

Information zur Klinischen Hypnose

Ein Methodenschwerpunkt des Institut Systeme Anne M. Lang und des Milton Erickson Institut M.E.G. Bonn sind Ressourcen-orientierte Methoden sowie Klinische Hypnose nach M. Erickson.

- ◆ Wir setzen Klinische Hypnose psychotherapeutisch ein.
- ◆ Wir nutzen Hypno-Systemische Kommunikation in Beratung, Supervision, Coaching

Wir bieten als M.E.G. –Weiterbildungsinstitut die 3 Curricula an:

- ◆ Klinische Hypnose – „KliHyp M.E.G.“
- ◆ Medizinische Hypnose – „MedHyp M.E.G.“
- ◆ Hypno-Systemische Kommunikation „KomHyp M.E.G.“

Das Bild von Hypnose in der Öffentlichkeit verändert sich. An die Stelle von Sensationsberichten über hypnotische Phänomene bzw. Bühnenhypnose treten wissenschaftliche Darstellungen dieser erweiternden, gesundheitsfördernden und psychotherapeutischen Methode. An Universitäten wird Hypnose gelehrt und es entstehen wieder mehr Forschungsprojekte zur Hypnose.

Im Folgenden geben wir einige Hintergrundinformationen dazu.

Wie wirkt Hypnose?

Eine wichtige Komponente der Hypnose ist die **körperliche vegetative Umschaltung** und eine nach innen **fokussierte Aufmerksamkeit**. Es kommt in Hypnose zu einem Trancezustand, in dem eine Person **andere Erlebnis- und Verarbeitungskanäle** nutzen kann als im Alltagszustand. Wir finden eine höhere **emotionale, mentale, psychische Flexibilität** sowie eine gesteigerte Lösungsfähigkeit. Zudem werden in Trance **innere Selbstheilungs- und Regenerationsmöglichkeiten** in Gang gesetzt.

Der Hypnose - Zustand gleicht in der Hirnstrommessung (EEG) physiologisch den Effekten der Entspannung und Meditation, während er sich jedoch klar vom Schlaf abgrenzt. Die bildgebenden Verfahren zeigen deutliche Aktivitäten in tiefer gelegenen Hirnarealen. Es finden Prozesse statt, die eine Stärkung des Immunsystems bewirken.

Die Person in Trance erlebt sich selbst in der Regel mehr intuitiv u.U. innere Bilder und Erfahrungen, die intensiver und stabiler als im Wachzustand sind. Die Aufmerksamkeit ist auf die „innere Realität“ gerichtet, die die Therapeuten durch intensive Begleitung, indirekte und gezielte Suggestionen, Metaphern, Geschichten etc. initiiert, während die Umgebung, äußere „Realitäten“ und kognitive Strategien in den Hintergrund treten.

Hypnose und Trancezustand

Die Fähigkeit, einen tiefhypnotischen Zustand zu erreichen, hängt nicht – wie oft vermutet – mit Beeinflussbarkeit etc. zusammen, sondern insbesondere mit der Fähigkeit, lebhaft Vorstellungen entwickeln und aufrechterhalten zu können. Sie hängt auch mit der menschlichen

Fähigkeit zu **assoziiieren**, d.h. Ideen und Empfindungen zu verbinden oder zu **dissoziieren** d.h. zu trennen und sich in verschiedenen Bewußtseinszuständen zu bewegen, ab. **Dieses ist im Menschen als Fähigkeit angelegt, aber auch erlernbar und vertiefbar.**

Hypnose als Methode und die Trance als dadurch ausgelöster Zustand ist eine menschliche Ressourcensituation, die sich auch über die Menschheitsgeschichte und über die Kulturen hinweg zeigt. **Alle Völker nutzen Trancerituale zur Alltagsbewältigung, zur Heilung und Krisenüberwindung.** Hypnose ist die älteste Psychotherapiemethode.

Wir alle kennen kleine kurze **unwillkürliche Alltagstrancen** wie Tagträumen, innere Rollenspiele und Vorstellungen in der Vorstellung zur Lebensbewältigung. Kreative Situationen bzw. die Fähigkeit zur „Absorption“ (Aufgehen in einer Beschäftigung) und der Flow-Zustand (kreative Versunkenheit) sind wohlbekannte unbemerkte alltägliche Trancezustände.

Hypnose in der Therapie:

In der **Psychotherapie** kann diese veränderte innere Realität effektiv eingesetzt werden. Und hier zeigen Untersuchungen aus der **Klinischen Hypnoseforschung**, dass Hypnose bei nahezu allen psychischen und psychosomatischen Problemen von großer Heilkraft ist. Wenn kognitiv kontrollierte Muster im Erkennen, Denken und Annehmen aufgeweicht werden können, entstehen neue Möglichkeiten. Komplexe Situationen werden erfahrbar. Unabhängig von bewussten Prozessen können sich in der Person Dinge anders verknüpfen und andere Empfindungen und Verarbeitung möglich machen. Mit **Selbsthypnose und Posthypnotischen Suggestionen** können Entwicklungsziele selbst in den Alltag hineingenommen werden.

Die **traditionelle Hypnose** war in Deutschland aus der therapeutischen Landschaft lange Zeit verschwunden. Sie galt als autoritäre Methode und wurde therapeutisch nicht eingesetzt. Mit Milton Erickson (1901-1980) erfuhr die Hypnose eine ganz neue Renaissance und wurde zur Initialmethode für die therapeutische Haltung der Utilisation und der Ressourcenorientierung. Neben der Kombination mit psychotherapeutischen Verfahren hat die Hypnose aber auch ihren Platz in der Psychosomatik, bei Krankheiten wie Bluthochdruck, Hautprobleme etc., die psychisch mit bedingt sind und gut mit Hypnose behandelt werden können. Hier bildet Hypnose die Brücke zwischen Körper und Seele. Hypnose wird ebenfalls zur Schmerzkontrolle und bei Narkoseunverträglichkeit (etwa in der zahnärztlichen Praxis, in der Chirurgie und Geburtshilfe) eingesetzt.

Es gibt eine Fülle von therapeutischen Interventionen, die auf den Vater der **modernen ressourcenorientierten Hypnose, Milton Erickson**, (1901-1980) zurückgehen. Er fand neue Formen, diese kreativen Prozesse gezielt therapeutisch anzustoßen und zu begleiten. An die Therapeutin stellt die Anwendung dieser Methode hohe Anforderungen der therapeutischen Begleitung und Erfahrung. Deshalb vergibt die **Milton Erickson-Gesellschaft - M.E.G.**, ihr **Zertifikat „Klinische Hypnose“** nur bei Nachweis einer anderen zuvor abgeschlossenen Psychotherapieausbildung.

Hypnose in Beratung und Coaching:

Bei Beratungen im **Arbeitsbereich** z.B. im **Coaching und in der Supervision** ist Hypnose und Hypnosystemische Kommunikation zur **Selbstreflexion** und zur **Erhöhung der eigenen Lösungsfähigkeiten** einsetzbar. So können persönliche und berufliche Ziele und Lösungen besser gefunden und effektiver umgesetzt werden.

- ◆ Sprechen Sie uns an, wenn Sie weitere Informationen wünschen.
- ◆ Lassen Sie sich unser Literaturblatt - auch zur Selbsthypnose - geben.