

# HEILEN MIT HYPNOSE

WAS PASSIERT WÄHREND EINER *HYPNOSE* UND BEI WELCHEN SYMPTOMEN IST DER EINSATZ DIESER THERAPIEFORM SINNVOLL UND DIE ERFOLGSCHANCE AM GRÖSSTEN?

von SABINE REINTHALER,  
Illustration ESTHER GEBAUER/CAROLINESEIDLER.COM

Viele Menschen verknüpfen mit dem Begriff »Hypnose« eine Manipulation ihrer Persönlichkeit, die sie unkontrolliert Dinge tun und sagen lässt. Diese steht aber immer in Verbindung mit so genannten »Show-Hypnosen«, bei denen es natürlich in erster Linie um einen gelungenen Bühnenauftritt und Effekthascherei geht. In der Praxis kann diese Therapieform einiges leisten und hat eine erstaunlich hohe Erfolgsrate.

## JAHRTAUSENDEALTE GESCHICHTE

Bevor wir uns der konkreten Behandlungsmethode zuwenden, ein kurzer Blick auf die Geschichte. Angewendet wurde Hypnose bereits vor mehr als 4.000 Jahren, der Begriff »Trance« wurde bereits in Schriften des antiken Ägyptens gefunden. Auch hinduistische Praktiken, schamanische Riten, meditative sowie religiöse Handlungen greifen ursprünglich auf Suggestion zurück. Ende des 18. Jahrhunderts hielt Hypnose erstmals Einzug in die Medizin: James Esdaille, ein schottischer Chirurg, benutzte bei Hunderten von Operationen Hypnose als Anästhetikum und erzielte große Erfolge damit, die dem Vorreiter in dieser Zeit aber naturgemäß mehr Ärger als Ruhm einbrachten. Erst Mitte des 20. Jahrhunderts gelang es dem US-Arzt und Psychiater Milton Erickson, der Hypnose den Weg als offiziell anerkannte Therapieform zu ebnet. Mit seiner außergewöhnlichen Fähigkeit, die Reaktionen von Menschen zu erkennen, entwickelte er eine indirekte Suggestion durch Metaphern, d. h. nur durch das Erzählen von ▶

Geschichten versetzte Erickson seine Patienten in Trance, und die gewünschten Veränderungen traten wie durch ein Wunder ein. Diese Ansätze wurden übrigens von Richard Bandler und John Grinder auch in der von ihnen in den 1970er-Jahren entwickelten Kommunikationstechnik der neurolinguistischen Programmierung, kurz NLP, integriert. Mittlerweile hat sich der Mythos rund um Hypnose ein wenig relativiert, und diese Therapieform findet immer mehr Anerkennung und Anhänger, da sie in kurzer Zeit vieles möglich macht.

### WAS PASSIERT BEI HYPNOSE?

Das Wort leitet sich aus dem griechischen »Hypnos« ab und bedeutet Schlaf. Genau genommen, müsste man die Bezeichnung in Frage stellen, denn der Trance-Zustand während einer Hypnose ist mit Schlaf nur peripher vergleichbar. Der Patient wird in einen entspannten Ruhezustand versetzt, hört dabei aber alles, was rund um ihn geschieht und gesprochen wird. Es wird keineswegs Willenlosigkeit herbeigeführt, sondern der Organismus schaltet während der Trance nur zurück. Die Atmung verlangsamt sich, Herzfrequenz und Blutdruck sinken ab. Studien ergaben sogar eine Abnahme der Muskelspannung und des Stresshormonspiegels. In diesem totalen Entspannungszustand spricht der Therapeut während einer Sitzung direkt unser Unbewusstes an und kann somit Blockaden, die uns oft nicht bewusst sind, lösen. Die österreichische Gesellschaft für angewandte Tiefenpsychologie und allgemeine Psychotherapie beschreibt den Prozess wie folgt: »Kreative Teile des Unbewussten helfen, neue Wege und Möglichkeiten zur Problemlösung und zur persönlichen Weiterentwicklung zu finden. Dadurch können Fehlhaltungen und festgefahrene Verhaltensmuster aufgelöst und innere Potenziale verfügbarer gemacht werden.« Der Hypnotherapeut Matthias Pappenscheller ergänzt: »Das Bewusstsein wird von unserem Unbewussten durch einen so genannten kritischen Filter getrennt, der im Laufe unseres Lebens immer stärker wird. Ein konkretes Beispiel dafür wäre eine Herdplatte. Ein Kind würde ohne Zögern auf die Platte greifen, wenn du es darum bittest, während ein Erwachsener erst prüfen

