

Neurosen:

Wirkung der Hypnosetherapie bei Zwangsstörungen

Unter Handlungszwang – Zwangsstörungen und Zwangsneurosen

Die einen können es nicht lassen Treppenstufen zu zählen oder die Tür immer doppelt abzuschließen, andere versuchen krampfhaft Berührungen mit anderen Menschen zu vermeiden oder achten übergenau auf Sauberkeit und Ordnung – das Spektrum der verschiedenen Zwangshandlungen ist scheinbar unendlich groß. Es reicht vom einfachen Nägelkauen über ausuferndes Zählen bis hin zum extremen Hygiene- und Waschzwang.

Als wesentliches Erkennungsmerkmal der Schwere der Erkrankung spielt jedoch es keine Rolle ob der Betroffene Treppen zählt oder sich oft die Hände wäscht – entscheidend ist die Intensität der damit verbundenen Angstdynamik. Die Übergänge zwischen leichten Zwangsstörungen und schweren Angstneurosen sind dabei fließend.

Von Zwangsstörungen zu Zwangsneurosen

Zwangsneurosen gehören als psychische Erkrankungen zu den Angststörungen. Eine Zwangsneurose – auch Anankasmus genannt – liegt vor, wenn sich bestimmte Gedanken immer wieder aufzwingen und bestimmte Handlungen immer wieder ausgeführt werden müssen: sie werden regelmäßig wiederholt und lassen sich einfach nicht unterdrücken.

Leichte Zwangsphänomene haben viele Menschen, sie gehören in den normalen psychologischen Bereich – in der Regel können diese kleinen Zwänge durch einfache Ablenkungen unterbrochen werden. Bei einer schwerwiegenden Erkrankung hingegen sieht sich der Betroffene mit schweren Angstzuständen konfrontiert, wenn er versucht, die Zwangshandlungen und Gedanken zu unterdrücken oder zu unterbrechen.

Zwänge im Alltag

Betroffene von Zwangshandlungen versuchen oftmals, ihre Störung im alltäglichen Leben zu verstecken. Doch der Versuch, der Zwangshandlung zu widerstehen, wird fast immer von enormer innerer Anspannung und starken Angst- sowie Unsicherheitsgefühlen begleitet. Manche Betroffene leiden an so schwerwiegenden Zwangshandlungen und Zwangsgedanken, dass ein normales Leben nicht mehr möglich ist – doch obwohl sie selbst erkennen, wie unsinnig und übertrieben ihr Verhalten ist, können sie aus eigener Kraft nichts an der Situation ändern.

Im Folgenden sind die am häufigsten vorkommenden Zwangshandlungen aufgelistet, die mit der Kreativhypnose-Therapie aussichtsreich behandelt werden können.

- **Waschzwang:** Wasch- und Putzzwänge zeichnen sich durch starkes Vermeidungsverhalten und der Angst vor Schmutz, Bakterien und Krankheiten aus. Der Betroffene entwickelt oftmals komplizierte Wasch-, Putz- und

Entseuchungsrituale um sich und seine Umgebung stets möglichst hygienisch sauber zu halten.

- **Kontrollzwang:** Betroffene versuchen durch komplizierte und sich wiederholende Kontrollhandlungen zu verhindern, dass ein bestimmtes gefürchtetes Ereignis oder gar eine Katastrophe eintritt. Durch verschiedene, sich wiederholende Handlungen, durch rituelle Handlungen mit abergläubischen Hintergründen sowie durch ein übervorsichtiges Verhalten versuchen Betroffene sich selbst Sicherheit zu geben – stattdessen verursachen sie aber eher noch mehr Angst, Furcht und Sorge.
- **Ordnungszwang:** Alles muss nach einer feststehenden Ordnung erfolgen – Kleidung, Nahrung und sonstige Gebrauchsgegenstände müssen auf eine ganz bestimmte Weise an einem genau bestimmten Ort aufbewahrt werden. Veränderungen dieser Ordnungsstrukturen empfinden Betroffene oft als unerträglich.
- **Nägelkauen:** Das Fingernägelkauen ist eine weitverbreitete Gewohnheit – besonders oft sind Kinder und Jugendliche in bestimmten Lebensphasen davon betroffen. Das Nägelkauen geschieht unbewusst und ist oftmals mit bestimmten Situationen und Gefühlen (Stress, Angst, Nervosität...) verbunden.

