Im hypnotischen Zustand ist die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, die äußere Realität tritt in den Hintergrund. Dieser Zustand lässt sich mit Tagträumen, Meditation oder versunkenem Lesen vergleichen. Subjektiv wird der hypnotische Trancezustand vom Klienten in der Regel als Tiefenentspannung empfunden. Dieser kann manchmal lebhaftere innere Bilder oder Gefühle (traumartig) zugänglich machen. Suggestionen werden in Trance leichter angenommen und können für Heilungsprozesse benutzt werden. Direkte und indirekte* Suggestionen öffnen den Zugang zu verborgenen und unbewussten Potentialen. Der Patient erfährt in Trance, dass er über innere Ressourcen verfügt, von denen er vorher nichts wusste.*(Probleme können indirekt angesprochen werden, indem z.B. eine Geschichte erzählt wird, die Ähnlichkeit mit der Problemsituation hat und in der eine "Lösung" gefunden wird - oder Metapher werden benutzt.)

Hypnose ist nicht gleich Schlaf, sondern eine Konzentration auf eine Idee, einen Gedanken, einen Körperteil, eine Suggestion, etc.. Idealerweise ist der Klient in Hypnose körperlich zutiefst entspannt, geistig gleichzeitig hellwach, wacher als im normalen Wachzustand, denn die äußeren Reize fallen weg. Kein Hypnotiseur kann Sie veranlassen, etwas zu tun, was gegen Ihre Natur, oder Ihre moralischen und ethischen Grundsätze geht. Kein Hypnotiseur hat (oder benutzt) übersinnliche Fähigkeiten. Es handelt sich um eine lernbare Technik. Ein guter Kontakt und das Vertrauen zwischen Klient und Hypnose-Therapeut (Rapport) sind wichtige Voraussetzungen, um die gewünschten Erfolge erzielen zu können.

Klinische Hypnose ist ein altes Heilverfahren, das schon den Sumerern und alten Ägyptern bekannt war. In unserem Kulturkreis berichtete schon Augustinus (354-430) von einer Schmerzbehandlung mit Hypnose. Paracelsus (1494-1541) empfahl Hypnosebehandlung vor allem für Nervenerkrankungen. Noch heute wird bei Hypnosetherapie auch in diesen Bereichen als sehr geeignete Behandlung eingesetzt. Der Mythos, dass in Hypnose das Individuum zu einem Automaten ähnlichen, durch den Willen des Hypnotiseurs programmierbaren Wesen werde, hat sich durch die wissenschaftlich durchgeführten Untersuchungen der letzten vierzig Jahre gründlich widerlegen lassen.

Hypnose verwendet die dem Individuum innewohnenden seelischen und geistigen

Möglichkeiten. Sie erleichtert den Zugang zu jenen Prozessen, die Lernen, Erinnern, Heilen, Verändern etc. ermöglichen. Die Aufmerksamkeit wird von der oberflächlichen, gewöhnlichen Orientierung abgezogen und nach innen gewendet.

Hilfe aus dem Unbewussten

Emotionale Therapie in Trance. Hypnose ist ein Psychotherapieverfahren, dessen positive Wirkungen auf Psyche und Körper in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen wurde. Hypnosetherapie wird bei einer Vielzahl von psychischen und psychosomatischen Störungen erfolgreich angewandt., z.B. bei Ängsten, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen, chronischen Leiden, Schmerzzuständen, in der Behandlung von Traumata usw. Hypnose wird auch in der Therapie mit Kindern und Jugendlichen, im medizinischen Bereich sowie zur allgemeinen Persönlichkeitsentfaltung erfolgreich eingesetzt, um zukunftsgerichtet Lebensperspektiven und Lebensfreude zu entwickeln. Zu Beginn einer Behandlung mit Hypnose werden die therapeutische Zielsetzung definiert und der Ablauf besprochen.

Die Psychotherapiemethode Hypnose nutzt das dem Menschen innewohnende Potential durch die therapeutische Arbeit und mit veränderten Bewusstseinszuständen. Der hypnotische Zustand selbst ist ein Zustand erhöhter Aufmerksamkeit und Konzentration. In der hypnoanalytischen Arbeitsweise werden Selbsterkenntnis und die Aufarbeitung von problemverursachenden früheren und (früh)kindlichen Erlebnissen gefördert.

Besondere Bedeutung kommt dem Bewältigen von bislang Unverarbeitetem zu. Durch ressourcenorientierte Hypnose und Selbsthypnose wird es möglich, innere Gelassenheit, Sicherheit und Kraft zu finden und aufzubauen, um Lösungsschritte zu entwerfen und zu erproben.

In Hypnose können kreative Teile des Unbewussten helfen, neue Wege und Möglichkeiten zur Problemlösung und zur persönlichen Weiterentwicklung zu finden. Dadurch können Fehlhaltungen und festgefahrene Verhaltensmuster aufgelöst und innere Potentiale verfügbarer gemacht werden.

Um die Hypnose ranken sich viele Mythen und Vorurteile. Nur wenige davon sind wahr. So ist der Hypnotherapeut z.B. nicht allmächtig und kann nicht seinen Willen aufzwingen. Ganz im Gegenteil: Er kann nur das zu Tage fördern, was von vornherein im Innern angelegt war.

Der Zustand der Hypnose ist ein Zusammenspiel tiefster Entspannung und höchster Konzentration. Er ist an körperlichen, geistigen und sensorischen Anzeichen erkennbar. Die Muskelspannung ist ausgeglichen, die Zeitwahrnehmung ist verändert, man hat ein Gefühl der Entfernung von seinem normalen Leben. In diesem tranceartigen Zustand kommt das Unbewusste an die Oberfläche.

Mit Hilfe des Therapeuten, der die Sitzung moderiert, kann man seine Gefühls- und Gedankenwelt neu entdecken und dabei bisher unbekannte Bestandteile seiner Persönlichkeit freisetzen. Letztlich scheint es diese Erfahrung einer ganz neuen Erlebniswelt zu sein.

Die Hypnosetherapie ist eine sehr effektive Behandlungsmethode. Schneller und spontaner als in Gesprächen entstehen jene emotionalen Reaktionen, die wichtige Veränderungen im Denken und Handeln einleiten. Die moderne Hypnosetherapie ist wegen ihres guten Zugangs zu den (oft unbewussten) Gefühlen ein wirksames Behandlungsverfahren für viele seelische Schwierigkeiten.