

**AIHE Academic Institute for Higher Education GmbH London Metropolitan University**

MSc Psychologische Medizin/ Komplementäre Medizin

## **Hypnose hilft!**

**Ein Literaturreview zur Hypnose zur Etablierung einer schnellen  
und effektiven Therapie bei psychischen Erkrankungen,  
insbesondere Angststörungen und Depressionen**

**Masterarbeit**

Verfasst und vorgelegt von: Bernadette Heim-Lippe

Matrikelnummer: 21026763

**Datum: 01.08.2022**

## Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	3
1. Einleitung: Hypnose als neuer Lösungsansatz.....	4
2. Aktuelle Krankheits- und Behandlungssituation psychischer Störungen .....	6
<u>2.1. Lange Wartezeiten und fehlende Behandlungsangebote ...</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<u>2.2 Krankheitsbilder und aktuelle Therapieansätze .....</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<u>2.2.1 Angststörungen.....</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<u>2.2.2 Depressionen .....</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<u>2.2.3 Klassische Therapieformen und Behandlungsansätze...</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<u>2.2.4 Kosten und Nutzen der Psychotherapie als Regeltherapieansatz...</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<u>2.2.5 Präventionsarbeit und Rückfallprophylaxe .....</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3. Zwischen Magie und Wissenschaft-Hypnose als Therapie zur Behandlung von Ängsten und Depressionen .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<u>3.1 Historische Entwicklung der Hypnose als Therapieform ...</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<u>3.2 Neurologische Grundlagen und Wirkmechanismen.....</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<u>3.3 Therapieablauf und zentrale Begriffe .....</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<u>3.4 Hypnosetherapie bei Angststörungen und Depressionen....</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
4. Diskussion: Der Nutzen von Hypnose als (Interims-)Therapie	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
5. Fazit .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
6. Literaturverzeichnis .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<u>7. Abbildungsverzeichnis .....</u>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

## Abstract

Der Bedarf an Psychotherapieplätzen steigt laut Report Psychotherapie 2021 in den letzten Jahren beständig an (Rabe-Menssen,2021). Die Bundes-Psychotherapeuten Kammer (BPtK) weist Wartezeiten auf einen adäquaten Therapieplatz von drei bis neun Monaten aus. Lange Wartezeiten jedoch wirken sich nachweislich negativ auf die Gesundheitslage der Betroffenen aus, sodass sich eine Erkrankung manifestieren, mitunter sogar chronifizieren kann (BPtK,2011). Je nach Art und Schwere der Erkrankung hat dies Folgen für Betroffene und Angehörige, aber auch systemische Folgen für Arbeitgeber, Krankenkassen und Wirtschaft. Dies sind mannigfaltige Gründe, um neue Lösungen zu evaluieren, zu testen und letztlich aktiv dauerhaft in der therapeutischen Landschaft zu etablieren.

Die vorliegende Arbeit stellt daher die Frage, ob Hypnosetherapie als schnelles und verfügbares Werkzeug zur Linderung von psychischen Erkrankungen dienen kann. Das Ziel die langen Wartezeiten von Patienten schnellstmöglich und bestmöglich zu überbrücken und ihnen, bis zu einer möglichen Überstellung zur in die Psychotherapie, ein sinnvolles Unterstützungsangebot zu machen. Im Zentrum der Untersuchung stehen dabei insbesondere Depressionen und Angststörungen. Die Hypnosetherapie wird dabei als Kurztherapie (besser: Express-Therapie) und Interimslösung mit maximal fünf bis zehn Sitzungen gedacht. Im besten Fall ist der Ansatz bereits so erfolgreich, dass eine Überstellung in die Psychotherapie gänzlich unnötig wird, oder zu mindestens die sich anschließende Psychotherapie durch die zuvor geleistete gute Vorarbeit sich deutlich verkürzt. Somit bliebe für den Bereich der ambulanten Psychotherapie mehr Kapazität für komplexere Fälle, bei denen ein längerer Therapiebedarf gemäß den Leitlinien der Krankenkassen vorgesehen sind. Dies würde umgekehrt wiederum positiv auf die Verkürzung der Wartezeiten auswirken.

