

## **W042: Dermatologie:**

### ***Träum dich schön! Hypnoseschlaf für Hautgesundheit***

*Agnes Kaiser-Rekkas*

#### **Inhalt des Seminars**

1. Circulus vitiosus: ‚Körper-Seele-Stress‘
2. Ziele der Hypnotherapie
3. Hypnotherapie bei atopischer Dermatitis (Revenstorf et al.)
4. 3-Phasen-Therapiekonzept
5. Hypnotherapeutische Traumreisen für Soma & Psyche
6. Selbsthypnose
7. Individuelle Psychotherapie
8. FB: Neurodermitis, Psoriasis
9. Demo mit 2 Teilnehmerinnen: Ruth, Ärztin und Jana, Studentin der Psychologie

#### **1. *Circulus vitiosus: ‚Körper-Seele-Stress‘***

- Quälende Symptome
- Intensive Beschäftigung mit der Krankheit
- Selbstbeobachtung
- Pessimistische Erwartungshaltung
- Negative innere Dialoge
- Augenscheinliche Symptome
- Beeinträchtigung im sozialen Leben
- Allgemeine emotionale Belastung
- Verminderung der Lebensqualität
- Hoher Leidensdruck

#### **2. *Therapieziele***

*Somatische Ebene*

Beruhigung der Haut

Linderung / Reduktion der Symptomatik

Weitestmögliche Abheilung und allg. Kräftigung

*Psychische Ebene*

(Selbst-)Beruhigung, Entlastung, Erholung

Handlungskompetenz bez. der Krankheit

Selbstachtsamkeit, Abgrenzung

Selbstkontrolle: Haut in Ruhe lassen

Konfliktfähigkeit, höhere Belastbarkeit, Ichstärkung und -Stabilität

#### **3. *Hypnotherapie bei atopischer Dermatitis, C. Senser, M. Habermüller, D. Revenstorf, 2004***

33 Patienten entw. Experimentalgruppe oder Kontrollgruppe

*Die Experimentalgruppe erhielt 12 einstündige individuelle Einzelsitzungen:*

8 Sitzungen mit symptomorientiert Entspannungshypnosen mit Suggestionen  
4 Sitzungen für Bearbeitung individueller Probleme im Zusammenhang mit Erkrankung

*Ergebnis:* Juckreiz und Kratzintensität und der subjektiv eingeschätzte Hautzustand der Patienten verbesserten sich in der Experimentalgruppe nach der Therapie entscheidend.

*Grafik: Entfaltung in Hypnose, John Curran*

#### **4. 3-Phasen-Therapiekonzept**

##### ***I. Phase • Symptomlinderung (Soma)***

*Erlernen tiefer Hypnose für Beruhigung, Erholung, heilende Vorgänge*

- Zählen von 1 – 20, beruhigte Atmung
- Augenrollen, Körper schweben lassen
- Verlangsamter Lidschluss
- Schaukelatmung
- Hypnosewolke
- Musik
- Ruhebilder: Waldsee, Fluß im Vollmond
- Doppelte Handlevitation
- Berühren (Stirn, Schulter, Arm)
- Trance des Therapeuten

*Suggestionen zur Symptombeeinflussung - Entspannung, Beruhigung, Erholung*

- Kühle, Taubheit, Linderung
- Veränderung der Wahrnehmung von Symptomen durch Ablenkung, Dissoziation
- Vermeidung von Kratzen & Manipulieren an der Haut
- Beginn von (Ab-)Heilung

