SUGGESTIONEN

Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e.V.

Ausgabe 2018

€ 8,50, CHF 10.–

HYPNOSE UND TROST

- Trost finden mit Hypnose
- Trost spenden am Lebensende
- Trost in der Zahnarztpraxis
- Trost und Heilung für Kinder im Schlaf

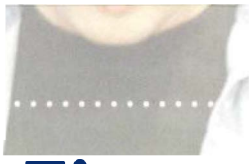
HYPNOTHERAPIE: Einsatz bei Süchten Schwerpunkt: Porno-/ Sexsucht

Wie Hypnose bei der Behandlung dieser noch kaum behandelten Süchte helfen kann

QU NTUM-MIND-HYPOTHESE

Wie d Bewusstsein aus dem „verste kten Beobachter“ der Hyp otherapi entsteht

DGH



Hypnotherapie: Einsatz bei Süchten

Schwerpunkt: Porno-/ Sexsucht

Autoren: Dr. med. Heike Melzer / Klaus Ulbrich

Psychotherapeuten wie auch Ärzte kommen immer häufiger in Kontakt mit den „neuen" Süchten. Verhaltenssüchte machen den stoffgebundenen Süchten Konkurrenz. Die Hypnotherapie kann hier im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes eine wichtige Rolle in der Behandlung einnehmen.

Das allgegenwärtige Internet ebnet den Weg neuer nicht-stoffgebundener Abhängigkeiten. Jedes Verhalten, das unser Belohnungszentrum aktiviert, kann suchtartig entgleisen:

Essen, Kaufen, Spielen, Arbeiten, Sport und auch Sex.

Während bei den Frauen die Kaufsucht auf Platz Nr. 1 steht, neigen Männern vermehrt zur Porno- und Sexsucht (konservativ geschätzt 500.000 Betroffene, Tendenz steigend).

Allen gemein ist ähnlich den klassischen stoffgebundenen Süchten eine übermäßige gedankliche Beschäftigung mit dem Thema, Toleranzentwicklung, Dosissteigerung und Störung der Impulskontrolle - mit schädlichen Folgen für das Privat- oder Arbeitsleben, die Gesundheit, die Finanzen und/oder Konflikte mit dem Gesetz.

Während früher Süßigkeiten und Fernsehen die am meisten konsumierten „Drogen" waren, stehen heute Internet surfen, Computerspiele und Social Media an erster Stelle. Der Trend geht hin zu Verhaltenssüchten.

Kernprobleme der Porno- und Sexsucht

Die Sexualität ist eine sehr starke Kraft im Menschen, die, ähnlich der Nahrung, für das eigene Überleben und das Überleben der eigenen Spezies eine herausragende Rolle spielt. Dabei greifen wir auf ein Jahrmillionen bewährtes Programm zurück.

Sexualität definiert sich in die drei Bereiche: Triebe, Liebe und Fortpflanzung. Heute erleben wir einen enormen Sog der Triebe raus aus der Beziehung, denn es stehen starke Reize parat: Pornografie, virtuelle sexuelle Angebote, High-Tech-Sextoys und Portale und Apps für unverbindliche und käufliche sexuelle Angebote. Diese Reize führen zu einer enormen Aktivierung unseres Belohnungssystems, ähnlich hoch wie Kokain, das auf Sexpartys eine beliebte Droge ist, um den Kick noch weiter zu erhöhen.

Über Pornografie oder schnelle sexuelle Optionen lassen sich völlig autonom intensive Gefühle und kurzfristige Entspannung erzielen. In der Phase der Sensibilisierung fühlt sich dies enorm gut an, bis das Gehirn auf ein Überangebot von Dopamin mit biochemischen Veränderungen reagiert:

Im Belohnungszentrum wird weniger Dopamin produziert und die Anzahl von Dopaminrezeptoren verringert sich. Durch die dadurch bedingte Toleranzentwicklung

>>

müssen immer stärkere Reize konsumiert werden:

die Inhalte der Pornografie werden härter, es wird länger konsumiert, der Lebenswandel wird risikofreudiger und promisk. Im Endstadium erleiden die Klienten einen Kontrollverlust, denn im Gehirn haben sich neuroplastische Veränderungen, die sogenannten Suchtstraßen entwickelt, die die Betroffenen im dem Suchtkreislauf gefangen halten.

