

Die Macht des Unterbewusstseins - Warum Hypnosetherapie immer beliebter wird

Leiden Sie unter Depressionen, einer Angststörung oder anderen seelischen Belastungen und wollen sich endlich davon befreien? Dann nutzen Sie die heilenden Möglichkeiten der Hypnosetherapie, um wieder eine harmonische Balance in Ihrem Leben herzustellen

Allgemeine Informationen über Hypnosetherapie

Hypnosetherapie gilt als das älteste Psychotherapieverfahren der Menschheit. Hypnose ist eine Methode, um sich selbst oder einen anderen Menschen gezielt in einen anderen Bewusstseinszustand zu bringen. Zu therapeutischen Zwecken wird dieser veränderte Bewusstseinszustand genutzt, um psychische Erkrankungen sowie körperliche Prozesse, positiv zu beeinflussen.

Dabei wird mittels Hypnose die Kritikfähigkeit des Verstandes so weit reduziert, um einen möglichst direkten Zugang zum Unterbewusstsein zu bekommen, wo z.B. die Ursachen seelischer Probleme in Form falscher Überzeugungen abgespeichert sind. Wählt man im Rahmen der Hypnosetherapie bspw. ein ursachenaufdeckendes Verfahren, so wird diejenige Situation aus der Vergangenheit identifiziert, in der die problemverursachende unterbewusste Überzeugung entstanden ist, um jene anschließend so zu verändern, dass die aktuelle Problematik nicht mehr besteht.

Kosten

Obwohl seit 2006 wissenschaftlich anerkannt, werden die Kosten der Hypnosetherapie nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Private Krankenkassen hingegen erstatten in der Regel die anfallenden Kosten, sofern der Hypnosetherapeut eine Heilerlaubnis, z.B. als Arzt oder Heilpraktiker für Psychotherapie, besitzt.

Der Preis einer Hypnosetherapie hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie beispielsweise dem methodischen Vorgehen, der medizinischen Ausbildung des Therapeuten oder der Anzahl der Sitzungen. Ursachenaufdeckende Verfahren sind hocheffektiv und führen häufig zu einem sehr schnellen Erfolg. Dadurch sind die Kosten dieser Methoden aber auch höher. Die Dauer einer solchen analytischen Sitzung variiert zwischen 1,5 - 3 Stunden.

Ressourcenorientierte Verfahren eignen sich hervorragend zur Beeinflussung körperlicher Prozesse, wie z.B. Wundheilung oder Schmerzkontrolle, und bieten somit in Kombination mit analytischen Methoden optimale Erfolgchancen hinsichtlich des Therapiezieles.

Vorstellung vom Institut für angewandte Tiefenhypnose

Das Institut für angewandte Tiefenhypnose befindet sich in direkter Nähe der Stadt Bremen. Hier beschäftigt man sich seit vielen Jahren mit der Wissenschaft der Hypnose in Theorie und Praxis. Da jeder Mensch einzigartig ist und seine ganz individuellen Bedürfnisse bzw.

Problembewältigungsstrategien hat, wird auf standardisierte Behandlungsprogramme weitestgehend verzichtet. Stattdessen liegt jeder Therapie ein ganzheitlicher Behandlungsansatz zugrunde, welcher Körper, Geist und Seele als symbiotische Verbindung betrachtet.

In den letzten Jahren hat die Hypnosetherapie in der Gesellschaft stark an Bedeutung gewonnen. Aus diesem Grund erhält der Besucher auf der Webseite des Instituts umfangreiche Informationen über Hypnosetherapie und die zugehörigen Behandlungsmethoden.

Interview mit Herrn Thoms, Inhaber des Institut für angewandte Tiefenhypnose

WuP: Was ist der Unterschied zwischen Hypnose und Hypnosetherapie?

Herr Thoms: Hypnose ist eine Methode, um sich selbst oder einen anderen Menschen in einen anderen Bewusstseinszustand zu bringen. Bei der Hypnosetherapie wird dieser veränderte Bewusstseinszustand zu therapeutischen Zwecken genutzt, was das Vorhandensein einer Heilerlaubnis notwendig macht. Hypnose im Rahmen der therapeutischen Anwendung hat immer das Ziel, einen Lernprozess auszulösen, was im Gegensatz zur ausschließlichen Verwendung von Standardsuggestionen, wie sie in der nicht-therapeutischen Hypnose häufig verwendet werden, zu einem dauerhaften und schnelleren Erfolg führt. Studien zur Raucherentwöhnung haben gezeigt, dass die Anwendung therapeutischer Hypnosetechniken einen 2-3 fach höheren Effekt hat, als die Nutzung herkömmlicher Standardsuggestionen.

