

„Wir arbeiten mit Bildern“

■ Wie Hypnose als Heilmittel wirkt

Beim Stichwort Hypnose denken viele zunächst an obskure Voodoo-Rituale oder dubiose Jahrmarkt-Inszenierungen. Doch die Hypnosetherapie wird heute als eine der anerkanntesten Heilmethoden der Komplementärmedizin auch in der Psychiatrie eingesetzt. Während eines Fachtags für Naturheilkunde im AMEOS Klinikum Dr. Heines vermittelte Diethard von Wehren Pflegefachkräften die praktische Anwendung in einem Workshop. Der Heilpraktiker für Psychotherapie hat sich seit Jahren auf Hypnose spezialisiert.

BREMEN. „Wir arbeiten mit Bildern und Bilder haben Auswirkungen auf den Körper“, beschreibt Diethard von Wehren die Arbeitsweise der Hypnosetherapeuten. Doch ganz so einfach gelingt die Heilung durch Hypnose natürlich nicht. Sie erfordert eine gute Beobachtungsgabe, umfangreiche Methodenkenntnisse und nicht zuletzt eine jahrelange Erfahrung im Umgang mit

Patienten, bestätigt von Wehren.

Die Interaktion beginne bereits bei der Terminvereinbarung, beim ersten Telefongespräch. Meist finde die Behandlung in Einzelsitzungen, seltener in Gruppen statt. „Die Beziehung zwischen Therapeut und Patient ist besonders wichtig“, betont der Heilpraktiker. Schon beim ersten Praxisbesuch erfahre er über die Körperhaltung und das Auftreten eine Menge über seine Klienten. Bei dieser Begegnung und dem anschließenden Vorgespräch in der Praxis gehe es ihm vor allem darum, Vertrauen zu schaffen. Vorab müsse man mögliche Kontraindikationen klären. Bei Epilepsie, nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt, bei einer Psychose oder bestimmten Migräneformen verbiete sich die Hypnose beispielsweise ganz.

Hat sich von Wehren über die Vorgeschichte, Erkrankungen und Anliegen informiert und dem Patienten sein Vorgehen erklärt, beginnt er meist mit dem sogenannten „Convincem“. „Dies ist sozusagen ein „Überzeuger“ für den Patienten und schafft Vertrauen zum Therapeuten“, erklärt er die Vortübung

vor der eigentlichen Behandlung. Dabei könne man klären, ob der Patient sich in einen Trance-Zustand versetzen lässt und die Methode bei ihm überhaupt wirkt.

Wie dies gelingt, demonstrierte von Wehren in dem Workshop anschaulich an einer freiwilligen Teilnehmerin: Zunächst forderte er sie auf, sich hinzustellen und beide Unterarme mit den Handflächen nach oben auszustrecken. Ihren Blick sollte sie dann auf seine ausgestreckten Finger richten, die er vor ihren Augen hin und her pendeln ließ, bis sich ihre Augen langsam schlossen und sie in Trance fiel. Nun bat von Wehren die Probandin, sich vorzustellen, dass er in ihre rechte Hand ein schweres Telefonbuch lege und an die linke Hand einen leichten, aufsteigenden Luftballon hänge. Während der Therapie sie immer weiter ansprach, bewege die Teilnehmerin langsam ihre rechte Handfläche mit dem Arm nach unten, die linke Seite dagegen leicht nach oben. Im Laufe der Zeit bewegten sich beide Hände deutlich auseinander. Schließlich beendete der Therapeut die Übung mit der Aufforderung, wieder langsam wach zu werden und die Augen zu öffnen.

Am Ende waren nicht nur die Probandin, sondern alle Zuschauer über-



Heilpraktiker Diethard von Wehren versetzt eine freiwillige Teilnehmerin in einen Trancezustand. Fotos (2): Riehl-Halen

rascht, wie stark beide Hände aufgrund der Vorstellung der unterschiedlichen Gewichte auseinander wichen. In einem kurzen Nachgespräch befragte von Wehren die Probandin, wie sie sich fühle und entließ sie entspannt wieder in die Teilnehmerrunde. Bei den darauffolgenden Sitzungen mit seinen Patienten vertiefte von Wehren den Trancezustand.

