

# Die Fokussierung auf Probleme durchbrechen

## Hypnotherapie von depressiven Menschen

**Aus hypnotherapeutischer Sicht ist Depression eine selbstinduzierte Problemtrance. Hypnose hilft den Patienten dabei, mit ausgeblendeten Ressourcen in Kontakt zu gelangen.**

RENÉ HESS

Herr Past (Name geändert) fühlt sich sehr traurig, einsam und verlassen. Er ist überzeugt, dass sein depressives Erleben in Zusammenhang mit seiner Zeit als kleiner Junge im Waisenhaus steht. Nach einer klassischen Hypnoseinduktion wird er eingeladen, einen sicheren inneren Ort (*safe place*) aufzusuchen. Von dort aus macht er sich auf den Weg zum 6-Jährigen im Waisenhaus. Er findet den Kleinen allein und einsam in einem Raum. Der erwachsene Herr Past tröstet ihn und bietet liebevollen Kontakt an, indem er ihn in seine Arme nimmt. Auf Anregung des Therapeuten bringt Herr Past den Kleinen in seine Gegenwart, wo er für ihn einen Wohlfühlort einrichtet. Herr Past verspricht dem Kleinen, sich gut um ihn zu kümmern, und versichert ihm, dass er nie mehr ins Waisenhaus zurückkehren muss.

Dieses Beispiel zeigt, dass Hypnotherapie gut bei Depressionen angewendet werden kann. Herr Past wurde mittels klassischer Hypnose behandelt, die

Tranceinduktionsrituale beinhaltet. Das klassische Vorgehen gliedert sich in die vier Schritte Induktion, Fokussierung/zieldienliche Suggestionen, posthypnotische Suggestionen sowie Abschluss und Rückorientierung.

Bei der Induktion werden dem Patienten Sätze wie dieser gesagt: «Finden Sie eine bequeme Position... Sie können den Augen erlauben, sich zu schliessen ...» Um eine Fokussierung auf relevante Themen zu erreichen, lädt der Therapeut den Patienten beispielsweise zu einer Reise in die gewünschte Zukunft ein. Er kann ihm auch Metaphern und Geschichten mit einer Fülle von Suggestionen anbieten, zum Beispiel, sich von der Depression «scheiden zu lassen». Der dritte Schritt, die posthypnotischen Suggestionen, soll den Transfer des neu Gelernten in den Alltag des Patienten unterstützen. «Sie werden vielleicht überrascht sein, wie einfach es Ihnen ab heute gelingen wird, Dinge mit Leichtigkeit und Gelassenheit anzugehen ...» Der vierte Schritt dient zum Abschluss und zur Rückorientierung: «Und machen Sie sich auf den Weg zurück in diesen Raum, wo Sie wach, klar und völlig orientiert ankommen werden.»

### Hypnose ohne rituelle Tranceinduktionen

Im Gegensatz zur oben beschriebenen klassischen Hypnotherapie wird beim sogenannten indirekten



Die Therapeutin lädt die Patientin durch ihr Tun und Sprechen ein, ihre Aufmerksamkeit auf ziieldienliche Art zu fokussieren. Wie hier in einer Sitzung im Centre Ressource in Paris.

Vorgehen auf eine rituelle Tranceinduktion verzichtet. Dabei soll alles, was die Hypnotherapeutin tut und sagt, beim Patienten Prozesse der Aufmerksamkeitsfokussierung anregen, sodass hilfreiche innere Suchprozesse angeregt werden. So kann sie Metaphern, die der Patient benutzt, aufgreifen oder ihm eine Geschichte erzählen. Alles, was die Therapeutin sagt, ist als Angebot der Aufmerksamkeitsfokussierung zu verstehen. Es kann beispielsweise einen bedeutsamen Unterschied machen, ob die Therapeutin die Sitzung mit der Frage «Was ist Ihr Problem?» oder «Was wäre ein gutes Ergebnis der heutigen Sitzung?» eröffnet.

Das indirekte Vorgehen kann anhand des folgenden Beispiels veranschaulicht werden. Frau Peter (Name geändert) hat einen inneren Anteil, der dazu neigt, sich intensiv für das Wohlbefinden anderer Menschen verantwortlich zu fühlen. Dieser hat in den letzten Jahren sehr viel Raum eingenommen, sodass sich ein anderer Anteil von ihr nicht wahrgenommen und vernachlässigt fühlt. Sie beginnt zu verstehen, dass die Trauer und Schwere, die sie bisher als störend empfunden hat, als wichtige Information über die Bedürfnisse dieses vernachlässigten Anteils zu verstehen sind. Der Therapeut erzählt ihr, dass diese beiden Anteile von ihr eigentlich im selben Team spielen. Dass es aber den Anschein mache, dass die beiden dies erst jetzt zu verstehen scheinen. Deswegen wäre es hilfreich, wenn die

erwachsene Frau Peter ihre inneren Anteile darin unterstützen würde, nicht gegeneinander, sondern miteinander zu arbeiten. Frau Peter hört sehr aufmerksam zu: Sie befindet sich in Trance!

