

Ein tief entspannter Wachzustand

Einblick in die Therapeutische Hypnose

Susanne Ehrle

Unser Wort *Hypnose* leitet sich ab vom altgriechischen *hypnos*, der Schlaf. In der griechischen Mythologie ist Hypnos der Gott des Schlafes, Sohn von Nacht (Nyx) und Dunkelheit (Erebos). Anders als sein Bruder Thanatos, bekannt als Gott des Todes, besitzt Hypnos ein sanftes Gemüt und ein friedliches Wesen. Ihm ist es gegeben, sowohl Menschen als auch Götter in den Schlaf zu versetzen. Von dieser griechischen Gottheit ist der Begriff *Hypnose* abgeleitet, womit ein abgesenkter Bewusstseinszustand oder auch ein extrem entspannter Wachzustand beschrieben wird. Viele Menschen kennen das Prinzip eines abgesenkten Bewusstseinszustands etwa aus der Tiefenentspannung im Yoga, dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelrelaxation. Eine Person in Hypnose befindet sich in einem tief entspannten Zustand, ist aber in diesem abgesenkten Bewusstseinszustand noch ansprechbar und auch in der Lage zu kommunizieren. Diesen Umstand macht sich die Therapeutische Hypnose zu Nutze, um verdrängte belastende Erlebnisse unter behutsamer Anleitung aufzuspüren und einen Prozess der Akzeptanz einzuleiten.



Viele Menschen empfinden Hypnose als angsteinflößend, da sie diese mit einer stark beeinflussenden Technik verbinden, wie man sie aus den Medien kennt – die Showhypnose. Hierbei handelt es sich allerdings keinesfalls um eine wissenschaftlich qualifizierte Hypnose, wie sie von Ärzten, Psychotherapeuten, Psychologen, Zahnmedizinern und Heilpraktikern mit einer Hypnoseausbildung ausgeübt wird. In Deutschland ist der Begriff Hypnose jedoch nicht geschützt, sodass generell jeder Mensch Hypnose anwenden darf. Die therapeutische Anwendung der Hypnose ist jedoch nur Personen vorbehalten, die entsprechende theoretische und praktische Kenntnisse bzw. eine qualifizierte Ausbildung nachweisen können. Zudem sind hierbei zwingend die gesetzlichen Regelungen für Heilberufe zu beachten, die die Anwendung der Hypnose nur entsprechenden Berufsfeldern gestatten, nämlich Ärzten, Psychotherapeuten, Psychologen, Zahnmedizinern und Heilpraktikern.

Bewusstsein und Bewusstwerdung

Die Hypnose nach dem Modell des Hypnoseforschers Werner Meinhold ist der erste Bewusstseinszustand und als solcher normal und überlebensnotwendig. So steuert etwa eine der hypnotischen Gehirnfunktionen die Atmung. Als Hypnose bezeichnet man demnach alle natürlichen biologischen Bewusstseinssebenen, die von archaischen Gehirnstrukturen ausgehen, wozu all jene Areale zählen, die der Mensch seit mindestens 30.000 Jahren besitzt. Da diese Gehirnbereiche bei jedem Menschen vorhanden sind, ist auch jeder Mensch mal mehr, mal weniger im Zustand der Hypnose und damit auch prinzipiell hypnotisierbar.

Man kennt das zugrunde liegende Prinzip etwa aus der eigenen Erziehung. Die Aussagen von Vater oder Mutter werden als Kind nicht angezweifelt und oftmals nicht nur nicht hinterfragt, sondern direkt und unverändert übernommen und weitergegeben. „Er-ziehen“ bedeutet somit auch, jemanden in eine bestimmte Richtung zu ziehen. Auf diese Weise werden bereits im Kindesalter Persönlichkeitsanteile unterdrückt, was aus evolutionärer Perspektive betrachtet einen Überlebensvorteil für das Kind darstellt. Ohne die Zuwendung durch die Eltern wäre das nicht möglich. Das Konzept von Anpassung und Verdrängung eigener Wesensanteile findet somit bereits in frühester Kindheit teils bewusst, teils unbewusst statt.