In diesem Zusammenhang wird eine effektive Hypnosetherapie immer darauf ausgerichtet sein, eine möglichst tiefe hypnotische Trance zu erzielen. Der Grundsatz, dass leichte bis mittlere Trancetiefen einen besseren Effekt haben als tiefenhypnotische Zustände ist überholt und hat, betrachtet man die über 4000 jährige Geschichte der Hypnose, genau genommen nie gegolten.

WuP: Bei welchen Problemen kann Hypnose angewendet werden?

Herr Thoms: Ein Großteil der Menschen nimmt Hypnose im therapeutischen Kontext in Anspruch, d.h. bei der Heilung psychischer bzw. psychosomatischer Störungen oder zur unterstützenden Behandlung körperlicher Erkrankungen, wie z.B. Krebs.

Laut Statistiken sind Angsterkrankungen und Depressionen, sowohl bei Männern als auch bei Frauen, die am häufigsten auftretenden psychischen Erkrankungen. In den letzten 10-15 Jahren ist die Zahl der an einer Depression leidenden Menschen stark angestiegen. Gleiches gilt für die Entwicklung von Burnout-Syndromen. Häufig treten Depressionen und Ängste begleitend zu anderen körperlichen oder seelischen Erkrankungen auf.

Betrachtet man Prognosen, so werden diese Zahlen in den nächsten Jahren exponentiell ansteigen. Vor diesem ganzen Hintergrund kann man die Frage stellen, ob die starke Fokussierung auf die bisher anerkannten Richtlinienverfahren, wie Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse, noch sinnvoll ist.

WuP: Bei welchen Problemen nutzen die Menschen Hypnosetherapie am häufigsten?

Herr Thoms: Bei psychischen Erkrankungen, sowie um körperliche Prozesse zu beeinflussen. Bei Letzterem stehen im Wesentlichen Wundheilung und die Einflussnahme auf das Schmerzempfinden im Vordergrund. Studien haben gezeigt, dass alleine die Vorstellung eines körperlichen Wachstumsprozesses, und Wundheilung ist, ein solcher Prozess, diesen positiv beeinflusst. Damit wurde quasi wissenschaftlich bewiesen, was bereits seit Jahrtausenden in philosophischen oder religiösen Büchern beschrieben wird; "Nach deinem Glauben geschehe dir." (Bibel) oder "Alles, was wir sind, ist ein Resultat dessen, was wir gedacht haben." (Buddha).

Ferner leiden, wie oben erwähnt, immer mehr Menschen an Depressionen, Burnout und / oder lebensbeeinträchtigenden Ängsten. Betrachtet man die Entwicklung dieser Erkrankungen in den letzten Jahren, ist zu erkennen, dass die (herkömmlichen) Behandlungsmethoden, die ausschließlich mit dem Wachbewusstsein des Betroffenen arbeiten, in ihrer Wirkungsweise offenbar nicht effektiv genug sind. Da die Menschen dies wahrnehmen, entscheiden sie sich zunehmend für eine Hypnosetherapie. Das führt erfreulicherweise auch zu einer Entdämonisierung der Hypnose generell. Ich begrüße es, wenn sich die Menschen mehr mit anderen Bewusstseinszuständen und den Möglichkeiten, die ihnen damit offen stehen, beschäftigen.

WuP: Wo sind die Grenzen von Hypnose?

Herr Thoms: Die Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren mit anderen Bewusstseinszuständen gemacht habe, zeigen mir eindeutig, dass niemand wirklich sagen kann, wo letztendlich die Grenzen der Hypnose liegen. Viele sind sich einig, dass mit Hilfe von Hypnose all das verändert werden kann, was erlernt worden ist. Und das, an für sich, ist ja schon mal sehr Vieles. Allerdings ist es, wie oben erwähnt, ja auch möglich körperliche Prozesse, wie Wundheilung, direkt zu beeinflussen. Des Weiteren haben Studien gezeigt, dass geistige Prozesse auch Einfluss auf das Erbgut (DNA) haben können. All das lässt darauf schließen, dass wir Menschen, die uns innewohnende Macht, stark unterschätzen. Gleichzeitig ist aber auch zu beobachten, dass immer mehr Menschen ihre eigenen Fähigkeiten wiederentdecken und für sich nutzen.

