

© tashatuvango – fotolia

Willkommen im Jetzt, liebes Gehirn

Hypnose als mehrdimensionale Strategie

Hypnose ist eine dem Zeitgeist entsprechende Methode und eine geistige Dienstleistung. Sie lässt sich vielseitig mit anderen therapeutischen Verfahren kombinieren. Seit der Anerkennung als Psychotherapieverfahren 2006 und einer vermehrten positiven, seriösen Darstellung in den Medien steigt die Nachfrage nach Hypnosetherapeuten.

Das liegt zum einen an der Effektivität der Hypnose, zum anderen sicher auch daran, dass sie sich als Instrument zur positiven Veränderungsarbeit mit vielfältigen Anwendungsbereichen im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich bewährt hat. Ein weiterer Grund Hypnose zu lernen, sind neue Forschungsergebnisse. Diese weisen darauf hin, dass sich mittels Hypnose sogar Strukturen im Gehirn messbar und positiv verändern lassen.

Wie Hypnose unser Gehirn verändern kann

Die Anforderungen, die wir heute an uns selbst stellen, überfordern mehr und mehr unser Gehirn, welches mit seinen Strukturen und Programmierungen noch ziemlich in der Steinzeit lebt. Als es ums Überleben ging, waren diese äußerst sinnvoll und hilfreich. Doch heute, weitestgehend außer

akuter Lebensgefahr, kreieren wir uns ganz hervorragend unseren Stress selbst:

- Multitasking
- Selbstverwirklichung auf allen Ebenen
- Reizüberflutung
- permanente Erreichbarkeit.

Ich will hier aus guten Gründen nicht zu viele aufzählen – sonst gerate ich noch in Stress. Schon Seneca (1 – 65 n. Chr.) wusste: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern was wir über die Dinge denken.“

Durch diese Überforderung entsteht ein pathologischer, chronischer Stress. Dieser steht im Gegensatz zum durchaus gesunden, kurzfristigen Stress, der uns zu Höchstleistungen anspornt. Die WHO

erklärt ihn zu einem, wenn nicht dem Hauptübel unserer Zeit. Seine Auswirkungen sind bekannt und gefürchtet. Sie wurden in den letzten Jahren unter anderem durch Jon Kabat-Zinn, Robert Sapolsky und John F. Sheridan sehr genau wissenschaftlich untersucht. Auf Grund dieser Forschungen weiß man, dass Stress die Aktivität des Immunsystems schwächt und die Ausschüttung von Hormonen zu Ungunsten von Regeneration und Reproduktion verändert.

Im Nervensystem wird einseitig der Sympathikus aktiviert mit seinerseits weitreichenden Folgen wie Steigerung von Blutdruck, Herzrhythmus, Durchblutung der Skelettmuskulatur, Erweiterung der Bronchien und Pupillen, Minderung der Verdauungsdrüsentätigkeit (► Tab. 1).

Das emotionale Konto im Minus	Das emotionale Konto im Plus
<ul style="list-style-type: none"> • Mangel • Defizit • unerfüllte Bedürfnisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfolg • Ergebnisse • Erlebnisse
<u>Emotionale Signale:</u> schlechte Laune, Angst, Aggression, Depression, Hemmungen, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Feindseligkeit, negative Gedanken	<u>Emotionale Signale:</u> Zufriedenheit, Freude, Erfolg, Vertrauen, Zuversicht, Sicherheit, Selbstvertrauen, Anerkennung, Bewältigungsfähigkeit
aktiviert den Sympathikus: Energie wird bereitgestellt oder verbraucht	aktiviert den Parasympathikus: Energie wird gespart oder eingelagert

Tab. 1: Das emotionale Konto

Amygdala wächst, Hippocampus wird blockiert

Unter längerfristigem chronischen Stress wächst die Amygdala. Sie wird auch als Angstzentrum bezeichnet und ist mitverantwortlich bei Gefühlen von Unsicherheit und Angst. Sie versetzt uns in Alarmbereitschaft und befähigt uns zu Kampf- oder Fluchtreaktionen. Gleichzeitig wird der Hippocampus in seiner Funktion blockiert, er kann sogar schrumpfen. Dieser Teil unseres Gehirns spielt eine wichtige Rolle auf physiologischer Ebene. Seine Aufgabe ist die lebenslange Produktion von Neuronen sowie auf funktioneller Ebene die Steuerung von Emotionen, des Lernens und der Gedächtnisfunktion.

Diese sich verändernde Physiologie hat Einfluss auf unser Erleben, denn wir werden unsicher und ängstlicher, zudem geraten wir leichter in Stress. Ein (Teufels-) Stresskreislauf mit vielen unterschiedlichen Symptomen entsteht, je nach genetischer Programmierung oder Konstitution. Dies ist ziemlich schlecht, um in Zukunft neue, bessere Problemlösestrategien zu entwickeln.

