

Reinhold Saldow

# Hypnoseverfahren

## Vergleich und Anwendung

Heilhypnose wird heutzutage in vielen naturheilkundlichen und psychotherapeutischen Praxen bei körperlichen und psychischen Störungen eingesetzt. Je nach Therapieansatz variieren die Durchführung der Trance-Induktion und die Art der Einflussnahme in den Krankheitsverlauf während der Trance jedoch erheblich. Für die Praxis stellt sich also die Frage: Welche Technik kann sinnvoll bei welchen Beschwerden eingesetzt werden, und wo liegen die wirklichen Unterschiede und Gemeinsamkeiten?

### Hypnose – eine Bewusstseinsweiterung

Als grundlegende Definition kann Hypnose immer als ein Zugang zum eigenen Unbewussten gesehen werden. In der Trance entsteht ein tiefer Kontakt zu eigenen, unbewussten Anteilen, auf die im Wachzustand nicht zugegriffen werden kann.

**Gerade bei psychosomatischen Erkrankungen, die bis zu 80% aller Fälle in der Praxis ausmachen, ist sie damit ein idealer Weg zur Heilung.**

### Modelle der Hypnose

**Untersucht und verglichen wurden folgend aufgeführte Therapieverfahren, welche mit hypnotischen Zuständen arbeiten:**

- Klassische Hypnoseverfahren wie die Suggestionstherapie und Hypnokatharsis
- Moderne Hypnosetherapie nach Erikson und darauf basierende weiter entwickelte Modelle in der Anwendung
- Analytische Hypnoseverfahren mit rückführenden Techniken oder symbolischer Bearbeitung wie die Fokalanalyse, Hypnoanalyse oder die Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP)

Jede der hier aufgeführten Therapieformen, welche stellvertretend für eine Vielzahl von weiteren Verfahren stehen, hat ihren eigenen Ansatz, ihre eigene Theorie und ihre Eigenheiten in der Durchführung.

**Während die klassischen Hypnoseformen den Behandler in den Vordergrund der Therapie stellen, sind die moderneren Verfahren klienten- oder kontextzentriert. Das Konzept der Übertragung wird vor allem in den analytischen Verfahren verstärkt vertreten und als ein wichtiger Aspekt der Heilung gesehen.**

Bei den modernen Verfahren wird, wie bei der KIP, häufig auf der symbolischen Ebene gearbeitet und mit den auftretenden

Symbolen/Persönlichkeitsanteilen verhandelt. Mit den analytischen Techniken haben die modernen Techniken gemeinsam, auch bereits mit leichten hypnoiden Zuständen effektiv arbeiten zu können und die Trance durch die Trancearbeit selbst zu vertiefen. Ein interessanter Aspekt in der täglichen Praxis ist der häufige Wechsel des Klienten vom symbolischen Erleben hin zu regressiven Erlebnissen und umgekehrt. Hier zeigt sich, dass eine scharfe Abgrenzung der einzelnen Verfahren der Wirklichkeit nicht entspricht.

### Gemeinsamkeiten der Hypnosestrategien

- Alle Hypnoseformen arbeiten mit einer Veränderung der Bewusstseinslage, es wird die Kommunikation mit den unbewussten Anteilen des Klienten gesucht.
- Die Ursachen der Symptomatik bzw. Erkrankung liegen im Unterbewusstsein, auch der Lösungsweg ist dort bereits vorhanden.
- Eine effektive Bearbeitung der Problematik ist nur in Trance möglich. Je intensiver sich der Klient einer positiv orientierten Aufarbeitung widmet, umso wahrscheinlicher wird der Heilerfolg.
- Das Unbewusste hat Einfluss auf seelische und auf körperliche Vorgänge.
- Hypnose ist ein natürlicher und besonderer Bewusstseinszustand, der die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten erweitern kann.
- Jeder Mensch hat seine eigene Art und Weise, Trance zu erleben und zu gestalten.
- Das Unbewusste kann autonom und produktiv wirksam sein.
- Die Durchführung einer Hypnose erfordert eine besondere Art der Kommunikation, welche in Ritualform stattfindet.

**Auf die therapeutische Anwendung bezogen hat jedes der aufgeführten Ver-**



GTH/I-GTH Geschäftsstelle

Kaiserstraße 2 a • 66955 Pirmasens

Tel. + 49(0)6331-73774 • Fax 78534 (ab 15.30 h)

E-Mail: hypno@i-gth.de • www.i-gth.de

## REINHOLD SALDOW



beschäftigt sich mittlerweile seit fast 30 Jahren mit verschiedenen Trancetechniken und Meditationsformen. Nach seiner Hypnoseausbildung in verschiedenen Techniken ist er mittlerweile in eigener Praxis mit den Schwerpunkten moderne Hypnotherapie und analytische Hypnose, weiterhin Akupunktur und Phytotherapie tätig. Er entwickelte die kreative Heilhypnose als Synergie aus klassischer, moderner und analytischer Hypnose, ist Mitglied zahlreicher Organisationen und doziert an verschiedenen Heilpraktikerschulen.