Wenn der Wille langfristig gegen den Glauben steht, also wenn Wille und Glaube miteinander konkurrieren, gewinnt langfristig immer der Glaube.

Matthias Pappenscheller  
Hypnotherapeut

würde, ob sie kalt ist. Dieser Filter ist aber nicht nur wichtig, um uns vor Verletzungen zu schützen, sondern auch um unsere Persönlichkeit zu festigen. Hätten wir ihn nicht, würden wir jeden Tag unsere Moralvorstellungen ändern, hätten keinerlei Ängste mehr, es käme zum totalen Kontrollverlust. Er ist also einerseits wichtig, um dich zu dem Menschen zu machen, der du bist, andererseits aber gibt es Bereiche, bei denen er dich blockiert. Während der Hypnosesitzung wird dieser Filter so weit wie möglich aufgelöst, um eine neue Programmierung erreichen zu können.« An dieser Stelle kann auch die Angst, die viele vor Manipulation haben, entkräftet werden. »Der Filter lässt nur durch, was der Klient auch bewusst möchte«, erläutert Pappenscheller. Das heißt, die Geschichte, dass man jemand anderen mittels Hypnose zu einem Mord anstiften kann, kann getrost unter Ammenmärchen abgelegt werden.

### WIE WIRKT HYPNOSE?

Wille und Glauben müssen also übereinstimmen, damit Hypnose wirken kann. Nehmen wir als Beispiel den Wunsch nach Gewichtsreduktion, der laut Experten in Bezug auf Hypnose gerade im Vormarsch ist: Angenommen, Sie möchten in Zukunft gerne auf Süßigkeiten verzichten. Dieser Gedanke spielt sich aber ausschließlich in Ihrem Kopf ab. Ihr Glaube, also Ihr Unbewusstes, will nach wie vor Süßes, weil es Ihnen schmeckt. Solange sich die beiden nicht einig sind, wird dieses Thema immer mit Verzicht und eiserner Disziplinierung verbunden sein, ein innerer Kampf, den die Hypnose mit drei bis vier Sitzungen beenden könnte. Allerdings nur dann, wenn keine große Blockade hinter der Lust auf Süßigkeiten verborgen ist. In diesem Fall empfiehlt Psychologin Mag. Dr. Daniela Renn aus Tirol: »Wenn hinter gestörtem Essverhalten ein psychischer Konflikt steht, ist eine Kombination mit psychologischer

### ERSTAUNLICHE WIRKUNG

Ob bei Migräne, Essstörungen, Depressionen, Süchten, Ängsten, Phobien, Allergien... dass eine Behandlung mit Hypnose mit hoher Wahrscheinlichkeit wirksam sein wird, ist mittlerweile sogar wissenschaftlich belegt.



## Der Anteil unserer bewussten Wahrnehmung im Vergleich zu den unbewussten Abläufen ist vergleichbar mit einer Fliege auf dem Kopf eines Elefanten.

