

Hypnotisieren und wegstreifen

Wie sich mit Methoden der energetischen Psychotherapie Ängste bekämpfen lassen

Angststörungen sind kein Schicksal, mit dem sich Betroffene abfinden müssen. Eine Methode zur Behandlung von Angst, die in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen hat, ist die Hypnose. Dabei hilft zunächst der Hypnoterapeut dem Klienten, in einen tranceartigen Zustand zu gelangen. „Dieser ist vergleichbar mit dem entspannten Zustand, kurz bevor wir in den Schlaf hinübergleiten, oder etwa bei Tagträumen“, erklärt Astrid Zips, klinische Psychologin und Psychotherapeutin. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Karin Neumann ist sie für das Wiener Zentrum für Energetische Psychotherapie verantwortlich.

Keine Show

„Klinische Hypnose ist weder etwas Unheimliches, noch befindet sich der Patient dabei in einem völlig willenlosen Zustand“, sagt Neumann. Die Erinnerung bleibe dabei erhalten, und der Patient könne natürlich auch sagen, wenn er et-

was nicht will. Die Therapeuten legt daher großen Wert darauf zu betonen, dass Hypnosetherapie mit der bekannteren Show-Therapie, bei der Menschen zur Unterhaltung eines Publikums bestimmte Dinge tun, rein gar nichts zu tun habe.

Von den Patienten wird der hypnotische Trancezustand meist als eine Art Tiefenentspannung empfunden. Da die

Aufmerksamkeit des Patienten im Trancezustand nach innen gerichtet ist und die äußere Wirklichkeit in den Hintergrund tritt, ist er nun besonders empfänglich für eine bildhafte, symbolische Sprache.

Innere Stärkung

„Zum Beispiel fordern wir Angstpatienten in der Hypnose oft auf, sich ein Krafttier an ihrer Seite auszumalen. Oder

sie sollen sich in ihrer Vorstellung einen sicheren Platz suchen“, erzählt Zips über den konkreten Ablauf einer Hypnoterapiestunde. Das könne ein realer oder ein erfundener Ort sein. Das sichere Gefühl, das sie im Trancezustand dabei erfahren, helfe den Patienten dann auch im Wachzustand. „Denn für unser Gehirn ist es nicht entscheidend, ob wir etwas tatsächlich oder in Hypnose erleben“, erklärt Zips.

Energiearbeit

Eine weitere „sanfte“ Methode, die in der Behandlung von Angstpatienten eingesetzt wird, ist die Energetische Psychotherapie. Bei dieser Methode geht man davon aus, dass die Ängste mit einem blockierten Energiefluss in den Meridianen zusammenhängen. Ähnlich wie bei der Akupunktur ist es nun das Ziel der Behandlung, die Blockaden durch Stimulation bestimmter Punkte zu lösen. „Bei der energetischen Therapie geschieht

dies durch Klopfen bestimmter Punkte, die mit den Problemen zusammenhängen“, erklärt Neumann.

Hypnose und Energetische Therapie können entweder einzeln, in Kombination oder als Element einer Gesprächstherapie eingesetzt werden. „Damit können wir bei einem sehr großen Teil unserer Klienten ein befriedigendes Ergebnis erzielen“, sagt Zips. Das kann für manche Patienten ein völliges Loskommen von der Angst sein, für andere, wenn sich die Situation stark verbessert.

Anerkennung

Die Hypnotherapie ist in Österreich gesetzlich anerkannt, die jüngere Methode der energetischen Psychotherapie wird derzeit nur als Weiterbildung für Psychotherapeuten im Rahmen der Fortbildungsverpflichtung angerechnet. (auk)



Patienten werden in eine Art Tiefenentspannung versetzt, weil sie dann besonders empfänglich für bildhafte Sprache sind.