

DIE RADIODOKTOR-INFOMAPPE

Ein Service von:

ORF

A-1040 Wien, Argentinierstraße 30a

Tel.: (01) 50101/18381

Fax: (01) 50101/18806

Homepage: <http://oe1.ORF.at>

Österreichische Apothekerkammer

A-1091 Wien, Spitalgasse 31

Tel.: (01) 404 14-600

Fax: (01) 408 84 40

Homepage: www.apotheker.or.at

Gesundheitsressort der Stadt Wien

A-1082 Wien, Rathaus

Homepage: www.wien.at

RADIODOKTOR – MEDIZIN UND GESUNDHEIT

Die Sendung

Die Sendereihe „Der Radiodoktor“ ist seit 1990 das Flaggschiff der Gesundheitsberichterstattung von Ö1. Jeden Montag von 14.03 bis 14.40 Uhr werden interessante medizinische Themen in klarer informativer Form aufgearbeitet und Ö1-Hörerinnen und -Hörer haben die Möglichkeit, telefonisch Fragen an das hochrangige Expertenteam im Studio zu stellen.

Wir über uns

Seit September 2004 moderieren Univ.-Prof. Dr. Manfred Götz, Univ.-Prof. Dr. Karin Gutiérrez-Lobos, Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschläger und Dr. Christoph Leprich die Sendung.

Das Redaktionsteam besteht aus Walter Gerischer-Landrock, Mag. Nora Kirchschrager, Uschi Mürling-Darrer, Dr. Doris Simhofer, Dr. Ronny Tekal Teutscher und Dr. Christoph Leprich.

Das Service

Seit dem 3. Oktober 1994 gibt es das, die Sendereihe flankierende, Hörservice, das auf größtes Interesse gestoßen ist.

Unter der Wiener Telefonnummer 50 100 ist „Der Radiodoktor“ mit Kurzinformationen zur aktuellen Sendung die ganze Woche per Tonband abrufbar. Die zu jeder Sendung gestaltete Infomappe mit ausführlichen Hintergrundinformationen, Buchtipps und Anlaufstellen komplettiert das Service und stellt in der Fülle der behandelten Themen eigentlich bereits ein kleines Medizin-Lexikon für den Laien dar.

Die Partner

Ermöglicht wird die Radiodoktor-Serviceleistung durch unsere Partner: das Gesundheitsressort der Stadt Wien und die Österreichische Apothekerkammer. An dieser Stelle wollen wir uns ganz herzlich bei unseren Partnern für die Zusammenarbeit der letzten Jahre bedanken!

Wir bitten um Verständnis, dass wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit in dieser Infomappe zumeist auf die weiblichen Endungen, wie z.B. PatientInnen, ÄrztInnen etc. verzichtet haben.

HYPNOSE: DAS THERAPEUTISCHE POTENTIAL DES UNBEWUSSTEN

Mit Dr. Christoph Leprich

30. August 2010, 14.03 Uhr, Ö1

Redaktion und Infomappe: Uschi Mürling-Darrer

INHALTSVERZEICHNIS

HYPNOSE – DAS THERAPEUTISCHE POTENTIAL DES UNBEWUSSTEN	6
Die Trance – ein natürlicher Zustand	6
Alltagstrance - Stressabbau fernab der Umwelt	7
Den inneren Dialog therapeutisch nutzen	7
Wie und warum Hypnose wirkt?	7
Die Einladung „hinzuschauen“	8
Konzentrieren und fokussieren	8
Historie der Hypnose - kurzer Überblick	8
Die Entdeckung der Hypnose als Wissenschaft	9
Der Name Hypnose ist irreführend	9
Die Entdeckung der Hypnose für die Psychotherapie	9
Ärztliche Hypnose in Österreich	9
Die direkte klassische Methode	10
Bestimmt und autoritär – klare Anweisungen in Trance zu fallen	10
Ihre Arme werden schwer - Beeinflussung der Körperwahrnehmung	10
Rasche Erfolge - Vorteile der klassischen Methode	11
Symptom ohne Ursachen - Nachteile der klassischen Methode	11
Die indirekte Methode nach Milton Erickson	11
Milton Erickson´s Erkenntnisse	12
Entspannung und Ruhe	12
Aus dem Potential des Unbewussten schöpfen	12
Die ärztliche Hypnosetherapie	12
Anwendungsmöglichkeiten	13
Hypnose anstatt Narkose	13
Schmerzfrei beim Zahnarzt	13
Rücknahme der Trance	14
Hypnose zur Leistungssteigerung	14
Der Wettkampf in der inneren Vorstellung	14
Mit Selbsthypnose zum Sieg	15
RADIODOKTOR – MEDIZIN UND GESUNDHEIT	4

Selbstbewusstsein stärken	15
Wettlauf mit dem Tod	15
Mentale Stärke allein genügt nicht	16
Hypnose gegen Burnout	16
Volkskrankheit der Zukunft	16
Rasche Hilfe mit Hypnose	16
Lebenshilfe über hypnotische Aufträge	17
BUCHTIPPS	18
QUELLEN UND LINKS	20
INTERVIEWPARTNERINNEN	22

HYPNOSE – DAS THERAPEUTISCHE POTENTIAL DES UNBEWUSSTEN

Welche Bilder entstehen vor ihrem geistigen Auge, wenn sie den Begriff „Hypnose“ hören?“

- Personen, die genussvoll in Zitronen beißen?
- Raucherentwöhnung?
- harmlose Mitmenschen, die wie ferngesteuert zu Attentätern werden?
- Oder stellt sich die Vorstellung ein, wehrlos ausgeliefert zu sein, etwa gegenüber sexuellen Übergriffen?