Das Resultat an sich ist jedoch immer für alle sichtbar: abgebissene, zerfetzte Fingernägel und eine manchmal stark verletzte Nagelhaut. Betroffene selbst schämen sich oft für ihre nervige Angewohnheit. Das schlechte Gewissen und die Scham bringen die Nägelkauer dazu, ihre Hände ständig vor Mitmenschen zu verstecken. Der Leidensdruck ist dementsprechend groß.

Zwangerkrankungen mit Kreativhypnose-Therapie behandeln?

Was sind die Ursachen einer Zwangsstörung? Eine Zwangsstörung entsteht meist dadurch, dass der Betroffene einen bestimmten emotionalen Teil von sich selbst abgespalten hat. Das ist eine natürliche Schutzfunktion unseres Körpers und kann passieren, wenn der Betroffene eine schwierige Situation nicht verarbeiten konnte oder wenn er große Angst vor einer möglichen Situation hat. Dieser emotionale, separierte Inhalt ist dem Bewusstsein in der Regel nicht zugänglich – der Betroffene weiß bewusst also nicht, ob und warum er selbst einen bestimmten Teil abgespalten hat. In der Kreativhypnosetherapie wird daher ein veränderter Bewusstseinszustand hervorgerufen, der es dem Betroffenen erlaubt, diesen abgespaltenen Inhalt zu ermitteln und transparent zu machen.

Im Allgemeinen sprechen Zwangserkrankte auf Kreativhypnose gut an, denn die Therapie zielt darauf ab, den abgespaltenen Teil der Persönlichkeit wieder einzugliedern. Die Therapie gliedert sich dabei in zwei Entwicklungsstufen: in der ersten Phase wird der abgespaltene Teil der Persönlichkeit genau identifiziert und dementsprechend behandelt, in der zweiten Phase können dann während der Hypnose schließlich die Symptome der Störung verarbeitet werden.

Bei der Behandlung von Zwangsstörungen werden in der Kreativhypnose-Therapie folgende Methoden genutzt:

- Mit modernen analytischen Methoden werden die ursächlichen emotionalen Themen, die zur Zwangsstörung des Betroffenen beigetragen haben, erkannt und bearbeitet.
- Durch das **Aufarbeiten und Verstehen** der Zwangshandlungen mit ihren vorhergegangenen negativen Gedanken und Emotionen kann einem erneuten Wiederauftreten vorgebeugt werden. Eine Neuorientierung wird ermöglicht.
- Konfliktlösende hypnotherapeutische Interventionen entlasten die Seele und somit auch den Körper – **seelische Reifung und Neuorientierung** werden dabei sanft gefördert.
- Auf natürliche Weise wird durch neuronale Tiefenentspannung die **Erholung** des Organismus gefördert.
- Die Abspaltung des Betroffenen von den Ereignissen soll durch direkte Suggestionen während des Hypnosezustands verhindert werden: wichtig ist die **bewusste Wahrnehmung** seiner Handlungen.
- Moderne energetische Techniken harmonisieren den inneren Energiefluss und Blockaden wie Wut, Scham oder Trauer bezüglich der Symptomatik werden gelöst. Das **innere Gleichgewicht** wird gefördert.
- Als ergänzendes Verfahren im Rahmen der Kreativhypnosetherapie wird **EMDR** eingesetzt –eine Therapiemethode aus dem Bereich der Traumatherapie.
- Das Immunsystem, vegetative Funktionen und der Stoffwechsel können durch die Kreativhypnose direkt stimuliert werden – die Anzahl der abwehrwirksamen Blutkörperchen nimmt während der Kreativhypnose zu. So wird das unbewusste **Selbtheilungspotential** des Körpers reaktiviert und die Fähigkeit des Körpers zu einem „normalen“ Verhalten gefördert.
- Unterstützend werden **Neuro- und Biofeedback** dazu genutzt, um den hypnotischen Zustand anhand von verschiedenen Messwerten für den Patienten sichtbar zu machen. Die deutlich sichtbaren Veränderungen der Kurven auf dem Bildschirm zeigen dem Patienten nicht nur, dass er sich nachweislich in einer hypnotischen Trance befunden hat, sondern auch welche **Fortschritte** der Patient währenddessen gemacht hat.
- Mögliche Sekundärgewinne können aufgedeckt und transformiert werden.

Weitere Informationen - Vorträge:

trancemed-Zentrum für Kreativhypnose, EMDR, Mental- und Verhaltenstraining, Bio- und Neurofeedback – www.hypnose-hilft.de – Tel: 05207 - 924281