



# OPTIMISTEN

**Mitgliederzeitung der Deutschen Fibromyalgie-Vereinigung (DFV) e. V.**

Selbsthilfegemeinschaft für Betroffene mit Fibromyalgie und deren Angehörige, Statisch-myalgischem Syndrom und vergleichbaren Muskelschmerzen

Ausgabe 03/2013

18. Jahrgang



*Freude am Schauen und Begreifen  
ist die schönste Gabe der Natur*

*Albert Einstein*

## Hypnose ist nicht gleich Hypnose

### Ein Einblick in die moderne Humanistische Hypnose

**Mit der Hypnose scheint es ähnlich wie mit Medikamenten zu sein: Man muss die richtige Sorte verwenden, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Denn so wie Pille nicht gleich Pille ist, ist auch Hypnose nicht gleich Hypnose.**

Die klassische Hypnose, an die viele bei dem Begriff denken, arbeitet meist mit Suggestionen. Ähnlich wie ein Arzt ein Medikament verschreibt, „verschreibt“ der Hypnose-Anwender dem Patienten eine Suggestion. Die kann hilfreich sein. Oft genug aber wirkt sie kaum oder hat nur einen vorübergehenden Effekt.

#### Humanistische Hypnose wirkt nachhaltig

Ein moderneres Verfahren als die klassische Hypnose ist die so genannte Autosystemhypnose oder selbstorganisatorische Hypnose, aus der sich inzwischen die modernste Form, die Humanistische Hypnose entwickelt hat. Sie kann langfristige, nachhaltige Ergebnisse hervorbringen – wenn Patienten sich darauf einlassen und Verantwortung für sich übernehmen. Denn die Humanistische Hypnose ist eine Therapieform, die maximal auf Sie ganz persönlich zugeschnitten ist.

#### Mit der Hypnose ist es eben doch nicht ganz so ähnlich wie mit Medikamenten

Die normalen medizinischen Verfahren haben nur einen bestimmten Wirkungsgrad. Sie wirken nur bei einem bestimmten prozentualen Anteil, zum Beispiel bei 60 % aller behandelten Patienten. In der Folge müssen oft mehrere Verfahren kombiniert oder nacheinander ausprobiert werden, bis schließlich die richtige Therapie gefunden ist.

Für die modernen Formen der Hypnose hingegen brauchen Sie nur ein gesundes Gehirn (Ausschlusskriterien sind z. B. Demenz, Schizophrenie oder akute Psychosen) sowie ein wenig Anleitung und Übung.

#### Wir alle gehen ständig in Trance

Jeder Mensch kann in Trance, also in eine Hypnose gehen. Beim Autofahren, Lesen oder anderen Routinetätigkeiten tun wir das dauernd. Diese alltägliche Trancetiefe reicht meist sogar schon für die therapeutische Arbeit aus. In einer Trance ist uns der Zugang möglich zum größten Teil unseres Gehirns – zu den mindestens 95 %, die unbewusst arbeiten.

Es ist ein Irrtum zu glauben, dass sich unser Gehirn in diesem Zustand etwas einreden lässt („Suggestionen“), was es nicht will. Denn unser Gehirn schützt uns – und damit sich selbst – auch und gerade im Trance-Zustand.

Allerdings können wir in einer Hypnose bzw. Trance auf unsere individuelle (emotionale) Logik zugreifen und auch auf unser ganzes individuelles Wissen, welches wir im Laufe des Lebens erworben haben, und das uns größtenteils leider nicht mehr bewusst ist.

Dazu gehört zum Beispiel auch das „Wissen“ über unsere eigenen Körperprozesse, zumindest wenn diese von unserem Unbewussten als Hinweise genutzt werden. Zudem finden (vereinfacht ausgedrückt) unsere meisten Körperprozesse unbewusst statt und werden von unseren entwicklungs-technisch alten Hirnregionen gesteuert. Im Zustand einer Trance sind wir auch diesen Hirnregionen am nächsten und das macht die Hypnosetherapie so effektiv.

