

Patienten Info

1. Ist jeder Mensch hypnotisierbar?

Wenn der Therapeut erfahren genug ist und flexibel vorgeht, sprechen die meisten Menschen gut auf Hypnosetechniken an und die Hypnose ist für das angestrebte Therapieziel nutzbar.

2. Was passiert bei einer Hypnosebehandlung?

In der Einleitungsphase wird die Aufmerksamkeit des Patienten von Außen nach Innen gelenkt und ein Tiefentspannungszustand wird suggeriert. Die Einleitung dauert etwa 5 bis 10 Minuten, für besonders tiefe Trancezustände kann sie mehr Zeit beanspruchen.

In der Behandlungsphase werden mit Hilfe von gezielten, offenen oder verdeckten Suggestionen und mit Hilfe von Trance-Szenarien und Symbolen Einstellungen, Erleben und Verhalten des Patienten umgelenkt um Ressourcen zu mobilisieren oder Abgewehrtes zu integrieren. Die Behandlungsphase kann je nach Therapieziel wenige Minuten (Schnellhypnose) bis mehrere Stunden (z.B. bei chirurgischen Eingriffen) dauern.

In der Reorientierungsphase wird die Trance behutsam und gründlich wieder zurückgenommen, indem die Wahrnehmung des Patienten wieder von Innen nach Außen gelenkt wird. In der Regel dauert die Zurücknahme wiederum einige Minuten.

3. Was kostet eine Hypnosebehandlung? Was übernimmt die Krankenkasse?

Viele Menschen glauben, dass ihre Beschwerden mittels einer einzigen Sitzung behoben, ihre Wünsche nach Abnehmen und Nichtrauchen in einer Stunde erfüllt werden können. Auch wenn es häufig vorkommt, dass innerhalb einer längerfristigen Behandlung nur eine bestimmte Hypnoseseitzung zur Lösung des Hauptproblems geführt hat, kann davon nicht abgeleitet werden, dass immer nur eine einzige Sitzung zur Heilung ausreicht. Die Dauer einer Hypnosebehandlung ist von dem vereinbarten Ziel der Behandlung, der Art und Dauer der Erkrankung und der Belastbarkeit der Patienten abhängig. In jedem Einzelfall sind diese Fragen zwischen den Therapeuten und den Patienten abzustimmen. Es empfiehlt sich, nach spätestens fünf Sitzungen den möglichen Erfolg der Behandlung aufgrund der bis dahin eingetretenen Veränderungen zu überprüfen.

Eine psychotherapeutische Hypnosebehandlung kostet etwa € 80,- bis 120,- pro 50 Minuten. Die Zahnärztliche Hypnose kostet etwa € 80,- bis 150,- pro 50 Minuten.

Wie viel Zeit notwendig ist, hängt von der zu behandelnden Störung, von der Struktur des Patienten, von der Breite des Behandlungsansatzes und vom Ziel der Behandlung ab: von einzelnen Sitzungen bei zahnmedizinischer Anwendung bis zu einem mehrjährigen Behandlungszeitraum bei der Arbeit mit Trance-Techniken im Rahmen von psychodynamischen Therapien.

Hypnotherapie wird von den gesetzlichen Krankenkassen nur in Ausnahmefällen auf Antrag übernommen. Bei Privatkassen sind die Kostenübernahmeregelungen sehr unterschiedlich. Der Patient sollte sich vor Therapiebeginn unbedingt bei seiner Krankenkasse über die Möglichkeiten einer Kostenübernahme informieren.

4. Ist der Hypnosezustand mit einer Narkose zu vergleichen?

Die Hypnosesituation unterscheidet sich grundsätzlich von einer Narkose. Während der Trance bleibt der Patient die ganze Zeit über in ständigem Kontakt (Rapport) mit dem Therapeuten. Die Angst, dass man aus der Hypnose nicht mehr zurückkommen könnte, ist unbegründet. Der Patient befindet sich nach der gründlichen Rücknahme der Hypnose wieder vollständig im Wachzustand und ist ohne Einschränkungen in der Lage, beispielsweise am Straßenverkehr teilzunehmen.

