



Der Hypnotisierte ist äußerlich entspannt und innerlich aktiv.
(Foto: Monika Wisniewska / Fotolia)

Medizinische Hypnose aktiviert die Selbstheilungskräfte

Die Hypnotherapie kommt in der Medizin in vielen verschiedenen Gebieten zur Anwendung.

(dbp/spo) Hypnose – ein uralter Zaubertrick mit Show-Effekt? Mitnichten. Heutzutage ist das Versetzen eines Patienten in Trance als Therapiemethode in vielen Bereichen anerkannt: etwa bei Ängsten, Schlafstörungen, Asthma und sogar in der Geburtshilfe. Ein hypnotisierter Patient befindet sich keinesfalls in einem Zustand der Willen- und Hilflosigkeit. Vielmehr fußt die Hypnose nach Angaben der Milton-Erickson-Gesellschaft für Klinische Hypnose (M.E.G) auf der menschlichen Fähigkeit, die Aufmerksamkeit gezielt nach innen zu richten – also äußere Einflüsse auszublenden. Fast jeder hat schon einmal eine leichte Form dieses Zustands erlebt – zum Beispiel, wenn man von einem Tagtraum, einem Buch oder einem Lied extrem gefesselt wird.

Zahnarzt Anwendung. Durchgeführt wird die Hypnotherapie von Ärzten, Zahnärzten, Psychologen, Psychotherapeuten und Heilpraktikern, die eine entsprechende Ausbildung genossen haben.

Wie eine Sitzung abläuft

Wichtig für den Erfolg ist laut M.E.G, dass der Patient zum Therapeuten eine innige Beziehung aufbaut. Die Themen, um die es in der Sitzung gehen soll, werden im Vorfeld abgeklärt. Danach folgt eine Einleitung durch den Therapeuten, indem er mit ruhiger Stimme spricht, den Patienten auffordert, einen Gegenstand zu fixieren, oder dessen Aufmerksamkeit auf andere Weise nach innen lenkt. Oft wird bei körperlichen Beschwerden mit Bildern gearbeitet – etwa im Fall von Asthma mit der Vorstellung, dass sich die Bronchien erweitern.

Im Rahmen einer Psychotherapie können hingegen frühere Erlebnisse reaktiviert und in Trance bewältigt werden – das kommt ganz auf die Erkrankung an. Wichtig ist das bewusste „Zurückholen“ des Patienten nach der Sitzung. Fachgerecht durchgeführt ist eine Hypnose laut Stiftung Warentest ungefährlich. Bei vielen Beschwerden ist die Wirksamkeit von Hypnose in klinischen Tests bereits erwiesen; bei manchen steht dieser Beweis noch aus. Die Kosten für die meist mehrmaligen Sitzungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht bezahlt.

Hirnareale gezielt aktivieren

Hypnotherapeuten nutzen diese Fähigkeit, um zum Beispiel Hirnareale, die für das Schmerzempfinden zuständig sind, gezielt zu isolieren und „auszuschalten“. Genauso können andere Hirnareale gezielt „eingeschaltet“ werden – etwa um Erinnerungen an Vergangenes oder bestimmte Bilder hervorzurufen. Laut M.E.G behält der Hypnotisierte stets die Kontrolle über das Geschehen, ist zwar äußerlich tief entspannt, aber innerlich hoch aktiv.

Grundsätzlich wird die Hypnose bei einer Vielzahl von Leiden angewandt, vor allem bei solchen, für die Psychotherapie angezeigt ist. Verbreitet ist die Hypnose bei der Behandlung von Ängsten verschiedenster Art (Zahnarztangst, Spinnenphobie, generalisierte Angst), Depressionen, Schlafstörungen oder aber auch zur Verhaltensänderung – etwa zur Raucherentwöhnung oder um das Essverhalten zu beeinflussen. Darüber hinaus wurden Erfolge in der Behandlung von akuten Schmerzen, Asthma bronchiale, Allergien, Migräne, manchen Hauterkrankungen, Tinnitus, Reizmagen und -darm berichtet. Weil Hypnose die Schmerzwahrnehmung verändern kann, findet sie heute auch in der Vor- und Nachbereitung von Operationen, in der Geburtshilfe und sehr häufig beim

ANZEIGE

Mit Hypnose zu neuem Lebensgefühl!

Hypnose kann bei nahezu allen belastenden Themen eingesetzt werden – wie Annette Meier aus eigener Erfahrung erklärt, „besonders zur Gewichtsreduktion, bei der Raucherentwöhnung, der Reduzierung von Stress und Ängsten, Schlafstörungen, Burnout sowie bei Schmerzen“.



Manchmal muss man die Perspektive wechseln, um den Himmel zu sehen!

ANNETTE MEIER

Ausbildung zum geprüften Hypnotiseur und Hypnosemaster, in Medizinischer Hypnose, zum Heilpraktiker für Psychotherapie, Körperorientierte Psychotherapie sowie zum Mental- und Persönlichkeitscoach

Praxis für Andulationstherapie Hypnosepraxis

85139 Wettstetten · Jurastraße 16c
Telefon 08 41 / 99 20 10
Mobil 0 15 77 / 1 89 09 68

www.hypnosepraxis-annette-meier.de

Hypnosepraxis

Annette Meier



INTERNET

Mehr Informationen:

- www.dgh-hypnose.de
Informationen der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie
- www.dgzh.de
Seite der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose mit Kontaktdaten zu Hypnoseärzten