

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Informationen zur Sendung vom 5. August 2013

„Hypnotherapie“

Hypnose! Eines der ältesten und bekanntesten Heilverfahren. Werden wir unter Hypnose zu einem „willenlosen Werkzeug“ oder ist die Hypnotherapie ein wirkungsvolles Werkzeug in der modernen Psychotherapie?

Dass die Hypnotherapie nach Milton Erickson kein „Hokuspokus“, sondern ein anerkanntes Therapieverfahren ist, und wann sie helfen kann und für wen sie geeignet ist, das hat mir Axel Paulsburg, Heilpraktiker für Psychotherapie und Hypnotherapeut aus Cremlingen, bei Braunschweig, erklärt. Hert(z)lichen Dank!

Herr Paulsburg, viele Menschen glauben, dass sie in der Hypnose in einen schlafenden, willenlosen Zustand fallen. Ist das richtig?

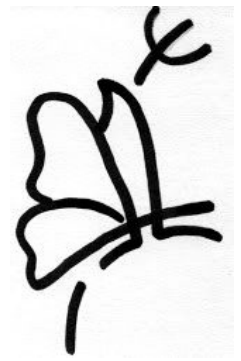
Paulsburg:

Nein, ganz und gar nicht. Aus meiner Erfahrung ist es so, dass Hypnose ein sehr interessanter Zustand ist und -, wenn das, was dort mit mir passiert oder-, was ich dort erlebe, mir nicht gefällt, dann mache ich die Augen auf und bin wieder da.

Was ist das Besondere am Hypnosezustand?

Paulsburg:

Genau diese Fokussierung, dieses sich konzentrieren auf eine Sache, zum Beispiel: Auf mich selbst – auf das, was ich gerade empfinde, was ich spüre – und das „Abschiednehmen“ von den vielen Umwelteinflüssen, von den Dingen, die ich sonst wahrnehme. Sich genau auf eine Sache konzentrieren, das ist das Entscheidende.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Und warum macht es Sinn, jemanden zu Therapiezwecken in die Hypnose zu führen?

Paulsburg:

Ich glaube, dass wir dort an einer Stelle sind, die uns schon ganz lange bewusst ist und zwar, dass das Unterbewusstsein, der Teil von uns, der ständig im Hintergrund schaut, was wir tun, was wir machen, der bestimmt, wie wir uns verhalten - der also nicht denkend ist – dieser Teil ist nur erreichbar und gut erreichbar, wenn wir zum Beispiel eine hypnotische Trance als Hilfe nehmen.

Ist jeder Mensch hypnotisierbar?

Paulsburg:

Das ist die schwierigste Frage, die ich auf allen abendlichen und privaten Veranstaltungen, habe. Die Antwort lautet „*Jein*“. Man muss es mögen, man muss es wollen und wer sich wirklich wehrt, wird auch nicht hypnotisiert werden. Und man muss Vertrauen haben, zu dem, der es tut – dass er Einem nichts tut – dann funktioniert es.

Kann man jemanden eigentlich gegen seinen Willen hypnotisieren?

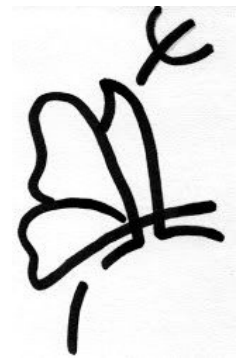
Paulsburg:

Frau Kohn, ich versichere Ihnen, wenn jemand nicht möchte, wird es nicht funktionieren. Ich habe das noch nicht erlebt.

Wer sich mit dem Thema „Hypnotherapie“ beschäftigt, kommt an „Milton Erickson“ nicht vorbei. Wer ist das?

Paulsburg:

Oh, Milton Erickson?! Erst mal: Mein großes Vorbild. Milton Erickson ist ein amerikanischer Psychiater gewesen, bedauerlicherweise 1980 gestorben und er hat den Ansatz-, Hypnose für die Therapie zu verwenden, revolutioniert. Er hat festgestellt und hat es gezeigt, in ganz, ganz vielen Lehrhypnosen gezeigt, wie man mit Hypnose Menschen helfen kann, Probleme zu bewältigen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Was ist das Spezielle, was der Milton Erickson denn herausgefunden hat?

Paulsburg:

Milton Erickson hat herausgefunden, dass die „Fragestellung des Tages“ oder die Fragestellung in einer therapeutischen Sitzung, vom Unbewussten beantwortet werden kann, wenn wir es nur motivieren es zu tun, weil dort ist Alles verfügbar, was wir in unserem Leben mal gelernt haben.

Das heißt: Die Hypnotherapie schlägt eine Brücke zum Unbewussten?