Hypnose im Alltag

Hypnosezustände sind wesentlich vielfältiger und häufiger, als man gemeinhin denkt. Sie können mehr oder weniger spontan im Alltagsgeschehen jederzeit auftreten, etwa bei monotonen Arbeiten am Fließband, langen Autobahnfahrten, langweiligen Besprechungen, ödem Fernsehprogramm usw. Hypnotische Bewusstseinszustände, die während des „normalen“ Wachzustands auftreten, bringen keine empfundene Bewusstseinsveränderung mit sich. Sie bleiben somit unbemerkt.

Auch ein psychologisches Phänomen, das an vielen Stellen im sozialen Umfeld zu finden ist, trägt die Züge eines hypnotischen Zustands: das sogenannte Autoritätsgefälle. Es existiert in vielerlei Bereichen, etwa zwischen Arzt und Patient, Lehrer und Schüler usw., überall dort also, wo ein Mensch das Gefühl hat, sein Gegenüber

verfüge über mehr Wissen. Ohne sich dessen zwingend bewusst zu sein, wird der Andere auf eine höhere Stufe gestellt und seine Aussagen und Ansichten werden als wahr und gültig angenommen. Sofern ein Autoritätsgefälle vorliegt, befindet sich die schwächere, ratsuchende Person in einem hypnotischen Zustand, in welchem Aussagen des vermeintlich übergeordneten Gegenübers unkritisch übernommen werden, während die eigenen Gedanken und Ansichten zurückgehalten werden. Eine Form davon finden wir etwa in der Arzt-Patienten-Beziehung.

Therapeutische Hypnose oder Therapie in Hypnose

Die therapeutische Hypnose oder auch Hypnotherapie geht zurück auf Franz Anton Mesmers (1743–1815) *Lehre vom animalischen Magnetismus* oder auch *Mesmerismus*. Er arbeitete mit Handauflegen, Luftstrichen (frz. Passes) oder mit Bottichen magnetisierten Wassers, um mehrere Personen zu behandeln. Die moderne therapeutische Hypnose wurde stark von Milton H. Erickson und weiter von Werner J. Meinhold geprägt. Letzterer entwickelte die Hypno-Integrative Tiefenpsychologische Therapie (H.I.T.T.[®]) – eine Psychotherapie in Hypnose.

Die H.I.T.T.[®] erlaubt dem Patienten im hypnotischen Zustand alles auszuprobieren, was er sich entweder selbst im Leben nicht erlaubt oder ihm durch Eltern, Erziehung, soziales Umfeld usw. verwehrt ist. Es handelt sich dabei nicht um eine suggestive Methode. Der Therapeut ist begleitend tätig und zeigt Richtungen auf, die dem Patienten alleine nicht zugänglich sind. So sieht ein Patient beispielsweise eine Szene vor sich, hat aber keine Möglichkeit zu agieren. Hier kann der Therapeut begleiten, indem er anbietet, dass der Patient sich etwa umdreht und sich anschaut, was hinter ihm ist. Auch ein Rollenwechsel ist als therapeutische Intervention möglich, ähnlich dem Hypnodrama oder dem Familienstellen. Der Patient kann sich in verschiedene Personen hineinfühlen, die vor seinem geistigen Auge auftauchen und somit andere Gefühle und Einstellungen erkennen.

Ein weiteres wichtiges Instrument in der therapeutischen Arbeit ist die Verwendung der Metaebene. Die Metaebene stellt eine übergeordnete Sichtweise dar, d.h. der Patient „löst“ sich aus seinem Gefühlszustand und kann die Szene in seiner Vorstellung verlassen und aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Er kann sowohl selbst als auch mit Hilfe des Therapeuten die Metaebene betreten. Der Patient ist dabei stets eigenständig und steht im Vordergrund. Er erfährt im Rahmen der Behandlung mittels H.I.T.T.[®] eine bedingungslose Akzeptanz durch den Therapeuten. In diesem Zustand gibt es keine Fehler und keine Verbote. Der Therapeut stellt, metaphorisch formuliert, die ideale Mutter dar, die ihr Kind bedingungslos liebt. Das therapeutische Ziel liegt dabei in der Erkenntnis des Patienten, auf symbiotische Fixierungen auf Personen, Objekte oder ideelle Werte zu verzichten, um sich als eigenständiges Individuum annehmen und entwickeln zu können.

