



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Informationen zur Sendung vom 7. April 2014

„Hypnotherapie bei Schlafstörungen“

Wenn die Gedanken kreisen, bleibt der Körper wach. Ein Phänomen, das viele von uns kennen. Schlafstörungen können einen schier wahnsinnig machen. Gerädert geht es in den nächsten Tag. Die Ursachen und Folgen von Schlafstörungen sind vielfältig. 15 – 35 % der Bevölkerung leiden unter leichten bis schwer ausgeprägten Schlafstörungen. Seelische Ursachen sind häufig. Was tun, wenn Schwermut, Angst oder das Gedankenkarussell mit im Bett liegen? Wer auf bittere Pillen verzichten möchte, dem hilft vielleicht die Hypnotherapie. Das hat mir Dr. Heinz-Wilhelm Gößling – Neurologe, Psychiater, Psycho- und Hypnotherapeut, sowie leitender Oberarzt an der Psychiatrie Langenhagen des Klinikum Region Hannover – erklärt. Her(t)zlichen Dank!

Herr Gößling, es klingt zwar simpel, aber was ist der Unterschied zwischen Schlaf und Hypnose?

Gößling:

Der Unterschied ist gar nicht so simpel, sondern es gibt gewisse Überschneidungen. Die Überschneidung besteht darin, dass wir kurz bevor wir einschlafen uns in einem Zustand befinden, der dem der Hypnose ähnlich ist. Das heißt, wir sehen vielleicht noch innere Bilder, sind so kurz vor dem Einschlafen, vor dem Eindösen, sind ganz entspannt und genau das entspricht dem Zustand der Hypnose. Diesen Zustand bezeichnet man ja im Deutschen auch als Wachschlaf, das heißt man ist noch wach, aber hat schon eine schlafähnliche Erfahrung.

Wann bezeichnen wir unseren Schlaf als physiologisch, sprich normal?

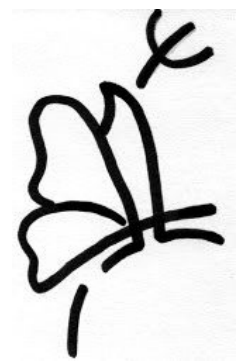
Gößling:

Dafür gibt es heute eigentlich eine ganz einfache Definition und zwar, wenn wir morgens aufwachen und uns erholt fühlen, ausgeschlafen fühlen, dann ist der Schlaf normal. Dann haben wir einen erholsamen Schlaf und so wird heute ein normaler, gesunder Schlaf definiert.

Wie viele Menschen haben heute noch einen erholsamen Schlaf?

Gößling:

Schlafstörungen sind sehr häufig, um das vorweg zu sagen. Es ist tatsächlich – mit – die häufigste psychische Störung überhaupt. Also, in Deutschland ist es zum Beispiel so, dass jeder dritte Mensch, der zu seinem Hausarzt geht, kommt zum Hausarzt wegen Schlafstörungen. Andererseits bedeutet das aber auch, dass es durchaus noch viele Menschen gibt, die in der Regel morgens gut ausgeschlafen aufwachen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Gößling:

Wichtig ist vielleicht an dieser Stelle zu sagen, dass ab und an mal eine schlechte Nacht völlig normal ist, also das damit dazu gehört und die meisten Menschen mal sagen: „*Heute habe ich schlecht geschlafen.*“ „*Heute bin ich unausgeschlafen, zu früh aufgewacht.*“ Das ist also ein Phänomen, was tatsächlich völlig normal ist. Nur, wenn es sich sozusagen über eine Reihe von Nächten wiederholt und wir beginnen darunter zu leiden, dass wir uns beeinträchtigt fühlen, zum Beispiel bei der Arbeit, bei der Bewältigung unseres Alltags, dann wird aus einem normalen Schlaf, möglicherweise eine Schlafstörung.

Wie wichtig sind äußere Taktgeber, zum Beispiel das Sonnenlicht, für gesunden Schlaf?

Gößling:

Äußere Taktgeber sind sehr wichtig. Das hängt damit zusammen, das letztendlich ja der Schlaf entstanden ist als Antwort des Lebens auf den Wechsel zwischen hell und dunkel auf der Erde – und damit kommen wir schon auf den wichtigsten äußeren Taktgeber: Das ist das Licht. Und das zu Wissen, kann einem helfen, dafür zu sorgen, dass unser innerer Rhythmus, also der Biorhythmus, eben intakt bleibt.

