

# Erste Hilfe für die Seele

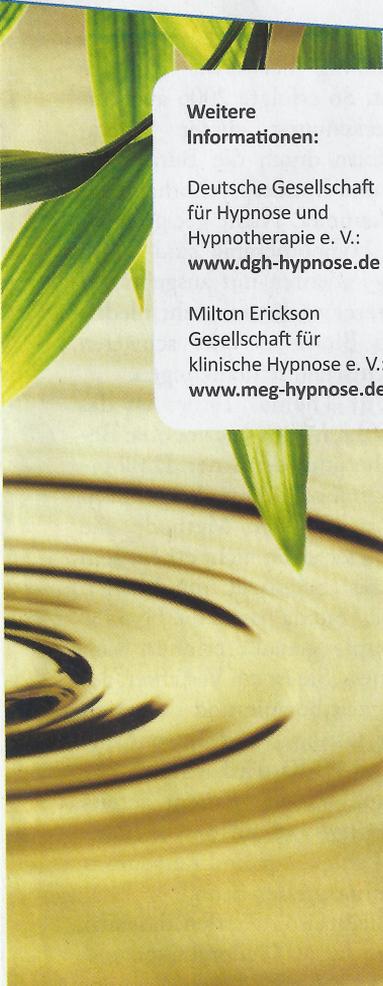


Lange haftete der Hypnose etwas Mystisches und Unerklärliches an. Nun setzen Mediziner und Psychologen diese uralte Behandlungsmethode in ihrer modernen Form verstärkt wieder ein – denn gerade bei psychosomatischen Beschwerden kann die Hypnotherapie **gute Erfolge** erzielen.

**E**in Mann steht auf einer Fernseh Bühne. Er schaut der Moderatorin einer Talentshow tief in die Augen, murmelt dazu ein paar beschwörende Worte – und schon lässt sich die Frau willenlos über die Bühne tragen. Auftritte wie die von Hypnotiseur Martin Balze im Herbst 2010 bei „Das Supertalent“ sind wenig geeignet, die Vorurteile gegenüber der modernen Hypnotherapie zu entkräften. Denn sie wecken uralte Ängste vor Kontrollverlust und Ausgeliefertsein, die mit der Realität nichts zu tun haben.

Schließlich ist die Hypnose eine Technik, die fast jeder erlernen kann. Und willenlos macht sie auch nicht, vielmehr erlebt sich ein in hypnotischer Trance befindlicher Patient als tiefenentspannt und nach innen gerichtet, ähnlich wie beim Meditieren oder im Gebet. „Sogar im Alltag gibt es Zustände, die der hypnotischen Trance ähneln“, erklärt der Hypnotherapeut und Diplompsychologe Thomas Ternes aus Hamburg. „Wer schon mal lange Strecken mit dem Auto gefahren ist, kennt vielleicht das Phänomen der Autofahrertrance: Man

Fotos: Neiron Photo - fotolia.com



**Weitere  
Informationen:**

Deutsche Gesellschaft  
für Hypnose und  
Hypnotherapie e. V.:  
[www.dgh-hypnose.de](http://www.dgh-hypnose.de)

Milton Erickson  
Gesellschaft für  
klinische Hypnose e. V.:  
[www.meg-hypnose.de](http://www.meg-hypnose.de)

ist beim Fahren so in Gedanken versunken, dass man die Ausfahrt verpasst. Die Sinne sind geschärft, aber nach innen gerichtet.“ Die Katalepsie (Körpererstarrung) hingegen, die Martin Balze bei Sylvie van der Vaart in der TV-Show produzierte, stellt lediglich ein Element der Bühnenhypnose dar, die aber auch nur dann funktioniert, wenn die Klientin voll und ganz mit dem Hypnotiseur kooperiert.

Seit einigen Jahren nun bedienen sich Ärzte und Psychologen zunehmend der Hypnotherapie, um die Behandlung einer Reihe körperlicher und psychosomatischer Leiden zu unterstützen. Denn in Trance treten gut erforschte physiologische Veränderungen auf: Der Blutdruck und die Herzfrequenz verlangsamen sich, die Muskelspannung und der Stresshormonspiegel nehmen ab, sogar im Blutbild und in Hirnscans sind deutliche Veränderungen zu beobachten. Viele

Chirurgen und Zahnärzte setzen die Hypnose vor Operationen ein, um ihren Patienten die Unruhe oder gar die Schmerzempfindlichkeit zu nehmen. Die erholsame Trance ermöglicht es vielen Patienten, eine bessere Körperwahrnehmung zu erlangen und Zugang zu inneren Bildern und verschütteten positiven Ressourcen zu finden, die zu einer Linderung der Symptome beitragen können.

