

Angst und Schmerz in Trance besiegen

Hypnose ist kein Hokuspokus

Scurriles Showprogramm, Manipulation oder Heilmittel? Fest steht: Hypnose erobert zunehmend die Medizin, verbucht Erfolge im Kampf gegen Ängste, Süchte und chronische Schmerzen, ersetzt die Narkose während Zahnbehandlungen oder senkt Bluthochdruck. Hypnotherapie ist als wissenschaftlich fundierte psychotherapeutische Methode anerkannt. Aber wie funktioniert sie?

Gedanken richten sich auf einen Punkt

■ **Trance: zwischen wach sein und schlafen** Der Zustand der Hypnose ist vergleichbar mit einem Tagtraum. Die Wirkung beruht auf Suggestion, einer Art positiver Gedanken-Programmierung. Während der Trance bleibt der Patient in ständigem Kontakt (Rapport) mit dem Therapeuten. „Zur Einleitung des Bewusstseinszustandes richtet man seine Gedanken auf einen Punkt. Das kann ein Lampe an der Wand, ein Pendel oder, bei geschlossenen Augen, die Schädeldecke sein. Ziel

ist es, sich nur darauf zu konzentrieren und alles Unwesentliche auszublenden“, erklärt Hypnosetherapeut Reza Hojati aus Kiel. Folge: Das kritische Urteilsvermögen nimmt ab, die Empfänglichkeit für Suggestionen steigt. Vorausgesetzt, man ist bereit für die heilsame Botschaft, also etwa das Rauchen oder eine Angst aufzugeben.

Der Experte mit den Spezialgebieten Persönlichkeitsentwicklung, Ängsten und Gewichtsreduktion (www.schlankness.de) betont: „Am Anfang steht immer ein ausführliches Gespräch, in dem die Erwartungen an die Sitzung genau festgelegt werden. Während der Hypnose lenken Teilnehmer dann bewusste oder unbewusste Verhaltensweisen in eine positive Richtung. Soll eine Flugangst verschwinden, malt man sich zum Beispiel aus, wie gut es sich anfühlt, seinem Urlaubsziel entgegenzuschweben. So verfestigt sich die angenehme Emotion und ist im Falle anfliegender Panik abrufbar.“ Manipulation gegen den Willen

des Patienten funktioniert seiner Meinung nach nicht. „Man behält die Kontrolle und kann sich der Situation entziehen, wenn etwas mit den eigenen Werten nicht konform geht.“ Die gesetzlichen Krankenkassen tragen die Kosten von 100 bis 150 Euro pro Stunde nur in Ausnahmefällen auf Antrag. Wie viele Sitzungen nötig sind, hängt von Patient und Problematik ab.

■ **Wie finde ich einen seriösen Therapeuten?** Er nimmt sich Zeit für ein Gespräch und wirkt vertrauenswürdig auf Sie. Die Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnosetherapie e. V. (www.dgh-hypnose.de) vermittelt hypnotherapeutisch ausgebildete Ärzte und Psychologen. Zahnärzte nennt die Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (www.dgzh.de).