

Das Palacios Relations Institut in Bern bietet eine international anerkannte Hypnosetherapie-Grundausbildung an

# Hypnose im medizinischen Alltag

Der hypnotische Trancezustand ermöglicht Patienten den Zugang zu eigenen Potenzialen und Fähigkeiten, weshalb Hypnose auch immer mehr Einzug im Spitalalltag hält.

«Deine Arme und Beine fühlen sich angenehm schwer an. Mit jedem Ein- und Ausatmen gelangst du noch tiefer in diesen wohligen Zustand kompletter Entspannung». Mit diesen oder vergleichbaren Worten werden Patienten im Vorfeld auf einen chirurgischen Eingriff in den Zustand hypnotischer Trance begleitet. Die komplementärmedizinische Methode eignet sich unter anderem, um den Umgang mit Stresssituationen, Ängsten wie auch Schmerzen zu optimieren.

Hypnosetherapie ist als lösungsorientierte Ressourcenarbeit zu verstehen. Sie ist vielseitig einsetzbar und eignet sich besonders zur Behandlung von geistigen sowie psychosomatischen Problemstellungen.

Die Hypnose ist dabei keineswegs ein Ersatz für schulmedizinische oder psychotherapeutische Behandlungen. Vielmehr ergänzt sie bewährte

Methoden für ein ganzheitliches Ergebnis und besseres Wohlbefinden.

## Was geschieht während der Hypnose im Gehirn?

Die Hirnforschung kann inzwischen verdeutlichen, dass sich Personen in hypnotischer Trance keineswegs in einem abwesenden Schlaf befinden. Ganz im Gegenteil: Sie sind wach und aufmerksam. Was im Hirn während der Hypnose genau geschieht, ist jedoch empirisch noch nicht signifikant geklärt.

Neurologische Untersuchungen zeigen allerdings, dass während der Hypnose bestimmte Hirnareale weniger aktiv, andere hingegen aktiver werden. So können Areale für die sensorische Wahrnehmung gehemmt werden, was in der Schmerztherapie – zum Beispiel für Anästhesien im Rah-

men medizinischer Behandlungen – besonders von Nutzen sein kann.

Hingegen sind Hirnareale für Gefühle und Fantasien in hypnotischer Trance stärker beschäftigt. Mittlerweile hält Hypnose auch vermehrt im Spitalalltag Einzug. Das anerkannte Palacios Relations Institut bildet immer mehr Ärzt/innen, wie auch Anästhesist/innen und Pflegefachkräfte aus. Die von Palacios Relations ausgebildeten Hypnosetherapeut/innen, die bereits im medizinischen Bereich arbeiten, können mithilfe des hypnotherapeutischen Wissens mit den Patienten zusammen unterbewusste Stärken und Bewältigungsstrategien erarbeiten, die bislang in bestimmten Situationen nicht ins Bewusstsein dringen konnten. Mit der körpereigenen, mentalen Selbstregulationsfähigkeit können so auch Schmerzen oder Ängste positiv beeinflusst werden.

Gabriel Palacios führt seit 2013 das über 750 m<sup>2</sup> grosse sowie asca-anerkannte Palacios Relations Institut. Mit seiner über 17-jährigen Erfahrung hat er inzwischen über 2000 Hypnosetherapeut/innen international ausgebildet. Darunter auch eine Vielzahl medizinischer Fachkräfte.



Um den Zustand hypnotischer Trance zu erlangen, wird der Zustand des Einschlafens rekonstruiert. Der Hypnosetherapeut begleitet den Klienten mithilfe beruhigender Wortformulierungen in einen Zustand geistiger Entspannung. Beruhigende Vorstellungen werden hervorgerufen – Szenen wie ein Spaziergang durch den Wald oder das Entspannen am Strand. Anschliessend werden spezifische Ressourcen erarbeitet, mithilfe derer es dem Klienten gelingen soll, seine Emotionen oder sensorischen Wahrnehmungen in bestimmten Situationen gezielt zu ändern.

