

**Institut Systeme Anne M. Lang**  
**Milton Erickson Institut-M.E.G. Bonn**  
Venusbergweg 48; 53115 Bonn; Tel.: 0228/9493120  
www.institut-systeme.de

## **Information zur Klinischen Hypnose**

Methodenschwerpunkte des Institut Systeme Anne M. Lang und des Milton Erickson Institut M.E.G. Bonn sind Ressourcenorientierte Methoden sowie **Klinische Hypnose nach M. Erickson**.

- |  |
|--|
| ◆ Wir setzen Klinische Hypnose in der Psychotherapie ein.  |
| ◆ Wir nutzen Hypno-Systemische Kommunikation in Beratung und Coaching.   |
| ◆ Als Bonner M.E.G. –Institut bieten wir hier die Weiterbildung „Klinische Hypnose“, die Weiterbildung „Medizinische Hypnose“ und die Weiterbildung „Hypno-Systemische Kommunikation“ an . |

Das Bild von Hypnose in der Öffentlichkeit ist diffus. Neben nach wie vor auftretenden Sensationsberichten über hypnotische Phänomene bzw. Bühnenhypnose gibt es wissenschaftliche Darstellungen über die neurophysiologische Daten der Hirnforschung. 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 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.

In Trance werden physische und psychische **Selbstheilungskräfte und Regenerationsmöglichkeiten** in Gang gesetzt. Wir finden eine höhere psychische Flexibilität und somit gesteigerte Lösungsfähigkeit. Es finden Prozesse statt, die eine Stärkung des Immunsystems bewirken. Der Hypnose - Zustand gleicht in der Hirnstrommessung (EEG) physiologisch den Effekten der Entspannung und Meditation, während er sich jedoch klar vom Schlaf abgrenzt. Es werden deutliche Aktivitäten in tiefer gelegenen Hirnarealen aufgezeichnet, sowie einer Verbindungsstelle von Groß- und Zwischenhirn.

Die Person in Trance erlebt sich in der Regel mehr intuitiv z.B. in inneren Bildern und Erfahrungen, die intensiver und stabiler als im Wachzustand sind. Die Aufmerksamkeit ist auf die „innere Realität“ gerichtet, die die TherapeutIn durch intensive Begleitung mit indirekten und gezielten Suggestionen und Angeboten an Metaphern und Geschichten initiiert, während die Umgebung, äußere „Realitäten“ und kognitive Strategien in den Hintergrund treten.

### **Hypnose und Trancezustand**

Die Fähigkeit, einen hypnotischen Zustand zu erreichen, hängt mit der menschlichen Fähigkeit zusammen, in den Trancezustand umzuschalten. Hier entwickeln Menschen lebhaftere Vorstellungen und Erfahrungen. 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, zusammen. **Trance 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 nutzten und nutzen Trancerituale zur Alltagsbewältigung, zur Heilung und Krisenüberwindung.** Hypnose ist die älteste Psychotherapiemethode.

Wir alle kennen **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 Verarbeitungen möglich machen. Mit **Selbsthypnose und Posthypnotischen Suggestionen** können Entwicklungsziele selbst in den Alltag hinein genommen werden.

Die **traditionelle Hypnose** war in Deutschland aus der therapeutischen Landschaft seit S. Freud verschwunden. Sie galt als autoritäre Methode und wurde therapeutisch nicht eingesetzt. Mit Milton Erickson (1901-1980) erfuhr die Hypnose eine Renaissance. Der Ericksonsche Hypnose liegt zudem eine besondere therapeutische Ressourcenhaltung zugrunde, die beispielhaft für andere Verfahren wurde. Hypnose beweist in Studien ihren Einsatzbereich in der Psychosomatik, bei Krankheiten wie Bluthochdruck, Hautprobleme etc., die mit psychisch bedingt sind und dient hier als hilfreiche Verbindung zwischen Körper und Seele. Hypnose wird ebenfalls effektiv zur Schmerzkontrolle und bei Medikamentenunverträglichkeit (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 Interventionen, Veränderung kreativ therapeutisch anzustoßen. Dabei war ihm immer die individuelle Person der KlientIn wichtig und eine zu ihm passende Begleitung. An die TherapeutIn stellt die Anwendung dieser Methode hohe Anforderungen der therapeutischen Erfahrung. Deshalb vergibt die **Milton Erickson-Gesellschaft , M.E.G.,** ihr **Zertifikat „Klinische Hypnose“** nur bei Nachweis einer anderen zuvor abgeschlossenen Psychotherapie-Ausbildung.

### **Hypno-Systemische Kommunikation in Beratung und Coaching:**

Hypno-Systemische Kommunikation führt bei Beratungen im **Arbeitsbereich** z.B. im **Coaching** und in der **Supervision** zur Beachtung förderlicher Aufmerksamkeitsausrichtung, zur **Selbstreflexion** und zur **Erhöhung der eigenen Lösungsfähigkeiten**. Die selbstverständlichen Suggestionen der Alltagssprache und ihrer Kontexten werden erkannt und beachtet. Persönliche und berufliche Ziele und Lösungen dahin werden geklärt und im Prozess dahin unterstützt.

◆ Sprechen Sie uns an, wenn Sie weitere Informationen wünschen.

◆ Lassen Sie sich unser Literaturblatt- auch zur Selbsthypnose - geben.