

Mythos Hypnose - jeder hat schon von ihm gehört

Viele kennen sie aus Film und Fernsehen und haben dort gesehen, was man mit Hypnose machen kann. In Kriminalfilmen werden Menschen mittels Hypnose zu Morden, Banküberfällen etc. gezwungen. Auch in diversen Shows sieht man immer wieder Kandidaten, die sich im wahrsten Sinne zum „Affen“ machen. Die Hypnotisierten sind willenlose Wesen, die der absoluten Macht des Hypnotiseurs ausgeliefert sind. Das zumindest denkt der Großteil der Bevölkerung. Dieser Bericht soll helfen, mit den Mythen um die Hypnose aufzuräumen.

Herr Dr. Dreesen, Sie sind hypnotherapeutisch tätig. Können Sie ein wenig Licht ins Dunkle bringen?

Aus meiner Erfahrung heraus haben viele Menschen Angst vor Hypnose, weil sie darin einen Kontrollverlust befürchten.

Man muss an dieser Stelle einmal sehr deutlich zwischen der medizinischen und der so genannten „Showhypnose“ unterscheiden. Bei der Showhypnose handelt es sich um ein reines Machtspiel zwischen Hypnotiseur und Hypnotisiertem. Nur scheinbar handelt es sich bei den Kandidaten um zufällig aus dem Publikum ausgewählte Personen. Die Teilnehmer sind vorher aus vielen Freiwilligen ausgesucht worden. Der Rest basiert großteils auf Absprachen. Bestimmte Reaktionen werden aus Angst vor der Blamage geschauspielert.

Im Film ist es eine Fiktion wie so vieles andere auch. Es kommt auch niemand nach einem Kinofilm nach Hause, zwängt sich in einen blauen Gymnastikanzug, hängt sich ein rotes

Cape um und denkt, er könne nun fliegen wie Superman.

Ausdrücklich möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass in Hypnose niemand zu etwas gedrängt oder gar gezwungen werden kann, was er selbst nicht möchte. Da der Hypnotisierte seine Trance selbst macht, kann er sie ebenso jederzeit wieder auflösen.

Ist jeder Mensch hypnotisierbar?

Ja, vorausgesetzt er möchte dies. Es gibt nur wenige Gründe, die eine Hypnose verbieten. Dies wird aber in einem Vorgespräch abgeklärt.

Können Sie beschreiben, was man in der Hypnose trance empfindet?

Diese Frage könnte sich eigentlich jeder selbst beantworten, denn die meisten Menschen gehen in verschiedenen Situationen des Lebens ganz von alleine in Trance. Nur weil sie so natürlich ist, ist es den meisten nicht bewusst.

Wahrscheinlich erkennen sich viele in dem folgenden Beispiel wieder:

Sie fahren eine längere monotone oder altbekannte Strecke mit Ihrem Auto und bemerken plötzlich, dass sie sich nur unvollständig an die letzten gefahrenen Kilometer erinnern können, obwohl sie die Strecke sicher und ohne Unfall zurückgelegt haben. Sie sind einfach mit ihren Gedanken abgeschweift.

Oder sie sind auf der Arbeit so sehr in Gedanken (z. B. an Ihren letzten Urlaub) versunken, dass sie die Welt um sich herum völlig vergessen.

Hypnose ist nichts anderes, als die fokussierte Aufmerksamkeit in sich selbst.

Ist Hypnose gefährlich?

Nein. Wenn man sie richtig anwendet, hat sie nur positive Effekte. Man sollte sich allerdings vorher ein wenig über seinen Hypnotiseur informieren. Meines Erachtens ist es unerlässlich, dass ein Therapeut vorweg ein medizinisches und/oder psychotherapeutisches Hochschulstudium absolviert hat.

Ist das nicht Voraussetzung, um Hypnose zu praktizieren?