Mehrdimensionale Strategien sind gefragt

Klar ist: einseitige Strategien wie gutes Zureden bei Ängsten oder Wutanfällen bringen keine nachhaltigen Verbesserungen. Der Neurobiologe Gerald Hüther weiß, warum das so ist: „Wie die neueren Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, werden Erfahrungen immer gleichzeitig auf der kognitiven, auf der emotionalen und auf der körperlichen Ebene in Form entsprechender Denk-, Gefühls- und körperlicher Reaktionsmuster verankert und aneinander gekoppelt („Embodiment“). Aus diesem Grund sind alle späteren Versuche, die Stressbewältigungsfähigkeit durch kognitive Fortbildungsprogramme zu verbessern, zum Scheitern verurteilt,

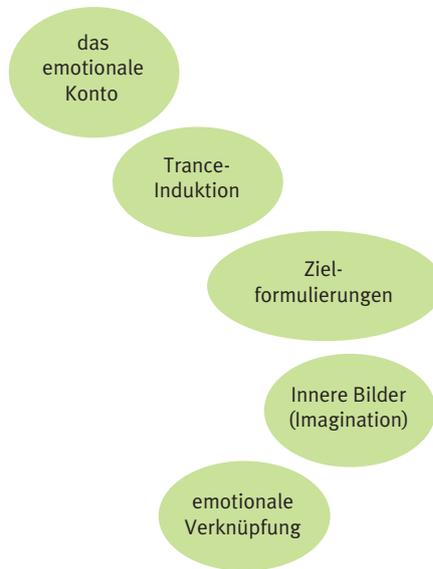


Abb. 1: Bedienungsanleitung für das Unterbewusstsein in 5 Schritten

wenn dabei nicht gleichzeitig auch die emotionalen (Gefühle, Einstellungen, Haltungen) und die körperlichen Ebenen (Bewegung, Körperbeherrschung, Körperhaltung) mit einbezogen werden.“

Achtsamkeits- und Meditationsforschung weisen den Weg: Regelmäßige Übungen bauen Stresshormone ab, aktivieren den Parasympathikus und haben positive Effekte auf das Immunsystem. Entspannung hilft die Amygdala wieder kleiner werden zu lassen. Das tut sie von alleine bei nachlassendem Stress nicht. Zudem gewinnt der Hippocampus wieder an Größe.

Neues lernen – angewandte Neuroplastizität

Hypnose bildet die Grundlage, um Neues zu lernen sowie alte, ineffektive Muster zu verlernen. Im Trancezustand herrschen optimale Bedingungen, wie eine vertiefte Konzentration, eine verbesserte Vorstellungskraft und eine gesteigerte kognitive Flexibilität. So lassen sich auch

als unangenehm empfundene Erlebnisse, mit mehr Distanz und aus der Ruhe heraus, ganz anders betrachten. An dieser Stelle geht die Hypnosetherapie noch einen Schritt weiter als die Meditation und andere Entspannungsverfahren. Dies tut sie im Sinne einer von Gerald Hüther geforderten „individualisierten Potentialentfaltung“. Es werden individuelle Vorstellungen des Gelingens entwickelt und erfahrbar gemacht. Die Begegnung mit der Problemsituation unter Hypnose ruft nicht die üblichen Stressreaktionen hervor, da das Problem aus unterschiedlichen Perspektiven und im Zustand gesteigerter Gelassenheit betrachtet werden kann. Eine feinere Wahrnehmung eigener Bedürfnisse sowie ein verbessertes Empfinden des Körpers inklusive somatischer Marker werden möglich. Somatische Marker sind Körperempfindungen, die in Verbindung mit dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis stehen und oft als unbewusste Signale für Wohlgefühl oder Unbehagen fungieren. Indem der Mangel hinter dem Problemerkennen erkannt wird, können im bildhaften Dialog neue Vorstellungen entwickelt werden. Missempfindungen werden abgebaut und innere Türen für wohlthuende, heilsame Erfahrungen geöffnet.

Nicht die Realität einer Erfahrung macht deren Wirksamkeit auf unser Gehirn aus, sondern deren Intensität. Der Schlüssel liegt also in der Aktivierung der Emotionen. Dies bestätigt der Neurobiologe Gerald Hüther mit seiner Aussage: „Muster des Erlebens und Verhaltens, die wir unter emotionaler Beteiligung aktivieren, werden verstärkt und strukturell verankert, das heißt, sie werden im Gehirn ‚verkörpert‘“. Intensive innere Bilder hinterlassen genauso ihre Spuren im Gehirn wie real gemachte Erfahrungen. Das leuchtet jedem ein, den einmal ein bestimmter aufregender Gedanke am Einschlafen gehindert hat. Hypnose ist daher angewandte Neuroplastizität.