##### ***II. Phase • Heilungsförderung (Soma & Psyche)***

*Hypnotherapeutisches Visualisieren:*

Visualisieren von Kühle, Wärme, Wohlgefühl

Vorstellung von gesunder Haut mit normaler Textur

Heilsame Therapie an gesunden Orten

Kontinuierliche Abheilung

Innere Reinigung: Der magische Schwamm

Gesundung: Bad im Heilwasser

Heilsame Energie: Im Heiltempel

Auftanken: Sonnenstrahldusche

Tiefe Ruhe: Im Park der Heilung

Tiefe Erholung: Lichtersee

Ruhe und Schutz: Im Zentrum der Muschel

Wohlergehen: reise in die Zukunft

Kräftigung: Hängematte zwischen Kraftbäumen

Widerstandsfähigkeit: Die Schutzhülle

## **6. Selbsthypnose: 7 Tipps**

1. Motivation mobilisieren
2. Raum und Ruhe herstellen
3. Dauer, Länge der Hypnose abwägen
4. Frequenz, Wiederholung (für Heilung oft, für Entwicklung weniger oft)
5. Position (liegen, sitzen)
6. Vertrauen in unbewusste Fähigkeiten
7. Verschwiegenheit, nicht über die Hypnose reden

### ***Fallbeispiel ‚Der Oktopus‘ - Therapeutische Visualisation bei Psoriasis, 39 J,***

- »Ich liege am Strand auf sonnendurchglühtem Sand am Wasser. Mit der Flut nähert sich ein prächtiger Oktopus. Er legt sich über meinen Körper.
- Mit der nächsten Flut erscheint das Meerestier von Neuem und legt sich wieder über mich. Haarfeine, transparente Tentakeln dringen in meinen Körper und umfühlen alle meine Knochen und Muskeln.
- Bei der dritten Flut tauche ich mit dem Oktopus durch die Tiefen des Meeres. Meine Gelenke sind beschwerdefrei und flexibel, meine Bewegungen geschmeidig. Diese Vorstellung dauert eine Weile an.
- Zurück am Strand schmiere ich mich mit einer heilenden, öligen Milch ein und gehe nackt am langen Strand spazieren. Ich genieße Sonne und Wind auf der Haut, ich fühle mich wohl.«

## **III. Phase • Wachstum & Entfaltung (Psyche)**

### **1. Indirekt in hypnotherapeutischen Trancereisen**

Themen:

- Selbstorganisation
- Selbstschutz und Abgrenzung
- Ich-Balance und Ich-Stabilität
- Ich-Identität und Selbstbehauptung
- Selbstliebe und Selbstfürsorge
- Selbstverwirklichung und Entfaltung
- Stressmanagement und Konfliktfähigkeit
- Umgang mit Emotionen
- Die Insel der Selbstklarheit - klares Selbstgefühl, reine Haut
- Ein Tag ohne Symptom im Hypnose-Erleben: *Die Nacht mit dem Wunder*

*Traumreisen für Hautheilung verzaubern, entlasten, heilen*

### **2. Psychotherapie direkt mit diversen Hypnose-Techniken**

- Ideomotorische Arbeit
- Diagnostischer Fragenkatalog
- Therapie mit Ich-Instanzen
- Individuelle Ressourcenmobilisierung
- Affektbrücke

- Reise durchs Leben
- Auflösen von Alpträumen
- Traumatherapie
- Hypnosystemische Therapie

**Alle hier genannten Techniken & Trancereisen finden sich im Hypnosemanual:  
[www.Hypnosemanual.com](http://www.Hypnosemanual.com)**

***Fallbericht 2 • Hypnose bei Neurodermitis***

*Therapie in 4 Sitzungen*

1. Sitzung: Tiefe Hypnose mit Suggestionen für Entspannung und Abheilen der Haut.
2. Sitzung: Visualisation von Hautheilung.
3. Sitzung: Arbeit an psychischer Entwicklung (SW, Abgrenzung, Selbstbehauptung) und bildhafte Suggestionen für Heilung.
4. Sitzung: Suggestionen für Verhaltensänderung mit dem Ziel, die Haut liebevoll zu behandeln. Stabilisierung des Therapieerfolges

*Feedback nach 4 Jahren im Mai 2018*

Hautbild wesentlich besser, nicht stabil

Hormoneller Zusammenhang: 3-4 x/ Jahr verschlechtert sich Hautbild (Menstruation)

Innerer Konflikt: zu wenig Distanz zu meiner Herkunftsfamilie

*Weitere Themen:* frei ja und nein sagen können, sich nicht verpflichtet fühlen,  
 Verantwortung abgeben, bei mir sein, mich spüren, wissen, wer ich bin und was mich  
 ausmacht, sicher und klar sein