Stellungnahme zum Thema HYPNOSE / Dr. Samuel Pfeifer

Hypnose ist ein Begriff, der historisch belastet ist durch Berichte von Schauhypnose, Manipulation und Esoterik. Ein hypnotischer Zustand ist ein schlafähnlicher Zustand mit einer verminderten Bewusstseins- und Willenskontrolle. In der Psychotherapie kam es in den vergangenen 50 Jahren zu einer deutlichen Klärung, dass manipulative Hypnose unethisch ist, und diese fachlich in erster Linie der Verbesserung des psychischen Zustandes dienen soll.
Im Übrigen sind hypnotische Zustände im Alltag gar nicht so selten: Wohl jeder kennt hypnoseähnliche Bewußtseinszustände aus eigener Erfahrung. Das Hören von besinnlicher Musik, eine spannend erzählte Geschichte oder ein langweiliger Vortrag – sie alle können jenen eigenartigen Zustand zwischen Schlafen und Wachen auslösen, in dem unsere Empfindungen und Gedanken zu wandern beginnen, in denen sich der Geist etwas ablöst vom Bewußtsein des Körpers. Manche Ärzte und Psychotherapeuten nutzen dieses Phänomen als Entspannungstherapie. Durch tiefes Durchatmen, die Vorstellung von friedlichen Landschaften und beruhigendes Zureden läßt sich bei empfänglichen Menschen ein Zustand hervorrufen, der Schmerzen und seelische Spannungen lindert. Damit können auch Schmerz- und Beruhigungsmittel eingespart werden.

Achtsamkeit und Atemtherapie

In der Psychotherapie versucht man, Angst und Anspannung durch hypnotische Techniken zu reduzieren, manchmal auch auf diesem Weg Zugang zum Unterbewussten zu erhalten, der sonst versperrt wäre. In neueren Therapien werden Entspannungsübungen unter dem Begriff „Achtsamkeit“ angeboten. Hierbei versucht man nach innen zu hören, die Aufmerksamkeit auf ganz banale Körperfunktionen (etwa den Atem) zu richten und damit innerlich zur Ruhe zu kommen. Wenn eine solche Übung Teil einer umfassenden Therapie ist, kann dies durchaus hilfreich sein. Allerdings darf man sich nicht nur auf Entspannung beschränken. Vielmehr gilt es, einer Person auch die nötigen Informationen über ihre Probleme zu vermitteln (Psychoedukation) und die Schwierigkeiten strukturiert aufzuarbeiten (kognitive Verhaltenstherapie), dies in einer Grundhaltung, die die ethischen bzw. religiösen Werte der Person respektiert.
Seriöse Therapeuten wenden eine solche Entspannungstherapie im Rahmen von helfenden Gesprächen an, ohne weitere manipulative Absicht. Sie kennen auch die Gefahren: bei sensiblen Menschen kann das Ansprechen von tiefen Ängsten und schmerzlichen Erlebnissen im hypnotischen Zustand tiefe Erschütterungen auslösen, die sorgfältig aufgefangen werden müssen. Dies gilt auch für intensive Gefühlserlebnisse in Heilungsgottesdiensten und in der EinzelSeelsorge.

Kritische Aspekte

Besonders kritisch zu betrachten sind jene Formen der Hypnose, die bewußt Macht, Show und

Manipulation anstreben. Solche Hypnotiseure mißbrauchen neugierige Menschen für Demonstrationen, ohne sich um ihr Wohl zu kümmern. In der esoterischen Szene werden durch Atemtechniken und Suggestionen hypnotische Zustände erzeugt, die den Menschen vorgaukeln, sie könnten in ihren Mutterleib, ja in frühere Leben zurückkehren (Rebirthing und Reinkarnationstherapie). Derartige hypnotische Traumreisen können seelische Tiefenschichten aufbrechen, ähnlich einem schlechten Drogen-Trip. Wer sich in solche Techniken einläßt, geht Risiken ein, sowohl für sein psychisches wie auch für sein geistliches Wohlbefinden.

Wenn Hypnose bewußt als manipulative Psychotechnik angewendet wird; wenn (auch im Rahmen von gottesdienstlichen Masseneffekten) spektakuläre Manifestationen gesucht werden; wenn in esoterischen Workshops übersinnliche Erfahrungen durch Hypnose versprochen werden, dann ist eine Grenze erreicht, die weder medizinisch sinnvoll noch biblisch begründbar ist.

Schlussfolgerung: Hypnose in der Therapie?

In der Fülle psychotherapeutischer Angebote bin ich gegenüber Hypnose sehr zurückhaltend. Obwohl ich nicht jede Entspannungstechnik als unbiblisch bezeichnen könnte, würde ich niemand zu einer Hypnosetherapie im engeren Sinne raten. Die Wirksamkeit ist zu unsicher, die Hintergründe der Therapeuten sind zu unberechenbar. Hypnose allein ist fachlich unzureichend. Allerdings können Entspannungsübungen im Rahmen einer ganzheitlichen Behandlung sinnvoll sein und sind dann auch aus christlicher Sicht unbedenklich.

Dr. med. Samuel Pfeifer

Addendum: Der Grund warum ich gegenüber Hypnose sehr zurückhaltend bin, ist meine Überzeugung, dass sie nur einen kleinen Teil des gesamten seelischen Erlebens abdeckt. Mein Ansatz ist ein Bio-psycho-sozialer Ansatz, der verschiedene Elemente verbindet und diese auch in einer Beratung anspricht. Ich habe im Internet ein YouTube Video zu diesem Thema gemacht. Hier der Link: https://youtu.be/lN1Vc0Nq1fE.
Falls jemand in eine Beratungstätigkeit eintreten möchte, würde ich dieser Person sehr empfehlen, eine breitere Perspektive als nur Hypnose zu wählen. Eine sehr gute Ausbildungsmöglichkeit im Kontext der Seelsorge bietet www.bcb-schweiz.ch.