Hypnose – das gute Gelingen geschehen lassen

In einer zeitgemäßen Form von Hypnose begegnen sich Klient und Therapeut auf Augenhöhe. Man tut sich zusammen, um gemeinsam Erfolge zu erlangen: Der Klient als Experte für sein Thema und sich selbst, der Therapeut als einfühlsamer Spezialist im Umgang mit Sprache, Trance sowie inneren Gestaltungs- und Lernprozessen. Das Wissen des Therapeuten



Miguel Gahn

gründete 2006 das heilkulturwerk und arbeitet als Heilpraktiker und Hypnosetherapeut in seiner Praxis am Fischmarkt.

Schwerpunkte seiner Arbeit sind die Behandlung chronischer bzw. psychosomatischer Erkrankungen und Stressmanagement sowie Erfolgshypnose. Er ist Vizepräsident vom Hypnose-Verband Deutschland.

www.heilkulturwerk.de



Rosemarie Dypka

Kommunikationswirtin, Hypnosetherapeutin und Coach. Sie arbeitet seit über 20 Jahren in eigener Praxis und ist zudem als Autorin tätig. Sie gründete 2001 den Hypnose-Verband-Deutschland.

www.hypnose-coaching.de

um die Lösbarkeit der Situation, und dass der Klient alle nötigen Ressourcen in sich trägt, wirkt sich segensreich auf beide Seiten aus. Durch das Vertrauen des Therapeuten in seine Fähigkeiten „wächst“ der Klient und der Therapeut selbst wird entlastet.

Eine Klientin, die nach einer Vielzahl ergebnisloser Untersuchungen und Behandlungen mit ihren Bauchschmerzen zu mir kam, hat einmal gesagt, „Es einfach geschehen lassen, wie das in der Hypnose so schön geschieht“. Bereits in der ersten Sitzung, nach der Tranceinduktion, erlebte sie ohne jegliche therapeutische Intervention einen lange verloren geglaubten Zustand innerer Ruhe.

Das ist einer von vielen angenehmen Aspekten der Hypnose, den auch die Diplom-Psychologin und Präsidentin des Hypnose-Verbands Deutschland e.V., Andrea Köster, schätzt.

„Hypnose bietet uns Therapeuten einen mühelosen Zugang zum sogenannten Unbewussten des Klienten. Heilung, insofern unbewusstes Einverständnis besteht, kann einfach geschehen. Anstatt wieder und wieder den Verstand anzutreiben,

um eine Verbesserung der Situation zu erreichen, lassen wir das Unbewusste Regie führen, lassen es einfach geschehen, dass die Selbstheilungskräfte des Klienten sich entfalten und heilend wirksam werden.“ Lösungen lassen sich auf diese Weise müheloser finden, da das Unterbewusste viel mehr Möglichkeiten als der relativ beschränkte Verstand mit Analyse, Verstehen und Kognition hat.

So läuft die „strukturierte Hypnose“ ab

Unter vielen unterschiedlichen Verfahren hat sich in meiner täglichen Praxis besonders das Modell der „strukturierten Hypnose“ nach Rosemarie Dypka bewährt. Es ist eine zeitgemäße Verknüpfung von Elementen aus klassischer und moderner Hypnose und zeichnet sich durch eine klare und nachvollziehbare Struktur aus. Die Bausteine Zielformulierungen (Hypnose und Sprache), Tranceinduktion, Dialog mit dem Unterbewusstsein über innere Bilder, Gefühle und körperliche Empfindungen sowie die emotionale Verknüpfung im Körper werden im Folgenden näher erläutert (► Abb. 1).

Zielformulierung

Nach der Anamnese werden gemeinsam mit dem Klienten sogenannte Zielformulierungen entwickelt. Dies ist eine Art Bedienungsanleitung für das Unterbewusstsein. „Wofür wir keine Worte haben, das ist nicht in der Welt“ besagt die Sapir-Whorf-Hypothese. Solange wir keine Worte für die Lösung haben, kreisen die Gedanken immer wieder um das Problem oder das Unbekannte. Das löst die Stressreaktion aus. Durch die Zielformulierung bekommt unser Denken eine andere Richtung.

Dazu ein Beispiel: Jemand ist überfordert, steht unter Leistungs- und Zeitdruck. Er kann gut erklären, was er alles nicht will: „Ich bin nicht gut genug vorbereitet – Ich kann es nicht so wie die anderen – Ich schaffe es nicht – Mir kann sowieso keiner helfen – Ich bin nicht gut genug.“ Diese negativen Aussagen erzeugen immer mehr Stress und schwächen seine Handlungskompetenz.

