



Informationsblatt zur klinischen / medizinischen Hypnose

Hypnose ein altes Heilverfahren

Hypnose ist ein altes Heilverfahren, das schon den Sumerern und alten Ägyptern bekannt war. In unserem Kulturkreis berichtete schon Augustinus (354 - 414) von einer Schmerzbehandlung mit Hypnose. Paracelsus (1494 - 1541) empfahl Hypnosebehandlung vor allem für Nervenerkrankungen. Noch heute wird die Hypnosetherapie auch in diesen Bereichen als geeignete Behandlung eingesetzt.

Wer soll Hypnose anwenden?

Hypnose ist ein Heilverfahren und soll nur von ausgebildeten AertztInnen, PsychologInnen und ZahnärtztInnen ausgeübt werden. Wie bei allen medizinischen und psychotherapeutischen Verfahren bedarf es vorher einer Klärung des Problems, einer Diagnostik und einer Festlegung der Zielsetzung. Hypnose ist keine eigenständige Therapie, sondern wird in Kombination mit anderen Verfahren aus der Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin angewendet.

Was passiert in der Hypnose?

Hypnose verwendet die dem Individuum innewohnenden seelischen und geistigen Möglichkeiten. Sie erleichtert den Zugang zu Prozessen, die z.B. Lernen, Erinnern, Heilen, Verändern fördern. Die Aufmerksamkeit wird von der Alltagsorientierung weg und nach innen gewendet. Die therapeutische Wirksamkeit von Hypnose hängt nicht von der Trancetiefe ab. Das Erlebnis der therapeutischen Trance ist für jeden Menschen verschieden. In der Trance findet keine grundsätzliche Veränderung eines Menschen statt. Die Trance ist durch physiologische sowie psychologische Merkmale gekennzeichnet: Veränderungen der Herzschlagrate, des Pulses, Empfindungen der Ruhe und Gelassenheit, eingeeengte Aufmerksamkeit u. ä.

Vorgehen und Dauer

Hypnose wird durch verschiedene Sprech- und Verhaltensweisen herbeigeführt. Die aktive Mitarbeit des Klienten/der Klientin ist dabei eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg einer Therapie. Hypnose wird in der Regel in Kombination mit anderen wissenschaftlich anerkannten Therapieformen angewendet und dauert je nach Art der Problematik und Zielsetzung unterschiedlich lang.

Wann wird Hypnose eingesetzt?

Hypnose wird v.a. bei psychosomatischen Krankheiten, bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, des Immunsystems, der Verdauung, Atmung, bei Schmerzen, Depressionen, Migräne, Hauterkrankungen, Schlafstörungen und Angst eingesetzt. In der Suchtbehandlung gelangen Erfolge hauptsächlich beim Rauchen. Bei Alkoholismus und Essstörungen kann Hypnose als ergänzendes Verfahren eingesetzt werden. In der Krebstherapie eignet sich die Hypnose vor allem zur psychischen Bewältigung der Krankheit und Linderung von Nebenwirkungen einer Chemotherapie.

Ist Hypnose gefährlich?

Wie bei allen Methoden, die eine hohe Wirksamkeit aufweisen, ist eine professionelle Anwendung der Hypnose notwendig. Der Mythos, dass in Hypnose das Individuum zu einem Automaten ähnlichen, durch den Willen des Hypnotiseurs programmierbaren Wesen werde oder zu kriminellen Handlungen angestiftet werden könne, hat sich durch die wissenschaftlich durchgeführten Untersuchungen der letzten vierzig Jahre widerlegen lassen. Die Therapeutin, der Therapeut kann nur innerhalb der persönlichen Fähigkeiten und Grenzen einer Person arbeiten. Trotzdem ködern Scharlatane mit wilden Erfolgsmeldungen immer wieder Menschen. Leider ist Hypnose in der Schweiz noch nicht gesetzlich geschützt.

Was ist Bühnenhypnose?

Bei der Bühnenhypnose steht nicht die Hypnose zur therapeutischen Nutzung im Zentrum, sondern das Publikum, das, ohne Rücksicht auf die Versuchsperson, in Staunen versetzt und zum Lachen gebracht werden soll. Oft werden auch Tricks aus der Schaustellerei verwendet, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Schutz vor Missbrauch

In der Schweiz gibt es zwei anerkannte Hypnosegesellschaften: Die GHypS (Gesellschaft für Klinische Hypnose Schweiz) und die SMSH (Schweizerische Ärztegesellschaft für Hypnose), deren Mitglieder, ausgebildete AertztInnen, PsychologInnen und ZahnärtztInnen, den strengen ethischen Richtlinien und Anerkennungskriterien der Internationalen Gesellschaft für Hypnose (ISH) verpflichtet sind. Bei ihnen sind Klientinnen und Klienten vor unsachgemäßem Einsatz von Hypnose geschützt.

Sekretariat GHypS: Frau C. Beutler, Bernstrasse 103 A, 3052 Zollikofen
Tel. und Fax: 031/911 47 10 E-Mail: info@hypnos.ch Internet: www.hypnos.ch

Weiterführende Literatur:

Bärbel und Walter Bongartz, **Hypnose - Wie sie wirkt und wem sie hilft**
RoRoRo-Sachbuch 9133 ISBN 3 499 60782 4