Viele Menschen scheinen solche und ähnliche Vorurteile gegenüber der Hypnose zu hegen, obwohl diese seit Menschengedenken erfolgreich zur Anwendung kommt.

Religiöse und hypnotische Trancezustände werden seit jeher in vielen Kulturkreisen von Schamanen, Medizinmännern, Heilern, u.a. zur Stärkung und Gesundung von Menschen eingesetzt. Spätestens seit Sigmund Freud wird Hypnose auch in unserem Gesundheitssystem im medizinischen wie auch psychotherapeutischen Bereich angewendet. Vor genau 50 Jahren gründete schließlich Dr. Heinrich Wallnöfer die erste Österreichische Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training.

Es gibt also so etwas wie eine Österreichische Tradition der Hypnosetherapie. Wirklich durchgesetzt hat sie sich hierzulande allerdings bis heute nicht. Zu viele Mythen ranken sich um die Arbeit mit Trancezuständen, zu viele angsterzeugende Vorstellungen werden damit verbunden. Jedoch ganz unbegründet. Auf den folgenden Seiten wollen wir Sie über die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten dieser Therapiemethode informieren.

DIE TRANCE – EIN NATÜRLICHER ZUSTAND

Fast jeder Mensch kann hypnotisiert werden, also mittels Hypnose in Trance versetzt werden. Die hypnotische Trance ist nämlich ein natürlicher Zustand, den wir täglich erleben. Zum Beispiel am Morgen und am Abend in der

Übergangsphase vom Wach- in den Schlafzustand und umgekehrt. Oder wenn wir uns in einem konzentrierten Gespräch befinden und die Umgebung nicht mehr wahrnehmen, wir vor dem Fernseher sitzen und gewissermaßen in die gezeigte Bilder- und Geschichtenwelt eintauchen oder Routine-Tätigkeiten ausführen. In solchen und ähnlichen Situationen driften wir ganz automatisch in einen entspannten Trancezustand - wurden also durch die Situation „hypnotisiert“, ohne es zu bemerken.

Alltagstrance - Stressabbau fernab der Umwelt

Vom Prinzip her funktioniert eine Alltagstrance genauso wie eine durch Hypnose induzierte Trance. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit weg von den Außenreizen hinein in die innere Erlebniswelt des Unbewussten. In diesem Zustand verliert das Geschehen rund um uns - je nach Trancetiefe - mehr oder weniger an Bedeutung und wird weniger intensiv wahrgenommen. Dieses Absinken in das Unbewusste wirkt überaus entspannend und dient zum Abbau von Stress, der ohne Alltagstrancen kaum bewältigt werden könnte.

Den inneren Dialog therapeutisch nutzen

Im Trancezustand wird aber auch ein direkter Kontakt zu unserem Unbewussten hergestellt. Es wird ein innerer Dialog möglich, der therapeutisch genutzt werden kann. Die moderne ärztliche Hypnose-therapie geht nämlich davon aus, dass das Unbewusste jene Ressourcen für uns bereithält, die wir benötigen. Das heißt, wenn es zum Beispiel darum geht herauszufinden, warum jemand unter Depressionen leidet und welche Möglichkeiten dieser Mensch hat, die Störung in den Griff zu bekommen oder mit welchen Strategien er trotz dieser Störung besser leben kann.

WIE UND WARUM HYPNOSE WIRKT?

Der Begriff Hypnose ist eigentlich irreführend. Er stammt von dem griechischen Wort für Schlaf „hypnos“, da früher medizinische Hypnose-Anwender davon ausgingen, Trance sei ein schlafähnlicher Zustand. Tatsächlich ist die Trance neben dem „Wach sein“ und dem Schlafen ein dritter Bewusstseinszustand. Im Gegensatz zum Schlaf, in dem das Bewusstsein und das Unbewusstsein inaktiv sind, ist in der Trance nur das Bewusste ausgeschaltet. Das Unbewusste bleibt hellwach und ist empfänglich für Suggestionen. Während das Bewusstsein in Sprache und logischen Abläufen denkt, sind im Unbewussten Gefühle, Emotionen und das bildhafte Erleben beheimatet. Die Einleitung in eine hypnotische Trance

funktioniert deswegen besonders gut über Metaphern, Geschichten, Vorstellungswelten, etc.

Die Einladung „hinzuschauen“

Mit der Hypnosetherapie will man Störungen auf die Spur kommen, ergründen warum zum Beispiel Süchte, wie Rauchen, Essstörungen oder Alkoholismus, für einen Menschen notwendig sind. Patientinnen und Patienten werden dabei von ihren Therapeutinnen oder Therapeuten „dazu eingeladen hinzuschauen“, wie es die Psychiaterin und Expertin für ärztliche Hypnose Univ.-Prof. Dr. Henriette Walter ausdrückt. Es wird sozusagen ein Rahmen vorgegeben, um sich im Inneren, also im Unbewussten auf die Suche nach Ressourcen zu machen, die zur Bewältigung eines Problems gebraucht werden. Damit meint Henriette Walter Talente, Fähigkeiten, Möglichkeiten, Lösungen, die Betroffene in Trance erkennen.