Die Therapie bezieht als einen ihrer wesentlichen Bestandteile die frühkindlichen Entwicklungsphasen mit ein, da dort oftmals Ursachen aktueller Erkrankungen und Störungen zu verorten sind. Die H.I.T.T.[®] umfasst zwei Verfahren – die tiefenpsychologische lebensgeschichtliche Analyse in Hypnose (LAH) und die Fokalanalyse in Hypnose (FAH). Beide Verfahren verstehen den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist, frei von religiösen oder weltanschaulichen Festlegungen. In der tiefenpsychologisch lebensgeschichtlichen Analyse wird der Patient Jahr für Jahr rückwärts durch sein aktuelles Leben geführt, um so bereits in frühester Kindheit beginnende seelische Störungen und Erkrankungen sichtbar zu machen und aufzuarbeiten. Hierbei ist es wichtig, die gesunden Persönlichkeitsanteile jedes individuellen Menschen in den Vordergrund zu stellen und hervorzuarbeiten. In der hypno-integrativen tiefenpsychologisch orientierten Therapie nach Meinhold können somit die krankmachenden Symptome überflüssig werden. Im abgesenkten Bewusstseinszustand können unterschwellig arbeitende, jedoch verdrängte Fehlprägungen oder Traumata wieder bewusst gemacht und durch besondere Techniken der Therapie aufgefüllt werden. In der Hypnose wird mit dem Patienten der eigene persönliche Schutzraum erarbeitet, in welchen der Patient sich selbstständig oder mit Hilfe des Therapeuten zurückziehen kann. Die eigene Lebensgeschichte wird dabei nicht verändert. Im Gegenteil: sie wird angenommen und akzeptiert. Es findet eine Versöhnung mit sich selbst statt. Ein großer Vorteil der H.I.T.T.[®] ist der Umstand, dass diese Therapie im Gegensatz zur klassischen Psychoanalyse über eine tiefe Bewusstseinssebene zu einem schnelleren Erkenntnisprozess führt und dem Patienten große Erleichterung bringt. Die Fokalanalyse in Hypnose (FAH) ist eine Kurzzeittherapie, die in ihrer Anwendung auf einzelne Themen wie etwa Phobien oder Rauchentwöhnung abzielt. Bei der Fokalanalyse wird eine ansonsten gute Lebensbewältigung vorausgesetzt. Die FAH kann zu jedem Zeitpunkt auf eine LAH umgestellt werden, wenn ersichtlich wird, dass wichtige Parallelen zu vergangenen Lebensereignissen bestehen.

Ein Fall aus der Praxis

Frau S., 33 Jahre alt, Ärztin, kam mit ihrer Mutter als 4-Jährige aus Rumänien nach Deutschland, ihr Vater reiste mit ihrem zwei Jahre jüngeren Bruder etwas später nach. Der Vater war der Mutter gegenüber immer sehr gewalttätig. Er trank viel und starb schließlich an den Folgen des Alkoholkonsums mit 49 Jahren. Der Bruder leidet an Schizophrenie und ist drogenabhängig. Mutter und Tochter haben ein sehr enges Verhältnis. Die Patientin kam mit folgender Problematik in die Praxis: Sie erfuhr in ihren Beziehungen immer Gewalt, war aber nicht in der Lage, sich dagegen zu wehren. Sie vermutete, die erlebte Gewalt aus dem Elternhaus übernommen zu haben, sah jedoch keine Möglichkeit dieser zu entkommen und befand sich so stets in der Opferrolle. Weiterhin litt sie sehr unter nächtlichem Bruxismus (Zähneknirschen), der zu Verspannungen und Kopfschmerzen führte.

