

Werner J. Meinhold

TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE HYPNOSE THERAPIE

Was jeder darüber wissen sollte



LESEPROBE



Tiefenpsychologisch fundierte Hypnose­therapie

**Was jeder darüber wissen sollte
Kurzinformation in Frage und Antwort**

Werner J. Meinhold



1. Auflage 2015

© 2015 ML Verlag in der
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung
in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: © Fotolia365 – Fotolia.com

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-944002-98-9

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Grundfragen	6
Gesundheit und Krankheit – selbstverständliche Begriffe?	6
Was sind Psychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Hypnosetherapie und wo ist sie angezeigt?	13
Was ist Hypnose und wozu wird sie in der Therapie eingesetzt?	17
Was ist Suggestion?	24
Fragen zur Psychologie, Tiefenpsychologie und Psychotherapie	37
Sollte man die Vergangenheit nicht lieber ruhen lassen?	37
Wer trägt die Schuld an einer Erkrankung?	38
Was heißt oral, anal, ödipal usw.? Oder: Wie läuft die seelische Entwicklung ab? . . .	40
Was ist Übertragung.	43
Was sind Widerstände und wie äußern sie sich?	52
Fragen zur Therapie in Hypnose	54
Wie läuft eine Hypnosesitzung ab?	54
Welche Therapieformen in Hypnose gibt es?	57
1. Die tiefenpsychologisch fundierten analytischen Verfahren: tiefenpsychologische, lebensgeschichtliche Analyse in Hypnose nach Meinhold; tiefenpsychologische Fokalanalyse in Hypnose nach Meinhold	57
2. Andere analytische Verfahren: Regressionstherapie; Situationsanalyse; Reinkarnationstherapie	59
3. Verhaltenstherapeutische und suggestive Verfahren	64
4. Die Ruhehypnose	65
Wer kann den Hypnosezustand erleben?	66
Was kann mit der Hypnose bewirkt werden?	67
Bei welchen Krankheiten wird die Hypnose eingesetzt?	68
Wie lange dauert eine Hypnosebehandlung und wie oft wird sie durchgeführt?	71
Welche Gefahren birgt die Therapie in Hypnose?	72
Wie findet man einen qualifizierten Therapeuten?	79
Was kostet eine Therapie und wer bezahlt sie?	79
Weiterbildung zum tiefenpsychologisch fundierten Hypnosetherapeuten	80
Schlusswort	81
Buchempfehlungen	82

Einleitung

„Psychotherapie“ und „Hypnose“ – zwei häufig benutzte Begriffe, aber was bedeuten sie wirklich?

Viele missverständliche oder falsche Darstellungen, zuweilen sogar aus Therapeutenkreisen, erschweren das Verständnis in der Öffentlichkeit und belasten wertvolle Hilfsmöglichkeiten mit unbegründeten Vorurteilen. Andererseits ist die Fachliteratur zum Thema für den Fachfremden kaum zu überblicken, oft schwer verständlich und als Kurzinformation zu komplex.

Die vorliegende Informationsschrift soll die Lücke zwischen oberflächlichen Aussagen und der Fachliteratur schließen. Sie zeigt anhand kurzer, aber nicht sinnentstellend verkürzter Antworten auf die in der Praxis am häufigsten gestellten Fragen das Wissenswerteste über die tiefenpsychologisch fundierte Hypnosetherapie auf. Dabei werden auch die gängigsten Missverständnisse ausdrücklich angesprochen (diese sind nach den entsprechenden Erläuterungen in kursiver Schrift in Klammern angeführt). Für weitergehende Fragen wird eine Auswahl empfehlenswerter Bücher benannt.

Die Anordnung des Textes in Frage/Antwort-Form hat den Vorzug, dass die interessierenden Fragen auch einzeln gelesen werden können. Inhaltliche Wiederholungen und Überschneidungen, die sich hierdurch ergeben, tragen zu einer Vertiefung des Verständnisses bei. Begriffe wie „Patient“, „Therapeut“ usw. sind selbstverständlich sowohl in der weiblichen als auch in der männlichen Bedeutung gemeint.

Die Informationsschrift richtet sich in erster Linie an Patienten und die es vielleicht einmal werden (und wer könnte das nicht sein?). Sie ist aber besonders auch für deren Angehörige gedacht, die sich oft in der misslichen Lage befinden, dass sie Veränderungen bemerken, ohne zu wissen, was diese für ihr eigenes Leben bedeuten und wie sie vielleicht durch ihr Verhalten zum Erfolg der Therapie beitragen können.

Als Kurzinformation zu dem verhältnismäßig neuen Verfahren der tiefenpsychologisch fundierten Hypnosetherapie kann die Schrift auch der therapeutischen Kollegschaft dienen.

Ich danke allen Patienten, Angehörigen und Kollegen, die mit ihren Fragen und Anregungen wichtige Ergänzungen beigesteuert haben und freue mich über weitere Beiträge.

