

Hypnosetherapie von Menschen mit Depression

12.04.2011, 09:14 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Praxis für klinische Hypnose, Stuttgart*

Ein trauriges Ereignis kann eine vorübergehende depressive Verstimmung auslösen, die ohne fremde Hilfe selbst bewältigt werden kann. Sorgen und Trauer gehören immer wieder zum Leben. Eine Depression ist jedoch mehr als vorübergehende Stimmungsschwankungen. Sie kann in verschiedener Ausprägung auftreten und die Lebensqualität auf Dauer erheblich einschränken.

Was ist eine Depression?

- Das andauernde Versunkensein in schmerzliche Gedanken und Gefühle
- Ständige negative Erwartungshaltungen. Die Zukunft erscheint durchgehend grau
- Freudlosigkeit, vermindertes Interesse an der Welt und Mitmenschen
- Verlangsamung, Müdigkeit, Energieverlust, Gefühl der inneren Lähmung
- Gefühl der Wertlosigkeit, oft auch unangemessene Schuldgefühle
- Konzentrations- und Denkstörungen, Unfähigkeit, sich zu entscheiden
- Schlafstörungen
- Gedanken an Tod und Suicidvorstellungen bis zum Suicid(versuch)

Im Folgenden stelle ich einige Aspekte der Hypnotherapie von depressiven Menschen dar, so wie ich sie in meiner Praxis einsetze.

Die erfolgreiche Therapie der Depression mit Hypnose konnte empirisch belegt werden (Revensdorf et al. 2003). Das Erinnern und Wiedererleben positiver Erfahrungen des Betroffenen, die in Trance verstärkt und geankert werden, ändert die verzerrte Weltsicht und irrationale Überzeugungen. Verzerrungen können abgebaut werden. Der Glaube an das unendliche Fortbestehen der schlimmen Verhältnisse, die negativen Erwartungen, die Unfähigkeit sich positive Veränderungen in der Zukunft vorzustellen werden durch die Neugierde auf Veränderungen und Fortschritt ersetzt. Realistische Erwartungen und Zielvorstellungen können entwickelt werden. Die starre Einstellung wird abgebaut und die Erkenntnis, flexibel zu sein und viele alternative Möglichkeiten zu haben, setzt sich durch. Die Einstellung, dass Entscheidungen von heute die Zukunft beeinflussen, wird verfestigt. Immer wieder automatisch auftretende Gedanken können identifiziert und wiederlegt werden.

Man lernt aktiv Entscheidungen treffen, statt passiv nur noch „für den Sarg zu sparen“ und auf den Tod zu warten.

Die bei depressiven Menschen oft gestörten zwischenmenschlichen Beziehungen können verbessert werden. Eigene Bedürfnisse und auch die der anderen werden besser wahrgenommen, Gefühle werden ausgedrückt, Intimität kann wieder zugelassen werden. Grenzen können gesetzt werden. Das Ziel ist eine offene und ehrliche Kommunikation mit angemessenem Handeln und Reagieren.

Die Hypnosetherapie von Menschen mit Depressionen zielt zunächst auf das Erkennen und Verändern der Denkgewohnheiten, Einstellungen und auf positive Zukunftsperspektiven.

Mit Hypnose, in Tiefenentspannung, ist die Erfahrung positiver Erlebnisse, das Aufspüren von bisher verschütteten, unbewussten Fähigkeiten und von Ausnahmen von der „Regel“ besser möglich als durch andere psychotherapeutische Verfahren.

In der Altersprogression können positive persönliche Erfahrungen aus der Vergangenheit in die Zukunft übertragen werden. Der Blick nach vorne ermöglicht die Einsicht, dass die Zukunft nicht mehr völlig unkontrollierbar ist. Die Konzentration wird auf neue Ideen und Möglichkeiten gerichtet. Fertigkeiten können mental eingeübt werden.

Ich stelle meinen Patienten auch die „Wunderfrage“: Was wäre anders, wie würde Ihr Leben verlaufen, wenn über Nacht wie durch ein Wunder Ihre Probleme gelöst wären? Damit können Impulse für positive Entscheidungen gesetzt und die Bereitschaft zu experimentieren geweckt werden.

Bei einer sog. reaktiven Depression (bei der ein auslösendes Erlebnis identifiziert werden kann) geht man in Altersregression zu diesem Ereignis zurück und kann es neu bewerten und verarbeiten. Auch wenn kein einmaliges Ereignis als Auslöser zu finden ist, können durch innere Vorstellungen die oft freudlose Vergangenheit mit Begrenzungen, einengenden Moralvorstellungen der Eltern, Einstellungen, Bewertungen und Glaubenssätzen, die unbewusst in der Kindheit übernommen oder geformt wurden, positiv verändert werden. Dies ist möglich, weil wir ja nicht an dem leiden, was in der Vergangenheit real passiert ist, sondern unter den im Gehirn gespeicherten Erinnerungen und Bewertungen. Mit negativen Gefühlen besetzte Erlebnisse können abgeschwächt werden, indem man sich innerlich davon zu distanziert oder dissoziiert. Man kann diese Ereignisse neu bewerten, verarbeiten oder verkleinern, sozusagen die schwarze Brille absetzen. Bei diesem Verfahren können erwünschte, in der Trance erlebte Veränderungen des inneren Films neue „Erinnerungen“ schaffen, die die alten Bilder und Gefühle ersetzen.

Portrait

Zur Person Dr. med. Johannes Schwinn

Nach meiner Facharzttausbildung führte ich als Internist und Diabetologe viele Jahre eine Schwerpunktpraxis für Stoffwechselkrankheiten und Diabetes in Stuttgart.

Bei der langjährigen Begleitung von Menschen mit chronischen Erkrankungen wurde mir immer mehr bewusst, dass die alleinige medizinische Beratung und Therapie oft nicht ausreicht. Dies war für mich bereits vor 20 Jahren der Anlass für die Ausbildung zum NLP-Master und Hypnosepraktiker. Danach folgten zahlreiche Weiterbildungen bis zur Anerkennung als klinischer Hypnosetherapeut der wissenschaftlichen Fachgesellschaft für Hypnose (M.E.G- Milton-Erickson-Gesellschaft für Hypnose), deren Mitglied ich bin.

Ich biete als Arzt mit fundierter Ausbildung und langjähriger Erfahrung eine moderne Form der Hypnose / Hypnotherapie nach Milton H. Erickson an.

Hypnose ist bei einer Vielzahl von seelischen, körperlichen und psychosomatischen Störungen wirksam.

Beispielsweise kann man:

- * intensiveren Zugang zu seinen eigenen Stärken und Gefühlen finden,
- * sich von belastenden Erlebnissen distanzieren und befreien,
- * Blockaden, Ängste und Zwänge überwinden,
- * neue Lösungen entdecken und anwenden,
- * Heilungsprozesse einleiten und unterstützen.

News-ID: 528293 • Views: 1853 (Stand: 24.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/528293/Hypnosetherapie-von-Menschen-mit-Depression.html>