### fahren Stärken und Vorteile, welche für die Behandlung genutzt werden können:

#### 1. Die klassischen direktiven Techniken

Sie sind vor allem in Notfällen das Mittel der Wahl, Trance in einer möglichst kurzen Zeitspanne zu induzieren. Damit einhergehend können gezielte Suggestionen Schmerzen reduzieren und Blutungen stillen, einem Schockzustand entgegen wirken etc. Sie erreichen relativ schnell tiefe Trancezustände und können vor allem stützend dort eingesetzt werden, wo eine Stabilisierung des Zustandes des Klienten benötigt und auch gewünscht wird.

#### 2. Die moderne Hypnose

Sie ist überall dort induziert, wo ein intensives Eingehen auf die Bedürfnisse und Eigenarten des Klienten besonders wichtig ist, auch in der Induktion und Aufrechterhaltung der Trance. Die Eigenverantwortung des Patienten wird intensiv gefördert und dem häufigen Wunsch nach Autonomie weitestgehend entsprochen. Gerade schizoid strukturierte Klienten können hier lernen, sich auf die Therapie einzulassen und ein neues Vertrauen (auch zu sich

selbst) aufbauen. Durch die intensive Kommunikation mit eigenen Persönlichkeitsanteilen wird ein neues Verständnis für die eigenen Bedürfnisse aufgebaut und die Tür für weitere Entwicklungen geöffnet. Die stärker auf Dissoziation aufgebaute Struktur bietet sich vor allem bei starken traumatischen Belastungen an, um sich schrittweise dem Affektkomplex anzunähern.

### 3. Analytische Hypnose

Sie hat ihren Einsatz vor allem bei tief greifenden und frühkindlichen Persönlichkeitsstörungen. Durch „Nachreifung“ in den verschiedenen Entwicklungsphasen kann das Ich des Klienten wichtige Reifungsschritte nacharbeiten und einen tiefen Zugang zum eigenen Selbst aufbauen. Um den Patienten nicht zu überlasten, wird die Behandlung in kleinen Schritten durchgeführt. Endziel ist in diesem Sinne die Individuation des betreffenden Menschen, Erkrankungen werden als Symptome und Aufforderung zur Entwicklung der Persönlichkeit angesehen.

### 4. Fokalanalyse

Sie setzt bereits eine gewisse Grundstabilität des Klienten voraus, und arbeitet in wenigen Sitzungen direkt an den Symptomen.

### 5. Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP)

Die KIP nimmt eine Sonderstellung ein; offiziell wurde sie von Leuner als nicht-hypnotisches Verfahren bezeichnet. Nach der modernen Definition von Hypnose erfüllt sie allerdings alle erforderlichen Kriterien. Durch die Wahl ihrer polyvalenten Symbole und verschiedener Regieprinzipien kann sie auf verschiedenen Ebenen für recht unterschiedlich konzipierte Charaktere eingesetzt werden. Ihre Begrenzung erhält sie durch ihre vorwiegend visuelle Struktur; sind auch nach mehreren Sitzungen keine Visualisierungen erreichbar, ist der Einsatz stark eingeschränkt. Durch die symbolische Arbeit können auch stark verdrängte und Angst besetzte Situationen bearbeitet werden.

#### Fazit

Ich persönlich halte jede Trancearbeit in der Therapie für fähig, Veränderungen in der Psyche des Menschen hervorzurufen, um im Sinne einer Begegnung mit dem eigenen Selbst positiv zu wachsen. Durch eine sinnvolle Kombination der Verfahren kann die persönliche Effektivität erheblich erweitert und manche Therapie erst möglich werden.

**Wichtig ist hier der verantwortungsvolle Umgang mit den**

**eigenen vorhandenen Fähigkeiten, sowohl beim Therapeuten als auch beim Patienten.**

Entscheidend ist, den Patienten mit seinen Symptomen, Möglichkeiten und Fähigkeiten so zu akzeptieren, wie er bei uns in der Praxis erscheint. Nur auf dieser Basis bekommen wir Zugang zu seiner Erlebniswelt, und schaffen so die Möglichkeit zum behutsamen Wachsen, ohne ihn zu überfordern.

In diesem Sinne können wir uns als Behandler nur weiter entwickeln, indem wir uns neuen Erfahrungen öffnen und unser Welt- und Therapiebild nicht als geschlossenes System betrachten. Lernen wir an den Fähigkeiten unserer Patienten, unser eigenes Potenzial zu erweitern.

**Die Wirklichkeit kann, da wir mitten im System und nicht außen als Betrachter stehen, nur begriffen, nicht verstanden werden.**



#### Anschrift des Autors:

Naturheilpraxis  
Reinhold Saldow  
Alisowall 11

45721 Haltern

Tel. 02364 / 93104