In seiner Praxis für Hypnose, Psychosomatik und Naturheilkunde in Hamburg behandelt Thomas Ternes mittlerweile vorwiegend Patienten mit seelischen und psychosomatischen Erkrankungen. „Die häufigsten Indikationen sind Ängste, Panik-Attacken, leichte bis mittelschwere Depressionen und das Burnout-Syndrom“, erklärt Ternes, der nach seinem Psychologiestudium eine dreijährige Fachausbildung zum Heilpraktiker und eine zweijährige Ausbildung in Hypnose und Psychotherapie bei der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e. V. absolvierte. „Aber auch psychosomatische Erkrankungen sind stark vertreten, wie Tinnitus, Neurodermitis, Asthma bronchiale, verschiedene Schmerzsyndrome und bestimmte Magen-Darm-Erkrankungen. Einige chronische Erkrankungen können positiv beeinflusst werden (Autoimmunerkrankungen, Rheuma, Hypertonie etc.); der Patient lernt in der Hypnose zusätzlich Bewältigungsstrategien für seine Erkrankung kennen“.

### **Innere Reise an einen angenehmen Ort**

Doch wie funktioniert eine hypnotherapeutische Behandlung? Etwa achtzig Prozent aller Patienten sind gut empfänglich für die Hypnose, weitere zehn Prozent sogar sehr gut, wissen Experten. Zur Einführung in die Hypnose, Induktion genannt, können sich Therapeuten verschiedener Techni- ▶

ken bedienen. Thomas Ternes benutzt dabei meist die Sprache. Er versucht beim Patienten durch gelenkte Aufmerksamkeit angenehme innere Bilder entstehen zu lassen. „Die Klienten versetzen sich dann häufig an einen Ort zurück, an den sie schöne Erinnerungen haben, vielleicht ans Meer oder den Lieblingsplatz zu Hause“, erklärt Ternes. „Wenn dann ein leichter Trancezustand erreicht ist, wie kurz vor dem Einschlafen, wende ich verschiedene Techniken an, um diesen Zustand weiter zu vertiefen. Das können neben therapeutischen Bildern und Metaphern auch Elemente aus der Verhaltenstherapie sein oder Suggestionen, also positive Glaubenssätze. Ziel ist es, die Patienten ihre Gefühle, Körperempfindungen und Ressourcen besser spüren zu lassen.“

### Hohe Erfolgsquote

Leider ist die Hypnotherapie noch keine gesetzliche Kassenleistung, obwohl sie mittlerweile ein gut untersuchtes und wirkungsvolles psychotherapeutisches Verfahren darstellt. Doch auch das mag sich bald ändern. Denn aktuellen Studien zufolge liegt die Erfolgsquote nach einer hypnotherapeutischen Be-

handlung bei etwa 70 Prozent. So erfolgte 2006 auch die Anerkennung dieser Therapieform durch die Bundesärztl. und Bundespsychotherapeutenkammer. Nicht geeignet für die Hypnotherapie sind lediglich Patienten mit ausgeprägter Herzschwäche, mit sehr niedrigem Blutdruck oder schweren psychischen Erkrankungen.

Für Thomas Ternes ist das Verfahren nach wie vor eine Bereicherung, denn der Diplompsychologe suchte lange nach einer effektiven Methode, die den Menschen nicht erneut sein ganzes Schicksal durchleiden ließ. „Und da passte die Hypnotherapie genau“, erinnert sich Ternes. „Sie ist ein Verfahren der Kurzzeittherapie und deswegen sehr lösungs- und ressourcenorientiert. Es wird wirklich geschaut, was der Patient bereits mitbringt und auf welche inneren Fähigkeiten und Ressourcen er zurückgreifen kann.“

Bleibt also zu hoffen, dass sich mehr Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten für diesen Weg entscheiden. Denn mit nur zweitausend Hypnotherapeuten ist Deutschland noch weitgehend unterversorgt. ■

Anne-Ev Ustorf

## Wussten Sie,

...dass manche Menschen mit **Reizdarmsyndrom** Hypnose ausprobieren? Laut Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) gibt es Hinweise, dass Hypnotherapie Darmbeschwerden lindern kann.



Fotos: Doris Heinrichs - fotolia.com