

Durch das Versetzen in Trance können Patienten angst- oder sogar schmerzfrei behandelt werden

Alternativer
Heilmethode

Wann uns eine Hypnose helfen kann

Tiefste Entspannung kann in bestimmten Fällen eine Schmerzbehandlung unterstützen

EXPERTIN



Dr. Gabriela Hagner ist Chefarztin der psychosomatischen Haku-Privatklinik in Eschweiler

Lange wurde Hypnose als Scharlatanerie oder Hokuspokus abgetan. Doch zahlreiche Studien belegen mittlerweile ihre Wirksamkeit z.B. bei Migräne, Schlafstörungen sowie Panik-Attacken oder Phobien.

Auch viele Zahnärzte nutzen Hypnose bei sehr ängstlichen und schmerzempfindli-

chen Patienten. Was sich hinter der Therapie genau verbirgt, erklärt unsere Expertin.

Was versteht man unter einer Hypnose?

„Vom Therapeuten in tiefe Trance versetzt (nicht vergleichbar mit Schlaf), richtet sich der Fokus bei dieser Behandlung auf innere Bilder und konkrete Vorstellungen. So kann sich ein Patient z.B. vor einer Zahnbehandlung einen Ort vorstellen, an dem er gern ist, etwa am Strand. In Trance versetzt, hört er dann das Meeresrauschen stärker als die Bohrgeräusche. Mitunter kann unter Hypnose sogar auf die Betäubung ganz verzichtet werden.“

Wie läuft eine Hypno-Therapie ab?

„In einem Erstgespräch schildert der Patient seine Problematik. Danach folgen in der

Regel sechs bis acht Therapiestunden. Der Weg in die Trance dauert meist nur wenige Minuten. Der Hypnotiseur gibt mit verlangsamer und bildhafter Sprache seine Anweisungen. So wird unsere rechte Gehirnhälfte angesprochen, die direkten Einfluss auf unsere Emotionen hat.“

Welche Wirkung hat diese Behandlung?

„Bei der Hypno-Therapie handelt es sich um eine wirkungs-

volle medizinische Dienstleistung. Der veränderte, tiefenentspannte Bewusstseinszustand bietet ideale Voraussetzungen, um etwa belastende Ereignisse der Vergangenheit zu bearbeiten, positive Kräfte freizusetzen und neue Denkmuster zu entwickeln. Da sich der Patient in der Regel daran erinnern kann, was er unter Hypnose erlebt hat, erfährt er, dass er über eine innere Stärke verfügt, mit der er seine Ängste in den Griff bekommen kann.“



Wo finde ich einen guten Therapeuten?

Fragen Sie nach, ob ein Psychotherapeut eine Zusatzausbildung als Hypno-Therapeut hat. Zahnärzte, die Hypnose anwenden, finden Sie über die DGZH (Deutsche Gesellschaft für Hypnose). Abzuraten ist von Laien, die in Wochenendkursen Hypnose-Techniken kennengelernt haben. Die Kosten pro Sitzung liegen beim Profi zwischen 120-150 Euro (keine Kassenleistung). Weitere Infos: www.meg-hypnose.de oder unter Te.: 089 / 340 29 720