

# ZNS – Hannelore Kohl Stiftung

## Hypnotherapie in der NeuroReha: Aktivierung der Selbstheilungskräfte



Informationen im Rahmen unserer Kampagne #MitmachenMutmachen

### Was ist Hypnotherapie?

---

Hypnotherapie ist eine uralte Heilmethode, deren Wirkung in verschiedenen Störungsbereichen schon lange wissenschaftlich belegt ist. So hilft die Hypnotherapie u.a. bei Schmerzen, bei Ängsten und Phobien, bei Raucherentwöhnung, beim Abnehmen, bei Schlafstörungen und bei vielem anderen.

Die Hypnotherapie zeigt Ähnlichkeiten mit anderen Methoden, wie z.B. dem Autogenen Training, Fantasiereisen oder Meditation.

### Ansätze

---

Die Trance, mit der u.a. in der Hypnotherapie gearbeitet wird, ist ein alltäglicher Zustand, den wir als fokussierte Aufmerksamkeit z.B. beim Lesen, Spielen, Autofahren und Tanzen kennen. Dieser Zustand wird genutzt, um über heilsame Imaginationen und positive Suggestionen das Unbewusste zu erreichen. So werden innere Selbstheilungskräfte und Ressourcen in Gang gebracht, zu denen man sonst keinen Zugang hat.

In der Medizin wird Hypnose in verschiedenen Fachdisziplinen verwendet – Zahnärzte, Geburtshelfer und Anästhesisten arbeiten damit, um ihre Patienten möglichst schonend behandeln zu können. In der Psychotherapie kann die Arbeit in Trance auf unterschiedliche Weise Unterstützung bieten, um eine schnellere Linderung der Symptome zu erzielen.

### Aktivierung über Visualisierung

---

In der Hypnotherapie werden zusätzliche Aspekte beachtet, wie z.B. auch psychische Begleitscheinungen von Krankheiten und die Krankheitsbewältigung. Sportpsychologen arbeiten u.a. hypnotherapeutisch mit Hochleistungssportlern, um diese mental auf Wettkämpfe vorzubereiten. Nachgewiesenermaßen regt die Visualisierung von Bewegung in Trance im Gehirn die gleichen Hirnareale an, als ob die Bewegung tatsächlich stattgefunden hat und sorgt so für einen Trainingseffekt. Dies kann auch bei der Behandlung von Menschen mit Hirnschädigungen genutzt werden.

Bei Menschen mit körperlichen Beschwerden können z.B. folgende Effekte beobachtet werden:

## **körperliche Effekte**

---

Verbesserte Schluckfrequenz bei Dysphagie;  
deutlichere Aussprache bei Dysarthrophonie;  
monatelange Symptomfreiheit bei Epilepsie;  
Sprache und Denkweise deutlich differenzierter;  
gelähmte Gliedmaßen weicher/elastischer/beweglicher;  
Gefühl der (körperlichen) Entspannung; Unterstützung bei Autoimmunerkrankung und Allergie

## **psychische Effekte**

---

Reduzierte Höhenangst;  
besserer Umgang mit chronischen Schmerzen und bei traumatischen Ereignissen; bessere Krankheitsbewältigung durch die Stärkung der eigenen mentalen Ressourcen

## **weitere Effekte**

---

Verbesserter Schlaf;allgemeines Wohlfühl;  
gesteigerte Grundzufriedenheit;bessere Krankheitsbewältigung



## **erstellt von Astrid Dümler**

---

Systemische Hypnotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie ,Dipl.-Sprachheilpädagogin mit eigener Praxis in Köln. Behandlungsschwerpunkt: Menschen in der Neurorehabilitation