Konzentrieren und fokussieren

Um den Zustand einer hypnotischen Trance zu erreichen, ist es wichtig seine Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes zu fokussieren. Außenreize werden ausgeschaltet, der Blick wird nach innen gerichtet. Bei der klassischen Hypnose wurde dazu gerne ein Pendel zur Augenfixierung zu Hilfe genommen. Manchmal auch akustisch unterstützt mit dem rhythmischen Ticken einer Uhr oder einem Metronom.

Bei modernen Hypnoseanwendungen wird ganz unspektakulär irgendein Punkt an der Zimmerdecke, der Wand, am Boden oder am eigenen Körper sehr konzentriert fixiert, erklärt die Hypnoseexpertin Henriette Walter. Das führt meist in eine Entspannung, die sich allmählich zu einer Trance vertieft. Das ist bei rund 80 Prozent der Menschen möglich. Nur fünf Prozent gelten als nicht hypnotisierbar, da es ihnen aufgrund gesundheitlicher Probleme nicht möglich ist, sich für längere Zeit zu konzentrieren oder ihr Kurzzeitgedächtnis nicht funktioniert, etwa bei Menschen, die an Morbus Alzheimer erkrankt sind.

HISTORIE DER HYPNOSE - KURZER ÜBERBLICK

Die Hypnose gehört zu den ältesten Therapieformen, die sich die Menschheit auf allen Kontinenten zu Nutze gemacht hat. Bereits vor mehreren tausend Jahren wurden Hypnose und Trancezustände auf verschiedene Art und Weise genutzt. Sumerer, Ägypter, Griechen - bis zu Paracelsus im 16. Jahrhundert – sie alle kannten Heilanwendungen mit Hypnose. Oft auch mit religiösem Hintergrund.

Die Entdeckung der Hypnose als Wissenschaft

Im 17. Jahrhundert meinte der deutsche Arzt Franz Anton Mesmer, den „animalischen Magnetismus“ – wie er es nannte - entdeckt zu haben. Störungen dieses Energieflusses - so seine Theorie - seien die Ursache für viele Erkrankungen. Diese behandelte er, indem er mit den Händen über den Körper der Erkrankten strich.

Sein Konzept und wohl auch seine Erfolge waren vielen ein Dorn im Auge. Eine Kommission erklärte sein Verfahren schließlich für wertlos, da die erzielten Heilungen lediglich „das Resultat der menschlichen Vorstellungskraft seien“. Ohne es so zu benennen, hatte Mesmer also mit Hypnose gearbeitet.

Der Name Hypnose ist irreführend

Der Name Hypnose entstand im 19. Jahrhundert durch einen Irrtum.

Der schottische Chirurg James Braid nutzte bereits damals die Trance zur Durchführung schmerzfreier Operationen. Er hielt den Zustand, in den er Menschen versetzte, um an ihnen operative Eingriffe vorzunehmen, lange Zeit für künstlichen Schlaf. Abgeleitet vom griechischen Gott des Schlafes, Hypnos, und dem griechischen Wort für Schlaf „hypnos“ nannte er den Vorgang also Hypnose. Später erkannte Braid zwar seinen Irrtum – der Name Hypnose ist dennoch bis heute erhalten geblieben, da der schon damals zu verbreitet war.

Die Entdeckung der Hypnose für die Psychotherapie

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Hypnose aus den Operationssälen durch Äther, Chloroform oder Lachgas verdrängt, fand aber bald eine andere Verwendung. Ende dieses Jahrhunderts entdeckte der französische Psychiater Jean Martin Charcot das Potential der Trance und den damit verbundenen Zugang zum Unbewussten für die Psychiatrie. Einer seiner berühmtesten Schüler, Sigmund Freud, entwickelte aus seiner Arbeit mit Hypnose und dem Unbewussten die berühmt gewordenen Techniken der freien Assoziation und die Psychoanalyse. Hypnose ist bis in die heutige Zeit ein wichtiger Teil jener medizinischen Arbeit geblieben, die sich mit psychischen Störungen beschäftigt.

Ärztliche Hypnose in Österreich

Ober-Medizinalrat Univ.-Lektor Dr. Heinrich Wallnöfer kann in Österreich als Pionier auf dem Gebiet der ärztlichen Hypnose bezeichnet werden. Der jetzt 90-jährige Arzt, Psychotherapeut und Coach hat vor genau 50 Jahren die erste Österreichische Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training gegründet. Sie besteht heute noch unter dem Namen „Österreichische Gesellschaft für angewandte Tiefenpsychologie und allgemeine Psychotherapie“, kurz ÖGATAP.

Dr. Heinrich Wallnöfer arbeitet seit den Nachkriegsjahren - und wenn nötig auch heute noch - mit der klassischen Hypnose, die inzwischen kaum mehr zur Anwendung kommt.

DIE DIREKTE KLASSISCHE METHODE

Die klassische Hypnose basiert auf direkten Anordnungen in tiefen Hypnosezuständen. Dabei billigt sie den hypnotisierten Personen lediglich eine passive, untergeordnete und reagierende Rolle zu. Die Hypnotiseurin oder der Hypnotiseur nehmen hingegen eine aktive, dominierende, bestimmende Position ein. Dabei geht es in erster Linie darum, über Suggestionen Verhaltensweisen direkt im Unbewussten zu verändern.