Der Autor

Grundfragen

<p>Die scheinbar so selbstverständliche Bedeutung dieser beiden Grundbegriffe prägt wesentlich das Verständnis von allem, was darauf aufbaut: Die Feststellung von Erkrankungen und das Vorgehen bei der Behandlung, genauso wie den eigenen und den gesellschaftlichen Umgang mit Gesundheit und Kranksein, mit Gesunden und Kranken. Hinterfragen wir die Begriffe, zeigt sich jedoch schnell, dass sie nicht so eindeutig sind, wie sie üblicherweise verwendet werden.</p>	<p>Gesundheit und Krankheit – selbstverständliche Begriffe?</p>
<p>Gesundheit als völlige biologische Normentsprechung zu verstehen, wie das oft angenommen wird, wäre verfehlt, denn dann wäre nur gesund, wer noch nie genau genug untersucht wurde. Es ist nämlich ein unverzichtbares Merkmal biologischer Systeme, innerhalb einer großen Bandbreite Normvarianten hervorzubringen, sonst wären die Arten nicht entwicklungs- und überlebensfähig. Gesundheit als dauerhaften „Zustand völligen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ zu erhoffen und sogar „für alle im 21. Jahrhundert“ einzufordern, wie es die Weltgesundheitsorganisation im vergangenen 20. Jahrhundert tat, wird für alle Zukunft eine Utopie bleiben.</p>	<p>Gesundheit ist etwas anderes als Normentsprechung</p> <p>Gesundheitsdefinition der WHO – eine Utopie</p>
<p>Eine einfachere Auslegung des Wortes Gesundheit ergibt sich aus seiner sprachgeschichtlichen Herkunft von der Bedeutung „stark, kräftig“ (Sintflut = starke Flut; Gesinde = für schwere Arbeiten Angedingte). Gesund wäre demnach, wer sich im Besitz seiner spezifischen, individuellen Kräfte befindet, sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen und geistigen Ebene.</p>	<p>gesund sein = im Besitz seiner individuellen Kräfte sein</p>

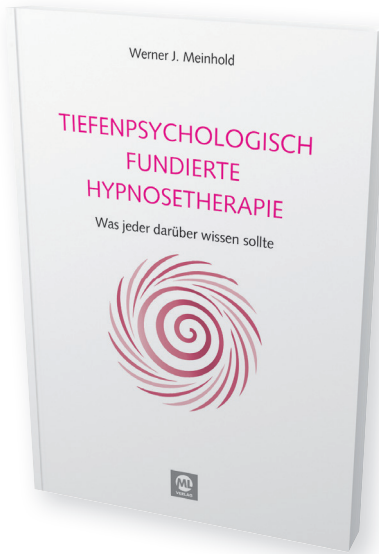
Krankheit = Schwäche?	Krankheit hat sprachgeschichtlich die Bedeutung „Schwäche“ (kranc = krumm, gebeugt, geneigt, schwankend; vgl. Kranz für Gebogenes und Krängen für das Seitneigen des Schiffes).
	Gesund = stark, krank = schwach; diese Unterscheidung erscheint zunächst unkompliziert und brauchbar. Doch betrachten wir ein Beispiel, das noch nicht einmal einer tiefgehenden Analyse bedarf:
Herzinfarkt: wann beginnt das Kranksein?	Ein 42-jähriger Mann, der sich bisher sehr wohl und leistungsfähig gefühlt hatte, bekommt unvermittelt während der Arbeit heftige Schmerzen in der Brust. Kalter Schweiß und Todesangst stellen sich ein, und er wird vom Notarzt in das Krankenhaus gebracht. Die Diagnose lautet: Herzinfarkt – Kaum jemand würde daran zweifeln, dass er vorher gesund (= stark) war und jetzt krank (= schwach) ist.
	Wie ergeht es ihm weiter? Er überlebt, und die Behandlung zielt verständlicherweise darauf ab, ihm seine Leistungsfähigkeit zurückzugeben, um ihn möglichst wieder in seine vorherige Position einzugliedern. Gelingt dies, gilt er wieder als gesund – ist er es aber wirklich?
Risikoverhalten und Gesundheit	Sehen wir uns die Krankengeschichte nur ein wenig genauer an, mit einem kurzen Blick auf die seelisch-geistige Ebene, stellt sich die Frage nach der Gesundheit schon nicht mehr ganz so einfach dar. Die Hauptrisikofaktoren für den Herzinfarkt: Rauchen, Übergewicht, falsche Ernährung, zu viel Stress, wenig Bewegung, waren ihm bekannt. Wer zwei oder mehr der genannten Faktoren auf sich vereinigt, vergrößert sein Risiko unverhältnismäßig stark, auch das war ihm bekannt.