Was sind die häufigsten Ursachen für Schlafstörungen?

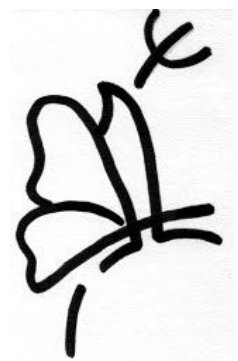
Gößling:

Eine sehr häufige Ursache sind Depressionen, sind depressive Verstimmungen. Depressionen sind in der Regel verknüpft mit doch erheblichen Schlafstörungen und das ist mit die häufigste Ursache für Schlafstörungen. In diesem Zusammenhang ist aber wichtig zu wissen, dass Schlafstörungen auch als eigenständige Störung auftreten, das heißt, es gibt Schlafstörungen ohne, dass wir in irgendeiner Weise an einer anderen Erkrankung leiden.

Was gibt es noch?

Gößling:

Eine weitere wichtige Ursache, auch eine häufige Ursache für Schlafstörungen, sind Angsterkrankungen, also Menschen, die unter Ängsten leiden. Bei diesen Menschen spielt es eine Rolle, dass sie sich sehr schnell Sorgen machen. Angst haben vor dem nächsten Tag, vor bestimmten Herausforderungen und bei diesen Menschen spielen Schlafstörungen auch eine große Rolle. Die legen sich dann abends ins Bett und beginnen sich Sorgen zu machen und ins Grübeln zu kommen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

In der Komplementärmedizin gehen wir häufig davon aus, dass ein Symptom, in diesem Fall also die Schlafstörung, uns etwas sagen will. Kann ich mit Hypnose eine Brücke zum Symptom schlagen?

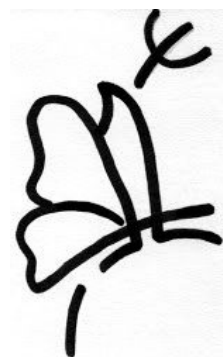
Gößling:

Auf jeden Fall. Gerade bei dem zentralen Symptom einer Schlafstörung und das ist das Grübeln, also das Kreisen von Gedanken, das Rattern im Kopf, wenn man sich abends im Bett hinlegt, nicht einschlafen kann oder wieder aufwacht und dann geht es los mit dem Grübeln. Genau das ist der Einstieg. Grübeln ist letztendlich auch eine Form von Trance. Es ist eine Negativ-Trance, eine Problem-Trance und in der modernen Hypnotherapie werden solche gewöhnliche Trancen aus dem Alltag heraus genutzt, um gemeinsam mit dem Patienten dort herein zu gehen und dann sich mit seinen Grübelinhalten zu beschäftigen. *Worüber grübelt der eigentlich? In welcher Form? Welche Gedanken gehen ihm durch den Kopf?* Für viele Menschen ist es überhaupt das erste Mal, dass sie sich mit jemand anderem darüber unterhalten, mit was sie sich eigentlich nachts beschäftigen. Genau das gibt dem Therapeuten und auch dem Patienten einen Einblick darin, was eigentlich dahinter steckt, was sozusagen die Themen sind, die sich in diesen Grübelinhalten erkennen lassen. Manchmal sind sie verschlüsselt. Grübeln ist manchmal wie eine Computerdatei, die man erst mal öffnen muss, die komprimiert ist und die man öffnen muss. Und das ist mit Hilfe von Hypnose möglich. Mit Hilfe von Hypnose können die Patienten sozusagen in aller Ruhe, in einer bestimmten Form von Gelassenheit, das betrachten. Diese Gedanken betrachten, die durch den Kopf gehen und sie kommen dann zu interessanten Erkenntnissen darüber.

Wenn ich dann diese Bilder von außen betrachte, aus einem anderen Blickwinkel, kann es dann sein, dass sich das Grübeln von alleine löst?