Zur Beantwortung dieser Frage erarbeitet das vorliegende Literaturreview den aktuellen Forschungsstand zur Hypnose als ergänzende Therapieform, wobei vorwiegend Historie, Verlauf und Wirksamkeit sowie Chancen und Grenzen der Hypnosetherapie untersucht werden. Die Literaturrecherche erfolgte in den elektronischen Datenbanken Google Scholar, Pubmed und Psynindex. Berücksichtigt wurden Artikel in deutscher und englischer Sprache. Dabei erwiesen sich die Publikationen von Revenstorff *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis* und Kossak *Kognitiv-behaviorale Psychotherapie von Ängsten Kurztherapie mit Hypnose- die Praxisanleitung* als besonders einschlägig, da sie umfassendes Wissen enthalten und anhand von Praxisbeispielen die

Vorgehensweisen der Hypnotherapie verdeutlichen. Die Publikation von Hagl (2019) im Auftrag der Milton-Erickson-Gesellschaft (MEG) skizziert die Wirksamkeit von Hypnosetherapie und den aktuellen Forschungsstand. Ergänzt wurde die Studienlage um die S3-Leitlinien zur Behandlung von Angststörungen und Depressionen und Berichte zur aktuellen Datenlage der Psychotherapie, um den IST-Zustand zu beschreiben und mögliche Ansatzpunkte der Hypnose zur Behandlung von Depressionen und Angststörungen darstellbar zu machen. Die Ergebnisse des Reviews zeigen, dass der potenzielle Nutzen von Hypnose als ergänzende Therapie zur Behandlung von Depressionen und Angststörungen groß ist. Insbesondere mit Blick auf die schnelle Verfügbarkeit und Therapiezeit kann sie ein nützliches Werkzeug zur Reduzierung von Wartezeiten sein.

## **1. Einleitung: Hypnose als neuer Lösungsansatz**

Die vorliegende Arbeit verfolgt zwei Ansätze. Zum einen befasst sie sich mit der Frage, ob Hypnosetherapie eine sinnvolle und ergänzende Einzeltherapieform zur Behandlung von psychischen Erkrankungen bei Erwachsenen, vorwiegend bei Depressionen und Angststörungen sein kann und wie Chancen und Grenzen ihrer Wirksamkeit bzw. ihre Effektivität zu bewerten sind. Als Interimslösung (bis zur Überstellung in die Regeltherapie, sofern notwendig) oder auch Begleittherapie könnte sie, wenn eine entsprechende Wirksamkeit nachgewiesen werden kann, eine schnelle und effiziente Hilfe für psychisch Erkrankte bieten, die sofort verfügbar ist. Damit streift die sofortige Verfügbarkeit zum anderen den zweiten Ansatz der vorliegenden Arbeit. Da die zunehmende Krankheitslast, ebenso wie die Auslastung der psychotherapeutischen Praxen stetig zunehmen, werden die Wartezeiten für betroffene Hilfesuchende immer länger (BPtV, 2020). Dies kann mitunter zu Manifestationen und Chronifizierungen von psychischen Störungen und mitunter zur Ausbildung komorbider Störungen führen (BPtV, 2011). Hypnosetherapie könnte sich damit als probates Mittel erweisen, die Wartezeiten für Patienten deutlich zu minimieren und somit maßgeblich zur Vorbeugung beitragen. Bestenfalls gilt nach den vorgesehenen fünf bis zehn Sitzungen das Therapieziel bereits als erreicht, sodass kein weiterer Therapiebedarf besteht und sogar die anvisierte Psychotherapie nicht in Anspruch genommen werden muss. Auf diese Weise bliebe wiederum mehr Kapazität, um schwerere Fälle schneller und besser versorgen zu können. In einem anderen Fall, wenn die Hypnosetherapie nicht zum Erreichen des Therapieziels führt, ist die lange Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz mit professioneller Hilfe überbrückt und

