

Erfahrungen mit hypnotherapeutisch – tiefenpsychologischer Kombinationstherapie

Dr. med. Benedict Ungar

Tagung der Norddeutschen Gesellschaft für angewandte
Tiefenpsychologie, 11.12.2010

Ich möchte mich Ihnen vorstellen:



- niedergelassen als Neurologe und Psychiater/Psychotherapie in Delmenhorst, Niedersachsen
- seit 2005 im Ruhestand, psychotherapeutisch/hypnotherapeutisch auf privater Basis tätig
- 2 jährige Ganztagsausbildung in Psychotherapie in einer Psychosomatischen Klinik (Clemens-August Klinik in Neuenkirchen, Oldenburg)
- 1995 Abschluss der Hypnoseausbildung bei Prof. Bongartz
- seither aufgeführt in der Psychotherapeutenliste der Deutschen Gesellschaft für Hypnose (DGH)

Gliederung des Vortrags

1. Einführung in die Hypnose und Hypnotherapie
2. Schnittstelle: Hypnose und Tiefenpsychologie
(psychodynamische Betrachtungsweise)
3. Eigene Erfahrung: Kombination von Hypnose, Tiefenpsychologie
und von der EMDR abgeleitete Vorgehensweise
→ **THEK** (**T**iefenpsychologisch, **h**ypnotherapeutisch, **E**MDR
abgeleitete **K**ombinationstherapie)

Hypnose

Einführung in die Hypnose

- Was ist Hypnose?

Ein tranceartiger (oder dösender) Zustand mit gesteigerter Suggestibilität sowie der Fähigkeit sich von äußeren Gegebenheiten zu lösen und die Aufmerksamkeit nach Innen zu fokussieren (= dissoziieren und assoziieren)

- Tiefe der Hypnose:

Man spricht von einer Verteilungskurve mit relativ geringer Zahl von hochsuggestiblen und überhaupt nicht hypnotisierbaren Menschen

Phänomene und Rituale der Hypnose

- Levitation, psychomotorische Signale, posthypnotischer Auftrag, Amnesie, positive und negative Halluzinationen (Trugwahrnehmungen, Verkennungen) sowie Katalepsie
- Ist es gefährlich sich hypnotisieren zu lassen?
Wenn die Suggestion des Hypnotiseurs gegen eigene Moral oder Weltanschauung sowie Eigeninteressen des/r Patienten/in verstößt, kann dieser die Hypnose beenden.
Anders sind die Gefahren der Bühnenhypnose zu bewerten. Die Hypnotiseure haben weder die Qualifikation noch den Willen bei, z.B. evtl. Reaktualisierungen von erlittenen Psychotraumen, diese aufzufangen.

Hypnotherapie

Einführung in die Hypnotherapie

- Das Ausmaß der emotionalen Involviertheit, die Realitätsorientierung und die Beziehung zum Therapeuten (Rapport) spielen eine wichtige Rolle in einer therapeutischen Behandlung
- Nach B. Peter findet unter Hypnose
 - Eine Regression im Dienste des ICH` s statt
 - Ist der Zugang zum affektiven Material erleichtert
 - Die Empfindungen des Körpers häufig verändert
 - Wird oft eine Veränderung des Willens bis hin zu Empfindung der „Willenlosigkeit“ erlangt
 - Wechselt der primäre Modus des ICH von Aktivität zu Rezeptivität

Das augenfällig- attraktive einer Hypnotherapie

- Der Rapport zum Therapeuten sowie die angenehme regressive Erfahrung ermöglichen es dem Patienten eine korrektive emotionale Erfahrung für sich zu gewinnen
- Zugang zum Unbewussten zu gewinnen um entweder symptomatisch oder problemorientiert psychotherapeutisch tätig zu sein
- Die ohne Hypnose gegebenen Interventionen und Erklärungen, zur Wirkungssteigerung, in Trance zu wiederholen
- Die Möglichkeit Träume in Hypnose zu bearbeiten

Was sind die Grundvoraussetzungen um Hypnotherapeut zu werden?

