

# Aufmerksamkeit fokussieren



*Die Einsatzmöglichkeiten von medizinischer Hypnose, Hypnocoaching und Med-Coaching sind vielfältig. Voraussetzung ist Vertrauen zwischen Patient und Therapeut.*

**W**as ist Hypnose? Die einfachste Antwort auf diese Frage lautet: Hypnose ist fokussierte Aufmerksamkeit. Durch Herstellen einer Trance, der sogenannten Induktion, wird ein Zustand herbeigeführt, in dem die Patienten für positive Suggestionen besonders empfänglich sind, die eigentliche Hypnosearbeit. Den Zustand einer Trance kennen die meisten von uns aus dem Alltag, beispielsweise wenn man beim Hören von schöner Musik die Welt um sich herum „vergisst“. Eben dieses „Vergessen“ der Welt entspricht der oben genannten Fokussierung der Aufmerksamkeit.

Viele Menschen verbinden Hypnose mit negativer Manipulation, wie sie von „Magiern“ auf der Bühne bekannt ist.

Aber: Wie bei allen anderen therapeutischen Verfahren setzt die Hypnose ein entsprechendes Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Therapeut voraus. Dieses kann theoretisch natürlich missbraucht werden, aber nicht mehr oder weniger als bei anderen therapeutischen Verfahren. Der eigene Will bleibt auch in der Trance erhalten.

Hypnose durch entsprechend geschultes Fachpersonal ist weitgehend ungefährlich!

**Wissenschaftliche Erkenntnisse.** Funktionelle Veränderungen in verschiedenen Hirnarealen während Hypnose konnten mittels EEG gut dokumentiert werden: Es zeigen sich vor allem verstärkte Theta-Wellen-Aktivität (ähnlich wie bei Meditation und in REM-Phasen des Schlafes) und verstärkte Alpha-Wellen-Aktivität (wie in Ruhephasen und bei tiefer Entspannung).

Aktuelle Forschungen weisen funktionelle Veränderungen in verschiedenen Hirn-

arealen in der PET (Positronen-Emissions-Tomografie) und in der fMRT (funktionelle Magnetresonanztomografie) nach.

**Hypnoseanwendungen.** Die seriöse Anwendung von medizinischer Hypnose ist äußerst vielfältig. Nachfolgend sind einige Beispiele aufgelistet.

■ **Raucherentwöhnung:** Stellvertretend für viele wissenschaftliche Untersuchungen über die Therapieerfolge von Hypnose im Rahmen der Raucherentwöhnung sei an dieser Stelle eine Metaanalyse von Rominger 1995<sup>\*)</sup> zitiert. Darin wird eine Steigerung der Erfolgsquote in der Raucherentwöhnung von 30 auf 70 Prozent durch den zusätzlichen Einsatz von Hypnose aufgezeigt. Ein besonderer Vorteil ist die Möglichkeit der Kombination mit anderen Verfahren wie Nikotinersatztherapie oder Verhaltenstherapie.

■ **Schmerztherapie:** In der chronischen Schmerztherapie nimmt die Hypnose einen zunehmend größeren Platz innerhalb eines multimodalen therapeutischen Konzeptes ein. Der Zugang zu den Patienten ist dabei körperlich und psychisch. Das heißt, dass medizinische Hypnose zusätzlich zur medikamentösen Basistherapie eingesetzt werden kann. Eine Metaanalyse von Bongartz 1999<sup>\*)</sup> zeigt eine Steigerung der Erfolgsquote in der Schmerztherapie von 35 auf 65 Prozent durch den zusätzlichen Einsatz von Hypnose.

■ **Zahnmedizin:** Im Vordergrund stehen außer der Analgesie die Ausschaltung bzw. Minimierung von Zahnarztphobie und Würgereiz. Seltener Blutungskomplikationen, geringere Schwellung sowie bessere Heilungsraten sind gut dokumentiert.

■ **Psychotherapie:** Die Anwendungen von Hypnose in der Psychotherapie sind ebenfalls mannigfaltig. Sie wird im Allgemeinen als ein ergänzendes Instrument zu einem anderen Psychotherapieverfahren angewendet.

■ **Burnout, Burnout-Prophylaxe:** Hypnose ist sehr erfolgreich in der Burnout-Behandlung und dessen Prophylaxe. Hypnose und Selbsthypnose können hier beispielsweise als bloße Entspannungsmethode und zum Stressmanagement eingesetzt werden.

■ **Hypnocoaching, Med-Coaching:** Hypnose kann mit umfassender Gesprächsbegleitung kombiniert werden und als Hypnocoaching oder als Med-Coaching – speziell für Mediziner – in besonders herausfordernden Lebensphasen als Lebensabschnittsbegleitung unterstützen. Dabei können auch berufsspezifische Situationen wie besondere Verantwortung oder der Umgang mit Mitarbeitern beleuchtet und bearbeitet werden.

Ein Zitat einer Klientin, die sich mit Hilfe von Hypnocoaching aus einer schweren Lebenskrise mit Mobbing und Burnout herausmanövrieren konnte: „Ich habe die schönste Reise angetreten, die man nur antreten kann: die Reise zu mir selbst! ... spannend, abenteuerlich, beruhigend ... und habe so viel Kraft und Stärke getankt.“ ■

Dr. Nidal Moughrabi<sup>\*\*)</sup>

<sup>\*)</sup> D. Revenstorff & B. Peter (Hrsg.). „Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin – Manual für die Praxis“, 2008

Weitere Literatur und Links unter: [www.i-c-b.at](http://www.i-c-b.at)

<sup>\*\*)</sup> im Bild links während einer Hypnoseanwendung