



Hypnotherapie

Die klassische Hypnose und die Hypnotherapie nach Milton H. Erickson unterscheiden sich in der Form der Sprache, denn während in der Hypnose sehr konkrete und direkte Suggestionen verwendet werden, benutzt die Hypnotherapie eher Metaphern, Geschichten und Symbole, um den Klienten in den Trancezustand zu führen. Da viele Menschen auf Grund von frühkindlichen Erfahrungen in ihrem Urvertrauen erschüttert sind, reagieren sie oft abwehrend gegen die direkten Befehlsformen der klassischen Hypnose, was zu der Meinung geführt hat, viele Menschen seien nicht hypnotisierbar.

Bei der zeitgenössischen Hypnotherapie steht nicht so sehr die Suggestibilität des Klienten und die Fremdbestimmtheit hypnotischer Behandlung im Vordergrund, sondern die veränderte Informationsverarbeitung unter Trancebedingungen. Daraus leiten sich eine Reihe von Therapieprinzipien ab, die zum großen Teil auf Erickson zurückgehen. Die Hypnotherapie macht sich also die Möglichkeiten der klassischen Hypnose zunutze und bettet diese zugleich in ein erweitertes System therapeutischer Methoden zur Beeinflussung mentaler und physiologischer Prozesse ein.

Wichtige Grundsätze sind dabei die Berücksichtigung der bereits vorhandenen positiven Fähigkeiten (Ressourcen) eines Menschen wie auch die Aktivierung von Optimismus, gewünschte Veränderungen bewirken zu können. In der hypnotischen Trance, die vom Patienten in der Regel als Tiefenentspannung erfahren wird, ist ein lebendiges inneres Erleben als Erweiterung der lediglich bewusst-rationalen Herangehensweise möglich.



Dabei kommt es häufig sowohl zu überraschenden Erkenntnissen über die eigene Vergangenheit wie auch zu neuen kreativen Lösungen für die Zukunft, die zugleich sinnlich erfahrbar werden. In der Hypnotherapie wird der Klient angeleitet, eigene Ressourcen letztlich so zu nutzen, dass er Verhaltensmuster verändern kann, defizitäre oder traumatische Erfahrungen ebenso wie Schmerzen verschiedener Art verändert wahrnimmt und psychophysiologische Prozesse anregt, die eine somatische Heilung unterstützen.

Die Wirksamkeit der Hypnotherapie ist in zahlreichen kontrollierten Untersuchungen nachgewiesen. Die Hypnotherapie ist in Deutschland (für Erwachsene in bestimmten Anwendungsbereichen) und in Österreich als Psychotherapiemethode anerkannt. Ihre Effektivität ist demnach am höchsten, wenn man die Hypnose einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen oder psychodynamischen Behandlung hinzufügt. Bei Kindern und Jugendlichen gibt es keinen Anwendungsbereich, in dem sie wissenschaftlich anerkannt ist, wobei die kurzfristige Wirksamkeit der Hypnotherapie bei Kindern und Jugendlichen zur Bewältigung von Chemotherapien bei Krebserkrankungen und weiteren belastenden medizinischen Interventionen belegt ist.

Quelle:

Stangl, W. (2017). Stichwort: 'Hypnotherapie'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
WWW: <http://lexikon.stangl.eu/1316/hypnose-hypnotherapie/> (2017-10-12)