Dabei können wir Hypnose auf drei Wegen nutzen:

#### 1. Mental an Ihrer Genesung arbeiten

Dieser Weg bedeutet echte Kopf-Arbeit. Sie sind hochkonzentriert bewusst und unbewusst in Ihren inneren Welten unterwegs, um eine in-

dividuelle Lösung für Ihr Problem – also zum Beispiel die Fibromyalgie – zu suchen, zu finden oder zu erarbeiten.

Dabei kann Ihnen völlig bewusst werden, warum das alles begann oder noch besteht oder worauf Ihr Unbewusstes Sie damit aufmerksam machen möchte.

In zwei Drittel aller Fälle allerdings erfolgt die Lösung auf eine symbolische Art und Weise oder sogar völlig unbewusst.

Denn obwohl viele Patienten dieselbe Diagnose haben, zeigen sie meist nicht alle die gleichen Symptome. Und so sind auch die bewussten oder unbewussten, symbolischen Lösungen niemals identisch. Es gibt nicht „die eine Lösung, die für alle passt“, das ist ein Grundsatz der Humanistischen Hypnose.

## **2. Ressourcen finden, mit dem Nicht-Änderbaren bestmöglich zu leben**

Es kommt durchaus vor, dass das Unbewusste eines Patienten während der hypnotischen Arbeit signalisiert: Eine vollständige Genesung ist nicht – oder zumindest zurzeit – nicht möglich. Dann arbeiten wir in der Therapie daran, dass die betroffenen Patienten bestmöglich mit den Folgen ihrer Krankheit zurechtkommen. Das schließt natürlich den Alltag genauso ein wie besondere Herausforderungen.

## **3. Wirkungen mindern oder verstärken**

Die Hypnosetherapie findet häufig ergänzend zu einer medikamentösen Behandlung statt. Denn ein Problem vieler Medikamente sind deren Nebenwirkungen; und genau da setzt die Hypnosetherapie an, um wenigstens die Stärke von Nebenwirkungen zu mindern. Oder wir arbeiten daran, das Immunsystem zu stärken. Oder wir führen Körperübungen im Geiste durch. Das machen übrigens alle Leistungssportler; ohne diese Technik bräuchten sie etwa nach Unfällen sehr viel länger, um wieder topfit zu sein.

## **Den richtigen Hypnosetherapeuten finden**

Die Bandbreite an Ausbildungen zu (medizinischer) Hypnose ist riesig. Und wie anfangs bereits gesagt: Hypnose ist nicht gleich Hypnose; und somit ist Ausbildung nicht gleich Ausbildung.

Fragen Sie einen Therapeuten zum Beispiel nach der Dauer seiner Ausbildung: von ein paar Wochenend-Kursen bis hin zu langjährigen Ausbildungszyklen wird Ihnen dabei vieles begegnen. Ich selbst blicke beispielsweise auf inzwischen rund 700 Stunden medizinische Hypnoseausbildung zurück.

Ein weiteres gutes Kriterium: Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl und Ihre Intuition. Ihr Unbewusstes kann nahezu sofort entscheiden, ob ein Therapeut für Sie „passt“.

Und nicht zuletzt: Lassen Sie sich nichts einreden. Hypnose im modernen, medizinischen Sinne ist kein geheimnisvoller Hokusfokus. Ein Therapeut der Humanistischen Hypnose, wie ich sie am HiQ-Institut lehre, der Autosystemhypnose oder der Selbstorganisatorischen Hypnose wird Ihnen immer zumindest ausgewählte Hypnose-Techniken erklären und beibringen, damit Sie diese auch selbst üben und anwenden können.

Gerade bei chronischen Krankheiten ist das regelmäßige, selbständige Üben gesunder Strategien das Wichtigste.

Der Autor Jens von Lindeiner ist Diplom-Psychologe und Referent auf diversen Hypnosetagekongressen. Als Inhaber des HiQ-Institutes ist er maßgeblich an der Fortentwicklung der Humanistischen Hypnose beteiligt und bildet u. a. Therapeuten in Humanistischer HiQ-Hypnose aus.

Privat-Praxis: HypnoseTherapie-Siegen  
Bewusst & unbewusst zu  
Lebensfreude, Gesundheit und Erfolg  
Eiserntalstraße 23, 57080 Siegen  
info@HypnoseTherapie-Siegen.de  
www.HypnoseTherapie-Siegen.de