### **Menschliche Fähigkeit zur Fokussierung nutzen**

Zwar reichen die Wurzeln der Hypnose bis ins Altertum zurück. Doch das heutige Verständnis von Hypnotherapie wird massgeblich vom US-amerikanischen Psychotherapeuten Milton H. Erickson beeinflusst, der einen äusserst innovativen und ungewöhnlichen Ansatz entwickelte. Die Hypnotherapie geht von einem Menschenbild aus, das die Patientinnen und Patienten als autonome lebende Systeme betrachtet, die sich nicht von aussen zu einem bestimmten Erleben oder Verhalten zwingen lassen. Nicht die Suggestionen der Hypnotherapeutin bewirken therapeutische Effekte, sondern die Bedeutung, welche der Patient dem Geschehen insgesamt zuschreibt. Letztlich wirkt jede Fremdsuggestion erst dadurch, dass der Patient sie zu einer Selbstsuggestion umformuliert. Im Verständnis der Hypnotherapie ist der Mensch kein Defizitwesen, das einer Reparatur unterzogen werden muss, sondern ein aktiver Gestalter seines Lebens, der sich eine Vielzahl von Kompetenzen angeeignet und in der Auseinandersetzung mit Herausforderungen die «bestmöglichen» Lösungsstrategien entwickelt hat.

Wer einmal in ein Buch vertieft war und nicht gehört hat, dass das Telefon klingelt, hat ein hypnotherapeutisches Phänomen erlebt (negative Halluzination). Hypnotherapie nutzt diese menschliche Fähigkeit zur Fokussierung von Aufmerksamkeit systematisch, um gewünschte therapeutische Prozesse anzustossen. Die Therapeutin lädt den Patienten durch ihr Tun und Sprechen ein, seine Aufmerksamkeit auf ziieldienliche Art zu fokussieren. Der US-amerikanische klinische Psychologe Michael Yapko betont, dass das, worauf fokussiert wird, im Erleben intensiviert wird. Nicht die Vergangenheit als solche, sondern die Art der Auf-

## Hypnotherapie unterbricht problematische Muster der Aufmerksamkeitsfokussierung.

merksamkeitsfokussierung bestimmt unser aktuelles Erleben. Die auf allen Sinneskanälen (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch) erfolgte Erinnerung an erlebte Demütigungen und Verletzungen in der Kindheit aktiviert das entsprechend leidvolle Erlebnismuster. Je detailreicher die vergangene Situation imaginiert wird, begleitet von destruktiven inneren Dialogen und die Probleme aufrechterhaltenden Glaubenssätzen, desto intensiver das Erleben von Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit. In der Hypnotherapie werden diese problematischen Muster der Aufmerksamkeitsfokussierung unterbrochen und die Patientinnen und Patienten befähigt, den Zugang zu dissoziierten Ressourcen und Fähigkeiten zu aktivieren, einen hilfreichereren Umgang mit der eigenen Vergangenheit zu entwickeln und den Blick auf die Gestaltungsmöglichkeiten des zukünftigen Lebens zu richten.

Hypnotherapie kann als Mittel zu einem bestimmten Zweck verstanden werden. Das Vorgehen ist zielorientiert. Die Einladungen der Therapeutin zur Fokussierung der Aufmerksamkeit sollen beim Patienten innere Suchprozesse anstossen, wodurch aktuell ausgeblendete Ressourcen und Kompetenzen reaktiviert, andere Sichtweisen möglich und vorhandene Handlungsspielräume wahrgenommen werden. Zudem nutzt und fördert der Hypnotherapeut eine positive Erwartungshaltung der Patientinnen und Patienten. Positive Erwartungen gehen einher mit der Imagination des erwarteten Ergebnisses. Dadurch werden intrapsychi-

sche Rahmenbedingungen geschaffen, wodurch das gewünschte Erleben im Sinne einer «selbsterfüllenden Prophezeiung» aktiviert wird.

### Depression als selbstinduzierte Problemtrance

Aus hypnotherapeutischer Perspektive ist Depression eine selbstinduzierte Problemtrance. Demgemäss ist Depression weder eine Eigenschaft des Patienten noch ist sie auf ein Ungleichgewicht im Neurotransmitterhaushalt zurückzuführen. Depression ist vielmehr das Ergebnis von vier Prozessen der Aufmerksamkeitsfokussierung. Erstens die Fokussierung auf vergangene Verletzungen, Demütigungen und Misserfolge (Altersregression). Zweitens die Imagination einer befürchteten Zukunft (Altersprogression): «Ich werde immer einsam und ungeliebt bleiben.» Drittens das Festhalten an unrealistischen Erwartungen, sowohl an andere als auch an sich selbst und den damit einhergehenden Enttäuschungen. Viertens destruktive innere Dialoge: «Du bist nicht liebenswert. Du bist ein Versager!» Durch diese intensiven, unwillkürlichen Prozesse der Aufmerksamkeitsfokussierung werden Erlebnismuster von Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht erzeugt. Handlungsspielräume und eigene Kompetenzen werden ausgeblendet (Amnesie), sozialer Rückzug und Vermeidungsverhalten tragen zur Aufrechterhaltung des Problems bei.

Hypnose kann Patientinnen und Patienten auf vielfältige Art unterstützen, damit sie mit ausgeblendeten Ressourcen in Kontakt gelangen. Nicht die Hypnose als solche bewirkt Veränderungen, sondern die angestossenen Such- und Lösungsfindungsprozesse. ♦

---

#### DER AUTOR

Der FSP-Psychotherapeut René Hess promovierte in Bern, absolvierte Weiterbildungen in systemischer Therapie/Supervision, Hypnotherapie und Ego State Therapie. Er arbeitet in eigener Praxis, leitet das Systemische Institut Bern und ist zudem als Supervisor und Dozent tätig.

---

#### KONTAKT

[info@si-bern.ch](mailto:info@si-bern.ch)

---

#### LITERATUR

Revenstorff, D. & Burkhard, P. (Hrsg.) (2009). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis*. Heidelberg: Springer.

Yapko, M. D. (2015). *Essentials of Hypnosis*. New York: Routledge.