5. Welche Einsatzmöglichkeiten bieten sich in der Zahnmedizin?

Im zahnärztlichen Einsatz von Hypnotherapie geht es um den Abbau von Ängsten und um die Schmerzkontrolle. Mit Hilfe der Hypnose werden Bewältigungsstrategien vermittelt, die einen entspannten Zahnarztbesuch ermöglichen, beziehungsweise bei sehr ängstlichen Patienten überhaupt erst ermöglichen.

Die Schmerzkontrolle unter Hypnose bietet eine verträgliche Ergänzung oder Alternative zu lokal wirksamen Betäubungsmitteln. Im Trance-Zustand können Blutungen und der Speichelfluss kontrolliert werden. Nach dem Eingriff wird das Zahnfleisch im Gegensatz zur noch Stunden andauernden Lokalbetäubung schneller vollständig durchblutet, dadurch heilt die Wunde besser ab.

6. Ist Showhypnose so gefährlich?

Das Bild der Hypnose in der Öffentlichkeit wird fälschlich stark durch die Tricks der Showhypnose geprägt. Pressemeldungen über Langzeitschäden nach Showhypnosen wie Depressionen oder Psychosen schaden dem Ansehen einer hochwirksamen und seriösen psychotherapeutischen und medizinischen Methode. Viele Patienten sind verunsichert und lehnen eine hilfreiche Hypnosebehandlung aus Verängstigung ab.

Showhypnotiseure unterliegen keinem therapeutischen Ehrenkodex. Sie legen es aus Effektgründen gerade darauf an, ihre Opfer zu Handlungen zu bewegen, die diese hinterher als peinlich oder beschämend empfinden. Um ihre scheinbar absolute Macht zu demonstrieren, wecken Bühnenhypnotiseure ihre Opfer in der Regel blitzschnell mit einem Fingerschnipsen auf und nehmen sich keine Zeit für eine gründliche Dehypnotisierung. Showhypnotiseure können traumatisierende Emotionen in ihren Opfern mobilisieren, wissen dann aber mit dem, was sie in ihren Opfern ausgelöst haben, nicht umzugehen. Traumatisierungen, Ängste, Entfremdungsgefühle und körperliche Symptome können die Folge sein.

Auf der Bühne werden die Opfer der Showhypnose oft aus Effektgründen in kindliches Erleben versetzt, insbesondere in Situationen von Verwirrung und Hilflosigkeit. Sie reden oder schreiben wie kleine Kinder, können nicht mehr bis zehn zählen oder schreien nach ihrer Mutter. Eine Person in hypnotischem Zustand fühlt sich dann real in ihre Kindheitserlebnisse zurückversetzt. Kommt sie dabei in Kontakt mit traumatischen Erinnerungen etwa an Missbrauch, Misshandlung, Folter oder Verluste, ist sie den überwältigenden und unverarbeiteten Emotionen schutzlos ausgeliefert. Dies ist bei der Showhypnose sogar beabsichtigt, da der Showhypnotiseur den „Thrill“ der Gefühle von Machtlosigkeit und Ausgeliefertsein demonstrieren will. Menschen, die traumatische Erfahrungen machen mussten, können leicht in emotionale Destabilisierungs- oder Überflutungszustände geraten.

Therapeutische Hilfe ist dann dringend erforderlich, doch daran ist ein Showhypnotiseur weder interessiert, noch besitzt er die dafür notwendige Ausbildung.

Hypnose ist ein wirksames Behandlungsverfahren, und als solches gehört es nur in die Hände qualifizierter und verantwortungsvoller Therapeuten!

7. Abnehmen, Raucherentwöhnung, spezielle Fähigkeiten

Immer wieder wünschen Besucher unserer Homepage Informationen über Therapeutinnen / Therapeuten, die sich mit bestimmten Krankheitsbildern besonders gut auskennen, die sich schwerpunktmäßig auf die Arbeit mit Kindern, auf Abnehmen oder Raucherentwöhnung eingestellt haben.

