

Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Hypnose

Was passiert eigentlich, wenn ein Mensch in der Hypnose ist? Neuste wissenschaftliche Studien liefern Beweise dafür, was in einem Gehirn unter Hypnose geschieht. Dazu werden PET (Positronen-Emissions-Tomographen) MRT (Magnetresinanztomographie) eingesetzt. Die Veränderungen in den einzelnen Gehirnarealen hat folgende Auswirkungen, der Atem verlangsamt sich, der Herzschlag wird ruhiger, der Blutdruck sinkt und die Hirnströme pendeln sich zwischen Wachsein und Schlafen ein. Unter Hypnose kann sowohl der Blutfluss, die Hormonkonzentration, der Stoffwechsel verändert und sogar die Immunreaktion positiv beeinflusst werden.

Mittlerweile gibt es unzählige wissenschaftliche Untersuchungen, die die spezifische Funktionsweise und Wirksamkeit der Hypnose eindrucksvoll belegen. Längst hat sie ihre Exotik verloren und wurde jüngstens als wissenschaftlich fundierte Methode im Rahmen der Psychotherapie in Deutschland anerkannt.

Hypnosetherapie wird im Schwerpunkt bei körperlichen Beschwerden, Zahnbehandlungen, Geburtshilfe, Schmerztherapie, Ängste, Süchten, Phobien, Depressionen, Blockaden, Muster eingesetzt. In all diesen Gebieten gilt der Einsatz von Hypnose als hocheffizient. Dies belegen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen.

Mehr..

Es ist sogar möglich chirurgische Eingriffe unter Hypnose durchzuführen und damit schnellere Untersuchungs- und Behandlungszeiten, sowie Heilungszeiten zu bewirken.

Sie fragen sich sicher, wie das möglich ist...In der Hypnose kann man die Erregbarkeit bestimmter Hirnregionen ein und ausschalten. Diese Aktivierung, sorgt dafür, Hirnareale, die für das Schmerzempfinden zuständig sind, blockiert werden, was erklärt, dass sogar chirurgische Eingriffe und Zahnbehandlungen ohne Betäubungsmittel unter Hypnose vorgenommen werden können.

In einer eindrucksvollen Studie der Universität Jena wurde beispielsweise untersucht, was im Gehirn unter Schmerzreiz abläuft. 30 Probanden wurden Schmerzen am Finger verursacht. In verschiedenen Versuchsanordnungen sollten diese entweder an nichts denken, mal die Schmerzimpulse zählen, mal ein Wortsuchspiel lösen, in einer weiteren

Anordnung wurden sie hypnotisiert und ihnen eine kalte, schmerzfreie Hand suggeriert. Was dies im Gehirn auslöste wurde via MRT festgehalten. Am Schmerzempfindlichsten waren die Probanden, wenn sie die Schmerzimpulse geahnt, sich also genau auf den Schmerz konzentrierten. Am wenigsten realisierten die Probanden den Schmerz, als sie das Wortsuchspiel lösten, und noch weniger als diese sich in der Trance befanden.

Die Hypnose hebt das "Netzwerk des Schmerzes" aus, dieses kann im Gehirn bis zu 22 Zentren aktivieren, die untereinander kommunizieren. Je mehr Areale im gleichen Takt schlagen, umso stärker empfinden wir den Schmerz. Unter der Hypnose kamen die Schmerzreize zwar auch in den Zentren an, doch wurde noch eine andere Gehirnregion aktiv. Je lebhafter dieses Areal aktiv war, umso mehr gerieten die Schmerzzentren aus dem Takt. Der Schmerz wird dadurch kaum noch wahrgenommen. Dieses Wissen wird nun immer mehr im Alltag von Ärzten und Kliniken eingesetzt. Auf einer Tagung für klinische Hypnose konnte beispielsweise aufgezeigt werden, dass Magenspiegelungen unter Hypnose eine um 19 Prozent kürzere Untersuchungszeit aufwiesen, 61 Prozent der Patienten verspürten weniger Würgereiz und erlebten die Untersuchung insgesamt angenehmer. In der Gesichtschirurgie wurde es sogar möglich, Patienten mit großen Tumoren im Gesichts- und Kopfbereich, die sonst aus Altersgründen mit herkömmlicher Narkose nicht operiert werden konnten, unter Hypnose zu heilen.

Bei der Therapie von Ängsten und Phobien mit Hypnose gibt es ebenfalls grossartige Ergebnisse. Meist sind die Ursachen emotionale Ausnahmesituationen, Traumata, die abgespeichert wurden, und die dafür sorgen, dass der Klient in ähnlichen, erinnernden Situationen genauso reagiert. In der Trance wird die Ursache der Ängste/Phobie gesucht und das abgespeicherte Gefühl zur Situation positiv verändert und dieses mit positiven Suggestionen untermauert.

