

# Hypnose-Forschung im Lande

Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen

[www.meg-tuebingen.de](http://www.meg-tuebingen.de)

Hypnose fasziniert viele Therapeuten als komplexes psychosomatisches Phänomen und differenzierte Heilmethode in seinen vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten. Alle, die mit Hypnose arbeiten, wissen, dass man etwas dafür tun muss, ihr Ansehen weiter zu fördern und ihre Legitimation im Rahmen der Behandlung und der klinischen Praxis auszubauen. Es ist daher beruhigend zu sehen, dass zahlreiche Forschungsaktivitäten stattfinden, um Grundlagen und therapeutische Wirksamkeit zu klären. Hier ein Überblick über das, was in den einzelnen Arbeitsgruppen zur Zeit (in der Bundesrepublik) untersucht wird. Da geht es um Erforschung von Grundlagen der Hypnotherapie mit Studien zur Armlevitation, Korrelaten von Persönlichkeitsvariablen und physiologischen Maßen mit der Trance. Oder um den Effekt der Hypnose auf den Fötus, wenn die Mutter in Trance ist. Und es geht um die Überprüfung der Wirksamkeit von Hypnotherapie bei verschiedensten Störungen wie Tabakabusus, Heuschnupfen, Reizdarm und Ängsten sowie in einer Metaanalyse um das Ausmaß, indem die Hypnose andere therapeutische Methoden wirksamer macht.

## Grundlagen

### **Armlevitation**

*Arbeitsgruppe Burkhard Peter (München, [Burkhard-Peter@t-online.de](mailto:Burkhard-Peter@t-online.de))*

Mehrere elektromyographische Untersuchungen zur hypnotischen Armlevitation. Philipp Schiebler: Ideomotorische Armlevitation I: Pilotarbeit (mit Christoph Piesbergen, [Christoph.Piesbergen@psy.lmu.de](mailto:Christoph.Piesbergen@psy.lmu.de)). Schiebler hat für seine Arbeit dieses Jahr den Nachwuchsförderpreis der M.E.G. erhalten. Anna Sauer (mit Maria Hagl, [haglm@psy.uni-muenchen.de](mailto:haglm@psy.uni-muenchen.de)): Ideomotorische Armlevitation II: Unterschied zwischen Ideomotorik und Idiomotorik (mit CSM). Kristina Lucic: Ideomotorische Armlevitation III: Einfluss von haptischer Unterstützung (mit CSM) (mit C. Piesbergen). Geplant ab Herbst: Ideomotorische Armlevitation IV: Hypnose vs Compliance; Hypnose und Wachheitszustand (CSM); Wachheitszustand (CSM) bei der Induktion somnambuler Zustände.

### **Hypnotisierbarkeit und Persönlichkeit**

*Arbeitsgruppe Burkhard Peter (München)*

Christina Bose: Persönlichkeitsstile bei Anwendern von Hypnose (mit Christoph Piesbergen); Alexandra Bazijan: Hypnotisierbarkeit und Bindung I: Pilotarbeit (mit Christoph Piesbergen). Melina Staudacher: Hypnotisierbarkeit, Dissoziation und Bindung II (mit Maria Hagl). ([Christoph.Piesbergen@psy.lmu.de](mailto:Christoph.Piesbergen@psy.lmu.de))

## **Hirnmechanismen der Hypnose**

*Arbeitsgruppe Ulrike Halsband (Freiburg ,halsband@psychologie.uni-freiburg.de)*

### **Hypnose bei Dentalphobikern: fMRT Studie**

*Projekt A:* Patienten mit ausgeprägter Dentalphobie wurden mittels funktioneller Kernspintomographie (fMRT) unter zahnärztlicher Kurzhypnose und im Wachzustand mit phobierelevanten Videoszenen und neutralen Stimuli im Scanner konfrontiert. Es konnten signifikante Reduzierungen der Aktivierungen im fronto- limbischen System unter Hypnose nachgewiesen werden (in Zusammenarbeit mit Vesna Marcovici-Decker und Franziska Hartmann).

