

Hypnose öffnet das „Tor zum Unterbewusstsein“ Per Altersregression der Seele auf der Spur

Von Gabi Frentzen / Bocholter Report

Bocholt. Seit ihrem 15. Lebensjahr hat Maria H. dieses Pfeifen im Ohr. Diagnose: Tinnitus. 35 Jahre ihres Lebens musste sie mit oft schier unerträglichen Geräuschen leben. Oft, so die Mutter von zwei erwachsenen Kindern, hätte sie sich wohl den Kopf abschlagen mögen. Seit zweieinhalb Jahren ist die 51-jährige Bocholterin frei von ihrem Leiden. Weil sie, wie sie sagt, offen ist. Offen für alternative Heilmethoden. „Hypnose hilft auch dann, wenn alles andere versagt“, sagte einmal James Braid (1795-1860). Maria H. weiß heute, wie Recht der britische Mediziner hat...

Hypnose. Ein Begriff, der uns fasziniert. Ein Begriff, der uns zugleich Angst macht. „Kein Wunder“, so Doctor Dakik, einer der Ärzte im Verbreitungsgebiet des Bocholter Report, die sich auf Hypnosetherapie verstehen. „Die Vorstellungen rund um die Hypnose sind oft recht weit von der Wirklichkeit entfernt und die Hypnose als Therapieform ist leider in unserer Zeit durch Jahrmarktsgaukler und Showhypnosen in ein schlechtes Licht gerückt worden.“ Wichtig zu wissen sei, so der Allgemeinmediziner, dass Hypnose immer ein freiwilliger Vorgang sei. Niemand könne gezwungen werden, in Hypnose Dinge zu tun, die er im Wachzustand ablehnen würde. In Trance bewahrt man völlige Kontrolle, könnte diese sogar jederzeit beenden. „Ein Willensduell zwischen Therapeut und Patient gibt es nicht. Das wäre nur Show, sonst nichts“, macht er deutlich.

Wie mittlerweile andere Ärzte auch, so weiß Doctor Dakik um die Möglichkeiten, die medizinische Hypnose Ärzten eröffnet. Und um die Hilfe, die sie Patienten bieten kann. Dabei geht es nicht nur darum, mittels Hypnose rauchfrei zu werden. Hier geht es um weitaus interessantere Alternativen.

„Vor allem in der Psychotherapie, bei psychosomatischen Störungen und zur Reduzierung von Schmerzzuständen ist die Hypnose oft wirksamer als viele Medikamente oder auch - Gesprächstherapie“, so Dakik, der als ausgebildeter Psychotherapeut weiß, wovon er spricht.

Immer mehr Patienten, insbesondere Frauen, klagten heute über Ängste. Und hier ginge es um weitaus mehr als beispielsweise um Flugangst. Hier gebe es Fälle, dass Patientinnen nicht einmal mehr wagten, alleine Auto zu fahren oder gar zum Bäcker gleich gegenüber zu gehen.

„Angstpatienten verlieren zunehmend an Lebensqualität“, so Dakik. „Gott sei Dank vermag die Hypnosetherapie hier Hervorragendes zu leisten.“

Hypnose sei zudem auch eine ausgezeichnete Therapieform zur Verhaltensänderung, zur Steigerung des Selbstbewusstseins, zur Stressabschirmung, bei Sucht und Abhängigkeit, bei Sprachstörungen...

„Heilhypnose ist eine Therapieform mit überdurchschnittlichen Erfolgsaussichten“, macht der Allgemeinmediziner deutlich. „Viele Probleme und Konflikte des täglichen Lebens können mit ihr erkannt und gelöst werden.“

Hypnose kann man als einen Zustand zwischen Wachsein und Schlafen bezeichnen. Der Hypnotisierte ist körperlich tief entspannt. Das Zeitgefühl geht verloren, die Umwelt wird unwichtig, man fühlt sich sehr wohl - eine Art Kurzurlaub für Körper und Seele. „Vor Beginn der Hypnosetherapie ist es wichtig, den Ablauf der Sitzung mit dem Patienten zu besprechen und auch zu erklären“, macht Doctor Dakik deutlich. „Wichtig ist dabei das Vertrauen, dass der Patient seinem Therapeuten entgegen bringt. Dieses Vertrauen macht schon 60 Prozent einer erfolgreichen Therapie aus.“ Sei dieses nicht gegeben, sei es nicht ratsam, eine Hypnosetherapie durchzuführen. Sei das Verhältnis Patient-Therapeut gut, stehe der Hypnose nichts im Wege. Doctor Dakik beschreibt den Vorgang wie folgt: „Die Konzentration wird in der Sitzung auf die Stimme des Therapeuten gelenkt, die Umweltwahrnehmung in den Hintergrund gedrängt. Über eine angenehme körperliche und geistige Entspannung wird das ‘Tor zum Unterbewusstsein’ geöffnet. Und das führt zu einer gesteigerten Empfänglichkeit für Suggestionen, welche in der Heilhypnose therapeutisch genutzt werden.“ In der angewandten Hypnose würden negative persönliche Eigenschaften und Gewohnheiten mittels Suggestionen durch neue, positive ersetzt. Auf diese Weise ließen sich tief verwurzelte Verhaltensweisen nachhaltig verändern.

Trotzdem. Eine gewisse Hemmschwelle ist da. So könnte die Frage eines Angstpatienten doch heißen: Wenn mir meine Ängste mittels Hypnose genommen werden, was ist dann mit den ‘gesunden



Ängsten', die Ängste, die wir Menschen brauchen, die unserem Schutz dienen...? Doctor Dakik:
„Keine Sorge. An diese Ängste geht der Therapeut nicht ran.“

Auch wenn die Hypnosetherapie mittlerweile wissenschaftlich erwiesen ist - die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Sitzungen nicht. Also eine Therapieform, die sich nicht jeder leisten kann? „Wichtig für Patienten ist, sich von dem Therapeuten ein genaues Bild zu machen, denn auch hier gibt es sicherlich 'schwarze Schafe'“, rät Doctor Dakik. „Die Preise für eine Sitzung bei guten Therapeuten dürften sich in der Regel zwischen 100 und 300 Euro bewegen. Es soll nämlich schon vorgekommen sein, dass so genannte Therapeuten für eine Sitzung bis zu 1.000 Euro verlangt haben. Wissen sollte man auch: Tonträger, so genannte Hypnokassetten, sind in der Hypnosetherapie nur als Unterstützung zu einer individuellen Hypnosebehandlung wirkungsvoll und können keinen Hypnosetherapeuten ersetzen.“

Hypnoseanwendungen sollten nur nach Konsultation eines entsprechend qualifizierten Arzt oder Diplom-Psychologen erfolgen, der ein diagnostisches Urteil abgeben und mögliche Risiken abwägen kann. Bei einigen Erkrankungen, insbesondere den Psychosen, könne eine Hypnosebehandlung nämlich durchaus schädlich wirken.

Hypnose - eine effiziente Methode zur Therapie? Ihre Report-Redaktion sprach mit Patienten...