- Auseinandersetzung mit den Vorurteilen bzgl. Hypnose
- Der „Glaube“, dass es so etwas wie Hypnose tatsächlich gibt
- Zurechtkommen mit dem Setting und der Praxis der Hypnose
- Begreifen von dem folgenden geschilderten Zusammenhang:
Manche Patienten überschätzen die „Macht“ des Therapeuten und unterschätzen die eigenen Möglichkeiten. Sie wünschen sich geradezu die Hingabe in einen „willenlosen“ Zustand (den es eigentlich nicht gibt) und erhoffen sich danach eine Heilung. Die „Unwillkürlichkeit“, die in der Hypnose eine wichtige Rolle spielt, wird leicht mit „Willenlosigkeit“ verwechselt.

Störungen, Charakterstrukturen oder Krankheiten die höhere oder niedrigere Hypnotisierbarkeit aufweisen

Höhere Hypnotisierbarkeit:

Hysteriker, Borderline Strukturen, Bulemiker, posttraumatische Belastungsstörungen, Opfer von Missbrauch, Angst vor Übergewicht, sensorische Deprivation (Alaska Forscher)

Niedrigere Hypnotisierbarkeit:

Schizophrenie und Zwangspatienten (Angst vor Kontrollverlust)

Hypnotherapie wird eingeteilt in die klassische und die neue Hypnose

- In der klassischen tritt der Hypnotiseur autoritär auf.
- Die neue Hypnose ist sehr vom amerikanischen Psychiater Erickson beeinflusst und gebraucht die indirekte Suggestion um dadurch dem Patienten mehr Raum zu geben, um sich zu entfalten.

Techniken der neuen Hypnose

Utilisation (= Nutzbarmachung)

Beispiele:

- Im Operationssaal, um den Patienten/in zu bewegen eine Atemmaske zu tragen, wird diese mit einem Motorradhelm verglichen. Dies nutzt die Tatsache aus, dass der Patient gerne Motorrad fährt
- Erickson sagt zu einem Psychatriepatienten, der glaubt Jesus zu sein, dass er sicherlich Erfahrung als Zimmermann haben müsste und so für die Klinik ein Regal bauen könnte. Er erreichte damit eine Ablenkung vom Wahnsystem.

Die Stellvertretertechnik wird angewandt um Widerstände zu vermeiden

- z.B. Der Patient findet keinen Zugang zu psychosomatischen Problemen, die durch seine gestauten Aggressionen verursacht werden. Aggressiv sein passt nicht zu seinem Selbstbild. Der „Staudamm“ könnte einen Stellvertreter in diesem Fall darstellen.
- z.B. Die Kinder wagen sich an das Feuer heran (= Nähe zulassen).
- z.B. Blumen unter Eis und Schnee erscheinen schwach, aber Sie (= Einstreuung) verfügen über soviel Kraft um sich zur Sonne hin vorzuarbeiten. Dies gibt depressiven Patienten Hoffnung.

Reframing

Grundidee von Erickson:

Die Erfahrungen des Patienten zu reorganisieren und neu zu verknüpfen, so dass Ereignisse die einschränkend erlebt werden, zu Ressourcen für das heute nötige Wachstum werden.

Erickson - befragt über seine ungewöhnliche Beobachtungsfähigkeit - gibt an, dass er mehr Glück hatte als die meisten anderen, weil er gelähmt wurde, liegen musste und jede Menge Gelegenheit hatte die Menschen genau zu beobachten.

