

Medizinische Hypnosetherapie

Die **medizinische Hypnosetherapie** wird als aufdeckende (analytische) Methode angewandt. Dabei werden verdrängte oder unterdrückte Erinnerungen wieder bewusst gemacht. Des Weiteren wird die medizinische Hypnosetherapie als stützende Therapie zur Umprogrammierung und Neuorientierung in der Psychotherapie eingesetzt.

Unter Hypnose versteht man ein Verfahren zur Erzeugung eines tranceartigen Bewusstseinszustandes. Es handelt sich um eine Art des Wachseins, jedoch sind die Sinnesorgane weniger aufnahmefähig. Lediglich das Gehör ist nicht davon betroffen, so dass weiterhin Gespräche zwischen Arzt und Patient erfolgen können.

Anders als bei der „Showhypnose“ ist der Patient bei dieser Behandlung **nicht willenlos**, und kann nicht zu Handlungen gebracht werden, zu denen er nicht auch im Normalzustand bereit wäre.

Unter Hypnose werden in der Regel verstärkt Bilder wahrgenommen, ähnlich wie im Traum. In diesem Zustand tritt das sogenannte **„Unterbewusstsein“** in den Vordergrund. Gleichzeitig treten körperliche Veränderungen auf. Die Muskulatur entspannt sich, das Herz schlägt etwas langsamer und die Atmung wird ruhiger. Der Körper produziert weniger Stresshormone – er schaltet auf „Entspannung“.

Aufgrund dieser Prozesse wird Hypnose von den meisten Patienten als **Zustand der Tiefenentspannung** empfunden. Das unter Hypnose Wahrgenommene wird intensiver erlebt als im Wachzustand.

Die Hypnose findet unter anderem Anwendung bei:

- Depressionen
- Ängsten
- Psychosomatischen Störungen
- Zwangsstörungen
- Sexuellen Störungen
- Posttraumatischen Störungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychosen
- Sucht und Abhängigkeit – z. B. Raucherentwöhnung
- Schmerzen
- Zahnbehandlungen – Angst, Schmerzen
- Geburten und Geburtsvorbereitung
- Operationen und Operationsvorbereitung
- Aufmerksamkeits-/Verhaltensstörungen und Hyperkinesien bei Kindern

Die Hypnose besteht aus drei Phasen:

1. In der Einleitungsphase wird der Patient langsam und behutsam in den tranceartigen Zustand überführt.
2. Während der Behandlungsphase kann nun der Behandler je nach gewünschtem Therapieziel mit Hilfe von Bildern, Suggestionen oder Fragetechniken mit dem Patienten arbeiten. Dies ist in der Regel bei der Behandlung psychischer Probleme der Fall.
Bei der Hypnose zur Schmerzausschaltung finden keine solch tiefgehenden Gespräche statt. Je nach Ursache der Hypnosebehandlung kann diese Phase wenige Minuten bis hin zu einigen Stunden dauern.
3. An die Behandlung schließt sich die Reorientierungsphase an, in der der Patient langsam wieder in den Wachzustand geführt wird.

Ihr Nutzen

Gesunden Menschen verschafft die Hypnose eine tiefe Entspannung, die ihnen **Kraft und Wohlbefinden** verleiht und sie für den Alltag stärkt.

Bei bestehenden psychischen und psychosomatischen Beschwerden trägt die Hypnose zu einer **Ursachenfindung** bei und kann so helfen, Probleme zu lösen und die Lebensqualität dauerhaft zu verbessern.

Ein weiterer Vorteil liegt in der **sanften Ausschaltung der Schmerzwahrnehmung**, was insbesondere für Patienten mit Allergien gegen Betäubungsmittel oder Angst vor Spritzen von Bedeutung ist.