es kann sich eine Leitlinien-Psychotherapie anschließen. In beiden Fällen entstünde bei entsprechendem Nachweis der Wirksamkeit eine positive Entwicklung für Patienten und Angehörige. Zudem würde das chronisch überlastete Gesundheitssystem Entlastung erfahren bzgl. finanzieller Herausforderungen und überlasteter Praxen. Andererseits kann es zu einem Imagegewinn und Vertrauensbildung in das Gesundheitssystem führen. Zuletzt wird voraussichtlich die Ausfallzeit der Patienten im Arbeitsmarkt reduziert, womit wiederum eine Entlastung der Arbeitgeber möglich wäre. Somit entstehen im Gesamtkontext weitere wirtschaftliche Ressourcen.

Insgesamt geht die vorliegende Arbeit also vier Kernfragen nach:

1. Welchen Nutzen bringt eine zeitnah beginnende Hypnotherapie für die Behandlung von Depressionen und Angststörungen?
2. Welche Auswirkungen hat hypnotische Präventionsarbeit auf die Manifestation von psychischen Erkrankungen?
3. Kann Hypnosetherapie ein sofort verfügbares und nützliches Werkzeug zur schnellen Reduzierung der Wartezeiten auf Psychotherapieplätze sein?
4. Wie kann eine Umsetzung von Kurztherapie mittels Hypnose (Expresstherapie) aussehen?

Zur Beantwortung der Fragen wurden unterschiedliche Quellen herangezogen. Zur Bewertung der Wirksamkeit von Hypnose diente in erster Linie die Publikation *Studien zur Wirksamkeit von klinischer Hypnose und Hypnotherapie im Jahr 2018* (Hagl, 2019), da sie aktuelle, randomisierten kontrollierten Studien und Metaanalysen beinhaltet. Daraus geht hervor, dass sowohl eine neu publizierte Studie zu Angststörungen (Chiu et al., 2018) als auch zu Depressionen (Milling et al., 2019) vorliegen. Für die weitere Beurteilung der Hypnotherapie bei Angststörungen wurde Kossak herangezogen, wenngleich er die Hypnotherapie in Kombination mit der Kognitive Verhaltenstherapie nutzt. Kossak arbeitet mit seiner Methode bereits seit über 30 Jahren. Empirische Belege zur Wirksamkeit von Hypnotherapie zur Behandlung von Depressionen liegen nur wenige Studien vor. Dazu zählt die Publikation Alladin und Alibhai (2007) deren Studienergebnisse laut Meiss (2015) wiederum die Ergebnisse aus Untersuchungen von Bryant et al. (2005), Kirsch et al. (1995) und Schoenberger (1996) bestätigten. Aus dem Jahr 2017 ist die Studie von Fuhr et al. (2017), die sich mit Hypnotherapie zur Behandlung von Depressionen im Vergleich zur kognitiven

Verhaltenstherapie beschäftigt. Das Manual von Wilhelm-Gößling et al. (2020) ist im Rahmen dieser Studie entstanden.

Die Beantwortung der Frage vier kann nicht über ein Literaturreview erfolgen, da es dazu keine Literatur gibt. Die Antwort darauf erfolgt über Weiterentwicklung vorhandener Ansätze, die über Studien belegt sind und verfolgt damit einen hypothetischen Ansatz.

## **2. Aktuelle Krankheits- und Behandlungssituation psychischer Störungen**

Aktuelle Studien belegen eine sehr hohe Prävalenz psychischer Störungen in Deutschland. (Report Psychotherapie). Laut Jacobi et al., 2016 liegt die 12 Monats-Prävalenz bei 27,8 %, die Lebenszeitprävalenz bei 42,6 %. Aus dem aktuellen Report des DGPPN geht hervor, dass insbesondere Angststörungen (15,4 %) und affektive Störungen (9,8 %) zu den am häufigsten zu behandelnden Erkrankungen gehören.

Sie haben Interesse weiterzulesen? Die Masterarbeit befindet sich im Veröffentlichungsprozess. Daher bitte einfach anfragen.