Eigene Abstinenzversuche scheitern oft schon nach wenigen Tagen. Wird dem Trieb-Impuls jetzt nicht mehr nachgegeben, treten als typische Entzugsfolgen u. a. Unwohlsein, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Aggressivität und Depressionen auf. Oft bedarf es nur eines kleinen Anstoßes der zahlreichen externen und internen Trigger, um das dysfunktionale Verhaltensmuster erneut zu reaktivieren.

Behandlung der Porno- und Sexsucht mit Hypnose

Um Verhaltensänderungen zu bewirken, hat die Verhaltenstherapie ein großes Repertoire im Angebot, das bevorzugt auf unser Bewusstsein im frontalen Kortex wirkt und über psychoedukative, logisch und sachrationale Verhaltensmodifikationen Veränderungen herbeiführt. Für viele Betroffene, die ja gerade unter Kontrollverlust leiden, ist dies nicht ausreichend, um den Suchtdruck zu mindern. Sucht wird dann über einen gewissen Zeitraum nicht mehr ausagiert, denn die Ratio unterdrückt den Impuls. Was bleibt, ist die Suchtpersönlichkeit, die unter dem Gefühl der Leere leidet und unter der subjektiven Gewissheit, im Leben etwas zu verpassen. Unser Belohnungssystem und der Ursprung unserer Triebe und Emotionen sitzt jedoch in den archaisch älteren Hirnstrukturen der Basalganglien. Diesen Bereich erreichen wir über Bilder, Gefühle und Metaphern, wie sie die moderne Hypnotherapie bietet.

Dadurch werden Betroffene schnell befähigt, nicht nur gegen das Gefühl der Sucht anzukämpfen, sondern eine neue suchtfreie Persönlichkeit zu entwickeln. Ziel ist es, den Klienten die Natürlichkeit aus Anspannung und Entspannung, aus Lust und Befriedigung zurückzugeben, um dabei nachhaltig in ein Gefühl der inneren Fülle zu gelangen. Suchtpatienten benötigen eine schnelle Stabilisierung ihres Selbstwertgefühls und einen fühlbaren Erfolg in den Therapiestunden, um die initiale Motivation zu einem Therapieerfolg zu führen.

Aus zahlreichen Fällen der letzten Jahre in der Behandlung der Sex- und Pornosucht hat sich dabei folgende Vorgehensweise bewährt:

Exploration und Information:

Bei dem Thema Sexsucht ist wichtig, dass vorurteilsfrei und wertschätzend eine vertrauensvolle Gesprächssituation geschaffen wird. Klienten tragen Geheimnisse seit Jahren oder Jahrzehnten mit sich herum, die Themen sind schambesetzt und tabuisiert. Es hat sich als hilfreich erwiesen, Hypnose an Hand von Beispielen zu erläutern, da Klienten häufig ein medial geprägtes unklares Verständnis über den Einsatz und die Vorgehensweise haben. Parallelen der Sexsucht zu anderen Süchten (Übergewicht, Nikotin, Alkohol, Onlinesucht, Spielsucht) werden aufgezeigt, um allgemein gültige Mechanismen der Sucht, z.B. in Bezug auf die Stimulation des Belohnungszentrums im Gehirn für den Klienten verständlich zu machen.

Erklärung von Selbstheilung durch Selbstorganisation:

Selbstorganisation bedeutet, dass sich in einem System befindliche Kräfte selber organisieren. Als Demonstrationsobjekt für selbstorganisatorische Prozesse bieten sich Formgedächtnislegierungen an. Der Therapeut erläutert und überträgt das Phänomen auf das im Menschen immanente Potenzial zur Selbstheilung und Veränderung, wobei er die Hypnose als den Impulsgeber bezeichnet, der all diese Veränderungen gezielt starten kann.

Abstinenzphase:

Das Zusammenspiel zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein setzt vom Klienten Bereitwilligkeit voraus, also Bereitschaft und Wille, die Abhängigkeit zu überwinden. Bei der Porno- und Sexsucht werden 14 Abstinenztage angesetzt, wobei sich nebenbei auch schon mal der Dopamin-Haushalt regulieren kann.

Anstrebungsziele formulieren:

Der Klient wird gebeten, in einer Hausaufgabe schriftlich anzustrebende Ziele zu formulieren. Typische Ziele, die bei Abhängigkeiten genannt werden sind: „Frei-Sein, Unversehrtheit, Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung“. Die Ziele wirken in Richtung einer neuen suchtfreien Identität.