Depression	Panikattacken	Adipositas
Phobien	Bulimie	Migräne
posttraumatische Belastung	Substanzabhängigkeit	Angststörungen
Aufmerksamkeitsstörungen	Schlafstörungen	Anorexie

Tab. 1: Einsatzgebiete der therapeutischen Hypnose (Auswahl)

Wir vereinbarten die lebensgeschichtliche Analyse in Hypnose durchzuführen. Als erstes erarbeiteten wir einen mentalen Schutzraum, in den die Patientin sich bei Bedarf zurückziehen konnte. Bereits in einer der ersten Sitzungen tauchte ein düsteres Bild des Vaters in der Hypnose auf. Die Patientin beschrieb, wie der Vater sie in sein Grab ziehen wollte, das sich an einem Strand befand. Sie jedoch schüttete das Grab mit Sand zu, formte den Sand zu einer Pyramide und pflanzte ein kleines Fähnchen darauf. Die Patientin erkannte, dass ihr Vater zu diesem aufgetauchten Strandbild dazugehört und nicht völlig gelöscht werden kann, ebenso wie er zu ihrem Leben dazugehört und nicht ewig verdrängt werden kann. Die Patientin beschrieb so einen Kreislauf, in dem Vergangenheit und Zukunft zusammengehören, die Gegenwart aber nicht behindern. Schließlich akzeptierte sie ihre nicht immer einfache Vergangenheit. Das Bild des Vaters tauchte noch in weiteren Sitzungen auf, in denen die Patientin Schritt für Schritt ihren Frieden mit ihm machte und langsam losließ.

Vielen Menschen erkennen häufig nicht, dass sie in unangenehmen Situationen viele Möglichkeiten haben zu agieren und die Situation zu beeinflussen. Unbewusst fallen sie oft in die Rolle des bekannten (hilflosen) Musters aus der Kindheit zurück. Durch das Erleben der Gefühle und das Erkennen in der Hypnose können diese unbewussten Anteile angenommen und integriert werden. Der Mensch kann so „heil“ im Sinne von „ganz“ werden. Seit einem Jahr lebt die Patientin mittlerweile in einer gewaltlosen Beziehung. Der nächtliche Bruxismus hat aufgehört.

Resümee

Aus eigener Erfahrung eines tiefen Erkenntnisprozesses in der Hypno-Integrativen Tiefenpsychologischen Therapie kann ich bestätigen, dass eine Psychotherapie in Hypnose für jeden Menschen eine Bereicherung darstellt. Es ist immer wieder erstaunlich zu sehen, welchen wunderbaren Wesenskern jeder einzelne Mensch in sich trägt.

Autorin:

Susanne Ehrle, Heilpraktikerin, Hypnosetherapeutin, Mitglied des Vorstandes der Deutschen Gesellschaft für Therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung e.V.
E-Mail: praxis@sehrle.net
www.praxisgemeinschaft-am-seegraben.de

Die Deutsche Gesellschaft für Therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung e.V. befasst sich mit der Erforschung der Hypnose sowie mit der Aus-, Fort- und Weiterbildung in der Hypnosetherapie.
www.d-gth.de

Literatur

- Erickson MH, Rossi EL: Hypnotherapie: Aufbau – Beispiele – Forschungen. Pfeiffer, München 1999
- Erickson MH, Rossi EL: Hypnose erleben: veränderte Bewusstseinszustände therapeutisch nutzen. Klett-Cotta, Stuttgart 2004
- Meinhold WJ: Spektrum der Hypnose. Das große Handbuch für Theorie und Praxis. Ariston, Genf 1980
- Meinhold WJ: Das Große Handbuch der Hypnose - Theorie und Praxis der Fremd- und Selbsthypnose. Revidierte und erweiterte Neuauflage Co'Med Edition 2010