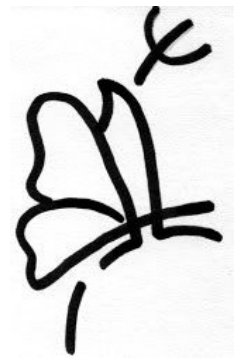
Paulsburg:

Exakt, genau das ist das, was wir tun. Das ist auch der Unterschied zur eigentlichen „Hypnose“.

Herr Paulsburg, können Sie mir einige Beispiele nennen, was Hypnose ist – und, was Hypnotherapie ist?

Paulsburg:

Ja, ich glaube, es lässt sich an einem einfachen Beispiel gut verstehen: In der Hypnose würde ich Ihnen das Gefühl geben, dass es Ihnen gut geht, *weil ich sage: „Es geht Ihnen gut... Sie können sich wohlfühlen... Sie räkeln sich am Strand...“* – und Sie werden auch genau dort sein, Sie werden diese Erfahrung machen. In der Hypnotherapie, würde ich indirekt arbeiten, das heißt: Ich sage: *„Schauen Sie mal die... Blumen dort... auf der Wiese... es geht ihnen gut...“* Jetzt ist dort ein Doppelsatz: „Schauen Sie die Blumen auf der Wiese – Komma – und das Wort „Es“. „Es“ wird im Unterbewusstsein immer durch „Mir“ oder „Ich“ ersetzt. Das heißt, hier versteht das Unterbewusstsein: *„Irgendwelche Blumen auf einer Wiese.“* Und: *Mir geht es gut.“* Und dann entscheiden Sie selbst, dass es Ihnen gut geht. Ich habe das nicht gesagt...



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Was passiert da genau in unserem Kopf: mit unserem Bewusstsein und mit unserem Unterbewusstsein?

Paulsburg:

Ja, wir Hypnotherapeuten wissen, dass beides zeitgleich existiert. Und genau bei dem Satz, den ich gerade gesagt habe, hat natürlich Ihr Bewusstsein, Frau Kohn, gehört: Da gibt es Blumen auf einer Wiese, denen es gut geht, weil die Sonne scheint. Ihr Unterbewusstsein hat das tatsächlich getrennt, in zwei Teile: „*Irgendwo Blumen auf einer Wiese*“, und hat dann diesen zweiten Satz gehört: „*Mir geht es gut*“. Das „Es“ wurde ersetzt und dort entsteht das Entscheidende: Es geht Ihnen *tatsächlich* besser dadurch, weil Sie das für sich entschieden haben und schieben das hoch zum Bewusstsein, was dann das Lächeln – was Sie gerade im Gesicht gehabt haben, bei meinem Satz – tatsächlich erzeugt hat und zwar: Ständig.

Das heißt, ich programmiere selber mein Unterbewusstsein um...

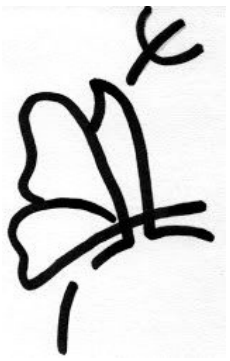
Paulsburg:

Exakt richtig! Und wenn Sie ganz clever auf die Marketing-Aktionen von großen Firmen schauen, die machen das auch so auf ihren Plakaten. Es ist also kein „Hokuspokus“, sondern es ist tatsächlich etwas wissenschaftlich erforschetes, wo wir wissen, dass es passiert und was mittlerweile außerhalb der Therapie, überall im Marketing angewendet wird – und... politische Reden sind ähnlich.

Ist die Hypnotherapie für jeden Menschen geeignet?

Paulsburg:

Ja, für jeden Menschen ist sie bestimmt geeignet, sofern er das Vertrauen hat, in den Therapeuten, dass er weiß, was er dort tut und meiner Erfahrung nach wird das in der ersten Sitzung, im ersten Gespräch, aufgebaut – und dann fällt mir noch auf, gerade, wenn ich darüber nachdenke – natürlich gibt es ganz viele Situationen, wo wir Hypnose und Hypnotherapie gar nicht anwenden sollten oder müssen, weil es ganz andere Therapieverfahren gibt, die viel besser geeignet sind, um zu helfen. Insofern: Ja, für jeden, aber es kommt auf den Einzelfall an.



Herr Paulsburg, bei welchen Problemen kann die Hypnotherapie nun konkret helfen?

