

## Was ist medizinische Hypnose?

von Michael Teut

Bei der medizinischen Hypnose (Hypnotherapie) wird durch spezielle Konzentrations- und Entspannungsübungen (Trance-Induktionen) ein veränderter Bewusstseinszustand mit stark fokussierter Aufmerksamkeit (Trance) erreicht. Dieser Bewusstseinszustand ist bei den meisten Menschen gekennzeichnet durch fokussierte innere Aufmerksamkeit bei äußerlich körperlicher Entspannung.

Ein Trancezustand wird induziert, indem der Patient durch Übungen angeleitet wird, seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, je tiefer dabei die Trance voranschreitet, desto intensiver werden Gefühle, imaginierte Sinnesempfindungen und innere Bilder subjektiv erlebt, während Reize von außen und Störungen immer weniger wahrgenommen werden.

Die moderne Hypnose, die konzeptuell auf den amerikanischen Psychiater [Milton Erickson](#) zurückgeht, nutzt den Zustand der Trance um durch Hypnotherapie konstruktiv und zielorientiert Lösungen für Schwierigkeiten zu finden, ein neues Verständnis zu Grunde liegender Fragen zu entwickeln und insbesondere auch Ressourcen (innere oder äußere Quellen der Kraft oder Unterstützung) zu aktivieren. . Dabei handelt es sich um einen mehrschichtigen kreativen Prozess, der zwischen dem Therapeuten und dem Patienten oder Klienten stattfindet, die therapeutische Beziehung und die soziale Interaktion sind dabei wichtige Bedingungen.

Der physiologische Zustand der Trance ist besonders und unterscheidet sich vom Wach- als auch Schlafzustand: In EEG und MRT-Untersuchungen zeigen sich vor allem Veränderungen im frontalen Kortex und im anterioren cingulären Kortex, sowie entsprechend der Suggestionen auch in anderen Hirnarealen. Dies ist vermutlich ein Ausdruck einer Änderungen der somatischen, autonomen und emotionalen Informationsverarbeitung unter Hypnose.

Wichtig ist, dass Trance-Phänomene nichts außergewöhnliches sind: Alle Menschen kennen Trance-Zustände (z.B. Tagträumen, rhythmisches Tanzen etc.). Trance ist in allen Kulturen der Welt therapeutisch genutzt worden. Was die Kunst der modernen Hypnose ausmacht, ist es, die Trance therapeutisch lösungsorientiert zu nutzen. Die Trance wird dabei meist bewusst erlebt und erinnert: Die aktive Ausgestaltung der Trance durch den Patienten unter Anleitung des Therapeuten ist wichtig, um gute Therapieergebnisse zu erzielen.

Gut belegt durch wissenschaftliche Studien ist die Wirksamkeit der Hypnose in der Schmerztherapie und in der Begleitung von medizinischen Eingriffen (Operationen, Biopsien). Positive Studien liegen für viele weitere Indikationen vor, z.B. Ängste, Nebenwirkungen von Chemotherapien, Reizdarmsyndrom, Geburtsvorbereitung, Schlafstörungen, und Verhaltensänderungen bei Gewohnheiten oder Süchten (z.B. Rauchtätigkeit, Gewichtsreduktion).

Nicht geeignet ist Hypnose insbesondere, wenn eine akute Psychose vorliegt.

Hypnose eignet sich auch nicht zur Wahrheitsfindung: Das Erleben in Trance ist sehr subjektiv, Erinnerung mischt sich dabei mit einem Neu-Konstruieren der erlebten aktuellen Wirklichkeit, was therapeutisch gut genutzt werden kann, aber keine objektive Rekonstruktion des Vergangenen ermöglicht.

Grundsätzlich unterscheidet sich die medizinische Hypnose von der Show-Hypnose, bei der es um das demonstrieren spektakulärer Effekte geht und die Teilnehmer häufig entwürdigt und scheinbar „willenlos“ gemacht werden. Die medizinische Hypnose beruht dagegen auf einem grundsätzlich anderen Konzept, das auf Vertrauen, Unterstützung, konstruktiver Zusammenarbeit, Ressourcenaktivierung und Freiwilligkeit basiert.

Eine Hypnosesitzung dauert, je nach Anliegen, zwischen 30 und 120 Minuten. Im Allgemeinen ist die medizinische Hypnose eher eine Kurzzeittherapie, je nach Anliegen des Patienten können wenige, manchmal jedoch auch viele Stunden nötig sein, um das Therapieziel zu erreichen.

#### **Ausgewählte wissenschaftliche Referenzen zur Hypnose:**

- De Benedittis G. Neural mechanisms of hypnosis and meditation. J Physiol Paris. 2015 Nov 10. pii: S0928-4257(15)00019-4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26554845>
- Hagl, M. (2013). Zur Wirksamkeit von Hypnose und Hypnotherapie: Eine Studienübersicht für die Jahre 2010 bis 2012. Hypnose-ZHH, 8 (1+2), 145-181 [Download](#)
- Kihlstrom JF. Neuro-hypnotism: prospects for hypnosis and neuroscience. Cortex. 2013 Feb;49(2):365-74. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22748566>
- Mazzoni G, Venneri A, McGeown WJ, Kirsch I. Neuroimaging resolution of the altered state hypothesis. Cortex. 2013 Feb;49(2):400-10 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23026758>
- Revenstorf D (2003): Expertise zur wissenschaftlichen Evidenz der Hypnotherapie. Download : [www.meg-tuebingen.de/downloads/Expertise.pdf](http://www.meg-tuebingen.de/downloads/Expertise.pdf)
- Revenstorf D (2013): Hypnotherapie – Neurobiologie und Wirksamkeit und klinische Anwendung. Download: <http://www.meg-tuebingen.de/downloads/2013%20Hypnose%20Neurobiologie.pdf>
- Yapko MD: Trancework. An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. Taylor & Francis Ltd; Routledge Verlag, 2012