Während der Hypnose reagiert das Gehirn nicht mehr auf reale Reize, sondern auf die vom Hypnotiseur erteilten Anweisungen, sogenannte Suggestionen. „Diese können direkt sein, wie ‚der Arm wird schwer‘ oder indirekt, bei denen man dem Klienten die Freiheit eigener bildlicher Vorstellungen lässt“, erklärt von Wehren. Auf diese Weise können Gefühle verändert und nachhaltige Entspannung erreicht werden. „Wir wollen möglichst bis in eine tiefe Trance kommen, um die Störung zu finden“, begründet er. Mit seiner Hilfe durchlebt der Patient in der Hypnose Situationen und Gefühle (noch einmal) auf eine andere Weise. Das Ziel des Therapeuten: „Der Patient sollte dabei zu eigenen Erkenntnissen kommen, die ihm vor der

Hypnose nicht möglich waren.“ Nachdem er wiedererwacht ist, könne man diese in einem Nachgespräch erörtern.

Die Suggestionen dienen quasi als Werkzeug zur Lösung von Blockaden oder Konflikten und ermöglichen neue Denkweisen. Von Wehren behandelt so vor allem Patienten mit Ängsten, depressiven Störungen, Problemen in der Partnerschaft oder hilft Rauchern bei der Nikotinentwöhnung. In manchen Fällen reicht bereits eine einzige Sitzung, in anderen sind mehrere nötig. Das sei je nach Patient und Erkrankung ganz unterschiedlich. „Am schmerzhaftesten es, wenn die Klienten durch meine Arbeit neue Erkenntnisse erhalten und dadurch ihr Verhalten ändern können“, beschreibt von Wehren seine Motivation als Hypnotherapeut.

Dr. Heidrun Riehl-Halen

„Reden reicht nicht!“ lautet der Titel einer Tagung, die vom 20. bis 23. Juni im „Congress Centrum Bremer“ stattfindet. Veranstalterin ist die Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V. Mehr unter www.reden-reicht.nicht.de

Stichwort: Hypnose

Das vom griechischen Wort Hypnos (Schlaf) abgeleitete Wort Hypnose bezeichnet eine Bewusstseinslage tiefster Entspannung. Dieser Zustand ähnelt der Einschlafphase und ist durch eine veränderte Wahrnehmung gekennzeichnet. In dieser „Trance“ ist die Empfänglichkeit für Gefühle größer. Der Verstand nimmt seine Kontrolle zurück, Konzentration und Erinnerungsvermögen steigen ebenso wie die Beeinflussbarkeit. Bei der Suggestion werden dem Hypnotisierten beispielsweise verbale Anweisungen gegeben, die direkt auf sein Unbewusstes wirken. Sie sollen dessen Gedanken, Gefühle oder Handlungen beeinflussen. Ihren Ursprung haben Hypnose-Verfahren in der vorchristlichen Geschichte bei Fakiren

oder Yogis. Bereits Paracelsus behandelte Nervenkrankheiten mit Hypnose. Im 19. Jahrhundert setzte sie Sigmund Freud bei Persönlichkeitsstörungen ein. Die moderne Hypnose wurde maßgeblich durch den amerikanischen Psychiater Milton Erickson geprägt, der ihren Einsatz in der Psychotherapie seit den 1970er Jahren förderte. Im Rahmen der Hypnotherapie wird sie etwa zur Behandlung bei Depressionen, Traumata, Angststörungen oder zum Stressabbau angewandt. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich gut belegt. Heute hat sich die Hypnose auch bei der Raucherentwöhnung, in der Schmerztherapie, bei der Vor- und Nachbereitung von Operationen in der Geburtshilfe und in der zahnärztlichen Praxis etabliert. (hrh)



Nach einer kurzen Anweisung erwacht die Probandin aus der Hypnose und erzählt den anderen Workshopteilnehmern, was sie empfunden hat.

Was ist eigentlich ...?

Verfahren mit therapeutischem Anspruch sind so vielfältig wie ihre Anhänger. Sie reichen vom altbekannten Autogenen Training und Biofeedback über die Eurythmie und Yoga bis zu Focusing und so genannter



Greentherapie. Doch für wen ist welches Verfahren am besten geeignet?

In unserer neuen Serie „Was ist eigentlich ...?“ stellen wir in lockerer Folge jeweils eine Methode mit ihren Charakteristika vor.