Vorübung - Gedankenstopp:

Bei der Assoziationsarbeit geht es darum, die Gedankenketten, die immer wieder zur Sucht hinführen zu unterbrechen und in eine andere Richtung zu lenken. Der Therapeut lässt den Klienten ein Kunstwort kreieren: ein Wort, das

es im Sprachgebrauch nicht gibt und das somit zu keinen weiteren Assoziationen führt.

Vorübung - Autosuggestion:

Eine Suggestionsformel, z.B.: „Ich bin frei und fühle mich großartig dabei", hat auf der Ebene des Bewusstseins eine verhaltenspsychologische Komponente (Gedanken-Stopp) und eine beeinflussende Komponente für das Unterbewusstsein. In der Praxis hat sich erwiesen, dass ein Klient, der auf diese Weise seinem Problem ein oder zwei Wochen lang entgegengewirkt, besser vorbereitet in die Hypnosesitzung kommt.

Vorübung - Selbsthypnose:

Selbsthypnose dient der Stärkung der Selbstkompetenz - der Klient lernt, sich in einen Trancezustand zu versetzen und so seinen Suggestionen maximale Kraft zu verleihen.

Future Pacing:

Wichtig ist eine Fokussierung auf den anzustrebenden Zielzustand. Emotionale Erlebnisbilder stoßen innere Prozesse an.

Einleitung der Trance:

Zur Tranceeinleitung sitzt der Klient in bequemer Haltung. Die Aufmerksamkeit wird über die Atmung und Körperwahrnehmung nach innen fokussiert. Der Therapeut kann die ihm vertrauteste Art der Induktion anwenden.

Installation eines Wohlfühlortes:

Der Klient wird aufgefordert, sich einen sicheren Ort vor seinem inneren Auge vorzustellen, an dem er sich besonders wohl fühlt und wo er sich gerne aufhält. Vorzugsweise ist dies ein Ort, den er gut kennt und mit dem sich gute Gefühle und Erfahrungen verbinden. Es wird auf alle Sinnesmodalitäten eingegangen: sehen, fühlen, hören, schmecken, riechen. Der Ort wird von dem Klienten in möglichst vielen Details beschrieben.

Symbolisierung des Anstrebungsziels:

Das zuvor formulierte Ziel wird noch einmal wiederholt, und der Klient wird gebeten, für das Ziel eine Farbe zu benennen, die stellvertretend für das Ziel steht. Ideomotorische Abfrage, ob die Farbwahl richtig ist. Nur ein einziges Ziel verwenden, keinen Wunschzettel - das Unterbewusstsein kommt sonst durcheinander, diversifiziert seinen Kräften oder schafft eigene Prioritäten.

Heilung des inneren Kindes:

Das innere Kind steht für alle positiven und negativen Erfahrungen, die der Patient im Laufe des Lebens gemacht hat, und den damit verbundenen Gefühlen und Glaubenssätzen. Negative Besetzungen, wie nicht geliebt zu werden, nicht wertvoll genug zu sein, überflüssig zu sein, sind Belastungen, die er in sich trägt. Wenn der Klient sich in der Kindheit beispielsweise nicht beschützt und unterstützt fühlte oder sich nicht ungehindert entfalten konnte, kann sich dieses Erleben bis ins Erwachsenenalter bemerkbar machen und zu Blockaden oder gar Krankheiten führen.

Allianz mit dem inneren Widersacher:

In der Trance wird eine Teilearbeit eingesetzt, in der innere Widersacher genauer betrachtet werden. Es wird nach Zweiflern gefragt, Saboteuren, die ihm bei seiner Entwöhnung einen Strich durch die Rechnung machen. Externalisierung und Beschreibung des Widersachers mit allen Sinnen, um ihm eine Gestalt oder gar Gesicht zu geben.

Kommunikation bis hin zum Vertragsschluss, dass sich der Widersacher wohl fühlt und den Klienten bei der Erreichung der Ziele unterstützt. Begleitung der Vertragsverhandlung bis zur Einwilligung.

Tresor und Ballonfahrt:

Der Klient wird gebeten, im Zusammenhang mit seiner Sucht stehende Repräsentationen gedanklich vor sich auf den Boden zu legen. Zigaretten, Webseiten, Pornofilme ...

