

# Die Grauzonen beim Dämmerschlaf



Dass Hypnose helfen kann, da sind sich viele Experten einig. Wichtig ist allerdings, wer die Behandlung durchführt und welche Ergebnisse sich Kunden erhoffen.

FOTO: PICTURE ALLIANCE/DPA/HYPNOSE INS



Die meisten Menschen reagieren auf Hypnose. Bei etwa zehn Prozent der Menschen gelingt sie aber nicht.

**Michael Teut**  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Wissenschaftler und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie

In der Region häufen sich die Hypnose-Angebote – und lassen viele fragend zurück. Wo liegen die Unterschiede zwischen Coachings und Therapien? Und was davon ist Hokuspokus?

Von Nathalie Benkendorf und Joscha Röhrkass

Die Welt der Hypnose ist für Laien nur schwer zu durchblicken. Coachings, schnelle Ergebnisse, Therapien – sowohl die Angebote als auch die Versprechen sind in Hildesheim breitgefächert. Doch stecken dahinter wissenschaftlich fundierte Methoden, ein Wellness-Hype oder nur Show?

Allgemein geht es bei Hypnose um einen Bewusstseinszustand zwischen wach und schlafend. Hypnotiseure leiten ihre Klienten dazu sprachlich an, diese sollen sich oft einen imaginären Ort vorstellen, an dem sie verweilen. Dann befinden sie sich in der sogenannten hypnotischen Trance.

Hypnotisierte nehmen weniger Reize wahr, können sich besser fokussieren und in sich hineinhorchen. Menschen, die schon einmal hypnotisiert wurden, beschreiben das Gefühl außerdem als beruhigend. HAZ-Redakteur Joscha Röhrkass ließ sich im vergangenen Jahr hypnotisieren, um mit dem Rauchen aufzuhören. Er schrieb in seinem Bericht von einem „leichten Dämmerschlaf“. In Hypnosepraxis soll genau dieser Zustand genutzt werden, um unterschiedliche Probleme zu behandeln.

## Coachings und Therapien

Aber: Hypnose-Coaching und Hypnose-Therapie sind zwei unterschiedliche Dinge und mit Grund dafür, dass sich eine weite Grauzone ergibt. Wer eine Hypno-Therapie anbieten will, braucht „immer eine therapeutische Grundqualifikation“, sagt Michael Teut, Facharzt für Allgemeinmedizin, Wissenschaftler und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie. Psychotherapeuten, Ärzte, Zahnärzte und Psychologen können ihr Zertifikat in Deutschland von vier medizinischen Fachgesellschaften erhalten. Die Fachgesellschaften veröffentlichen zudem Therapeutenlisten auf ihren Webseiten. Wer dort aufgenommen werden will, braucht „mehrere hundert Stunden Ausbildung und Supervision“, betont Teut.

„Darüber hinaus bieten in Deutschland auch Heilpraktiker Hypnose an, hier kommt es besonders auf die Grundqualifikation und die Hypnose-Ausbildung an.“ Während Psychotherapeuten ein Studium und eine Approbation haben, reicht bei Heilpraktikern eine Prüfung beim Gesundheitsamt. Eine Behandlung von einem Heilpraktiker zahlen die Krankenkassen nur selten.

Das bestätigt auch Gina Briehl, die Pressesprecherin der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen: „Psychotherapeutinnen und -thera-

peuten haben eine langjährige Ausbildung hinter sich – sowas wie einen Quereinstieg gibt es also nicht.“

Hypnotherapie eignet sich laut Teut für das Reizdarmsyndrom, Schmerzen, zur Begleitung medizinischer Operationen und Eingriffe, Ängste und Depressionen. Das funktioniert folgendermaßen: In der hypnotischen Trance werden Patienten angeleitet, Lösungsmöglichkeiten, Selbstheilungskräfte, Ressourcen und eine verbesserte Krankheitsverarbeitung zu entwickeln. Dafür soll teils oder vollkommen unbewusstes Wissen nutzbar gemacht werden. Zudem soll Hypnose allgemein entspannend und erholsam wirken.

„Die meisten Menschen reagieren auf Hypnose“, sagt Teut. „Bei etwa zehn Prozent der Menschen gelingt sie aber nicht.“ Und: Hypnotherapie hilft nicht bei akuten psychischen Erkrankungen wie Psychosen oder schweren Depressionen, und sie kann auch keine medizinischen Ursachen wie Infektionen oder neurologische Störungen heilen.

Es gibt neben der klinischen Hypnose auch beispielsweise Sporthypnose, die die Leistung von Sportlern und Sportlerinnen steigern soll und eine Art mentales Training ist. Und: Coachings.



Sandra Wittschieber  
FOTO: ANJA FRICK

Sandra Wittschieber hypnotisiert seit 19 Jahren und ist mit ihrer Praxis vor einem Jahr in das Gesundheitszentrum in Sarstedt gezogen. „Hypnose-Coaching kombiniert klassische Coaching-Methoden, wie Zielklärung, Fragetechniken und

Perspektivwechsel, mit Hypnose als Werkzeug.“ Das Angebot richte sich an Menschen, die persönliche Ziele erreichen, Blockaden lösen, Entscheidungen klären oder neue Perspektiven entwickeln wollen. „Im Coaching wird nicht diagnostiziert oder behandelt“, mahnt sie.

Ihre Kunden suchen derweil vor allem nach Hilfe im Umgang mit Stress, Ängsten oder Schlafproblemen. Auch der Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören oder Gewicht zu verlieren, sei etwas, das mit Hypnose vereinfacht werden könne. „Viele suchen auch Unterstützung, um belastende Muster zu lösen oder wieder mehr Energie und Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Hier arbeite ich oft in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychologen“, erklärt Wittschieber.

