

Anzeige

# KEIN SIMSALABIM, ABER EINE HOCHEFFEKTIVE METHODE

DR. INES LISSINA-RISTAU SPRICHT ÜBER DIE ENORMEN RESSOURCEN UND MÖGLICHKEITEN DER HYPNOTHERAPIE.

**In Fernsehshows oder Krimis sieht man ja mitunter ziemlich befremdliche Dinge, wenn es um Hypnose geht. Muss man sich so eine Sitzung vorstellen?**

Nein, auf gar keinen Fall! Leider schüren solche Bühnenvorstellungen bei manchen Menschen Ressentiments oder Ängste. Aber damit hat die klinische Hypnotherapie absolut nichts zu tun; vor allem dann nicht, wenn sie von approbierten Ärzten oder Psychotherapeuten vorgenommen wird.

**Wie kann man Hypnotherapie anschaulich beschreiben?**

Am besten als Heilen in einem anderen Bewusstseinszustand. Wir kennen drei Zustände: Wachsein, Schlafen und Trance. Zu den ersten beiden muss man nichts sagen. Und auch Trance ist uns gar nicht so unbekannt, wie mancher vielleicht denkt. Nehmen wir zum Beispiel ein Kind, das so intensiv in seiner Beschäftigung versunken ist, dass es die Mutter nicht rufen hört. Oder einen Musiker, der beim Spielen seines Instruments völlig in der Musik aufgeht. Es ist ein Zustand, in dem man Raum und Zeit vergisst. Der Hypnotherapeut bringt den Patienten in einen solchen Zustand, in eine flache oder eine tiefe Trance.

**Was passiert in der Trance?**

Rund 90 Prozent von dem, was wir sind, was uns als Persönlichkeit ausmacht, sind die gesammelten Erfahrungen. Das kognitiv erlangte Wissen beträgt nur zehn Prozent. Die Hypnose wiederum ist ein erfahrungsgesteuertes Verfahren. Während einer Hypnose erlebt der Patient sehr bildhaft und plastisch Altes wieder und Neues neu, verbunden mit den dazu gehörenden Gefühlen und Körperempfindungen. Er kann vergessen geglaubte oder verdrängte Bilder und Erinnerungen – also Erfahrungen – wieder abrufen. Im Wachzustand würde er sicher auf dieselbe Frage mit dem erworbe-



Foto: Annett Scholz

nen Wissen antworten. Die Hypnose handelt jedoch auf genau der Ebene, wo unser größtes Potenzial liegt. Hat man das problemauslösende Element herausgefunden, kann die Therapie dort ansetzen und die alte, negative Erfahrung mit neuen, positiven „überschreiben“.

**Bei welchen Beschwerden kann man Hypnose einsetzen?**

Eigentlich bei allen körperlichen Disbalancen, unterschiedlichsten psychischen und somatischen Erkrankungen: Depressionen, Ängsten, Panikattacken, Zwangsstörungen, Burnout, Gedächtnisverlust, Schmerzzuständen, Migräneanfällen. Die Aufzählung ließe sich fortführen.

**Können Sie ein Beispiel näher erläutern?**

Bei unerklärlichen Schmerzerkrankungen ist es oftmals so, dass die eigentliche Wunde abgeheilt ist. Trotzdem verspürt der Patient massive Schmerzen – weil jeder Mensch ein Schmerzgedächtnis entwickeln kann. An dieses kommt man kognitiv, im Wachzustand, nicht heran, sondern nur über die Hypnose. Oder der Klassiker: Bei Depressionen und Ängsten kann man den Patienten sehr schnell in eine sehr tiefe Entspannung führen, um ihn nach oft langer Zeit wieder einmal das Gefühl von Ruhe, Gelassenheit und Angstfreiheit spüren zu lassen. Dort wirkt die Hypnose wie ein hochkonzentriertes Instantverfahren. Man kann aber auch die Stressoren und Auslöser aufspüren. Das ist dann die Grundlage für die weitere Behandlung.

**Quasi im Trend liegt Hypnose momentan bei der Raucherentwöhnung oder zur Gewichtsreduktion.**

Ja, in diesen Fällen kann die Hypnose andere Verfahren begleiten. Man darf sich das nicht so vorstellen, dass man sich auf die Couch legt, einmal hypnotisiert wird – und dann wird: Simalabim! alles anders und man nimmt in kurzer Zeit ganz viel ab. Das wäre eine Illusion. Vielmehr unterstützt die Hypnose konventionelle Methoden wie Ernährungsberatung sowie -umstellung, Kochkurse und anderes. Hier ist die Hypnose also eine Technik innerhalb eines größeren Plans. →



Foto: Sonne Fleckl © www.Fotolia.com

## INDIKATIONEN FÜR HYPNOSE, BEISPIELE:

- Depressionen • Ängste • psychosomatische Störungen • Zwänge • sexuelle Störungen
- posttraumatische Störungen • Persönlichkeitsstörungen • Psychosen • Süchte und Abhängigkeiten
- Schmerz (organisch, psychogen, iatrogen) • Zahnbehandlung (Angst, Schmerz) • Geburten und Geburtsvorbereitung • Operationen und Operationsvorbereitung
- Erste Hilfe • Aufmerksamkeits-/Verhaltensstörungen und Hyperkinesien bei Kindern

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e.V. (DGH)

### Wie lange dauert eine Behandlung?

Dafür gibt es keine Durchschnittswerte. Die Dauer hängt immer vom konkreten Fall ab. Es gibt langwierige Therapien und „kleine Einheiten“ wie bei Prüfungs- oder Vortragsängsten. Da genügt meist eine zehnmünütige Hypnose, und der Klient bekommt eine CD mit Übungen zur Selbstwertstärkung mit nach Hause. Die kann er dann – wie eine Trainingseinheit im Sport – täglich mehrfach anhören, sodass sich stabile neue Muster bilden können.

### Was ist das Besondere an der Hypnose?

Sie ist sehr vielseitig einsetzbar, sowohl als Einzelmaßnahme als auch in Kombination mit anderen Verfahren. Sie ist hocheffektiv, und sie wird von den Patienten als weniger belastend oder als sehr wohltuend empfunden.

Das Gespräch führte Sylvia Schmidt ☿

Dr. Ines Lissina-Ristau

Psychotherapie (VT) \* Lehrpraxis der DGVT

02625 Bautzen · Tel.: 03591 351123

Praxis für Hypnose & Hypnotherapie Dresden

01099 Dresden · Tel.: 0351 2734862

[www.LISSINA.de](http://www.LISSINA.de)