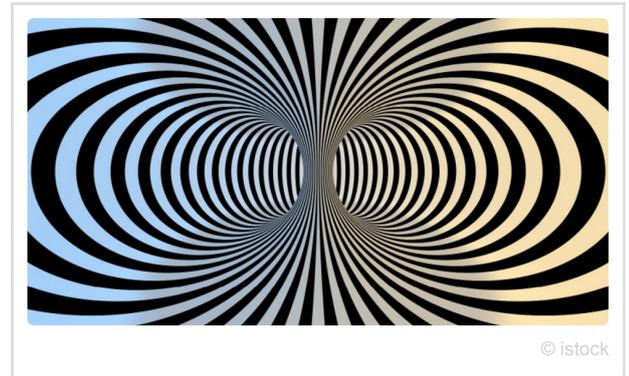


HYPNOSE**„Hypnose ist keine Gehirnwäsche“**

Hypnotherapeuten behandeln gestresste Manager genauso wie Raucher oder Menschen mit diversen Phobien. In Tagtrance sollen Verhaltensmuster durchbrochen und Ängste abgebaut werden.

Schließe deine Augen. Du bist völlig entspannt. Wenn ich mit dem Finger schnippe, gackerst du wie ein Huhn und stehst auf einem Bein ... Ein fuchtelnder Magier, ein armes Würstl auf der Bühne und ein grölendes Publikum. Die meisten denken bei Hypnose sofort an eine große Show (die in Österreich übrigens verboten ist) – und sind dementsprechend skeptisch. Sie glauben, willenlos zu werden oder irgendwelche peinlichen Sachen machen zu müssen. „Die Leute, die auf die Bühne gehen, wollen das Spiel mitspielen. Nicht jeder geht aber in die tiefe Hypnose“, weiß Sidonie Carstensen, Hypnotherapeutin bei Hypnovita in München. Doch Hypnose in der Therapie sei etwas völlig anderes. „Kein Mensch muss Angst haben, wegzukippen. Man lässt nur so viel zu, wie man will. Der innere Wächter ist immer da. Ich könnte niemandem befehlen, mir sein Geld zu geben“, erklärt Carstensen. Man müsse sich den Zustand vorstellen wie den Flow, den man beim Joggen verspürt. Mehr ist das nicht. „Hypnose ist keine Gehirnwäsche.“



Richtig angewandt, könne die Hypnotherapie vielen Menschen, die dafür empfänglich sind, sehr nützlich sein. Im tranceähnlichen Zustand soll der Klient zur Ruhe kommen und tief in sein Inneres gehen. Indem das Unterbewusstsein angesprochen wird, könnten alte Verhaltensmuster durchbrochen, Ängste, Phobien oder Süchte abgebaut und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Carstensen selbst arbeitet u. a. mit kontrollierten Trinkern, Menschen mit Sozialphobien, Flug-, Platz- oder Höhenangst, Drehschwindel, Schlafproblemen, Potenzstörungen, mit Nägelkauern oder Patienten mit chronischen Schmerzen. Es gehe nicht darum, ein Trauma von vor 20 Jahren hervorzuholen und dieses zu heilen, sondern an der Lösung des Problems zu arbeiten und den Leidensdruck zu verbessern. „In Deutschland ist die Hypnotherapie in einigen Krankenhäusern, z. B. in der Berliner Charité, bereits ein Bestandteil der klinischen Therapie und wird von vielen Ärzten anerkannt“, betont Carstensen. So wäre es z. B. möglich, den Patienten die Angst vor Untersuchungen zu nehmen. Es gebe auch Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, die auf solche Weise mit Tinnitus-Patienten arbeiten. Gute Erfolge erziele man auch in der Geburtsvorbereitung oder vor einer Kinderwunschbehandlung. In Belgien kommt die Hypnotherapie auch in der Anästhesie bei Narkose-Ängsten zum Einsatz.

In Österreich kennt man die klinische Hypnose am ehesten bei Zahnärzten, die mit Angstpatienten zu tun haben. Auch in Tirol gibt es einige Dentisten mit einer Zusatzausbildung. Die Nachfrage ist aber hierzulande eher bescheiden, wie ein Rundruf zeigt. Bekannter ist die Hypnotherapie mittlerweile im Coaching-Bereich

rund um die Themen Rauchen, Abnehmen, Schnarchen oder Stressbewältigung.

Die Innsbrucker Psychologin und Hypnotherapeutin Bianka Gschnell hat sich z. B. auf das Thema Rauchentwöhnung spezialisiert und erzielt damit, wie sie sagt, gute Erfolge. „Viele Patienten sind nach einer Sitzung rauchfrei“, so Gschnell. Durch eine bestimmte Atemtechnik werde der Klient in einen Entspannungszustand versetzt, der Therapeut verändert dann die Sprache, spricht sein Gegenüber mit „Du“ an und verwendet Metaphern. Zum Beispiel: „Du siehst eine Treppe, je weiter du hinuntergehst, desto entspannter wirst du. Du trägst einen alten Wintermantel, der nach Zigarettenrauch stinkt, du streifst ihn ab. „Vor der Tagtrance spreche ich etwa drei bis vier Stunden mit dem Klienten auf Bewusstseinssebene, frage ihn nach seinen Zielen. Dann gehen wir etwa eine Dreiviertelstunde tiefer“, erklärt Gschnell.

Gute Erfahrungen hat die Tirolerin auch in der Burn-out-Prävention, bei Menschen, die vor Prüfungen nervös sind, oder Angst haben, vor Publikum zu sprechen, gemacht. „Es gibt viele Menschen, die nicht Nein sagen können oder die etwas in ihrem Leben verändern wollen, sich aber nicht trauen“, betont Gschnell. Auch hier könne man die Ressourcen stärken und alte Verhaltensweisen umprogrammieren. *(Nicole Strozzi)*

Geschichte der Hypnose

Seit mehreren tausend Jahren gibt es Hypnosetechniken. Die alten Sumerer, Ägypter und Griechen verwendeten eine Art hypnotischen Heilschlaf. Priester und Schamanen hatten dafür eigene Rituale. Die Hypnose war damals auch als Tempelschlaf bekannt.

Indigene in Trance

Noch heute haben viele indigene Kulturen rund um den Erdball Praktiken, die Wissenschaftler mit der Hypnose vergleichen. Trance-Zustände finden sich zum Beispiel bei den australischen Aborigines, in Nepal, in Indien und auf Borneo.

Deutscher erfand Therapie

Der deutsche Arzt Franz Anton Mesmer soll Trance-Zustände auf Jahrmärkten beobachtet und um 1770 seinen therapeutischen Ansatz, den „Mesmerismus“, entwickelt haben. Dazu berührte er seine Patienten. Mediziner James Braid prägte 1843 den Begriff „Hypnose“.

Freud lernte Hypnose

Im 19. Jahrhundert waren es vor allem französische Schulen in Nancy und Paris, welche die Hypnose weiterentwickelten. Auch Sigmund Freud lernte sie dort kennen. Er verwarf sie später aber wieder. Doch seine Psychoanalyse soll davon etwas inspiriert sein.