Matthias Pappenscheller  
Hypnotherapeut

Behandlung ratsam, um zu schauen, wie eine Person in Zukunft anders damit umgehen kann.« Deswegen ist es auch besonders wichtig, sich für ein Erstgespräch genügend Zeit zu nehmen, wie Matthias Pappenscheller bestätigt. »Das ist nicht nur für die Vertrauensbasis und die ersten Suggestionen wichtig, sondern auch, um herauszufinden, ob das Symptom nicht von einem Arzt begleitet werden muss. Schmerzen, Alkoholsucht oder Hauterkrankungen zum Beispiel dürfen nur von einem Mediziner mit Hypnose behandelt werden. Alle Arten von Ängsten wiederum nur von Psychotherapeuten.« Auf diesen Bereich hat sich die Wiener Ärztin und Psychotherapeutin Dr. Barbara Laimböck spezialisiert. In ihrer Praxis finden sich vor allem Menschen mit Auftritts-, Prüfungs- oder Flugangst ein, die sich mit Hypnose gut meistern lassen. »Viele Ängste sind ja nur Fantasien, bei Präsentationen zum Beispiel hat man in erster Linie vorher Angst und nicht währenddessen. D. h. unsere Fantasie aktiviert das Angstzentrum, ohne dass real etwas Bedrohliches passiert. Oder wenn Sie am nächsten Tag Prüfung haben, kön-

nen Sie schon am Vorabend nicht einschlafen, haben Herzklopfen oder Atemnot und das alles nur bei der Vorstellung, wie es morgen sein könnte. Ich baue in diesem Fall eine Gegenfantasie auf, ersetze also das Katastrophenszenario durch eine Fantasie der Sicherheit und beruhige den Körper zusätzlich mit Atemübungen.« Kann Menschen, die panische Angst vorm Zahnarzt haben und denen beim Geräusch des Bohrers schon übel wird, auch auf diese Weise geholfen werden? »Ich erinnere mich an eine Patientin, die in ihrer Jugend sehr gerne Interrail gefahren ist. In ihrem Fall habe ich das Bohrergeräusch mit dem Zugergeräusch verknüpft. Das heißt, sobald sie den Bohrer hört, fällt ihr das angenehme Rattern des Zuges ein, mit dem sie ein gutes Gefühl und schöne Erinnerungen verbindet«, erklärt Dr. Laimböck. Nachhaltige Erfolge verzeichnen sie und ihre Kollegen auch bei Raucherentwöhnung. »Die Wirkung der Therapie ist aber nur nachhaltig, solange nichts Schlimmes passiert. Wenn aber jemand zum Beispiel einen Schock erlebt, kann es zu einer Problemverschiebung kommen, und man greift vielleicht wieder auf alte Verhaltensmuster zurück, und erneute Sitzungen werden erforderlich«, ergänzt Matthias Pappenscheller.

### WER UND WIE VIEL?

Wie Sie den für Sie passenden Hypnotherapeuten finden, ist wie bei allen sen-

siblen zwischenmenschlichen Belangen natürlich eine Sympathie- und Vertrauensfrage. Wenn Ihnen aber jemand eine Erfolgsgarantie verspricht, sollten Sie auf der Hut sein, denn Hypnose kann nur mit Wahrscheinlichkeit arbeiten. Auch auf eine solide Ausbildung des Therapeuten sollten Sie Wert legen, da oftmals nicht nur medizinische Abklärung vor der Hypnose notwendig ist, sondern Experten auch Kontraindikationen wie Epilepsie, Schizophrenie oder Psychosen erkennen und wissen, dass hier eine Hypnosetherapie nicht zum Einsatz kommen darf. Was die Kosten betrifft, liegen die Preise pro Sitzung zwischen 90 und 150 Euro. Wer das zu teuer findet, sollte bedenken, wie viel so mancher für Zigaretten oder zu viele Süßigkeiten im Laufe der Zeit ausgibt, und die Kosten gegenüberstellen. Vielleicht käme dann unterm Strich heraus, dass eine Entwöhnung mittels Hypnose in Zukunft eine Menge Geld sparen könnte... ■

### Mehr Infos

#### UNSERE EXPERTEN

**Matthias Pappenscheller**

[www.hypnozentrum.at](http://www.hypnozentrum.at)

**Dr. Barbara Laimböck**

[www.hypnosetherapeut.at](http://www.hypnosetherapeut.at)

**Mag. Dr. Daniela Renn**

[www.psypraxis.org](http://www.psypraxis.org)

**Jürgen Tatscher**

[www.hypnosepraxis-tatscher.com](http://www.hypnosepraxis-tatscher.com)

**Ärzteverzeichnis Hypnosetherapeuten**

**in Österreich:** [www.oegzh.atr](http://www.oegzh.atr)

Inserat  
1/3 quer  
links