Beispiele:

Die Patientin beendet immer die Beziehung wenn sie wirklich jemanden mag. In der Kindheit sexueller Missbrauch, dies macht es ihr unmöglich in einer Beziehung sich sicher zu fühlen. Dazu folgende Interventionen:“ Sie wissen wozu Menschen im Stande sind (= Pacing). Sie wissen dass Menschen, mit glücklicher Kindheit, kaum Gelegenheit hatten, dies alles zu lernen. Sie wissen viel besser wann sie wirklich sicher sind.“

Eifersucht = engagierte Liebe

Zaudern = Abwägen und Abwarten des rechten Zeitpunktes

Umdeutung in der Hypnose: Wenn Sie draußen Lärm wahrnehmen zeigt dies, dass die Hypnose tiefer wird

- Altersregression = Zeitlich in die Vergangenheit zurückversetzt
- Es besteht eine Art von Wirklichkeitskonstruktion wobei alle Sinnesmodalitäten angesprochen werden (sehen, hören, schmecken, tasten, riechen)
- Die Rückführung kann auf zwei Wegen erfolgen:
 - Die Affektbrücke (Watkins)
 - Zeitlich mit größeren oder kleineren Schritten in die Vergangenheit zurückversetzen.

Zwei Fallbeispiele von B. Peter für die Anwendung von Regression

1. Panikattacken kommen seit drei Jahren nach einer Stirnhöhlenoperation
2. Fall von extremer Fettsucht, Geiz und sozialer Isolation



**Schnittstelle:
Hypnose und Tiefenpsychologie
(psychodynamische
Betrachtungsweise)**

- Freud hatte ursprünglich Interesse an der Hypnose, wandte sich später wieder von ihr ab.
- Unterbewusstsein:
Das Unterbewusste war für Freud sicherlich wichtig als Behälter für verdrängtes Material.
Erickson sah das Unterbewusstsein als Gesamtcontainer aller Ressourcen des Patienten.
Die Neurophysiologische Vorstellung des Unterbewusstseins laut Ap Dijksterhuis: Die unzähligen Netzwerke im Gehirn deren Funktionen natürlich nicht alle bewusst sein können.
- Widerstand:
Der Begriff „Widerstand“ wird unterschiedlich verstanden. Für Erickson war der Widerstand das Opponieren gegen die Anweisungen von Anderen.
Freud sah den Widerstand im Zusammenhang mit der Verhinderung des Bewusstwerden unbewussten Materials.

- Es gibt eine Hypnoanalyse und die unterscheidet sich, laut J.B.Zindel, von der Erickson`schen Hypnotherapie dadurch, dass Deutungen mit einbezogen werden, die in einem nachträglichen Gespräch tiefenpsychologisch geklärt werden.
- **Psychoanalytische Erklärung der Hypnose:**
 - Regressionen im Dienste des Ich
 - Abstinente Nähe, eine intensive Mutter/Kind ähnliche symbiotische Beziehung

- Übertragung soll es nur in der Induktionsphase geben (Zindel). Im folgenden hypnotischen Zustand dominieren Erlebnisse der Innenwelt. Der Hypnotiseur ist eine nicht definierte Person.
- **Vorteile der Hypnoanalytischen Behandlung sind u. a.:**
 - die Behandlung wird um 2/3 verkürzt (Braun und Fromm, 1986)
 - Korrigierende emotionale Erfahrungen
 - Eine parallele Trance des Therapeuten ist eine Erweiterung des emphatischen Zuhörens
- Man kann in Band 4 „Hypnose“ lesen, dass selbst Freud und Erickson sich wenig an die von ihnen selbst aufgestellten Richtlinien gehalten haben.

THEK

(**T**iefenpsychologisch, **h**ypnotherapeutisch, **E**MDR abgeleitete
Kombinationstherapie)

Eigene Zusammenstellung von Hypnose,
Tiefenpsychologie und von der EMDR abgeleitete
Vorgehensweise

Das Verfahren

Setting: Ein Bild ist besser als 1000 Worte



Vorgehensweise

Induktion der Hypnose. Das Thema kann schon vorher mit Einwilligung des Patiens/in festgelegt werden oder alternativ durch Hypnosetechniken wie Altersregression oder Progression eruiert werden.