Die Zielformulierungen beschreiben mit mehreren Sätzen das, was der Klient wirklich will. Dadurch bekommt das Denken eine andere Richtung. Es fokussiert konkretes Handeln und Erleben: „Ich weiß, was ich kann – Ich Sorge gut für mich – Ich lasse die Arbeit am Arbeitsplatz – Ich lerne, NEIN zu sagen, wenn ich NEIN fühle – Ich bestimme meine Termine selbst.“

Die veränderte Kommunikation, die der Klient mit sich selbst hat, führt zu entsprechenden Handlungen (posthypnotische Reaktion).

Die exakte Anwendung der Sprache ist daher ein Schwerpunkt der „strukturierten Hypnose“. Sie folgt dem Klienten in seiner Problemsprache und führt ihn dann zu einer Lösungssprache. Sie gibt ihm Kontrolle, Selbstwirksamkeit und Handlungsgewalt.

Tranceinduktion

Die Tranceinduktion stellt den richtigen Zustand an gelassener Konzentration und die Verbindung zum Unterbewusstsein her. Hierbei dominieren Alpha-Wellen das Elektroenzephalogramm (EEG), teilweise aber auch Delta- und Theta-Wellen. Dieser Zustand, bei dem der Hippocampus in Aktion ist, ist notwendig, damit unser Gehirn Neues erfinden und umlernen kann. Nun werden die Zielformulierungen angewendet, indem der Therapeut sie spricht und wiederholt. Oft stellt sich an dieser Stelle das gute Gefühl, welches schon beim Formulieren auftauchte, noch deutlicher spürbar ein.

Der Klient steht mit seinen verschiedenen Ebenen in Kontakt und erlebt einen resourcevollen Zustand.

Dialog mit dem Unterbewusstsein

Aus diesem heraus wird nun der Dialog mit dem Unterbewusstsein gestartet. Die Sprache der Seele sind innere Bilder. Der Klient probiert dabei die Wirksamkeit seiner Zielformulierungen aus und verhandelt gegebenenfalls nach, bis das ge-

wünschte Ziel erreicht ist. Dabei entsteht oft eine Erleichterung, und der gewonnene Freiraum füllt sich mit dem guten Gefühl. Es wird durch gezieltes Nachfragen und Fokussieren verstärkt, verknüpft und im Körper geankert. Diese positive Erfahrung hinterlässt im Gehirn Spuren, indem neue neuronale Netzwerke gebildet und im wahrsten Sinne verkörpert werden. Neuroplastizität geschieht.

Nach dem Beenden der Trance wird das Erlebte kurz nachbesprochen, vor allem wird aber der neuen Erfahrung Raum zur Entfaltung gegeben: Der richtige Zeitpunkt für mich als Therapeuten, den Mund zu halten.

Miguel Gahn

Fischmarkt 16

22767 Hamburg

www.heilkulturwerk.de

www.hypnose-akademie.de

www.hypnose-verband.de

Quellen:

- 1] Kabat-Zinn, Jon, *Gesund durch Meditation*, Knauer MensSana, 1990/2013
- 2] Kabat-Zinn, Sapolsky, Sheridan, „Die heilende Kraft der Meditation“, Arbor Verlag, 2012
- 3] Hüther, Gerald, *Was wir sind und was wir sein könnten*, S. FISCHER, 2011
- 4] Dypka, Rosemarie, *Das emotionale Konto*, Wirtschaftsverlag Ueberreuter, 2006; www.das-emotionale-konto.de, www.hypnose-coaching.de
- 5] Damasio, Antonio R., *Ich fühle, also bin ich – die Entschlüsselung des Bewusstseins*, List Taschenbuch, 2002
- 6] Köster, Andrea Dipl. Psychologin, www.psycholounge.dcom, www.hypnose-verband.de



„Strukturierte Hypnose“ lernen

Die beiden Hypnose-Therapeuten Rosemarie Dypka und Miguel Gahn haben die Hypnose-Akademie Hamburg gegründet. An der Hypnose Akademie Hamburg wird die „Strukturierte Hypnose“ von Fachleuten mit jahrelanger Erfahrung im therapeutischen und lehrenden Bereich vermittelt.

Sie erhalten eine zeitgemäße, praxisorientierte und fundierte Ausbildung. Das Aus- und Fortbildungsangebot vermittelt theoretisches Wissen und Selbsterfahrung. Der Therapeut lernt unter fachlicher Anleitung, selbst Hypnose zu geben und zu erfahren.

Die Seminare sind so aufgebaut, dass durch Übungen und Fallbeispiele ein sicherer Umgang mit dieser effektiven Methode erworben wird. Das Wissen kann direkt in die eigene Arbeit umgesetzt werden.