Bestimmt und autoritär – klare Anweisungen in Trance zu fallen

Die Autorität der Hypnotiseurin oder des Hypnotiseurs zeigt sich bei der klassischen Hypnose bereits bei der Einleitung in eine hypnotische Trance. Sie wird mit klaren suggestiven Anweisungen ausgeführt, wie etwa: „Sie werden nun müder und müder und schließen jetzt ihre Augen!“ Zusätzlich wurden bei der klassischen Methode zur Einleitung der Trance häufig Pendel, Zeigefinger, das Ticken einer Taschenuhr, Musik oder ein Metronom benutzt. Dadurch wurde visuell, wie auch auditiv jene Monotonie erzeugt, die zur Entspannung führt und das Hineinfallen in die Trance erleichtert.

Ihre Arme werden schwer - Beeinflussung der Körperwahrnehmung

In der Trance setzt sich der bestimmende Ton auch in der Anwendung therapeutisch wirksamer Formeln oder in der Führung durch Bilderlebnisse fort. Es wird also vorgeschrieben, welche Bilder die Patientinnen oder Patienten vor ihrem geistigen Auge entstehen lassen sollen. Auch Induktionen zur Veränderungen der körperlichen Wahrnehmung geschehen vorwiegend in direkter Weise. Das heißt, Schwere- oder Wärmegefühle, aber auch Muskelfunktionen können so im Trancezustand beeinflusst werden. Ein typisches Beispiel ist die Armlevitation. Bei dieser Anwendung lässt die Hypnotiseurin oder der Hypnotiseur einen Arm einer hypnotisierten Person suggestiv „schweben“. Das heißt, der Arm der oder des Hypnotisierten hebt sich gesteuert durch die Kraft des Unbewussten ohne bewusstes Zutun.

Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Hypnose

<http://www.dgh-hypnose.de/con/home>

Rasche Erfolge - Vorteile der klassischen Methode

Mit der klassischen Hypnose können manchmal relativ rasch Erfolge erzielt werden. Das heißt, sie kann schnell und zielgerichtet einsetzen werden, ohne dass größere Vorarbeit geleistet werden muss. Suggestionen werden ganz einfach direkt und unmissverständlich an das Unbewusste gerichtet, mit dem „Befehl“ sie umzusetzen. Das gelingt allerdings nur dann, wenn die hypnotisierte Person mit den suggerierten Inhalten im tiefsten Inneren einverstanden ist. Das heißt, eine Suggestion, die das Unbewusste nicht umsetzen möchte, aus welchem Grund auch immer, bleibt wirkungslos. Diese Wirkungsweise des Unbewussten ist damit auch ein Garant dafür, dass ungewollte Suggestionen nicht möglich sind. Die Befürchtung in Trance willenlos ausgeliefert zu sein und die Angst vor Nötigung sind somit unbegründet.

Symptom ohne Ursachen - Nachteile der klassischen Methode

Die direkte, klassische Methode kann also nur in Kooperation mit der Patientin oder dem Patienten ein Therapie-Ziel definieren, um es in Trance umzusetzen. Das Problem könnte aber auch sein, dass Patientinnen und Patienten oft selbst nicht wissen, ob sie zum Beispiel tatsächlich mit dem Rauchen aufhören wollen. Der Befehl: „Sie rühren nie wieder eine Zigarette an!“, könnte somit wirkungslos bleiben. Ein wesentlicher Nachteil der klassischen Methode ist auch, dass sie sich vor allem auf die Beseitigung von Symptomen beschränkt. Bei der Raucherentwöhnung wird also nicht hinterfragt, warum jemand raucht, welche Ursachen dahinterstehen. Suggestionen, die zum Beispiel bei Angststörungen befehlen, keine Angst mehr zu haben, könnten somit zu Austauschneurosen führen.

Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Hypnose

<http://www.dgh-hypnose.de/con/home>

DIE INDIREKTE METHODE NACH MILTON ERICKSON

Als Hypnosetherapie bezeichnet man den Einsatz der Hypnose in medizinischen oder psychotherapeutischen Bereichen. Geprägt wurde diese moderne Art der ärztlichen Hypnose in den 1950er Jahren von dem 1980 verstorbenen US-amerikanischen Psychiater Milton Erickson. Er hat die Hypnose wesentlich weiterentwickelt und dazu beigetragen, dass Hypnose als ein Teil der Psychotherapie zur Anwendung kommt. Im Gegensatz zu der früher üblichen, eher autoritären, direkten Hypnose-Technik, ist die Hypnose nach Erickson eine

indirekte Methode. Sie basiert auf einem sanften Hineinführen in die Trance und einem leicht anleitenden Heranführen an eine Problematik. Anstatt von autoritären Suggestionen werden in der Trance eher Lösungs-Vorschläge angeboten.

Milton Erickson´s Erkenntnisse

Erickson erkannte, dass therapeutische Heilungsprozesse nicht von außen suggeriert werden müssen, da jeder Mensch über einen Fähigkeits- und Erfahrungsspeicher verfügt, aus dem er schöpfen kann. Hypnose ist nur ein Mittel, an diese Ressourcen heranzukommen.

Von besonderer Bedeutung ist dabei die „Persönlichkeitsvariable“ der Therapeutin, des Therapeuten. Das bedeutet, zwischen den agierenden Personen muss die Chemie stimmen. Hypnose wirkt demnach vor allem durch diese Beziehung und die Suche nach Ressourcen.