*Projekt B:* Dentalphobiker werden nach eine Behandlung mit Hypnotherapie (5 Sitzungen). im fMRT Scanner gemessen vor Therapiebeginn (t1) im direkten Anschluss nach der Hypnotherapie (t2) und nach sechs Monaten (T3).

### **Hypnotische Tranceinduktion: EEG-Korrelate**

In Zusammenarbeit mit Thilo Hinterberger wurden mittels Elektroencephalographie (EEG) die neurophysiologischen Korrelate einer Hypnoseinduktion systematisch untersucht. Die größten Veränderungen zeigten sich während der Armlevitation und der Stufeninduktion.

### **Wachheitsgrad bei Hypnose (CSM-Studie).**

Mittels Cerebral State Monitoring (CSM 2) wurden in Hypnose Veränderungen des Wachheitsgrades erhoben und verglichen mit der subjektiven Einschätzung der Entspannung (Bachelorarbeit von Thilo Fleisch).

### **Intrauterine Trance (Fetale Wirkung der Hypnose)**

*Arbeitsgruppe Joscha Reinhard (Witten, reinhard@marien-hospital-witten.de)*

Erste Ergebnisse bei Schwangeren zeigen, dass auch das Kind auf die mütterliche Trance reagiert. Studien belegen, dass in Trance der "Entspannungsmodus", mit einem erhöhten Parasympathikus-Einfluss, eingeschaltet wird. Feten reagieren auf die entspannte Situation im Uterus - sie haben mehr Platz - und zeigen eine Sympathikus-Stimulation mit erhöhter Bewegungsfreude. Diese Veränderung ist schon ab der 20. Schwangerschaftswoche zu beobachten.

In einer anderen Studie konnte im Vergleich zu einer Kontrollgruppe eine reduzierte Frühgeburtenrate bei Schwangeren festgestellt werden, eine schon von der Ethikkommission geplante randomisiert-kontrollierte Studie wird in Kürze durchgeführt werden. (FamilieReinhard@web.de)

## **Klinische Anwendungen**

### **Zahnarzt-Phobie**

*Arbeitsgruppe Albrecht Schmierer (Stuttgart, aschmierer@aol.com)*

*Christian Leonhardt* macht eine follow up studie zur Arbeit von *Ursula Lirk* in der er die Patienten ein Jahr später zu den Langzeiteffekten unserer

Angsttherapie befragt hat.

*Ute Stein* hat in ihrer Diss. bestätigt, dass Albrecht Schmierers CD "Beim Zahnarzt ohne Stress" angst- und stressabbauend wirkt. *Uwe Rudol* hat in Aachen an einer FMRT Studie mitgearbeitet und *Ulrike Halsband* hat eine FMRT Studie mit Zahnarztphobikern in Arbeit.

### **Bruxismus**

*Arbeitsgruppe Albrecht Schmierer (Stuttgart, aschmierer@aol.com)*

*Falk Pfanne* hat seine Diss. abgeschlossen, in der er bei Bruxismus die Wirksamkeit von Schienentherapie versus CD "Locker Lassen Lernen" vergleicht, beide Methoden sind gleich erfolgreich.

*Oscar Bernd Schulz mit Albrecht Schmierer und Ezio Iacono (Bonn)* planen eine Studie zum Bruxismus ([obscholz@uni-bonn.de](mailto:obscholz@uni-bonn.de)).

### **Heuschnupfen**

*Kerstin Schnurre*. Es sollte herausgefunden werden, wieweit Hypnotherapie eine geeignete Therapieform für Rhinitis allergica ist. Bei dem von Eberhard Brunier entwickelten, ressourcenorientierten Vorgehen handelt es sich um eine selbstorganisatorische und lösungsorientierte Therapiemethode, bei der alte Muster unterbrochen und ein Selbstkontrollmechanismus aktiviert wird. An 40 Inhalationsallergikern (von zwei Therapeuten behandelt) verglichen mit 20 Patienten der Warteliste konnte mit allergiespezifischen Fragebögen nachgewiesen werden, dass sich die körperlichen Symptome, sowie die psychischen Begleitsymptome kurz- und langfristig kurzfristig (2 bzw 8 Wochen nach der Behandlung) signifikant verbessern ([kerstin.schnurre@web.de](mailto:kerstin.schnurre@web.de)).

