

13. April. 2010; 12.30 Uhr, ZLF Kl. Hörsaal

J. Philip Zindel, Basel, Schweizerische Ärztegesellschaft für Hypnose

Hypnotherapie in Psychosomatik und Psychotherapie

Imaginative Techniken und Therapieverfahren spielen in der Psychosomatik und Psychotherapie eine immer grössere Rolle. Sie erlauben eine Einflussnahme auf psychische und psychophysische Prozesse, die durch eine Gesprächstherapie oder durch Pharmakotherapie so nicht oder nur mit viel mehr Aufwand erreichbar sind. Eine besonders gut untersuchte Methode ist die Hypnotherapie, die mittlerweile eine breite Anwendung im medizinischen Alltag findet. So kann man mit den Mitteln der Hypnose beispielsweise Schmerzzustände behandeln oder anästhetische Wirkungen erzeugen, aber auch funktionelle Syndrome (z. B. Reizdarmsyndrom) günstig beeinflussen. Auch können Verhaltensverschreibungen in einer Psychotherapie viel intensiver verankert und erfolgreicher umgesetzt werden. Die Einsatzmöglichkeiten dieser immer noch als geheimnisvoll angesehenen Methode sind mittlerweile vielfältig. Daher möchten wir Ihnen in unserer nächsten Dienstagmittags-Fortbildung vermitteln was Hypnotherapie bewirken kann und wie sie funktioniert.

Die moderne Hypnose ist gleichzeitig eine Methode zur Veränderung von Bewusstseinszuständen, eine besondere Form von Kommunikation und eine Psychotherapie, die eine ganz ausserordentliche therapeutische Beziehung herstellt. Sie entstammt ursprünglich den magischen Heilverfahren der Urzeit. Seit Mesmer und der Zeit der Aufklärung wird sie zunehmend rationaler verstanden, und seit Milton Erickson ist sie eine sehr effektive und kreative Therapieform geworden.

Mit Schlaf (griech. hypnos) hat sie sehr wenig zu tun, da es sich immer nur um veränderte Wachzustände handelt. Diese gehen mit gewissen sogenannten "hypnotischen Phänomenen" einher, wie z.B. die ideomotorischen Phänomene, die posthypnotischen Suggestionen, die Altersregressionen, Veränder-

ungen der Wahrnehmung und weitere, welche in der Therapie von verschiedensten psychopathologischen und psychosomatischen Zuständen, aber auch in der Schmerztherapie gezielt eingesetzt werden können.



J. Philip Zindel...

...ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in eigener Praxis in Binningen. Er studierte Medizin und Ethnologie in Basel. Er hat Ausbildungen in Psychoanalyse, Hypnose, Autogenem Training und klassischer Homöopathie und ist Mitbegründer der SMSH (Schweizerische Ärztegesellschaft für Hypnose), deren Präsident er von 1999-2008 war. Ausserdem ist er Gründungspräsident der SGAT (Schweizerische Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft für Autogenes Training und verwandte Verfahren). Als Ausbilder und Supervisor ist er bei verschiedenen Schweizerischen und ausländischen Hypnosegesellschaften tätig und er hat zu Themen der Hypnose, Hypnoanalyse, Psychosen, Borderline-Störungen und über Träume publiziert. Mit Prof. G. Benedetti übt er eine mehrjährige Forschungsarbeit zur Anwendung von Hypnose in der Psychotherapie von psychotischen und Borderline-Patienten aus. Seine aktuelle Forschungsthematik ist die Anwendung von Hypnose bei Erwachsenen mit ADHS.

Die Kommunikation findet dabei nicht auf der argumentativen, rationalen Ebene statt, sondern sie appelliert direkt an die inneren Bilder, Emotionen, Erinnerungen und Wahrnehmungen sowie an die unbewussten Motivationen und Ressourcen, die sie somit in therapeutischem Sinn aktivieren kann. Hypnotherapie ist primär eine veränderungsorientierte Therapieform und stützt sich nur wo nötig auf Einsicht und Erkenntnis.

Die hypnotische Beziehung stellt eine besonders intensive abstinente Form von therapeutischer Intimität dar, welche speziell geeignet ist, bei schwer gestörten Patienten mit beispielsweise Persönlichkeitsstörungen und manchen Formen von Psychosen wichtige Fortschritte zu ermöglichen.

Das hypnotherapeutische Instrumentarium stellt eine breite Palette von Induktionsmethoden und Interventionsmöglichkeiten zur Verfügung: Entspannung unterschiedlicher Tiefe, Überraschung, Paradox, metaphorische Kommunikation, freie oder gesteuerte Imaginationen etc. Anhand von einigen Beispielen aus der Praxis soll dies illustriert werden.