



# Hypnose – vom Mythos zur anerkannten Therapie

»» Die vielen Berichte im Fernsehen, Radio und Zeitschriften zeigen es: Die Hypnosetherapie findet immer mehr Anerkennung und erhält langsam aber sicher den Stellenwert, den sie auch verdient. Zu Unrecht fristete die Hypnose lange Zeit ein Schattendasein oder wurde als «Hokuspokus» abgestempelt. Die Zeit ist reif, veraltete Vorurteile endgültig abzulegen und zu erkennen, was die Hypnosetherapie oder klinische Hypnose wirklich ist, nämlich eine wissenschaftlich belegte, effiziente Therapiemethode. Dass in neuerer Zeit ein Wandel stattgefunden hat, beweist auch die Tatsache, dass Anfang 2006 der «wissenschaftliche Beirat Psychotherapie» in Deutschland, die Hypnose als wissenschaftliches Verfahren anerkannt hat.

## Woher kommt überhaupt die Hypnose?

Hypnose wurde schon im alten Ägypten zu Heilzwecken eingesetzt und in unserem Kulturkreis berichtete bereits der Kirchenvater Augustinus (354 – 430) von Schmerzbehandlungen mit Hypnose; Paracelsus empfahl Hypnose vor allem bei Nervenkrankheiten. Der Begriff «Hypnose», wurde vom Chirurg James Braid (1795 – 1860) definiert, der zahlreiche Operationen unter Hypnose durchführte. Da er der Überzeugung war, dass es sich bei der Hypnose um eine Art künstlichen Schlaf handelt, benannte Braid diesen Trancezustand nach dem griechischen Schlafgott «Hypnos».

## Vorurteile und Ängste, weshalb?

«Obwohl die Wirksamkeit von Hypnose in vielen empirischen Studien nachgewiesen wurde, bestehen immer noch Akzeptanzprobleme und Informationsdefizite.» (Deutsches Ärzteblatt, März 2004).

Es gibt viele Menschen die verunsichert sind, wenn sie von Hypnose hören, da sie Fremdbestimmung, eigene Machtlosigkeit und Manipulation ihrer Persönlichkeit befürchten. Die Angst in einen schlafenden Zustand zu fallen, in welchem man dem Hypnotiseur völlig ausgeliefert ist, entspringt teilweise der unglücklichen Bezeichnung «Hypnose», die wie wir schon gelesen haben, vom griechischen Schlafgott «Hypnos» abstammt. Heute weiss man durch Hirnstrommessungen (EEG) dass es sich bei der Hypnose weder um Schlaf noch um Bewusstlosigkeit handelt, sondern dass die Gehirnwellen in Trance eher denen des Wachbewusstseins ähneln.

Auch die Showhypnose, in der Menschen vor Publikum durch die scheinbare Macht des Showhypnotiseurs peinliche und verrückte Dinge anstellen, führte bei vielen zu Angst, Unsicherheit und Misstrauen, leider auch der seriösen Hypnosetherapie gegenüber. Weiter geistern immer noch viele «Ammenmärchen» über die Hypnose herum. Unter anderem haben auch verschiedene Comics zur Vorstellung beigetragen, dass Hypnose etwas Mystisches oder Unheimliches sei.

Niemand kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden. Niemand tut unter Hypnose Dinge, die seinen moralischen Vorstellungen entgegenstehen. Eine hypnotisierte Person kann ihre Situation jederzeit willentlich unterbrechen und wacht aus jeder Hypnose wieder auf.

## Was ist Hypnose und was bewirkt sie?

Hypnose als therapeutische Methode ist eine Art Kombination von Entspannung und fixierter Konzentration auf eine Sache (das Thema der Behandlung). In diesem angenehmen Zustand ist das Unterbewusstsein erhöht ansprechbar und «geistige Programme» können verändert werden. Schliesslich ist die Hypnose ein Zustand den wir alle kennen, wenn wir z.B. Tagträumen, in ein spannendes Buch oder einen Film vertieft sind. Unter Hypnose beginnen sich viele Körperfunktionen und Stoffwechselforgänge zu verändern. Die Muskeln entspannen sich, das Herz arbeitet langsamer, der Blutdruck sinkt, die Atmung wird tiefer, die Konzentration verschiedener Stresshormone nimmt ab und die Aktivität einiger Abwehrzellen nimmt zu. Das Erleben in einer hypnotischen Trance ist individuell. Oft wird jedoch berichtet, dass sich

der hypnotische Zustand ähnlich anfühlt, wie die Zeit kurz vor dem Einschlafen. Die äussere Umgebung tritt dabei in den Hintergrund; die Aufmerksamkeit wird ins Innere und auf die Stimme des Therapeuten gerichtet. Störende Reize werden ausgeblendet und die Grenzen zwischen Realität und Fantasie werden fließender. Der Körper wird oft als leichter oder schwerer empfunden, auch können der hypnotisierten Person gewisse Körperteile als gefühllos erscheinen.

Sobald wir uns in einem entspannten Zustand befinden, produziert unser Gehirn vermehrt Alpha-Wellen und gleitet in einen Zustand, welcher einen besseren Zugang zu unserem Unterbewusstsein verschafft. Wenn diese Gehirnwellen dominanter werden, lässt die Aktivität der linken Hirnhälfte nach, welche für das logisch-analytische Denken zuständig ist und wir können dadurch Informationen «vorbeischleusen», ohne dass diese genau auf den Wahrheitsgehalt überprüft und hinterfragt werden. Nach der Hypnose erinnern sich die meisten Menschen an alles, was ihnen während der Sitzung gesagt wurde.

## Wo wird Hypnose angewandt und bei welchen Beschwerden kann sie helfen oder unterstützen?

Die Hypnose wird vor allem in der Psychologie, Medizin, Zahnmedizin und im Sport angewandt. Hypnose wird bei vielen Beschwerden eingesetzt. Hierzu einige Beispiele: Ängste, depressive Verstimmungen, Minderwertigkeitsgefühle, Essstörungen, Schlafstörungen, Sexualstörungen, Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse, Abhängigkeiten, Neurosen, Verhaltensstörungen, Lern- und Leistungsstörungen, Stresssymptome, Schmerzprobleme, Allergien, Immunschwächen, Krebserkrankungen, Operationen ohne Narkose, Herz- und Kreislauferkrankungen.

Obwohl die Einsatzmöglichkeiten der Hypnosetherapie beinahe grenzenlos erscheinen, gibt es Einschränkungen. Die Hypnosetherapie kann nur erfolgreich sein, wenn der Klient mitarbeitet und eine Veränderung auch wirklich will. Nicht zu empfehlen ist Hypnose bei psychotischen Störungen und paranoiden Persönlichkeiten. Ein seriöser, erfahrener Hypnosetherapeut zeichnet sich unter anderem durch Verantwortungs- und Selbstständigkeit der Betroffenen und orientiert sich an ihren Bedürfnissen. Die Hypnosetherapie in den richtigen Händen, ist eine grosse Chance. Es bleibt zu hoffen, dass die Akzeptanzprobleme und Vorurteile durch die vermehrte seriöse Information bald beseitigt sind und so viele Menschen von der Hypnosetherapie profitieren können.

Barbara Müller-Kütt



**Barbara Müller-Kütt**  
dipl. Hypnosetherapeutin  
Praxis für Hypnosetherapie

Altstadtgasse 1  
6210 Sursee  
Telefon: 041 493 05 01  
E-Mail: [praxisfuerhypno@bluwin.ch](mailto:praxisfuerhypno@bluwin.ch)  
[www.praxisfuerhypnose.ch](http://www.praxisfuerhypnose.ch)