

Quelle: gekürzter Teil entnommen von:

*Riegel, B. (2006) Mehr Vielfalt durch Rauchstopp. Konzeption und Evaluation eines Programms zur Raucherentwöhnung mit hypnotischen Elementen, motivationspsychologischen und verhaltenstherapeutischen Einflüssen. Unveröffentlichte Diplomarbeit an der Universität Hamburg*

## Hypnose und Hypnotherapie

Hypnose gilt als eines der ältesten Heilverfahren der Menschheit, wurde allerdings erst ab dem 18. Jahrhundert systematisch untersucht und angewendet (Speziale-Bagliacca, 2000).

Es existieren zahlreiche Definitionen von Hypnose und Trance. Der Begriff „Hypnose“ stammt von Braid, einem schottische Arzt, Mitte des 19. Jahrhunderts. Er benannte den Bewusstseinszustand, in dem er beispielsweise chirurgische Eingriffe durchführte, nach dem griechischen Gott des Schlafes Hypnos (Kossak, 1999). Allerdings erkannte er schnell, dass es sich nicht um einen Schlafzustand, sondern eher um einen Zustand hoher Fokussierung handelt und bevorzugte fortan den Terminus Monoideismus, also Ein-Ideeigkeit.

Harro (2002) definiert Hypnose als einen dissoziierten Bewusstseinszustand, der durch die Induktionstechnik des Therapeuten oder des Probanden selbst herbeigeführt wird und eine Kommunikation mit dem Körper und den seelischen Strukturen gestattet.

Schmidt (2004) bezeichnet „Trance“ als das gewünschte Ergebnis der Prozeduren, die als „Hypnose“ bezeichnet werden. Der Tranceprozess zeichnet sich dabei durch unwillkürliches Erleben aus. Je mehr das Erleben des Probanden absorbiert ist, desto intensiver werden diese Prozesse empfunden.

## Hypnotherapie nach Milton H. Erickson

Der moderne hypnotherapeutische Ansatz geht zu großen Anteilen auf den amerikanischen Psychiater Milton H. Erickson (1901 – 1980) zurück. Bereits als Student begann er, bei Clark Hull über Trance – Zustände zu forschen (Erickson, 1964/1980). In Deutschland wurde der Hypnose-Ansatz vor allem durch J. H. Schultz und D. Langen erforscht und verbreitet.

Erickson arbeitete an einer differenzierten und stark auf die subjektive Realität des Klienten zugeschnittenen Form der Hypnose. Neben dieser individuellen Ausrichtung lässt sich der Ansatz als ziel- und ressourcenorientiert beschreiben. Ericksons ganzheitliche Sichtweise berücksichtigte sowohl die aktuelle Lebensphase des Klienten wie auch dessen soziale Einbettung (Gerl, 1998). Eine Grundannahme bestand in der Überzeugung, dass der Klient, bzw. dessen Unbewusstes bereits genug Informationen, Fähigkeiten und Ressourcen zur Lösung des Problems besitzt. Diese konnten dann in der hypnotischen Trance aktiviert und zielgeleitet eingesetzt werden. Dabei merken

verschiedene Autoren an, dass Erickson nur bei einer vergleichsweise geringen Zahl seiner Behandlungen eine Trance – Induktion im herkömmlichen Verständnis eingesetzt hat. Viel öfter hat er sich stattdessen der Sprachmuster bedient, die zu einem Zustand fokussierter Aufmerksamkeit führen.

Ferner hat er den Klienten Aufgaben verordnet, die dann wiederum hypnotisch wirkten. Eine Erklärung dafür kann in der Nutzung der Kontextfaktoren zu sehen sein (Meiss, 2001). Harro (2002) erklärt, dass auf eine ritualisierte Induktion verzichtet wird und stattdessen ein Gespräch stattfindet, indem der Therapeut beobachtet und sich spezifischer Kommunikationsmittel bedient. Der Patient reagiert mit unbewussten Verhaltensweisen und es entsteht ein „sublimaler“ Dialog.