Gößling:

Ja, es kann nicht nur sein, es ist sogar wahrscheinlich. Es ist nicht so, dass das gleich nach einer ersten Sitzung passiert. Manchmal passiert es gleich nach einer ersten Sitzung. Das hängt damit zusammen, dass das für viele Menschen, eine sehr beeindruckende Erfahrung ist, sich in einen Zustand von Hypnose zu begeben und dann in dieser Form von Entspannung, von Gelassenheit, über Dinge zu reden, Bilder zu betrachten. Das es wirklich eine Erfahrung ist, die sehr tief geht und die auch tiefe Prozesse auslöst, letztendlich. So, dass es gar nicht so selten ist, dass jetzt tatsächlich die Patienten berichten beim nächsten Mal, sie hätten in der Nacht darauf wunderbar geschlafen. Aber Hypnose ist keine Magie, das heißt es Bedarf einer längeren Arbeit, eines längeren therapeutischen Prozesses. In der Regel führt aber diese Form des Arbeitens dazu, dass das Grübeln weniger wird und vor allem, dass die Patienten auch lernen, damit besser umzugehen, das heißt, wenn Grübelgedanken auftauchen, diese kurz wahr zu nehmen, zu betrachten und dann aber überzugehen in bestimmte Formen von Selbsthypnose, um abzuschalten und wieder einschlafen zu können.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Nicht jeder ist sofort hypnotisierbar. Wie lernen Patienten sich auf Hypnose einzustimmen?

Gößling:

Man weiß heute, dass 10 Prozent aller Menschen nicht in die Hypnose gehen. Das heißt aber auch, 90 Prozent aller Menschen sind in der Lage, durch Hypnose in eine Trance, so nennen wir diesen Zustand unter Hypnose, zu gehen. Das Vertrauen, um in Trance zu gehen entsteht dadurch, dass man sich vorher mit dem Patienten unterhält, ihn fragt, was er unter Hypnose versteht und, was er denkt, was für ihn eine gute Möglichkeit sein könnte, sich zu entspannen, ein wenig abzuschalten, schöne Bilder vor den inneren Augen zu sehen, dass man also den Patienten einlädt, es einfach auszuprobieren und dann funktioniert es.

Wie wichtig ist die Fähigkeit der Imagination, der bildlichen Vorstellungskraft, in der Hypnose?

Gößling:

Die spielt schon eine wichtige Rolle, weil innere Bilder, also das Sehen innerer Bilder, also Imagination, in der Hypnose häufig praktiziert wird, um bestimmte Einsichten zu bekommen, um dem Patienten zu einer bestimmten Erfahrung zu verhelfen. Andererseits ist es so, dass es Menschen gibt, die gar nicht so sehr in innere Bilder hereinkommen, sondern eher, zum Beispiel, etwas hören, die also eigentlich „Hörmenschen“ sind, also, wo der auditive Kanal im Vordergrund steht, auch dann ist es möglich in Hypnose zu gehen, dass muss der Hypnotiseur nur wissen, weil dann wird er sich vor allem auf Geräusche, auf Melodien, auf Töne konzentrieren.

Angenommen ich befinde mich wegen ausgeprägter Schlafstörungen zum Erstgespräch in Ihrer Praxis: Geht es dann gleich auf die Couch?

Gößling:

Nein, auf keinen Fall. Meine Standardfrage, die ich häufig stelle, auch bei Patienten, die ich zum Beispiel in der Tagesklinik behandle – ich bin oberärztlich zuständig für unsere Tagesklinik, die befindet sich ja im Zentrum Hannovers in der Königsstraße und wir haben dort sehr viele Patienten, die unter Schlafstörungen leiden. Eine Standardfrage, die ich habe, vielleicht schon gefürchtet ist, ist die: *Was machen Sie in den letzten 2 Stunden vor dem Schlafen gehen?* Und da können Sie vielleicht sich schon denken, welche Antworten häufig kommen. Die meisten Menschen sagen tatsächlich, dass sie vor dem Fernseher sitzen oder vor dem Computer. Es ist häufig eine Abendbeschäftigung geworden. Das ist ein wichtiger Aspekt. Ein anderer Aspekt ist der, dass zum Beispiel Menschen abends häufig anfangen, über Probleme zu reden oder überhaupt sich Gedanken zu machen über ihre Probleme, dass ist auch ein wichtiger Aspekt, dass man 2 Stunden vor dem Schlafengehen in eine „problemfreie Zone“ geht. Das bedeutet, dass man sich eher mit Dingen beschäftigt, die einem Spaß machen, die einen entspannen können. Darum geht es.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



Buchtipp:

„Hypnose für Aufgeweckte – Hypnotherapie bei Schlafstörungen“, Heinz-Wilhelm Gößling, Carl-Auer Verlag

Gast:

Dr. med. Heinz-Wilhelm Gößling
Seelhorster Str. 61

30175 Hannover

Tel.: 0160 / 65 366 57

Web: www.dr-hwg.de

E-mail: kontakt@dr-hw-goessling.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.