Entspannung und Ruhe

Die moderne Hypnose arbeitet zur Einleitung der Trance vor allem mit verbalen Induktionen, also mit inneren Bildern oder auch monotonen Geräuschen und einer ruhigen suggestiven Sprachführung. Das Ziel ist, einen sehr entspannten Ruhezustand zu erreichen, von dem Patientinnen und Patienten meist rasch und unbemerkt in eine leichte Trance gleiten. Außenreize werden ausgeblendet, die Aufmerksamkeit konzentriert sich in den Bereich des Unbewussten.

Aus dem Potential des Unbewussten schöpfen

Bei der modernen, ärztlichen Hypnose wird Patientinnen und Patienten im Trancezustand angeboten, selbstverantwortlich ganz individuelle Lösungen zu finden - aus dem schier unendlichen Potential des eigenen Unbewussten zu schöpfen - so das Verständnis moderner Hypnoseanwendungen. Sie kümmern sich damit nicht mehr um Symptome, ja nicht einmal so sehr um die Ursache einer Störung. Es geht vielmehr darum, über welche Ressourcen ein Mensch verfügt, um mit einem bestimmten Problem, einer Störung besser umzugehen. Das Therapie-Ziel ist, dass eigene Leben besser in den Griff zu bekommen.

DIE ÄRZTLICHE HYPNOSE THERAPIE

Diese „sanfte“ Methode nach Erickson ist mittlerweile die am weitesten verbreitete Art der Hypnose therapie und findet vor allem in der Psychotherapie ihre Anwendung. Sinnvoll sind Hypnose therapien bei allen Beschwerden an der Schnittstelle von Psyche und Körper, sagt die Psychiaterin und Neurologin

Univ.-Prof. Dr. Henriette Walter. So unter anderem bei psychosomatischen Problemen wie zum Beispiel medizinisch abgeklärten Magenschmerzen, die bei Aufregung auftreten. In Hypnose lernt man in diesem Fall nicht nur den Magen zu beruhigen, sondern nach dem „warum“ zu fragen: „Was ist so aufregend oder so wenig aufregend? Welche Umstände führen zu dem Problem? Welche Möglichkeiten hat der jeweilige Mensch damit umzugehen oder es zu bewältigen?“.

Anwendungsmöglichkeiten

Indikationen für eine Hypnosetherapie sind zum Beispiel Depressionen, posttraumatische Störungen, Panik-Attacken, das Burnout-Syndrom, Ess- und Sexualstörungen oder Suchterkrankungen. Aber auch Muskelverspannungen, Herzrhythmusstörungen, Asthma, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, um nur einige weitere Anwendungsmöglichkeiten zu nennen.

Hypnose lässt sich aber auch gut bei einer Reihe medizinischer Vorgänge einsetzen. Etwa wenn es darum geht Schmerzen auszuschalten, Ängste und Stress zu bewältigen oder Heilungsvorgänge zu verbessern.

Hypnose anstatt Narkose

So hat die Hypnose inzwischen sogar in Operationssälen Einzug gehalten. Und obwohl „Hypnose anstatt Narkose“ in Österreich noch eher unüblich ist - im Wiener Wilhelminenspital ist sie Realität. Seit rund zehn Jahren wird sie dort von dem Anästhesisten Dr. Herbert Sponring angeboten, der auf Wunsch Narkosemittel gegen hypnotische Worte tauscht. Die Patientinnen und Patienten werden dabei von ihm auf eine innere Erlebnisreise geschickt, um sie vom Geschehen im Operationsaal zu distanzieren, welches in diesem Zustand auf einer anderen Ebene wahrgenommen wird. Durch Suggestionen kann Dr. Sponring sogar Blutungen während des Eingriffs auf ein Minimum reduzieren und für die postoperative Phase die Schmerzwahrnehmung deutlich verringern.

Schmerzfrei beim Zahnarzt

Im Gegensatz zur „Hypnose anstatt Narkose“ wird in Österreich eine Zahnbehandlung im Trancezustand immer häufiger angeboten. Dabei geht es vor allem darum, die üblichen Ängste zu nehmen, die mit einem Zahnarztbesuch verbunden sind. Unser Sendungsgast, die Zahnärztin Dr. Michaela Skrein, beruhigt daher ihre Patientinnen und Patienten mit Atemübungen, bevor sie zu Spritze und Bohrer greift. Sie wirkt verbal und nonverbal beruhigend auf sie ein, erzählt ihnen Geschichten, die Phantasien, Bilder entstehen lassen und führt so die Menschen auf ihrem Behandlungsstuhl sanft in eine Trance. In diesem Zustand werden Schmerzen nicht als Schmerz wahrgenommen, sie berühren einen nicht, erklärt Dr.

Skrein. Im Trancezustand können daher ohne Schwierigkeiten ein Lokal-Anästhetikum gespritzt, Zähne gezogen, Zähne gebohrt, ja sogar eine Wurzelbehandlung durchgeführt werden. Durch Hypnose kann übrigens auch der Speichelfluss gestoppt werden – daher ist die Anwendung eines Saugers nicht mehr nötig.

Rücknahme der Trance

Nach einer Hypnosetherapie werden Patientinnen und Patienten in das Hier und Jetzt zurückgeführt. Diese Rücknahme aller hypnotischen Prozesse ist ein wichtiger Bestandteil jeder Hypnosesitzung und bildet immer deren Abschluss. Suggestionen, die in Trance einen bestimmten Zweck erfüllen sollen, so wie bei der postoperativen Schmerzbehandlung, müssen hingegen manifestiert werden. Das heißt, Menschen müssen mit diesen Suggestionen regelmäßig arbeiten um sie zu konditionieren.