Eine übergeordnete Bedeutung erfährt der Utilisationsansatz (Erickson, Rossi & Rossi, 1978). Sowohl die Auswahl der Suggestionen als auch der Interventionen sollte die eigenen geistigen Mechanismen und Verhaltensprozesse des Klienten hervorrufen. Die Behandlung ist demnach auf den Patienten zugeschnitten und es wird all das genutzt, was diesem bereits inhärent ist. Dieser Anspruch setzt eine genaue Beobachtung des Gegenübers voraus. Der Utilisationsansatz gilt als einer der wichtigsten Beiträge Ericksons zur klinischen Hypnose.

Inhaltlich verwandt damit ist die Potentialhypothese, also die Annahme Ericksons, dass alle Grundkompetenzmuster für eine gesunde Lösung von psychischen, psychosomatischen oder interaktionellen Problemen im Erfahrungsspektrum der Beteiligten gespeichert sind (Erickson & Rossi, 1981).

### Abgrenzung zur „Showhypnose“

Gerl (1997) weist auf überhöhte Erwartungen der Wirkung von Hypnose seitens der Klienten vor allem bei der Raucherentwöhnung hin. Diese Erwartungen entstammen der vielmals einseitigen Darstellung verschiedener Medien und dem Ruf der Bühnenhypnose. Daher weisen zahlreiche Autoren auf eine Klärung von Vorurteilen vor Beginn der Therapie (u.a. Kossak, 1993; Eberwein, 2004).

Coe (1989) benennt das Ziel des Showhypnotiseurs als Entertainment, mit dem er seinen Lebensunterhalt verdient. In der Selbstdarstellung und Werbung behaupten sie, über Fähigkeiten zu verfügen, die eine Willenskontrolle ermöglichen. Auf den unseriösen Charakter und die Gefahren weist Mohr (2003) hin und Gerl (1998) betont, dass „Macht“ kein Wesenszug der Hypnose ist und lediglich in der Vorstellung derer existiert, die daran glauben.

Peter und Revenstorf (2001) erklären den Wirkmechanismus der Bühnenhypnose als unterhaltsam verpackten Suggestibilitätstest, in dessen Verlauf die scheinbare Macht des Hyp-

notiseurs demonstriert wird und all jene Versuchspersonen aussortiert werden, die zu den Hochsuggestiblen gehören. Mit diesen Teilnehmern werden dann Experimente und Vorführungen durchgeführt.

### Literatur:

- Coe, W.C. (1989) Was ist Hypnose? Eine kritische Analyse. *Report Psychologie Nr. 1/89, 23-32*
- Eberwein, W. (2004) Macht Magie Wirklichkeit? Humanistische Hypnosetherapie zwischen Empirie und Esoterik. *Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose, Nr. 11/2004 35-50*
- Erickson, M.H. (1964/1980) Initial Experiments investigating the Nature of Hypnosis. In: Rossi, E.L. (Hrsg.) *The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis. Vol. I. New York: Irvington Publishers*
- Erickson, M.H., Rossi, E.L. & Rossi, S.L. (1978) *Hypnose: Induktion – Therapeutische Anwendung – Beispiele. München: Pfeiffer*
- Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1981) *Hypnotherapie: Aufbau – Beispiele – Forschungen. München: Pfeiffer*
- Gerl, W. (1997) Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung. Was macht sie effektiv? *Hypnose und Kognition, Nr. 14 (1+2), 67 – 81*
- Gerl, W. (1998) *Moderne Hypnose. Hilfe durch das Unbewusste. Stuttgart: Trias Verlag*
- Harro, J. (2002) *Die Kraft der Suggestion. Düsseldorf: Patmos Verlag*
- Kossak, H.C. (1993) *Lehrbuch Hypnose. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union*
- Meiss, O. (2001) Kontextaspekte der Suggestion. In: Revenstorf, D & Peter, B. (Hrsg.) *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag*
- Peter, B. & Revenstorf, D. (2001) Kontraindikationen, Bühnenhypnose und Willenlosigkeit. In: Revenstorf, D & Peter, B. (Hrsg.) *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag*
- Schmidt, G. (2004). *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung: Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl Auer Verlag*
- Speziale-Bagliacca, R. (2000) Die Suggestion. *Spektrum der Wissenschaft Biographie. Freud: Begründer der Psychoanalyse, Nr. 3/2000, 6-21*