<p>Hypnose fördert das Annehmen von Suggestionen</p>	<p>3. Verhaltenstherapeutische und suggestive Verfahren</p> <p>Da der Hypnosezustand das Annehmen von Suggestionen stark fördert, bietet er sich auch an, um Krankheitssymptomen, wie Schmerzen, Ängsten, aber auch körperlichen Erkrankungen, direkt suggestiv entgegenzuwirken oder belastende Verhaltensmuster durch Einübung erwünschter Alternativen zu ersetzen.</p>
<p>sinnvoll bei akuten Situationen und bei Reststörungen nach Analyse</p>	<p>Entsprechende Techniken können bei Reststörungen nach einer Analyse oder Fokalanalyse sehr hilfreich sein.</p> <p>Ohne vorausgegangene Analyse empfiehlt sich die Anwendung vor allem bei akuten Zuständen, wo sie unter Umständen lebensrettend sein können (wie z.B. im Asthmaanfall), bei der akuten Schmerzbekämpfung, bei der Rehabilitation nach Unfällen oder Krankheiten und zur Unterstützung anderer Therapieformen.</p>
<p>Gefahr der Symptomverschiebung bei nur suggestivem Vorgehen gegen das Symptom</p> <p>nichts „weghypnotisieren“ ohne Ursachen zu klären</p>	<p>Werden symptomgerichtete suggestive Verfahren auf Dauer und ohne analytische Bearbeitung eingesetzt, ergibt sich die Gefahr einer „Symptomverschiebung“, wie z.B. auch bei der Behandlung mit nur symptomatisch wirkenden Medikamenten. Das bedeutet, dass aus einer auf diese Weise unterdrückten Krankheit nach gewisser Zeit eine andere oft schwerere werden kann, ohne dass der Patient und oft auch der symptomatisch behandelnde Therapeut den Zusammenhang erkennen. Eine Störung sollte also nicht einfach „weghypnotisiert“ werden, ohne dass zuvor die Ursache geklärt und die Zusammenhänge aufgearbeitet wurden.</p>
<p>Hypnosetherapie ist nicht an sich „zudeckend“</p>	<p>(Vielleicht haben Sie schon davon gehört, dass die „Hypnosetherapie ein zudeckendes Verfahren“ sei. Dies bezieht sich auf die alleinige Anwendung von suggestiven und symptomgerichteten Techniken, die oft fälschlicherweise mit der Hypnose verwechselt werden, gilt aber nicht für die Anwendung tiefenpsychologisch analytischer Verfahren in Hypnose.)</p>

4. Die Ruhehypnose

In der Ruhehypnose (Leerhypnose) erfolgen keine speziellen therapeutischen Maßnahmen, weder analytisch noch suggestiv. Der intensive seelisch-körperliche Ruhezustand, den eine Hypnose beinhaltet, kann als Begleitmaßnahme bei vielen Therapien genutzt werden und die Gesundung unterstützen.

Ruhehypnose ohne therapeutische Maßnahmen unterstützt die Gesundung



Schicken Sie Ihre Bestellung per Fax an die 09221/949-377

___ Expl. **Tiefenpsychologisch fundierte Hypnosetherapie**

1. Auflage 2015, Broschur, 88 Seiten, ISBN 978-3-944002-98-9

9,95 Euro

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei.

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift



MEDIENGRUPPE
OBERFRANKEN
FACHVERLAGE

Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389
Fax 09221/949-377
vertrieb@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de

WERNER J. MEINHOLD

Heilpraktiker und Psychotherapeut in eigener Praxis; Dance Alive Specialist Langen Institut; intensive Vortrags- und Lehrtätigkeit in Psychotherapie, Hypnose, Heilmagnetismus, Psychosomatik und Naturheilkunde.

Studium der Malerei und Kunstgeschichte; Hypnoseausbildung u. a. bei Prof. Dr. D. Langen; Heilpraktikerfachschule Stuttgart; zahlreiche Auslandsaufenthalte mit Studien zum Schamanismus und zur Volksmedizin; Forschungsarbeiten in Psychotherapie und Hypnose, Symbolik; Spagyrik, Homöopathie usw.

Autor von Fachbüchern und vieler Fachbeiträge über Hypnose, Psychotherapie, Reinkarnation, Psychosomatik, Magnetopathie u. a.

Ehrenamtlicher Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung e. V.; Vorsitzender der internationalen GTH, Leiter der Gesellschaft Harmonie 1782 (Gesellschaft für geistige Heilweisen)

TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE HYPNOSE THERAPIE

Psychotherapie, Tiefenpsychologie und Hypnose: drei häufig benutzte Begriffe, aber wüssten Sie, was genau damit bezeichnet wird? Und wussten Sie, bei welchen Erkrankungen der Einsatz erfolgversprechend ist?

Jeder kann in die Lage kommen, dass die großen Möglichkeiten dieses Therapiebereiches für ihn wichtig werden, ob als Patient, als Angehöriger oder als Freund. Welches Verfahren ist dann geeignet? Wie findet man den richtigen Therapeuten? Welches Verfahren ist dann geeignet? Wie verhält man sich als Angehöriger oder Freund? Wie kommt es, dass seelische Ursachen zu körperlichen Erkrankungen führen können, und warum gehören die Tiefenpsychologie und die Psychotherapie zur Naturheilkunde? Was ist Hypnose und Suggestion?

Diese und viele andere häufig gestellte Fragen beantwortet das vorliegende Buch in konzentrierter aber gründlicher Form. Es schließt die Lücke zwischen zu knappen und missverständlichen Schriften und umfangreichen, komplizierten Fachbüchern.