

Heilen mit Hypnose

Bei verschiedenen Beschwerden, Krankheitsbildern und Behandlungen kann Hypnosetherapie hilfreich sein. Die langjährige Therapeutin Romi Staub über ihre Arbeit, Wirksamkeit und Hokuspokus.

Text: Corine Turrini Flury Foto: Fotolia

Wer bei Hypnosetherapie an willenlose, schwebende Menschen denkt, die sich in Trance gefügig ihrem Therapeuten ergeben und von fremder Macht in ihrem Handeln unbewusst gelenkt werden, kann sich von diesem Bild verabschieden, wie die langjährige Therapeutin Romi Staub gleich zu Anfang des Gesprächs erklärt und im spontanen Experiment mit der Journalistin auch beweist. «So etwas gibt es nur in schlechten Filmen. Ein Trancezustand kann jederzeit vom Klienten abgebrochen werden», erklärt die ehemalige



Rosemarie Staub-Alther ist zertifizierte Hypnosetherapeutin OMNI/NGH, Schmerztherapeutin, Krisencoach und Fachautorin mit eigener Praxis in Winterthur. Die gelernte kaufmännische Angestellte, einstige Kriminalbeamtin der Kantonspolizei Zürich und ehemalige Personalchefin, ist verwitwet und lebt in Hettlingen. <https://www.romistaub.ch>

Kriminalbeamtin. Bei Trance unter Hypnose sei ein Zustand der tiefen Entspannung zu verstehen, bei dem aber konzentriert die Wahrnehmung gestärkt sei. Kunden werden nicht liegend behandelt, sondern im Sitzen. Damit kommt kein Gefühl des Ausgeliefertseins auf und der Fluss von körpereigener Energie soll in Sitzhaltung besser möglich sein.

Im spontanen Kurzexperiment mit der Schreibenden ohne besondere Problemstellung zeigt sich, dass der Geist im nur wenige Minuten dauernden Trancezustand wach bleibt. Umgebungsgeräusche wie Autolärm, zwitschernde Vögel und die Stimme von Romi Staub sind im tiefenentspannten Zustand hörbar. Kurze Berührungen an den Händen und der Stirn durch die Therapeutin sind warm spürbar. Was nach dem kurzen Trancezustand der Schreibenden bleibt, ist eine momentan intensivere Wahrnehmung, zum Beispiel an Farben der Umgebung, eine angenehme Entspannung ohne Müdigkeit bei klarem und fokussiertem Verstand ohne Erinnerungslücken.

Hypnose ersetzt keine Arztbehandlung

Die Bereitschaft, sich auf die Hypnose einzulassen und mitzuwirken, ist Voraussetzung, damit eine Hypnosetherapie möglich ist und psychische und körperliche Leiden gelindert werden können. Zudem ist eine möglichst genaue Diagnose im Vorfeld wichtig. Romi Staub arbeitet gern und oft, mit Einwilligung der Patienten, mit den behandelnden Ärzten ihrer Kundschaft zusammen. Gut zu wissen dazu: Hypnosetherapeuten unterstehen der Schweigepflicht. «Wer eine Hypnosetherapie in Anspruch nimmt, hat oft eine lange Leidenszeit hinter sich und verschiedene Therapien und Medikamente schon ausprobiert», sagt Romi Staub, die dem Schweizerischen Berufsverband für Hypnosetherapie (SBVH) angehört.

In einem umfassend angelegten wissenschaftlichen Projekt sollen neurobiologische Effekte von Hypnose genauer erforscht und nachgewiesen werden. Der Schweizerische Berufsverband für Hypnosetherapie SBVH unterstützt aus diesem Grund das Projekt HypnoScience als Forschungspartner der ETH und der Universität Zürich. Das Projekt gliedert sich in drei Studien, welche alle mit aufwändigen Messungen einhergehen. Dazu gehören fMRI (funktionelle und strukturelle Magnetresonanztomographie), EEG (Elektroencephalographie) und MRS (Magnetresonanztomographie), welche an drei unterschiedlichen Tagen an mindestens 50 Versuchspersonen angewendet werden. Ergänzend werden physiologische Parameter wie Hautleitfähigkeit, Herzrhythmusveränderungen (HRV), Atmungscharakteristik und Sauerstoffsättigung des Blutes gemessen. Nach der erfolgreichen Testphase und den ersten Resultaten laufen derzeit die Untersuchungen mit weiteren Teilnehmern des HypnoScience-Projekts. Mehr Informationen über das Forschungsprojekt und zum Thema Hypnosetherapie gibt es über den Berufsverband SBVH. Hier finden sich auch zertifizierte Therapeutinnen und Therapeuten in den Regionen. www.sbvh.org

Eine ärztliche Behandlung, zum Beispiel bei Krebs, kann Hypnose nicht ersetzen, aber die Wirkung von medizinischen Behandlungen kann unterstützt und verbessert werden. Besonders positive Resultate kennt die Therapeutin aus ihrer Praxis von Kunden bei Traumata und Schlafstörungen oder von Burnout-, Schmerz- oder Angstpatienten. Dazu zählt beispielsweise Flugangst. «Mit Hypnose kann Flugangst überwunden werden.» Romi Staub hypnotisiert aber nicht nur, sondern lehrt ihre Kunden auch Selbsthypnose als einfache, wirksame Selbsthilfe, z. B. bei Stressabbau, Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen und Ähnlichem.

Geburten und Zahnbehandlungen unter Hypnose

Je nach Leiden und Ursache sind drei bis vier Sitzungen bei der zertifizierten Therapeutin nötig. Manchmal reicht auch eine einzelne Sitzung. «In der Regel werden die Behandlungen nicht von der Krankenkasse übernommen, aber es lohnt sich, bei der Kasse anzufragen», weiss Romi Staub. Bei Raucherentwöhnungen zeigen sich einige Kassen kulant.

Für die Erstbehandlung nach einem ausführlichen Vorgespräch und dem Einreichen des ausgefüllten Fragebogens müssen bei Romi Staub rund drei Stunden Zeit in ihrer Praxis eingerechnet werden. Mit dem Einverständnis der Ärzte behandelt sie auch in Kliniken. Zudem nehmen einige Zahnärzte Behandlungen mit Hypnosetherapeuten vor und ebenfalls ist Hypnose bei Schwangeren in der Geburtsvorbereitung zunehmend verbreitet und wird teilweise darüber hinaus bei Geburten als alternative Methode zu gängigen Verfahren der Schmerzlinderung angewendet. Romi Staub: «Wichtig für einen positiven Effekt durch Hypnose ist in jedem Fall das Vertrauen zum Therapeuten und die Bereitschaft, selber konzentriert mitzuwirken.»