Diese Gegenstände werden ausführlich betrachtet und es wird geprüft, was noch fehlt. Sind alle Gegenstände präsent, verabschiedet sich der Klient von ihnen und legt sie in einen Tresor, der sorgfältig verschlossen und versiegelt wird. Der einzige Schlüssel wird in einen tiefen See unwiederbringlich versenkt.

Danach steigt er in einen Heißluftballon umgeben von schweren Sandsäcken. Die Sandsäcke werden als Glaubenssätze imaginiert, die zu seiner Suchtpersönlichkeit geführt haben. Der Klient löst den Bodenanker, und der Ballon steigt langsam. Indem der Klient nun Sack für Sack abschneidet und nach unten fallen sieht, spürt er wie der Ballon immer schneller steigt und er sich immer freier fühlt.

Am Ende sind alle Säcke abgeschnitten, und der Klient schaut mit Genugtuung und Freude ein letztes Mal nach unten auf die zerplatzten Säcke und freut sich über die wiedergewonnene Freiheit.

>>

Loslassen - Innere Widerstände:

Während der Hypnose kann es zu inneren Widerständen kommen. Eine Methode, innere Widerstände zu überwinden ist das „Tauziehen mit dem Monster".

In der Fantasie wird zunächst mit allen Kräften und Mitteln gegeneinander gekämpft und dann - durch das Loslassen des Taus – der Kampf beendet, der Widerstand aufgegeben. Die Folge ist ein gutes freies nGefühl, das im Körper gespürt werden kann.

Fazit

Auffallend ist, dass über gutgemeinte Ratschläge zur Abstinenz den Betroffenen im Kern häufig nicht geholfen werden kann.

Die Kombination aus Psychoedukation, Verhaltenstherapie und Selbsthilfegruppen bringen Erfolge, die Suchtpersönlichkeit bleibt aber im Kern bestehen. Da wo es an die Ursachen geht, muss das Unterbewusstsein mit dem Bewusstsein Hand in Hand gehen.

Die Hypnose kann hier der Schlüssel zum Erfolg sein, da schnell der Suchtdruck gemindert werden kann und so erst das notwendige Reboot (mehrmonatige Trennung vom Suchtmittel) durchgeführt werden kann.

Auf dem Feld der Verhaltenssüchte wird noch viel Pionierarbeit zu leisten sein, und die Nachfrage wird bedingt durch das Internet steigen. Hypnose erweitert hier das Repertoire der Hilfsangebote, damit den Betroffenen schnell, zielgerichtet und nachhaltig geholfen werden kann.

Eine Erstbehandlung erstreckt sich in der Regel auf drei vorbereitende Sitzungen und einer Hypnosesitzung, die in der Regel 2-3 h dauern kann.

Zahlreiche Klienten profitieren auch von einem Reboot-Workshop außerhalb des gewohnten Alltages unter professioneller therapeutischer Begleitung, um mittels Gruppenarbeit und unter Einsatz moderner Hypnotherapie schnell und nachhaltig Ressourcen zu aktivieren. <<

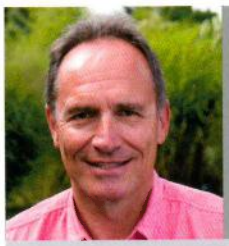
Dr. med. Heike Melzer

Die Autorin

Dr. med. Heike Melzer

Paar- und Sexualtherapeutin in München, Neurologin, Psychotherapeutin und Unternehmensberaterin mit 25 Jahren Erfahrung.
Sie widmet sich zeitaktuellen Tabuthemen um Sexualität und Liebe.

Sie ist Dozentin in der Milton-Erickson Gesellschaft für Hypnose und Autorin des Buches „Scharfstellung – Die neue sexuelle Revolution".



Klaus Ulbrich

Der Autor

Klaus Ulbrich

Geschäftsführer eines Forschungsinstitutes der Spitzentechnologie, Begründer der „Individuations-Therapie".

Als passionierter Marathonläufer und Leistungssportler widmet er sich seit mehreren Jahrzehnten den Themen Bewegung, Ernährung und innerem Wohlbefinden.

Er ist Autor und Referent.

Veröffentlichungen

Scharfstellung: Die neue sexuelle Revolution – Eine Sexualtherapeutin spricht Klartext.
Dr. med Heike Melzer, Tropen Verlag, 2018.