- Zu gegebener Zeit erhält der Pat./in die Instruktion, sich gleichzeitig auf zwei Dinge zu konzentrieren, dem rhythmischen Dribbeln auf der rechten und linken Stirnseite, sowie das vereinbarte Thema, das evtl. visualisiert werden kann. Nach 2-3 Minuten erhält der Pat/in die Instruktion auszublenden, das Berühren beider Gesichtshälften (wirkt unterstützend) und die Feststellung des Therapeuten „Sie können sprechen und alle Gedanken - relevant oder nicht - laut werden lassen“. Gedanken, die sie nicht preisgeben möchten, behalten sie für sich aber bitte erwähnen sie, dass es solche Gedanken gibt.“

- Die Äußerungen des Pat./in werden protokolliert. Aus dem Inhalt ergeben sich ein oder mehrere folgende „Dribbelthemen.“
- Beim Protokoll handelt es sich praktisch um eine „turboartige“ freie Assoziation.
- Zum Schluss werden Ruhe, Entspannung und Erholung suggeriert.

Theoretische Aspekte des Verfahrens

- Je nach gewähltem Thema kann psychodynamisch („turboartige“ freie Assoziation) Ressourcen aktivierend, „Paradiesische Zukunftsvorstellungen“, belastende Situationen und andere Metapher bearbeitet werden. Durch das erwähnte „turboartige“ freie Assoziieren kommt sehr viel unbewusstes Material hervor das auch im wachen Zustand bearbeitet werden kann. Erkenntnisse des Pat./in können in Hypnose wiederholt und dadurch noch verstärkt werden. Die belastenden Situationen können auch desensibilisiert werden.
- Der geschilderte Gebrauch von Hypnose wird auch als „Fraktionierte Hypnose“ d.h. abwechselnd hinein und hinaus aus der Trance bezeichnet.

- In der Literatur wird von einer links – rechtshirnigen Stimulation gesprochen. Man könnte sich eine Art Synchronisation der beiden Hirnhälften, als Mechanismus, vorstellen.
- Anders als in der EMDR erfolgt die Anwendung nicht nur bei Psychotraumen. Die Bearbeitung von affektgeladene Situationen als "Dribbelthema" sind vorzuziehen

Im Folgendem soll die Methodik und Möglichkeit der THEK mit Beispielen dargestellt werden

1. Beispiel eines Protokolls:

Herr A., 42 Jahre, ist selbstständiger Geschäftsmann und aufgrund seiner Ängste völlig von seiner Frau abhängig. Er kann nicht Auto fahren weil er Angst vor Panikattacken hat. Situationen wie „Schlange stehen“ oder in einem Saal weit entfernt vom Ausgang sich befinden, löse bei ihm Ängste aus. In den Urlaub fahren kommt nicht in Frage und vor allem einschneidend ist die Tatsache, dass er nicht allein sein kann. Biographisch sei erwähnt, dass sein Vater ihn als Kind aus nichtigen Anlässen, wie zu laut sein beim Spielen, prügelte. Die Mutter ermahnte ihn nur, sich zu fügen.

(Es handelt sich um einen noch aktuellen Behandlungsfall.)

Dribbelthema:

Die Situation der Hypnoseinduktion der letzten Sitzung (Ich hatte eine andere Induktionsform gewählt, dies brachte ihn durcheinander und gerade dies sollte geklärt werden).

- „Mir kommt der Gedanke etwas falsch zu machen. Ich bin früher für Fehler bestraft worden, obwohl ich nicht wusste warum.“
- Folgethema: Wie kommt es, dass ich mich als Erwachsener davor so fürchte, etwas falsch zu machen.
- „Mein erster Gedanke ist, dass ich nicht erwachsen bin und die Frage betrifft mich nicht. Wenn ich richtig erwachsen wäre, hätte ich keine solche Ängste.“

Folgethema:

Warum stehe ich mir eigentlich nicht zu, erwachsen zu sein.

- „Bevor die Ängste kamen war ich freier und auch erwachsener.“
- „Die Ansprüche meines Vaters an meine Mutter waren nicht gut, die Ansprüche der anderen entsprechen den Ansprüchen meines Vaters.“

Beurteilung:

Man merkt die Reinszenierung der Kindheit hat eine starke Relevanz für die Gegenwart. Der Wunsch erwachsen zu werden (=keine Ängste haben) steht in Konflikt nicht gelebte Kindheitsanteile in der Gegenwart noch auszuleben.