WuP: Was könnte Menschen noch abschrecken sich für Hypnose zu entscheiden?

Herr Thoms: Zum einen existieren in den Köpfen der Menschen immer noch viele falsche Vorstellungen über Hypnose. So wird bspw. befürchtet, dass man während der Hypnose willenlos ist bzw. keine Kontrolle mehr hat, Geheimnisse verrät oder das die Gefahr besteht, nicht mehr "aufzuwachen". Dabei sind all diese Sorgen unbegründet. Sie können die Hypnose jederzeit selbst beenden, Hypnose ist auch kein Lügendetektor, und selbst wenn ihr Therapeut während der Hypnose tot vom Stuhl fällt, löst sich der hypnotische Zustand irgendwann automatisch auf und sie sind wieder im vollen Wachbewusstsein.

Ein anderer Grund, der jemanden abschrecken könnte sich für eine Hypnosetherapie zu entscheiden, betrifft die allgemeine Einstellung zum Thema Psychotherapie. Da bringt die unterbewusste Überzeugung des Einzelnen diesen Begriff oft mit persönlicher Schwäche in Verbindung. Betrachtet man den Begriff Psychotherapie aber mal etwas genauer, so stellt man fest, dass er übersetzt "Pflege der Seele" bedeutet. Und wenn sie sich jetzt einfach einmal fragen "Wie oft pflege ich eigentlich am Tag so meine Seele?", dann werden sie eine erstaunliche Entdeckung machen. Denn jedes Mal wenn sie mit jemandem lachen, ein gutes Buch lesen, in der Sonne liegen, spazieren gehen, in den Urlaub fahren, Sex haben, ein Glas Wein nach einem erfolgreichen Tag trinken, Musik hören, usw., dann pflegen sie ihre Seele. Wir gehen also quasi jeden Tag zur Psychotherapie. Wenn sie also demnächst zur Hypnosetherapie gehen, dann erzählen sie ihrem Umfeld doch einfach, dass sie zur Seelenpflege gehen, und beobachten sie mal die Reaktionen.

WuP: Woran erkennt man, dass Hypnosetherapie in der Bevölkerung immer beliebter wird?

Herr Thoms: Also ich erkenne, sowohl in meiner eigenen Praxis, als auch durch Gespräche mit Kollegen, dass sich immer mehr Menschen von Anfang an für Hypnose zur Lösung ihrer Probleme entscheiden und Hypnose immer weniger "als letzter Ausweg" gesehen wird. Das ist eine gute Entscheidung zugunsten der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens, denn bei frühzeitiger hypnotherapeutischer Intervention, können oft 1-4 Sitzungen ausreichen, um ein Problem dauerhaft zu lösen.

Nutzt man Hypnose zur Prävention, bspw. zur Prophylaxe von Burnout, kann der Ausbruch einer psychischen Erkrankung und der damit verbundenen persönlichen und sozialen Schwierigkeiten, von vornherein vermieden werden.

Ein weiterer Grund, dass Hypnose immer beliebter wird, ist darin zu erkennen, dass die Menschen seit über 10 Jahren kontinuierlich mehr von ihrem verdienten Geld in ihre persönliche Gesundheit investieren. Dieser gesellschaftliche Wandel, hin zu mehr Selbstverantwortung, zeichnet sich auch darin ab, dass immer mehr Menschen offensichtlich intuitiv einen Unterschied zwischen "Hypnose" und "Tiefenhypnose" machen.

WuP: Worauf sollte man bei der Wahl eines Hypnosetherapeuten achten?

Herr Thoms: Also da es, wie bei fast allen Dingen im Leben, auch bei der Auswahl des Hypnosetherapeuten keine 100%ige Sicherheit gibt, ist der wichtigste Ratschlag, immer auf sein Gefühl zu vertrauen. Zusätzlich gibt es aber ein paar Kriterien, auf die man achten kann.