### **Reizdarm (RDS, IBS)**

*Jochen Hefner et al. (Würzburg)*

Die Hypnotherapie ist bei Patienten mit Reizdarmsyndrom wirksam, dabei sind die Wirkmechanismen weitgehend unbekannt. In einer randomisierten Studie wurden an 62 Probandinnen (42 Verum- und 20 Placebopatienten, gematcht nach Suggestibilität) untersucht. Der Einfluss spezifischer hypnotischer Suggestionen auf die Magenmotilität (Elektrogastrogramm) wurde mit einer Konzentrationsübung. Durch ein Referenzverfahren („drink-to-full test“) verglichen. Die Auswertung läuft noch ([jochen.hefner@t-online.de](mailto:jochen.hefner@t-online.de)).

### **Hypnotherapie als Adjunkt**

*Erich Flammer (Konstanz)*

In einer Metaanalyse wird die Wirksamkeit von Hypnose in Verbindung mit anderen psychotherapeutischen Verfahren untersucht (31 randomisiert kontrollierte Studien). Die behandelten Störungsbilder umfassen Depression, Angst, Substanzabhängigkeit, Rauchen, chronische Schmerzen u.a. Effekstärken

reichen von  $-0,95$  bis  $5,44$  (Median= $0,44$ , 75%-Perzentil= $0,84$ ). Auf eine Agglutination wurde wegen der großen Heterogenität der Studien verzichtet. (ErichFlammer@aol.com).

## **Rauchen**

*Bernd Riegel und Arbeitsgruppe (Hamburg)*

Anlässlich einer zur Wirksamkeit der Raucherentwöhnung (RCT-Studien von der Deutschen Krebshilfe und von der MEG geförderte Smokex-Praxisevaluation). In der Kurz-Darstellung klingt es wie eine Studie.) hat sich an der Universität Hamburg eine Arbeitsgruppe gegründet, die sich weiterhin der Wirksamkeit von Selbsthypnose-CDs bei **Prüfungsängsten** (beide werden 2011 fertig gestellt) befasst und mit einer hypnotischen Gruppentherapie zur **Gewichtsreduktion** sowie mit der Evaluation und Validierung eines ökonomischen Suggestibilitätstests ([www.hiap.de](http://www.hiap.de))

## **Soziale Ängstlichkeit**

*Julia Jablinski*

In der Studie wird die Wirksamkeit einer auf indirekten Prinzipien basierenden Hypnose-Intervention bei sozial ängstlichen Probanden untersucht. Dazu wird den Probanden der Experimentalgruppe einmalig eine Hypnose-CD mit einer Dauer von 30 Minuten dargeboten. Als Intervention in der Kontrollgruppe dient die Hintergrundmusik der Hypnose-CD. Die Symptome der sozialen Ängstlichkeit werden mit expliziten (Fragebögen) und impliziten (IAT) Maßen erfasst (Julia.Jablinski@gmx.net).

## **Rückenschmerz**

*Stefan Jacobs (Göttingen)*

Das Projekt "Integrative Versorgung Rückenschmerz" wird von der TK direkt finanziert und läuft in 30 Schmerzzentren in der BRD. Es wird aufwendig evaluiert und hat zu Ziel, in einem massiven Behandlungsblock von 4-max .8 Wochen bei Rückenschmerzpatienten die Chronifizierung zu vermeiden. Arzt, Psychologe und Physiotherapeut arbeiten hier eng an jeden einzelnen Fall zusammen. In Göttingen kommt hierbei das von SJ entwickelte Kurzprogramm "Verhaltenstherapeutische Hypnose bei chronischem Schmerz " zum Einsatz. (Hogrefe, 2010.) drstefanjacobs@kabelmail.de