Im Psychologische Institut der Universität Tübingen wurde eine Studie mit 24 Examenskandidaten durchgeführt– die ihre Abschlußprüfungen aus Prüfungsangst um bis zu vier Semester verschoben hatten oder bereits in Teilprüfungen durchgefallen waren. Sie erhielten ein hypnotherapeutisches Trainingsprogramm mit mehreren Sitzungen. In diesen wurden sie auf die bevorstehenden Prüfungen eingestimmt, lernten, vorangegangene traumatische Prüfungserfahrungen zu verarbeiten und die eigenen Möglichkeiten auszuschöpfen, sowie Streß und Angst besser in den Griff zu bekommen. Alle Teilnehmer empfanden am Ende dieser Versuchsreihe weniger Streß, eine verbesserten Fähigkeit, sich den Prüfungsstoff anzueignen, und empfanden deutlich weniger Angst während ihrer Prüfungen, die 22 der 24 Kandidaten dann auch prompt bestanden.

Auch zu Leistungssteigerung im Sport wird die Hypnose mehr und mehr genutzt. Dr. William S. Kroger von der Universität in Illinois, belegte eindrucksvoll, wie Läufer unter Hypnose ihre Leistung um ein mehrfaches steigern konnten. Ebenso zeigte er mit seinen Placeboversuchen auf, dass der Gedanke, dass ein Medikament die Leistung erheblich steigern würde, so dass er seinen Konkurrenten hinter sich lassen konnte, tatsächlich funktionierte. Hier spricht man von der sogenannten Wachhypnose. Diese Leistungssteigerung lässt sich ebenso ins Berufsleben übertragen. Blockaden, Zweifel und Ängste verschiedener Art können schnell verändert und aufgehoben werden, so dass der Klient zu seiner vollen Leistungsfähigkeit findet und über sich hinaus wachsen kann.

Beim Abnehmen, unterstützt Hypnose ebenfalls nachweislich. Übergewicht ist oftmals die Folge ungünstiger, klassisch verknüpfter Verhaltensmuster. Ob unregelmäßiges Essen, Naschen am Arbeitsplatz, das Trinken zuckerhaltiger Getränke, in belastenden Situationen zu kalorienhaltigen Lebensmitteln zu greifen, oder sich mit Essen über die Leere im Leben hinwegzutrusten. Dies sind die alltäglichen Entscheidungen, die das Gewicht bestimmen. Beim Abnehmen mit Hypnose wird der Patient in eine Trance versetzt und dazu motiviert, fest verankerten Verhaltensmuster zu erkennen, aufzulösen und zu ändern. Dies geschieht, indem der Hypnotherapeut den Patienten durch unterschiedliche Lebenssituationen führt, problematische Handlungsweisen erkennt und Alternativen aufzeigt. Die Hypnose beeinflusst das Unterbewusstsein mit der Wirkung, dass der Patient seine Lebensgewohnheiten langfristig umstellt, ohne ein Gefühl von Verlust zu erleiden. Studien haben ergeben, dass beim Abnehmen mit Hypnose genauso viele Pfunde purzeln, wie bei anderen Diäten, nur auf einfachere, leichtere Art und Weise.

Professor Raikow von der psychoneurologischen Klinik in Moskau belegte in langen Versuchsreihen, dass Hypnose die verschiedensten Fähigkeiten der Menschen positiv beeinflusst. Er versetzte in 7 Versuchsreihen über 4 Wochen 150 Oberschüler und 50 Studenten in einen tiefen hypnotischen Zustand. Daraus resultierend steigerte sich die Merkfähigkeit des Gehirns. Beispielsweise konnten sie sich nach dreimaligen Durchlesen von 220 unbekanntem Fremdwörter samt deren Erklärung, 5,8x mehr merken als vorher, es wurde insgesamt eine 1,5-2,5 fache Besserung der Intelligenz erzielt. Zudem entwickelten sich bei den Probanden erstaunliche künstlerische, kreative Fähigkeiten.

Ich selbst kann diese wissenschaftlichen Erkenntnisse nur bestätigen und erlebe täglich „kleine“ Wunder.

Von Beheben von langjähriger quälender Migräne, Beseitigen von Heuschnupfen, Unterstützung bei der Wiedereingliederung von Burnout Patienten, Unterstützung bei Depressionen, Stärkung des Selbstwertgefühls, lösen von Blockaden, Ängsten, Phobien, Leistungssteigerung im Sport, Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche, Steigerung des eigenen Potentials, Abstellen von Neurodermitis und anderen Hauterkrankungen, Abnehmen, Lösen von Süchten, bis hin zu schmerzfreiem Gebären und einer entspannten Schwangerschaft durfte ich alles bereits erfolgreich begleiten.