Leider sind uns nur die Spezialisierungen bekannt, die unsere Mitglieder uns zur Veröffentlichung auf der Homepage mitgeteilt haben. Sofern uns Arbeitsschwerpunkte bekannt sind, haben wir sie vermerkt. Sollte sich die Therapeutin / der Therapeut in Ihrer Nähe nicht durch eine Spezialisierung ausgewiesen haben, so bedeutet das nicht, dass er Sie nicht erfolgreich behandeln könnte. Oft sind die veränderungsbedürftigen Symptome Teil einer anderen Grunderkrankung, die sehr gut von den Therapeuten in Ihrer Stadt behandelt werden können. Mit erfolgreicher Behandlung der Grunderkrankung löst sich natürlich auch das Symptom auf. Fragen Sie die von Ihnen ausgesuchten Therapeuten nach ihren Erfahrungen mit der Behandlung Ihrer Erkrankung. Schon in diesem Gespräch werden Sie spüren, ob Ihnen die Therapeutin / der Therapeut so sympathisch ist, dass Sie sich auf eine vertrauensvolle Behandlung einlassen können.

8. Kinderlosigkeit

Wir sind seit fünf Jahren ungewollt kinderlos. Mittels künstlicher Befruchtung (ICSI) ließe sich dieses Problem umschiffen. Nach mehreren Behandlungszyklen, für deren Erfolglosigkeit es keine medizinische Begründung gibt, denken wir auch an alternative Behandlungsmethoden. Kann Hypnose hier helfen?

Als Psychologischer Psychotherapeut ist mir bekannt, dass Kinderlosigkeit nicht immer nur ein medizinisches sondern häufig auch ein psychisch beeinflussbares Phänomen ist. Unter dieser Voraussetzung ist es sinnvoll, neben schulmedizinischen auch psychotherapeutische oder alternative Behandlungsmethoden einzubeziehen. Ebenso sinnvoll ist es unter diesem Blickwinkel auch, an Hypnose, an Imaginations- und Entspannungstechniken, an Hypnotherapie zu denken. Eine Erfolgsgarantie können wir jedoch nicht geben; wir werden uns bemühen, in der internationalen Literatur möglicherweise bekannte Behandlungsergebnisse zu ermitteln und an dieser Stelle nachzutragen.

9. Einnässen und Einkoten bei Kindern

Mein Sohn ist 7 Jahre alt und macht (phasenweise) immer noch in die Hose. Zum einen nässt er ein, was aber wohl mit einer gewissen "Faulheit" zu tun hat, beim Spielen hat er keine Zeit zur Toilette zu gehen. Aber er kotet auch ein, mehr oder weniger bewusst. Er versucht "es wegzudrücken", was natürlich irgendwann nicht mehr gelingt. Ich bin alleinerziehend, was generell leider oft Probleme mit sich bringt. Aber wir waren / sind bei einer Familientherapeutin in "Behandlung". Und da bei uns und in unserem sozialen und familiären Umfeld alles in Ordnung ist, findet sie auch keinen Ansatzpunkt. Jetzt las ich in der "Eltern for family" eine Bericht über Ihre Arbeiten und sehe wieder einen kleinen Hoffnungsschimmer, dieses "stinkige" Problem zu lösen. P.S. Von ärztlichen Seite ist das "Pipi-Thema" abgecheckt, organisch alles bestens. Bzgl. des Einkotens gibt es wohl nur komplizierte, nur im Krankenhaus durchführbare, Untersuchungen. Da ich aber an ein "Kopfproblem" glaube, will ich das meinem Sohn nicht zumuten.

Als Kinder- und Jugendlichentherapeut habe ich dieses Verhalten auch bei Kindern beobachten können, bei denen keine gewichtigen psychischen Probleme vorlagen. Oft handelte es sich um Folgen nachsichtigen Toilettentrainings oder um eine Form des Machtkampfes mit den Erziehenden. Mit konsequentem verhaltenstherapeutischen Training nach Klärung der Ursachen lassen sich gute Erfolge erzielen.

Wird die Verhaltenstherapie durch Hypnose unterstützt, können in der Regel noch schnellere Lösungen gefunden werden. Hypnose kann auch dann erfolgreich eingesetzt werden, wenn keine klaren Ursachen für dieses Verhalten mehr zu erkennen sind. Einnässen und Einkoten gehören zu den Kinderkrankheiten, bei denen - körperliche (organische) Gesundheit vorausgesetzt - mit Hypnose gute Erfolge erreicht werden können. Als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, weiß ich aus täglicher Erfahrung, dass man mit dieser Methode gute Erfolge im Bereich der Sauberkeitserziehung erzielen kann.