## Hypnose als Show

Gleichzeitig gebe es aber noch immer Missverständnisse, vor allem durch sogenannte Showhypnose. „Das ist Unterhaltung, keine echte hypnotische Arbeit“, sagt sie. Tatsächlich werde man bei einer Hypnose nicht willenlos, sondern kann reagieren, entscheiden und auch etwas für sich behalten.

So beschreibt es auch Röhrkass, der sich von Wittschieber hypnotisieren ließ, um mit dem Rauchen aufzuhören. Sein Kinn beginnt zu jucken, aber „die Hände sind nun so schwer, dass ich mich frage, ob ich noch dazu imstande wäre“, schreibt er. „Wittschiebers Worte geistern lose durch mein Bewusstsein, ich kann ihnen noch vage folgen, könnte die Hypnose jederzeit abbrechen – da bin ich mir sicher. Aber dazu gibt es keinen Anlass.“

Es ist ein fragiles Gleichgewicht –

das immer mehr Menschen anbieten, um anderen bei ihren Problemen zu helfen. Häufig wird Hypnose dabei als Allheilmittel, als Abkürzung zum Traumkörper, als beinahe magisch angepriesen. Diese Entwicklung beunruhigt auch Wittschieber. „Mich stört daran, dass solche Methoden dem Ruf einer wirksamen und wissenschaftlich gut untersuchten Technik schaden.“



Dr. Michael Teut  
FOTO: DGH

Sie erzeugen falsche Vorstellungen und verunsichern Menschen, die eigentlich von professioneller Hypnose profitieren könnten.“

## Nicht ohne Risiko

Gerade dort, wo schnelle Wunder, garantierte Erfolge oder spektakuläre Techniken versprochen werden, solle man kritisch bleiben. „Hypnose ist ein seriöses Verfahren, aber kein Zauberkunst oder Hokuspokus. Alles, was Druck ausübt, Angst macht oder Menschen vermeintlich willenlos macht, lehne ich ab.“

Außerdem: Ganz risikofrei ist Hypnose nicht. Michael Teut betont, dass es durchaus Nebenwirkungen geben kann. Beispielsweise bei der sogenannten Altersregression, einer Technik, bei der Patienten in frühere Lebensphasen zurückkehren. Dabei könnte jemand unter Umständen erneut traumatisiert werden. Auch Schwindel, Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen können laut dem Facharzt auftreten. Und: Eine Hypnose muss richtig beendet werden, sonst halten die Symptome möglicherweise an.

## ZUM THEMA

### So findet man seriöse Angebote

Die Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V. empfiehlt, bei der Suche nach einer Hypnose-Praxis auf eine nachvollziehbare Ausbildung zu achten: Grundstudium im medizinischen Bereich, Therapieausbildung und zusätzlich eine Hypnoseausbildung. Seriöse Anbieter konzentrierten sich zudem meist auf weniger Behandlungsfelder, sagen die Fachleute.

### Die wichtigsten Unterschiede

Heilkundliche Hypnose wird zur Behandlung von psychischen oder körperlichen Störungen verwendet – zur Ausübung ist eine Heilerlaubnis Pflicht. Anders ist es bei der nicht-heilkundlichen Hypnose, die auch Hypno-Coaching genannt wird: Sie ist ohne medizinische Zulassung erlaubt.

### Kein geschützter Begriff

Da weder „Hypnotiseur“ noch „Hypno-Therapeut“ geschützter Begriffe sind, sieht der Deutsche Verband für Hypnose e.V. die Verantwortung beim potenziellen Kunden, die Qualifikation des Anbieters zu prüfen. Seriöse Anbieter weisen ihre Heilerlaubnis oder fundierte Ausbildungen aus.

## HAZ-Redakteur jetzt Nichtraucher dank Hypnose?

Im September 2024 wollte HAZ-Redakteur Joscha Röhrkass mit dem Rauchen aufhören – und ließ sich deshalb hypnotisieren. Das sagt er heute:

„Durch Hypnose mit dem Rauchen aufhören? Ja, das geht. Aber sicherlich nur, wenn man auch wirklich aufhören will. Und vermutlich nicht so, wie sich Raucherinnen und Raucher das im Allgemeinen vorstellen. Es ist nämlich nicht so, dass Nikotinsüchtige zur Hypnose gehen und plötzlich überhaupt keine Gelüste mehr haben.

In sechs Sitzungen hat mich Hypno-Coach Sandra Wittschieber in einen Trance-Zustand versetzt. Was mir vor allem auffiel: Der Entzug war dadurch viel leichter zu ertragen, ich war kaum gestresst und insgesamt ausgeglichener. Gut ein Jahr lang war ich anschließend rauchfrei. Dann hatte ich einen Rückfall. Aber nur für etwa zwei Monate. Ich wusste, dass ich nicht wirklich wieder rauchen will. Und tatsächlich war es beim zweiten Mal noch leichter, wieder aufzuhören – auch dank der Hilfsmittel, die

Wittschieber mir mitgegeben hatte. Etwa eine Audiodatei, über die ich wieder in den Trance-Zustand geraten konnte. Das half; ich hatte wieder kaum Entzugs-Symptome. Interessant: Während der Wochen, in denen ich wieder rauchte, begann mein Augenlid nervös zu zucken. Es hörte erst auf, als ich das Rauchen wieder sein ließ. Einen Zusammenhang zur Hypnose kann ich nicht beweisen – für mich liegt er aber nahe.“

