

Patientenaufklärung: Hypnosetherapie

Was ist Hypnose?

Entgegen landläufiger Meinung ist Hypnose kein Zustand völliger Willens- und Bewusstlosigkeit! Sie kennen einen mit der Hypnose vergleichbaren Zustand aus dem Alltag: Wenn Sie beispielsweise konzentriert ein spannendes Buch lesen und dabei überhören, dass Sie jemand anspricht – dann befinden Sie sich in einem Trancezustand, der dem der Hypnose vergleichbar ist. Hypnose ist also nichts, was sich ungewöhnlich oder unbekannt für Sie anfühlen wird. Im Gegenteil, Sie werden denken: „Ich bin doch gar nicht in Trance oder in Hypnose...“

Bei der therapeutischen Hypnose befinden Sie sich in einer leichten bis mittleren Trance, Ihr Bewusstsein ist wach, Sie bekommen alles mit und können sich an alles erinnern. Sie liegen völlig entspannt und schalten bewusst Ihre Gedanken ab. Ihr Unterbewusstsein ist jedoch aktiver als gewöhnlich. Man könnte dies als „mentale Wellnessbehandlung“ beschreiben.

Gelegentlich kommt es vor, dass ein Patient so tief in Trance sinkt, dass er „einschläft“ und sich danach nicht mehr an die Hypnoseinhalte erinnern kann. Auch mit dieser tiefen Trance lässt sich therapeutisch arbeiten. Manchmal ist dieser Zustand jedoch unerwünscht, da der Patient in einem solchen Fall keine Fragen des Therapeuten mehr beantworten kann. Der Therapeut führt den Patienten dann bei Gesprächsbedarf (oder wenn der Patient ausdrücklich alles mitbekommen soll oder will) wieder in einen wacheren Zustand zurück.

Neben der „klassischen“ Hypnose (mit Trance-Einleitung) arbeite ich auch mit der sogenannten „Wachhypnose“. Das ist ein Dialog zwischen Therapeut und Patient, bei dem durch spezielle Kommunikationstechniken Antworten aus dem Unterbewusstsein hervorgeholt werden. Auch hier können Sie sich selbstverständlich an alles erinnern. Allerdings ist diese Sonderform der Hypnose weniger entspannend und etwas anstrengender.

Gibt es Risiken der Hypnose?

Hypnose ist ein sehr wirksames und wissenschaftlich gut erforschtes Werkzeug der Psychotherapie. Keine Sorge: **Es kann nicht vorkommen, dass man aus der Hypnose nicht mehr aufwacht!** Selbst die tiefste Trance endet nach dem „Auschlafen“ irgendwann automatisch.

Ein erfahrener Hypnotherapeut weiß aber sehr gut, wie er seinen Patienten schonend „aufwecken“ kann. Die Hypnose ist völlig frei von Nebenwirkungen. Es ist allerdings möglich, dass kurz nach dem Erwachen aus der Trance der Kopf noch nicht ganz klar ist und sich Gliedmaßen noch etwas schwer oder steif anfühlen. Bitte verlassen Sie die Praxis erst, wenn dieser Zustand vollkommen abgeklungen ist und Sie sich wieder völlig wach und fit fühlen!

Es ist normal, dass In Hypnose der Puls und der Blutdruck etwas absinkt. Wenn Sie schon im Wachzustand einen zu niedrigen Puls und/oder zu niedrigen Blutdruck haben und/oder Medikamente eingenommen haben, informieren Sie mich darüber bitte unbedingt vor Beginn der Sitzung! Gleiches gilt für Anfallserkrankungen (z.B. Epilepsie) oder Psychosen. Vorerkrankungen werden beim Ersttermin immer erfragt, bitte geben Sie diese möglichst vollständig an. Bitte meiden Sie am Sitzungstag außerdem Alkohol und Koffein und alles andere, was man als Droge bezeichnen könnte. Vielen Dank und gute Entspannung!