

## ■ **Kein gefährlicher Hokuspokus**

*Besonders bei Kindern hat sich die Hypnose-therapie bewährt - Ein Fachkongreß in Heidelberg*

*Von Renate Kingma*

---

Seit eine Gruppe Münchner Psychotherapeuten die experimentelle Hypnoseforschung des US-Therapeuten Milton Erickson in Deutschland bekanntmachten, sind etwa 20 Jahre vergangen, und die Hypnose-therapie gehört inzwischen längst zu den seriösen Verfahren der Humanistischen Psychologie.

In der Schmerzbehandlung hat sie genauso ihren festen Platz wie bei der Behandlung von Allergien oder anderen Hautkrankheiten, aber auch bei psychischen Problemen wie Ängsten, Zwängen, Bettnässen, der Raucherentwöhnung oder der Gewichtsreduktion. In Heidelberg trafen sich jetzt etwa 1000 Kinder- und Jugendtherapeuten zum weltweit umfangreichsten Fachkongreß, um Erfahrungen über hypnotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen auszutauschen.

Auf Jahrmärkten und bei Zirkusveranstaltungen hat die Hypnose seit Jahrhunderten ihren festen Platz und dort auch ihren schlechten Ruf erhalten: Als Machtinstrument über willenlose Menschen, die angeblich alles tun, was ihnen der Meister befiehlt.

Tatsächlich ist die Hypnose eines der ältesten psychologisch-medizinischen Verfahren, das schon vor der Einführung der Narkose erfolgreich in der Chirurgie eingesetzt wurde. Aber inzwischen weiß man, daß ihr Erfolg vor allem auch davon abhängt, inwieweit sich unbewußte Wünsche, Hoffnungen und Vorstellungen der Versuchsperson mit den Intentionen des Hypnotiseurs decken. Freud setzte die Hypnose anfangs ein, um seine Patienten auszuforschen oder mit therapeutischen Suggestionen Symptome zu bekämpfen, gab diese Methode später aber zugunsten der freien Assoziationen wieder auf. Sowohl die Bühnenhypnose wie auch Freud arbeiteten aber mit einem klaren Hierarchiegefälle, indem der eine befiehlt und der andere gehorcht.

Die Hypnotherapie nach Milton Erickson ist etwas ganz anderes. Sie ist ein Verfahren unter vielen, die im Rahmen der humanistischen Psychologie bei psychischen Störungen eingesetzt werden: Zum Wohle des Patienten, mit Hilfe des Patienten und nur so weit, wie der Patient das will. Der Therapeut versucht, die Aufmerksamkeit des Klienten einzuengen und nach innen zu lenken, um so verschiedene körperliche oder mentale Prozesse konzentrierter als im Wachzustand zu nutzen. Dabei werden, bei vollem Respekt vor dem Willen und der Würde des Klienten, mit szenischen Spielen und anekdotischen Erlebnissen - Ausflügen in die Welt der Bilder - eingefahrene und verfahrenere Denkmuster aufgeweicht und neue Quellen gesünderen Verhaltens aufgeschlossen, kreative Problemlösungen angestrebt, der Zugang zuverschlüsselten Gefühlen geöffnet.

## **Erfolgreicher Einsatz in der Schulpsychologie**

Der Methode liegt die Theorie zugrunde, daß Abkehr von starken, dem Ich nicht mehr bewußten Denk- und Verhaltensmustern nur gelingt, wenn das Unbewußte seine verborgenen Ressourcen freigibt und dem Ich zur Verfügung stellt.

Bei Kindern ist das alles ein bißchen einfacher. Kinder leben bis zur Pubertät noch im Grenzland zwischen Phantasie und Realität, haben noch nicht so viel verdrängt und verschüttet, können mit ihren Ressourcen leichter umgehen und können sich im Gegensatz zu vielen Erwachsenen so gespannt auf ein Erleben konzentrieren, daß sie die Außenwelt völlig vergessen. Von daher ist Hypnotherapie das Mittel der Wahl.

Besonders etabliert hat sich Hypnosetherapie bei Kopfschmerzen und Allergien, bei der Operationsvorbereitung und -nachsorge - zum Beispiel, wenn die kleinen Patienten Betäubungsmittel nicht vertragen oder Angst vor der Spritze haben - bei Magenspiegelungen und Knochenmarktransplantationen.

Christel Bejenke, Fachärztin für Anästhesie in Santa Barbara (Kalifornien), berichtete von Operationen, die unter hypnotischer Intervention streßfrei, schmerzarm und oft sogar schmerzfrei überstanden werden. Daniel Cohen, der Pionier der amerikanischen Hypnosetherapie, kann beweisen, daß Asthma-Kinder mit hypnotherapeutischer Begleitung zum Teil ganz auf Medikamente verzichten können.

Erfolgreich eingesetzt wird Hypnosetherapie auch in der Schulpsychologie (z.B. bei Lern- und Leistungsstörungen oder bei hyperkinetischen Kindern) und in der Familientherapie, wo Eltern und Kinder gemeinsam Auswege aus eingefahrenen Verhaltensmustern suchen. Inzwischen lassen sich schon viele hundert Zahnärzte in der Bundesrepublik hypnotherapeutisch ausbilden, um Kindern die Zahnarztangst zu nehmen.

Zur Wirksamkeit der Hypnose existieren inzwischen über 75 Studien mit fast 6000 Patienten, deren Befunde nicht nur im Vergleich zu einer nichtbehandelten Kontrollgruppe, sondern auch im Vorher-Nachher-Vergleich überwiegend signifikant sind. Man weiß inzwischen, daß sich in der Hypnotherapie Hirndurchblutung, Herzschlag, Blutdruck und der Cortisonspiegel verändern, daß Hypnose als ein entspannter Wachzustand empfunden wird, bei dem die externe Wahrnehmung hinter lebhaften Vorstellungen zurücktritt.

Die Milton-Erickson-Gesellschaft (Konradstraße 16, 80 801 München) bietet inzwischen Fortbildung für Mediziner und Psychologen an acht verschiedenen Standpunkten in Deutschland an.

Weitere Auskünfte auch über das Milton-Erickson-Institut Berlin, Wartburgstraße 17, Tel. und Fax: 030/7 817 795.