Im Gegensatz zur Meditation wird der Ruhezustand genutzt, um gewisse therapeutische Ziele zu erreichen. Durch die Arbeit mit dem Unterbewusstsein ist es möglich, hinderliche Verhaltensweisen und Glaubensmuster nachhaltig zum Positiven zu verändern. Dies bedeutet konkret, dass der Klient lernt, seine eigenen Ressourcen zu reaktivieren und gezielt mit den zu optimierenden Gedanken und Situationen kognitiv zu verknüpfen. Dem Klienten wird schnell bewusst, dass unser Unterbewusstsein einen enormen Einfluss auf unser Dasein, unsere Verhaltensweisen und unsere Glaubenssätze hat.

### Sind wir alle hypnotisierbar?

Generell wäre jeder Mensch hypnotisierbar. Die Frage stellt sich bloss, wer sich wie schnell und wie tief in den Zustand der hypnotischen Trance begibt. Als Vergleich dient oftmals der Blick auf den Einschlafprozess an sich: Jeder Mensch könnte einschlafen. Die einen können nahezu überall und zu jeder Zeit einschlafen, andere hingegen brauchen dafür deutlich mehr Zeit.

Ebenso verhält es sich in Hinblick auf die Hypnose, bloss dass man hier nicht einschlafen sollte: Die Kernfrage findet sich also insbesondere darin, wer sich selbstbestimmt wie schnell und wie tief in die Trance begeben kann.

Diesen wertvollen Zustand durchlaufen wir alle folglich unweigerlich jeden Abend während dem Einschlafen sowie morgens während dem Erwachen. Hypnotische Trancezustände werden auch nicht immer bewusst herbeigeführt, sondern passieren oft auch in alltäglichen Situationen ganz unbemerkt. Der Trancezustand zeigt sich auch im Gehirn. So werden in hypnotischer Trance vermehrt tiefere Hirnfrequenzen – sogenannte Alpha-, Theta- und Delta-Frequenzen – gemessen.

### Jede Hypnose ist auch Selbsthypnose

Während den Hypnosetherapien ist der Hypnosetherapeut im Grunde ein Begleiter. Er kann dabei zwar mittels einleitenden Techniken, wie zum Beispiel das Herabzählen, das Anbringen einer entspannenden Stimme oder das Anleiten sich gedanklich an einen schönen Ort zu versetzen (Dissoziation), dazu beitragen, sich zu entspannen. Aber entspannen muss sich letztlich immer der Klient selbst. Geistige Entspannungstechniken können jedoch auch geübt werden, sodass man sich künftig selbstständig einfacher in den hypnotischen Trancezustand begibt.

Deshalb hat im Grunde jede Hypnose auch einen Selbsthypnose-Anteil. Letztendlich bestimmt jeder selbst, wie tief er sich in die geistige Entspannung begeben möchte.

### Hypnosetherapie-Grundausbildung am Palacios Relations Institut

Das Palacios Relations Ausbildungsinstitut ist seit 2013 am Berner Rosenweg, inzwischen auf über 750m<sup>2</sup>. Nebst der Hypnosetherapie-Ausbildung bietet Palacios Relations auch die Ausbildung in medizinischen Grundlagen (150h) anerkannt von der Schweizerischen Stiftung für Komplementärmedizin (asca, Stufe 1) an.

In diversen Fortbildungen kann das hypnosetherapeutische Wissen zudem fachspezialisierend vertieft werden. So mitunter in Geburtshypnose, Sporthypnose oder Schmerztherapie.

Die Hypnosetherapie-Grundausbildung am Palacios Relations Institut ist von drei Verbänden anerkannt (CH/D/USA). Palacios Relations gehörte zu einer der ersten Hypnosetherapie-Schulen der Deutschschweiz, die seitens Schweizerischer Stiftung für Komplementärmedizin (asca) für die Ausbildung der Methode «Hypnose» anerkannt wurde.

### Weitere Informationen

[www.palacios-relations.ch](http://www.palacios-relations.ch)



Das Palacios Relations Institut bietet eine renommierte, in drei Verbänden anerkannte Grundausbildung in Hypnosetherapie an. Viele medizinische Fachkräfte absolvieren die Hypnosetherapie-Grundausbildung und implementieren das Fachwissen im medizinischen Fachbereich.