Paulsburg:

Ich glaube, dass so die Kernthemen aus meiner beruflichen Erfahrung sind, zum Beispiel: Ängste, Zwänge – erstaunlicherweise auch bei Depressionen – weil wir da dann genau *nicht* mit Hypnotherapie, *sondern* mit Hypnose, zum Beispiel, die Erfahrung setzen können, einmal „*depressionsfrei*“ zu sein, für einen Moment Antrieb zu haben, in einem Bild/ in einem Traum, den wir erzeugen und das merkt sich dann der Patient und kann hinterher dann mit dieser Erfahrung weiterarbeiten.

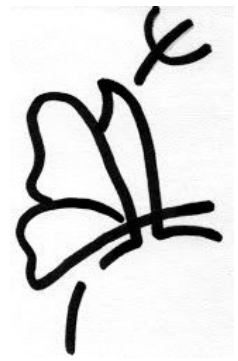
Jetzt hört man aber immer wieder Hypnose bei Gewichtsproblemen und Süchten, wie Rauchen...kann ich da zu Ihnen in die Praxis kommen?

Paulsburg:

Ja, Sie können gerne zu mir in die Praxis kommen, darüber würde ich mich wirklich freuen. Dennoch muss ich sagen: Hypnose, wie ich das am Anfang gesagt habe, ist nicht Hypnotherapie. Bei Hypnose wäre es so, „*die Zigarette schmeckt schlecht*“ und nach drei Wochen schmeckt sie wieder, weil es verfliegt der hypnotische Befehl/ die Aufgabe, dass sie schlecht schmeckt. Bei der Hypnotherapie würden Sie von sich aus entscheiden, dass sie nicht mehr Rauchen möchten, indem ich Ihnen zum Beispiel eine Geschichte erzähle, über jemanden, der eine andere Form von Sucht los geworden ist und Sie sagen: „*Ich möchte den gleichen Weg gehen...*“, im Unterbewusstsein. Bei den Essproblemen... ganz schwieriges Thema: Süchte und auch die Essprobleme, die wir heutzutage in der Therapie vorfinden, haben eigentlich immer andere Probleme im Hintergrund, die damit überdeckt werden. Es gibt einen Grund, warum jemand viel raucht, oder jemand zuwenig isst oder viel isst. Und diesen Problemen auf den Grund zu gehen, dafür wäre die Hypnotherapie vielleicht geeignet, aber andere Therapieverfahren vorzuziehen.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



Paulsburg:

Das Lösen von Suchtproblemen oder Essproblemen hat als wichtigste Grundlage herauszufinden: *Wozu ist die Sucht/ die Zigarette gut? Wozu ist das Essen oder „Nicht-Essen“ gut?* Und die Suche ist eine gegebenenfalls sogar langwierige Suche und hat Ergebnisse, die man vielleicht nicht geahnt hat. Und vielleicht ist es so, dass es dann auch gut ist, weiter zu rauchen, weil man an dem Problem gar nicht arbeiten möchte, sondern *nur* aufhören wollte zu rauchen. Insofern sage ich allen meinen Patienten: *„Überlege Dir, möchtest Du aufhören zu rauchen oder die Ursache herausfinden? Ich helfe Dir, die Ursachen zu finden, Aufhören zu rauchen, kannst Du von alleine.“*

Herr Paulsburg, kann die Hypnotherapie auch bei körperlichen Krankheiten eingesetzt werden?

Paulsburg:

Ja, wir kennen im Deutschen den Begriff der „psychosomatischen“ Krankheiten, der Krankheiten, die mit dem Geist und mit dem Körper zu tun haben, mit der Seele und dem Körper. Wir Therapeuten haben einen sehr schönen Begriff: *„Die Seele leidet und der Körper spricht.“* Und dann ist natürlich, der Hypnotherapeut mit seinen Möglichkeiten auf das Unterbewusstsein, die Seele in dem Moment -, anders genannt, einzuwirken und dem Patienten zu helfen, Lösungen zu finden, dass der Körper nicht mehr spricht, ideal geeignet.

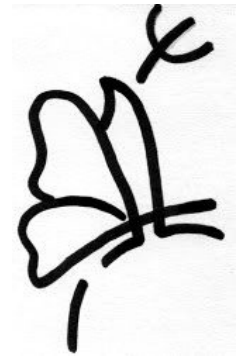
Herr Paulsburg, ich weiß auch, dass es Menschen mir Traumata gibt, bei denen die Hypnotherapie eingesetzt werden kann...