Ein weiteres Thema zum „Dribbeln“ könnte lauten: „Vater, warum hast du mir die Kindheit gestohlen.“

2. Beispiel

Rechtsanwalt, 66 Jahre, kam nicht als Richter im Zivilrecht zurecht. Er gab den Beamtenstatus auf und war danach als angestellter Rechtsanwalt im Arbeitsrecht tätig. Er befindet sich jetzt seit einem Jahr im Ruhestand. Während seines ganzen Berufslebens als Arbeitsrechtler hatte er Angst vor Entlassung und strebte deswegen mit großem zeitlichen Einsatz eine Perfektion an, die zu Lasten seiner Freizeit und Privatleben erfolgte. Nach dem Ruhestand musste er, unter Depressionen sowie Zwangsgedanken, seine Arbeit zu vernachlässigen (die es in der Tat nicht mehr gab), leiden.

In den Dribbelübungen wurde die Metapher „Altlast“ gebraucht. Es fanden 50 Sitzungen statt. Eine katamnestiche Nachfrage ergab, dass die Depressionen sowie die Zwangsgedanken nicht mehr auftreten.

3. Beispiel

Bei einer 22 jährigen Frau traten plötzlich Panikattacken auf. Die Behandlung mit den Dribbelübungen ergaben eine Mobbing situation der sie als Auszubildende in einer Zahnarztpraxis ausgesetzt war. Die Bearbeitung dieser Situation ergab eine völlige Remission.

4. Beispiel

Eine Ausländerin mit Flüchtlingsstatus konnte seit zwei Jahren nicht sprechen. Die ambulante Vorstellung in einer Klinik ergab eine Empfehlung für eine Hypnotherapie. In der Anamnese wurde ein Suizidversuch erwähnt und ich vermutete eine ICH Schwäche. Die Sprachlosigkeit trat auf, nachdem man ihr im Ausländeramt eine Ausweisung androhte.

Sie erhielt die Anweisung mit Farbstiften eine für sie sehr schöne Situation (paradiesisch) ganz einfach mit Strichmännchen zu malen. Danach erfolgte die Hypnose und die Dribbelübung mit der Verwendung ihrer Skizze als Thema. Diese Behandlung wurde in den folgenden Sitzungen fortgesetzt ohne auf die traumatisch auslösende Begebenheit einzugehen. Nach 15 Sitzungen konnte die Patientin wieder sprechen.

- Zum Abschluss sei noch erwähnt, dass der Wissenschaftliche Beirat der BRD 2006 Hypnotherapie und EMDR als wirksame Verfahren beurteilt hat.
- Die Weiterbildung für Ärzte und Psychologen in anerkannten Instituten wie z.B. der DGH erfolgt an Wochenenden. Man muss mit einer Ausbildungszeit zwischen 1-2 Jahren rechnen.

Weitere Informationen können Sie z.B. auf der Homepage der DGH erhalten.

Literaturliste

1. W. Bongartz/ B. Bongartz: **Hypnose**therapie, Hogrefe 1998
2. Christa Diegelmann: **Trauma und Krise bewältigen**, Klett-Cotta 2007
3. Ap Dijksterhuis: **Das kluge Unbewusste**, Klett-Cotta 2010
4. Ebell/ Schuckall: **Warum Hypnose?**, Pflaum 2004
5. Milton H. Erickson: **Gesammelte Schriften**, Band 6, Auer 1998
6. **Zeitschrift für Hypnose und Hypnotherapie**, Band4+5 2009/10
7. B. Peter „Einführung in die Hypnotherapie,“ Carl Auer Verlag 2009
8. Agnes Kaiser Rekkas: **Klinische Hypnose und Hypnotherapie**, Carl Auer Verlag 1998
9. D. Revenstorff/ B. Peter (Hrsg.): **Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin- Manual für die Praxis**, Springer 2001
10. F. Shapiro: **EMDR- Grundlagen und Praxis**, Junfermann 1999

Kontakt

www.hypnosebehandlung.info

E-Mail: info@hypnosebehandlung.info