HYPNOSE ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG

Die Wirkungsweise konditionierter Suggestionen machen sich auch Spitzensportlerinnen und Spitzensportler zu Nutze. Das Ziel ist dabei, durch Selbsthypnose die eigene Leistung zu steigern, sagt der Psychologe Dr. Reinhold Bartl. Er ist der Leiter des Milton Erickson Instituts in Innsbruck und arbeitet unter anderem als Mental-Coach im Sportbereich.

Der Wettkampf in der inneren Vorstellung

Ohne mentales Training hätten Sportlerinnen und Sportler, egal in welcher Disziplin, heutzutage keine Chance an die Spitze zu kommen oder sich dort zu halten, sagt Dr. Bartl. Sportlerinnen und Sportler absolvieren daher nicht nur ein tägliches körperliches Training, sondern auch ein mentales, erklärt der Psychologe.

Dabei geht es darum, in der inneren Vorstellungs- und Erlebniswelt zum Beispiel einen Wettkampf auszutragen.

Ein Tennisspieler etwa versetzt sich dann mittels Selbsthypnose in Trance und stellt sich genau vor, wie er den Ball aufschlägt oder ihn optimal retourniert. Je präziser ihm das gelingt, je lebendiger die inneren Bilder entstehen, desto besser kann sein Körper darauf reagieren und den suggerierten Vorgang „nachspielen“, also in der Realität umsetzen.

Mit Selbsthypnose zum Sieg

Diese Technik, die im Spitzensport überaus erfolgreich praktiziert wird, kann übrigens jeder Mensch zur Leistungssteigerung oder zum Stressabbau anwenden. Das Prinzip bleibt das gleiche: Phantasien, innere Bilder, Vorstellungen, Ziele müssen konsequent regelmäßig suggeriert und tatsächlich gewollt werden. Genau das unterscheidet Spitzensportlerinnen und Spitzensportler von „normalen“ Menschen: „Erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler stellen sich hin und sagen, ich bin der/die Beste und nehmen sich heraus an der Spitze stehen zu wollen“, erklärt Dr. Bartl.

Hier wäre ein „vielleicht“ nicht zielführend, so wie viele Menschen ihre Zielsetzungen vorsichtig formulieren.

Selbstbewusstsein stärken

Dr. Bartl unterstützt zudem als Mental-Coach die positiven Suggestionen und vermittelt damit den Sportlerinnen und Sportlern, die er betreut, dass auch er fest an ihren Erfolg glaubt. Damit stärkt Dr. Bartl seinen Sportlerinnen und Sportler den Rücken und baut ihr Selbstwertgefühl zusätzlich auf. Dieses Prinzip, also hypnotische, positive Suggestionen könnten auch gut etwa in Schulen eingesetzt werden, sagt Bartl. Einerseits zum Stressabbau, andererseits um das Selbstbewusstsein zu stärken und um somit die Leistung der Schülerinnen und Schüler zu steigern.

Wie erstaunlich gut die Arbeit mit hypnotischen Suggestionen wirkt, erlebt Reinhold Bartl immer wieder, wenn eine/einer seiner Athletinnen oder Athleten beachtliche Bestzeiten erzielen, Sensationserfolge landen oder mit einem überraschenden Comeback aufhorchen lassen.

Wettkampf mit dem Tod

Dr. Bartl veranschaulicht die Imagination-Technik innerer Bilder am Beispiel eines Triathleten, den er als Mental-Coach betreute. Der Sportler hatte sich das Bild imaginiert, er wäre mit einem Flugzeug mitten im Dschungel abgestürzt - es gäbe viele Verletzte und er bliebe als einziger unversehrt. Nun hinge es von ihm ab, wie rasch die Verletzten zu ärztlicher Hilfe kämen, ob ihr Leben gerettet werden könnte. In seiner Vorstellungswelt war der Triathlon also ein Wettkampf mit dem Tod. Letztendlich konnte der Athlet durch diese Suggestion einen überragenden Sieg nach Hause tragen.

Mithilfe von Suggestionen ist es aber auch möglich mentale Schutzräume aufzubauen. Das ist besonders hilfreich, wenn ein Wettkampfgeschehen, etwa wegen früheren negativen Erfahrungen angstbesetzt ist. Oder wenn Sportlerinnen und Sportler auf so genannte „Angstgegnerinnen und Angstgegner“ treffen.

Mentale Stärke allein genügt nicht

Ohne das entsprechende, sportliche Talent und die körperlichen Voraussetzungen verhilft auch die mentale Stärke nicht zum Sieg. Körper und Geist müssen sozusagen kooperieren. Das bedeutet, der bloße Wille reicht nicht aus, um in der „Oberliga“ mitzuspielen. Hier stößt die Hypnose auch im Leistungssport an biologische Grenzen.

Manipulationen durch mentales Training sind trotzdem möglich, wenn zum Beispiel Schmerzunempfindlichkeit suggeriert wird. Diese Praktik kann jedoch zu schweren, dauerhaften Gesundheitsschäden führen, warnt Dr. Bartl. Dennoch wird von dieser Möglichkeit im Leistungssport immer wieder Gebrauch gemacht.