Nein. Alternativ kann man mit bestandenem Hauptschulabschluss, ein wenig Geld und einem Jahr Heilpraktikerschule eine Heilpraktikerausbildung machen und ebenfalls hypnotisch tätig sein. Ich persönlich halte dies nicht für einen adäquaten Ersatz des Hochschulstudiums, wenn es darum geht, die Psyche eines Menschen zu therapieren. Ich möchte mit dieser Aussage nicht die hypnotisch tätigen Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker diskreditieren. Ich kenne einige, die ihren Beruf sehr ernst nehmen und sich im Laufe der Zeit viel Hintergrundwissen angeeignet haben. Allerdings sind mir auch andere Fälle bekannt, wo Patienten Schaden genommen haben.

Sie haben Ihre Ausbildung in der so genannten „selbstorganisatorischen Hypnose“ absolviert. Was unterscheidet diese Hypnose von anderen Techniken?

Es ist nicht so einfach, das auf die Schnelle zu erklären. Dazu müsste man zuerst einmal die unterschiedlichen Techniken und Vorgehensweisen erläutern. Dies würde hier den Rahmen sprengen. Ich habe mich im Vorfeld meiner Ausbildung sorgfältig über die verschiedenen Hypnoseorganisationen und deren Ausbildung informiert. Danach kam für mich nur die selbstorganisatorische Hypnose nach Dr. Renartz in Frage. Er ist der führende Mann auf diesem Gebiet. Es handelt sich um hoch wirksame und innovative hypnotische Behandlungsstrategien auf wissenschaftlicher Basis. Die Techniken und Strategien werden in einem deutschlandweiten Netzwerk von Spezialisten permanent weiterentwickelt und effektiver gestaltet.

Das Besondere daran ist, dass sich im Gegensatz zu anderen Hypnosetherapien der Therapeut inhaltlich nicht einmischte. Er begleitet lediglich den Patienten und ermöglicht es diesem dann, zu den wirklichen Ursachen seiner Probleme/Krankheiten zu gelangen, um diese selbstorganisatorisch zu lösen/heilen.

Bei anderen Therapieformen muss der Therapeut in Gesprächen ermitteln, was das Problem ist. Dann wird dieses mittels Suggestionen behandelt. Der Nachteil liegt darin, dass, wenn der Behandler nicht eindeutig das



Dr. med. dent. Uwe Dreesen

Probleme erkennt oder es noch tiefer liegende Probleme gibt, es zu einer Symptomverschiebung/einem Rückfall kommen kann, d. h. das Problem, weswegen sich der Patient in Behandlung begab, taucht nach einiger Zeit (oder in veränderter Form) wieder auf. Mit der selbstorganisatorischen Hypnose wird in aller Regel sehr schnell und effektiv eine Lösung erzielt - ein für allemal, ohne Rückfall und Symptomverschiebung.

Sind Sie spezialisiert auf Hypnose im zahnärztlichen Bereich?

Nein. Vorrangig therapiere ich alles, was direkt mit meinem Beruf zusammen hängt. Hierzu zählen alle Formen von Ängsten, stressbedingtes Zähneknirschen, -pressen etc., Zahnbehandlungen in Hypnose (z. B. Zähneziehen bei starken Ängsten). Hier liegt auch der enorme Vorteil der Hypnose. Die Patienten sind im Anschluss sehr entspannt und ausgeruht. Wer kann dies schon nach einem Zahnarztbesuch von sich behaupten.

Sehr gefragt ist bei mir zurzeit die Raucherentwöhnung. Auch hier ist die selbstorganisatorische Hypnose sehr effektiv und hat eine viermal so hohe Erfolgsquote, wie andere Therapiearten, gemessen daran, wer auch noch nach einem Jahr rauchfrei ist. Kurzfristig bekommt man jeden vom Glimmstengel weg.

Wie sind Sie zur Hypnose gekommen und seit wann beschäftigen Sie sich damit?

Mein erster Kontakt zur Hypnose war während meines Studiums. Ich hatte damals eher zufällig diverse Berichte gelesen, in denen chirurgische Eingriffe ausschließlich in Hypnose durchgeführt wurden. Dies weckte mein Interesse. Kurze Zeit später nahm ich an einem Schnupperkurs in der Uniklinik Mainz teil. Seitdem stand für mich der Entschluss fest, die Hypnose zu erlernen.

Herr Dr. Dreesen, ich danke Ihnen für dieses Gespräch.