



Wichtig zu wissen: Der Hypnotherapeut kann den Patienten im Trance-Zustand zu nichts zwingen, was er nicht möchte

**Medizinisch anerkannt**

# Hypnose: So heilt sie Körper und Seele

**Richtig angewendet, hilft** die Therapie bei Depressionen, Suchtkrankheiten und kann bei einer OP sogar die Narkose ersetzen

**S**ie ist eines der ältesten Heilverfahren der Menschheit. Neue Studien zeigen: Die Hypnosetherapie greift tief in unser Unterbewusstsein ein. Blockaden und schädliche Denkmuster werden aufgelöst. Dadurch werden Krankheiten und Störungen gelindert oder sogar vollständig geheilt.

## Was geschieht bei einer Sitzung mit mir?

Mit ruhiger Stimme lässt der Hypnotherapeut uns in einen Zustand tiefer körperlicher Entspannung sinken. Die Atmung wird gleichmäßiger, die Muskeln

lockern sich, das Herz schlägt langsamer. Bis die Außenwelt verschwimmt, das Gefühl für Zeit verloren geht und wir ganz bei uns selbst sind. Wichtig: Wir schlafen unter Hypnose nicht. Unser Körper ist zwar völlig entspannt, der Geist ist dafür umso wacher. Studien haben gezeigt, dass die emotionale Gehirnhälfte (rechts) bei Hypnotisierten aktiv ist, die analytische (links) dagegen passiver als sonst.

## Wie funktioniert die Behandlung?

Verschiedene Erfahrungen und Erlebnisse aus der Vergangenheit

sind die Ursache vieler Krankheiten. Meist wurzeln unsere Störungen im körperlichen und seelischen Bereich – in traumatischen Erfahrungen, die wir verdrängt haben. Trotzdem wirken diese noch weiter auf uns ein: In den tiefsten Ebenen unseres Bewusstseins haben sich Muster und Strukturen herausgebildet,

die unser ganzes Leben beeinflussen können – auch unsere Gesundheit. Die Hypnose versetzt uns in einen veränderten Bewusstseinszustand, in dem wir die verdrängten oder vergessenen Erinnerungen zulassen und an ihnen arbeiten können.

## Bei welchen Krankheiten hilft die Methode?

Seit 2006 ist die Behandlungsmethode wissenschaftlich anerkannt. An der Uni Jena wurden 80 Studien ausgewertet. Das Ergebnis: Die Hypnotherapie hilft gegen Depressionen, Angststörungen und Süchte. Aber auch gegen chronische Schmerzen, Allergien und Asthma. „Hypnose senkt außerdem den Blutdruck, verkleinert Magengeschwüre, der Pegel an Stresshormonen im Blut nimmt ab“, erklärt Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Experte für Hypnotherapie an der Uni Tübingen. „Selbst bei Operationen nutzen Mediziner diesen schlafähnlichen Zustand, um auf Narkosemittel verzichten zu können.“ Mittlerweile setzten auch viele Zahnärzte Hypnose ein: Sie nimmt die Angst vor der Behandlung und ersetzt teilweise sogar die Betäubungsspritze.

## Wie finde ich einen seriösen Therapeuten?

„Es ist wichtig, dass der Therapeut gut ausgebildet ist. Leider gibt es viele Scharlatane auf dem Markt“, sagt Prof. Dr. Revenstorf. „Da rate ich, vorsichtig zu sein und genauer hinzuschauen. Alle seriösen Anbieter sind bei der Deutschen Gesellschaft für Hypnose gelistet“. Weitere Infos dazu gibt es im Netz unter [www.dgh-hypnose.de](http://www.dgh-hypnose.de) und [www.institut-fuer-hypnose.de](http://www.institut-fuer-hypnose.de). Tipp: Wird die Hypnose vom Arzt verschrieben, übernehmen einige Kassen sogar die Kosten (80 bis 120 Euro pro Sitzung).



Wer nachts nicht schlafen kann, weil er Probleme wälzt, dem kann Hypnose helfen