HYPNOSE GEGEN BURNOUT

Das Burnout-Syndrom ist ein Zustand totaler Erschöpfung. Ursprünglich dachte man, nur Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten, seien „Burnoutgefährdet“. Inzwischen weiß man aber, dass Angehörige von so ziemlich jeder Berufsgruppe davon betroffen sein können.

Volkskrankheit der Zukunft

Die Zahl jener Menschen, denen ein Burnout-Syndrom diagnostiziert wird, befindet sich im Steigen. Burnout dürfte also die Volkskrankheit der Zukunft sein. Diese Meinung vertritt übrigens auch die Weltgesundheitsorganisation. Von der Gesellschaft und einem Teil der Ärzteschaft wird das Syndrom aber noch immer nicht ernst genommen, es mangelt daher auch an entsprechenden therapeutischen Methoden.

Die Hypnosetherapie scheint jedoch ein tatsächlich wirksames Mittel gegen Burnout zu sein, sagt die Psychotherapeutin Dr. Ingrid Rapatz. Sie bietet in ihrer Wiener Praxis für Ganzheitsmedizin seit einigen Jahren Hypnose zur Bewältigung der Erschöpfungszustände im Burnout an. Darüber hinaus hält sie für Interessierte Seminare zum Thema Burnout ab.

Rasche Hilfe mit Hypnose

Menschen, die an dem Burnout-Syndrom leiden, fühlen sich antriebslos und niedergeschlagen, haben kaum emotionale Empfindungen, ziehen sich aus ihren sozialen Netzen zurück, leiden unter Schlafstörungen, Schuldgefühlen und Versagensängsten. Zudem kann sich das Syndrom körperlich in Form verschiedener, schwer definierbarer Schmerzzustände äußern. Medizinische Abklärung bringt meist kein Ergebnis. Betroffene werden als Hypochonder abgestempelt oder zur psychotherapeutischen Behandlung überwiesen. Falls dort

Hypnosetherapie angeboten wird, haben Burnout-Patientinnen und Patienten Glück gehabt. Denn es kann ihnen damit relativ rasch geholfen werden.

Lebenshilfe über hypnotische Aufträge

Die hypnotische Trance ist für Burnout-Betroffene vor allem eine überaus angenehme Erfahrung der Entspannung. In diesem Zustand ist es ihnen möglich all die verlorengegangenen Gefühle wieder zu empfinden, sich wieder zu spüren. Nach wenigen Hypnosensitzungen gelingt es bei den meisten Patientinnen und Patienten, dass sie zu neuer Lebensfreude finden. In der Behandlung wird über sanfte hypnotische Aufträge zum Beispiel Stabilität, Selbstbewusstsein, Geborgenheit, Freude oder Schmerzfreiheit suggeriert. Damit gibt Dr. Rapatz ihren Patientinnen und Patienten auch eine gewisse Sicherheit das Leben meistern zu können.

Die Therapie dauert meist zwei bis drei Monate, je nach Schwere des Burnouts und der Persönlichkeit der oder des Betroffenen. Das Ziel der Hypnosetherapeutin ist es jedoch nicht den Zustand vor dem Burnout wieder herzustellen, der ja eigentlich Grund für das Syndrom war. Dr. Rapatz strebt daher an, ihre Patientinnen und Patienten in einem positiv veränderten Zustand aus der Therapie zu entlassen. Sozusagen gewappnet für die Höhen und Tiefen des Lebens, um nicht wieder aus der Bahn geworfen zu werden.

BUCHTIPPS

Dirk Revenstorf, Reinhold Zeyer

Hypnose lernen. Leistungssteigerung und Stressbewältigung durch Selbsthypnose

Verlag: Carl-Auer-Systeme Verlag; Auflage: 7. Auflage 2007

ISBN-13: 978-3896702234

Dirk Revenstorf, Burkhard Peter

Hypnose in der Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis

Verlag: Springer, Berlin; Auflage: 2., überarb. Aufl. Oktober 2008

ISBN-13: 978-3540245841

Heinrich Wallnöfer

Seele ohne Angst. Autogenes Training, Hypnose - Wege zur Entspannung

Verlag: Mueller Rueschlikon Verla Januar 1992

ISBN-13: 978-3275008827

Heinrich Wallnöfer

Gesund mit Autogenem Training und Autogener Psychotherapie

Verlag: Novum Publishing; Auflage: 1 Oktober 2003

ISBN-13: 978-3902324634

Davor Antunovic

Lehrbuch Hypnosetherapie: Hypnose sicher und effektiv nutzen lernen

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1., Aufl. 2009

ISBN-13: 978-3837040371

Burkhard Peter

Einführung in die Hypnotherapie

Verlag: Carl-Auer-Systeme Verlag; Auflage: 2. Aufl. 2009

ISBN-13: 978-3896704672

Otto-Michael Lesch, Henriette Walter, Christian Wetschka, und Michi Hesselbrock
**Alcohol and Nicotine: Medical and Sociological Aspects of Usage, Abuse and
Addiction**

Verlag: Springer, Wien; Auflage: 1., st Edition. 2010

ISBN-13: 978-3709101452

Reinhold Bartl

Lust auf Kehrseiten, MP3-CD

Verlag: auditorium netzwerk 2010

ASIN: B0038EYWW2

QUELLEN UND LINKS

Homepage von Dr. Heinrich Wallnöfer und Dr. Lorenza Wallnöfer
www.wallnoefer.co.at/psychotherapie