Paulsburg:

Das macht sehr viel Sinn. Aber es braucht auch sehr viel Vorbereitung. Wenn Sie einen Menschen, der ein traumatisches Erlebnis hinter sich gebracht hat in diese Situation zurückführen, sollte er *jederzeit aus der Situation* wieder „aussteigen“ können. Und das muss man vorbereiten. Und hinzu kommt und deswegen ist es so schwierig, es darf auch keine Retraumatisierung stattfinden, das heißt: Sie sind wieder in der Situation, erleben das ganze Trauma gegebenenfalls noch einmal, da braucht es einen sehr guten Therapeuten, mit sehr viel Erfahrung auf diesem Themengebiet.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



Paulsburg:

Auf der anderen Seite, oft haben wir Patienten vor uns sitzen, wo wir gar nicht wissen, was die Ursache ist. Und wir suchen: - indem wir jemand in Trance versetzen, in die Hypnose versetzen, indem wir sie in die Zeit vor heute zurückgehen lassen, bis zur Kindheit: *Wo könnte etwas gewesen sein, an das sie sich eigentlich nicht erinnern, was Auslöser ist, für die Probleme von heute?* Wenn dann ein Trauma auftaucht, dann steigen wir ganz schnell aus der Trance heraus und gehen den Weg, den ich eben beschrieben habe: Vorbereiten, um daran zu arbeiten.

Kann ich mich nach einer Hypnose an alles erinnern?

Paulsburg:

Das kommt darauf an, wie tief die Hypnose war. Wir haben Hypnosen, die so tief herunter gehen, dass wir uns so auf uns selbst, auf irgendetwas konzentrieren, dass wir die Umwelt komplett vergessen und auch hinterher im *Bewusstsein*, keine Erinnerung haben, was passiert ist. Das ist aber nicht notwendig für Hypnotherapie. Da reicht es vielfach, sich tief zu entspannen und alles mitzubekommen. Manche sagen hinterher: *„Herr Paulsburg, ich war doch gar nicht in Hypnose. Ich war doch gar nicht in Trance.“* „Doch, doch“, sag’ ich, *„waren Sie schon. Wie gut, dass die Zeit für Sie so schnell vergangen ist.“*

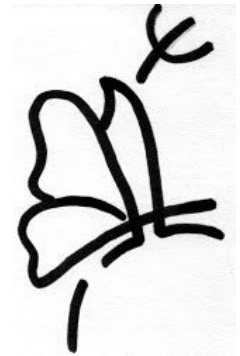
Wie läuft eine Hypnose nun konkret in Ihrer Praxis ab?

Paulsburg:

Wenn ein Patient bei mir zur Tür hereinkommt hat er häufig die Idee, Hypnose ist das Einzige, was ihm helfen kann. Und damit ist er eigentlich schon in der ersten Phase einer Trance. Denn Tatsache ist, er hat sich darauf konzentriert, jetzt Hypnose zu bekommen. Und das ist der Trick mit der Hypnose, jemanden dazu zu bringen – und sehr individuell unterschiedlich – *wie bekomme ich jemanden dazu, sich auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren?* Deswegen kann ich nicht sagen, es gibt die „universelle Sitzung“ und -, wie sie abläuft. Generell es ist so, wir üben das Konzentrieren auf einen Punkt, auf eine Sache, auf einen Ton, auf einen Wecker, der tickt...

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



Paulsburg:

Und gleichzeitig... folgen Sie meiner Stimme... werden schwerer im Sessel... hören meine Stimme... folgen meiner Stimme... und ich begleite Sie mit meiner Stimme... in... diesen Zustand... der tiefen... schönen Entspannung. Und dann erzähle ich Ihnen Geschichten, Geschichten in denen für Ihr Unterbewusstsein, versteckte Lösungen sein könnten für Ihr Problem. Geschichten, wo Sie jemand folgen, der ein Problem versucht zu lösen und Sie mit einem Suchprozess in Ihrem Kopf, Ihre eigene Lösung finden werden. Also, ganz unterschiedlich. Es gibt nicht „die“ Hypnosesitzung. Für jeden das Richtige, das ist meine Devise.

Ist Hypnotherapie wissenschaftlich anerkannt?

Paulsburg:

Ja, Hypnotherapie ist wissenschaftlich anerkannt. Sie wird zwar in Deutschland, im Rahmen der Krankenkassen nur als Hypnose bezahlt, aber sie ist erforscht und nachweisbar in ihrer Wirkung.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



© Psyche kompakt

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Buchtipp:

„Was quält mich, und wenn ja, warum? – Faszinierende Geschichten aus der Hypnose-Therapie, Irina Schlicht, Goldmann-Arkana

Gast:

Axel Paulsburg

Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypnotherapeut

Vor den Grashöfen 36

38 162 Cremlingen (Ortsteil Schandelah)

Tel.: 05306 – 91 20 900

E-mail: hp@paulsburg.de

Moderatorin:

Sonja Kohn

Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.

Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 - 61 57 52

www.naturheilpraxis-kohn.de/

<http://sonjakohn.blogspot.de/>

<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.

© Psyche kompakt