Das Vorliegen einer Heilerlaubnis kann ein Qualitätskriterium sein. Dabei ist wichtig zu erwähnen, dass das Vorhandensein einer Heilerlaubnis keine Aussage über die Qualität der Hypnosetherapie macht. Das sind quasi zwei unterschiedliche Ausbildungen. Besitzt der Hypnosetherapeut aber eine Heilerlaubnis und ist insbesondere auf dem Gebiet der Psychotherapie geschult, können Sie davon ausgehen, dass er die notwendige Sensibilität für psychische Erkrankungen mitbringt. Das bedeutet z.B., dass er im Rahmen der psychopathologischen Befunderstellung auf Kriterien wie Suizidalität oder körperliche bzw. seelische Begleiterkrankungen achtet. Dies wiederum kann für das hypnotherapeutische Vorgehen von Bedeutung sein.

Ein weiteres Qualitätskriterium kann das methodische Vorgehen sein. Hypnosetherapie ist unglaublich vielfältig anwendbar. Die unterschiedlichen Techniken, ob analytisch oder ressourcenorientiert, ob direkte oder indirekte Intervention, richten sich nach dem Krankheitsbild oder der aktuellen körperlichen und seelischen Konstitution des Patienten. Sollte ein Hypnosetherapeut von vornherein ein bestimmtes methodisches Vorgehen ausschließen, ohne überhaupt den Patienten gesehen, geschweige denn einen Befund erstellt zu haben, sollte man skeptisch sein. Nehmen wir in diesem Zusammenhang einmal das Beispiel der Gewichtsreduktion, die prinzipiell auch von einem Hypnotiseur durchgeführt werden kann, der keine Heilerlaubnis besitzt. Auch in diesem Fall kann der Leidensdruck des Patienten so hoch sein, dass begleitend eine depressive Episode, evtl. sogar mit suizidalen Gedanken, vorhanden ist. Das kann dazu führen, dass ein analytisches Vorgehen zunächst kontraindiziert ist.

Zuletzt halte ich persönlich das Thema Selbsterfahrung für ein sehr Wichtiges. Generell gilt das für jeden Menschen, aber insbesondere für diejenigen, die therapeutisch mit anderen Menschen arbeiten. Ein Zitat besagt "Du kannst jemanden nur dorthin führen, wo du selbst schon gewesen bist." Jeder von uns trägt Ängste, Wut oder Schuld- & Schamgefühle tief in sich. Emotionen, die aus unterschiedlichen Gründen häufig unterdrückt werden und somit irgendwann in Form einer körperlichen oder seelischen Erkrankung zutage treten. Selbsterfahrung bedeutet in diesem Sinne, sich dieser eigenen unterdrückten Gefühle und der damit in Verbindung stehenden unterbewussten Überzeugungen, zu stellen und sie zu heilen. Wenn ich diese Prozesse bereits selbst schon durchlebt habe, kann ich die Beziehung zum Patienten ganz anders gestalten. Ich weiß dann nämlich aus eigener Erfahrung, was mein Gegenüber gerade durchlebt und welcher Weg möglicherweise vor ihm liegt. Das gibt mir die Möglichkeit, ihn in gewissen Grenzen vorzubereiten bzw. schneller auf bestimmte Entwicklungen zu reagieren. Selbsterfahrung ist Selbsteilung.

WuP: Vielen Dank!

Kontakt

Institut für angewandte Tiefenhypnose
Patrick Thoms
Heilpraktiker für Psychotherapie & zertifizierter Hypnosetherapeut
Meislahnstr. 4
28832 Achim

Tel: 04221 - 122 59 33
Mail: info@hypno-institut.com
Web: www.hypno-institut.com

Pressekontakt

Institut für angewandte Tiefenhypnose

Herr Patrick Thoms
Meislahnstraße 4
28832 Achim

hypno-institut.com/
info@hypno-institut.com

Firmenkontakt

Institut für angewandte Tiefenhypnose

Herr Patrick Thoms
Meislahnstraße 4
28832 Achim

hypno-institut.com/
info@hypno-institut.com

Am Institut für angewandte Tiefenhypnose beschäftigen wir uns mit der Wissenschaft der Hypnose. Dabei fasziniert uns das unbeschreibbare Potential,

welches in anderen Bewusstseinszuständen liegt, die mit Hilfe von Hypnose erreicht werden können. Da dies, insbesondere auf dem Gebiet der Medizin, große Möglichkeiten bietet, haben wir uns auf die Anwendung klinischer Hypnose spezialisiert.

Anlage: Bild