Homepage von Dr. Ingrid Rapatz
http://www.pumperlgsund.at/ingrid_ordi.html

Homepage von Dr. Michaela Skrein
<http://www.dr-skrein.at/pid10drmichaelaskrein.html>

Homepage von Dr. Reinhold Bartl
<http://www.reinhold-bartl.at/>

Universitätslehrgänge für ärztliche und zahnärztliche Hypnose an der Medizinischen Universität Wien
<http://www.meduniwien.ac.at/hypnose/topmenu1/startseite/startseite/>
<http://www.meduniwien.ac.at/studienabteilung/content/studium-lehre/weiterbildung/universitaetslehrgaenge/medizinische-hypnose/>

Milton Erickson Gesellschaft Innsbruck
<http://www.meg-innsbruck.at/>

Österreichische Gesellschaft für ärztliche und zahnärztliche Hypnose
<http://www.oegzh.at/>

Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Hypnose
<http://www.oegwh.at/>

Milton Erickson Gesellschaft Austria (M.E.G.A.)
http://www.hypno-mega.at/_lccms/_00096/Klinische-Hypnose-Milton-Erickson-Gesell.htm?VER=090623182414&LANG=ger&MID=98

Hypnose in Medizin und Psychotherapie
<http://www.praxisbenner.de/1/hypnose.html>

Deutsche Gesellschaft für Hypnose
<http://www.dgh-hypnose.de/con/home>

Milton Erickson Gesellschaft Deutschland (M.E.G.)
<http://www.milton-erickson-gesellschaft.de/>

Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose

<http://www.meg-hypnose.de/>

The Milton Erickson Foundation Phoenix/Arizona

<http://www.erickson-foundation.org/>

International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis

<http://ijceh.com/>

Österreichische Gesellschaft für angewandte Tiefenpsychologie und allgemeine Psychotherapie

http://www.krebsinfo.at/Link_Counter/Alternativ_Hypnose/Link_www.oegatap.at.htm

Therapeutensuche und „Wer zahlt was“

<http://www.hypnose.in/hypnose/hypnotherapie/wie-finde-ich-den-richtigen-therapeuten.php>

Verzeichnis von Ärztinnen und Ärzten mit Hypnoseausbildung

<http://www.aerzte-austria.at/alternativen/hypnose.htm>

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

<http://www.psychotherapie.at/>

ISOREC - International Society of Resarch and Education in Communication - Cooperation - Liaison - Strategies

<http://www.hypnos.at/>

INTERVIEWPARTNERINNEN

In der Sendung Radiodoktor – Medizin und Gesundheit vom 30. August 2010 sprachen:

Univ.-Lekt. OMR Dr.med. Heinrich Wallnöfer

Pyrkergergasse 23

A-1190 Wien

Tel.: +43/1/368 23 66

E-Mail: heinrich@wallnoefer.co.at

Homepage: www.wallnoefer.co.at/psychotherapie

Univ.-Prof. Dr. Henriette Walter

Ärztin für Neurologie und Psychiatrie an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am AKH Wien, medizinische Psychotherapeutin, Funktionärin der Österreichischen Gesellschaft wissenschaftlicher Hypnose sowie im wissenschaftlichen Beirat der Internationalen Gesellschaft für Hypnoseforschung. Mitinitiatorin des ersten österreichischen Universitätslehrgangs für Medizinische und Zahnmedizinische Hypnose

AKH Wien:

Währinger Gürtel 18-20

1090 Wien

Tel.: +43 1 40400/3547

Fax: +43 1 40400/3560

Email: [henriette.walter\(at\)meduniwien](mailto:henriette.walter(at)meduniwien)

Ordination:

Wiedner Hauptstraße 112/33

1050 Wien

Telefon: 0664 / 21 24 99

Dr. Ingrid Rapatz

Ärztin für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie, Hypnosetherapeutin.

Thimiggasse 17

1180 Wien

Tel. +43 1 369 42 22

Fax +43 1 369 42 22 - 13

Email: ordination.rapatz@pumperlgsund.at

Internet: http://www.pumperlgsund.at/ingrid_ordi.html

Dr. Michaela Skrein

Ärztin für sanfte Zahnmedizin

Opernring 19/6

1010 Wien

Tel.: +43 1 585 53 53

Email: dent@skrein.at

Internet: <http://www.dr-skrein.at/pid1odrmichaelaskrein.html>

Dr. Herbert Sponring

Anästhesist am Willhelminenspital in Wien, ausgebildet in Schmerztherapie, ärztlicher Hypnose, NLP und Radionik, Vizepräsident der Österreichischen Gesellschaft für ärztliche und zahnärztliche Hypnose.

Ordination:

Braungasse 17

1170 Wien

Tel.: 0699/10 88 85 30

Email: schmerzpraxis@hotmail.com

Dr. Reinhold Bartl

Psychologe, Psychotherapeut, Coach, Supervisor, Mentaltrainer und Leiter des Milton Erickson Instituts in Innsbruck.

Kochstrasse 1

6020 Innsbruck

Telefon und Fax: 0664 / 38 05 072

Email: rb@reinhold-bartl.at / office@reinhold-bartl.at

Internet: www.reinhold-bartl.at

oder

Email: office@mei-innsbruck.at

Internet: www.meg-innsbruck.at