

Geleitwort zur Buchreihe

Wer in die Vergangenheit blickt, stellt fest: Psychotherapie ist immer im Wandel.

Nach einer Phase der methodenspezifischen Diversifizierung spielen in der heutigen ambulanten und stationären Versorgung von Patientinnen und Patienten mit psychischen Erkrankungen störungsspezifische Behandlungsansätze eine zunehmende Rolle. In vielen Fällen sind diese verhaltenstherapeutisch geprägt und multimodal aufgebaut. Dabei werden nicht nur schulenübergreifend wirksame Behandlungskomponenten, sondern auch Erkenntnisse zu Basisvariablen der psychotherapeutischen Arbeit verwendet und integriert.

Die Reihe »Störungsspezifische Psychotherapie« hat die störungsspezifische Entwicklung bereits im Jahr 2004 aufgegriffen und bietet mittlerweile für über 20 Störungsbilder evidenzbasierte Manuale an. Klassische Themen wie die Therapie von Angst- oder Essstörungen, Suchterkrankungen oder Psychosen wurden um störungsspezifische Anleitungen für die Behandlung von Symptomen, Syndromen oder speziellen Fragestellungen (Tourettesyndrom, Adipositasbehandlung, Insomnie, stationäre Behandlungsbesonderheiten u.v.m.) ergänzt und durch einzelne Manuale zu Techniken und verwandten Methoden in der Psychotherapie (Achtsamkeitstraining, Hypnotherapie, Interpersonelle Therapie) erweitert.

Die Reihe »Störungsspezifische Psychotherapie« wurde 2004 begründet von Anil Batra und Gerhard Buchkremer, in der Folge weitergeführt von Anil Batra und Fritz Hohagen und mittlerweile herausgeben von Anil Batra und Alexandra Philipsen. Die Buchreihe wird fortlaufend erweitert und aktualisiert, wobei neue Techniken, alternative Vorgehensweisen und die aktuelle Studienlage berücksichtigt werden. Damit sollen die Bände psychotherapeutisch arbeitenden Ärztinnen und Ärzten, Psychologinnen und Psychologen in der praktischen Arbeit neben einer Einführung in die besondere Problematik verschiedener Erkrankungen auch konkrete Anleitungen, online abrufbare praxisnahe Tools sowie Techniken und Vorgehensweisen auch in therapeutisch herausfordernden Situationen zur Verfügung stellen.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Reihe hilfreiche Anregungen für die klinische Praxis geben zu können.

Anil Batra, Tübingen
Alexandra Philipsen, Bonn

Geleitwort von Dr. Burkhard Peter

Dieses Manual ist in mehrfacher Hinsicht ein besonderes Buch:

- Es ist überaus *praxisrelevant*: Für die psychotherapeutische Praxis stellt es 30 Module vor, die hier auf die hypnotherapeutische Behandlung von Depression ausgerichtet sind, auf andere Störungsbilder aber leicht übertragen werden können. Diese Module werden nicht nur inhaltlich erklärt, sondern auch mit konkreten verbalen Induktions- und Anwendungs-Texten ausgestattet. (Im Zusatzmaterial befindet sich zusätzlich eine Reihe therapeutischer Geschichten und Metaphern, die für die hypnotherapeutische Arbeit hilfreich sind und die mit einem Link von der Kohlhammer Website heruntergeladen werden können.)
- Es ist *theoretisch fundiert*: Dieser anwendungsbezogene Praxisteil stützt sich auf die verständliche Darstellung hypnotherapeutischer Prinzipien für die Psychotherapie im Allgemeinen und für die Behandlung von Depressionen im Besonderen.
- Es ist *wissenschaftlich evaluiert*: Auf Grundlage dieses Manuals wurde der hypnotherapeutische Strang einer randomisierten kontrollierten Studie (RCT) an der Universität Tübingen durchgeführt, in welcher Hypnotherapie mit kognitiver Verhaltenstherapie verglichen wurde. Damit handelt es sich um das erste empirisch evaluierte Hypnosemanual überhaupt.

Vierzig Jahre nach Gründung der Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose (M.E.G.) stellt diese Tübinger Depressionsstudie einen entscheidenden Schritt auf dem Weg der Anerkennung von Hypnotherapie bei affektiven Störungen dar, und dieses Buch demonstriert anschaulich deren praktische Durchführung.

Mit großer Anerkennung und herzlichem Dank an die Autorinnen und Autoren, Forscherinnen und Forscher.

München, Februar 2020

Dipl.-Psych. Dr. phil. Burkhard Peter

Gründungsvorsitzender M.E.G. (1978–1984)

Geleitwort von Dr. Gunther Schmidt

Das hier vorliegende Manual stellt für den Bereich der Hypnotherapie, nicht nur bei diagnostizierten Depressionen, sondern generell eine wichtige Pionierleistung dar. Für den deutschsprachigen Raum ist es das erste Manual überhaupt, welches die moderne, ressourcenorientierte Hypnotherapie sowohl theoretisch, v.a. aber in klaren, sehr übersichtlichen und praktisch sofort umsetzbaren Schritten für eine spezifische Anwendung darlegt. Darüber hinaus bietet es auch viele Strategien, die sehr wirksam auch auf andere Beschwerdebilder und Anliegen angewendet werden können.

Jede Psychotherapeutin oder jeder Psychotherapeut, die oder der mit als depressiv diagnostizierten Klientinnen oder Klienten arbeitet, weiß, wie schwierig es oft ist, Betroffene dabei zu unterstützen, sich wieder aus oft apathischem Opfer-Erleben und quälender Bedrückung heraus zu bewegen. Gleichzeitig zeigen weltweit die Forschungsergebnisse für diesen Bereich, dass Psychotherapie alleine oder (z.B. bei sehr schweren Symptomen) mit begleitender medikamentöser Unterstützung klar zu besseren Ergebnissen führt als z.B. Pharmakotherapie alleine, was leider in der Praxis bei vielen niedergelassenen Professionellen noch keineswegs wirksam genug durchgedrungen ist. Jedes Forschungsergebnis, welches die Wirksamkeit von Psychotherapie in diesem Bereich belegt, ist deshalb wichtig. Die hier vorliegende Arbeit ist hervorgegangen aus solcher Forschung und ist gleichzeitig deren systematische Grundlage.

Das Erscheinen dieses Manuals freut mich aber auch noch aus anderen Gründen. Viele Kolleginnen und Kollegen, die schon lange gerade bei Menschen mit depressiver Dynamik Hypnotherapie mit außerordentlich gutem Erfolg anwenden, dafür aber keine systematischen evidenzbasierten Forschungsergebnisse vorlegen konnten, können nun mit gutem Gefühl auch auf gut beforschte überzeugende Ergebnisse hinweisen. Denn dieses Manual ist entstanden als Basis-Konzept für genau solche Forschung. Die Milton Erickson Gesellschaft (M.E.G.), bei der ich seit früher Zeit ihres Bestehens die Ehre habe, ihr anzugehören und in ihr mitwirken zu können, hatte sich ja mit umfassendem Konsens aller ihrer Gremien und ihrer Mitglieder entschlossen, diese Forschung mit erheblichen finanziellen Mitteln und mit den tatkräftigen therapeutischen Beiträgen erfahrener Mitglieder aus ihren Reihen zu unterstützen und bei der Umsetzung aktiv zu helfen. Diese Forschung wäre ohne die M.E.G. so nicht möglich gewesen. Auch damit hat die M.E.G. einmal mehr einen wertvollen Dienst geleistet, der weit hinausgeht über die üblichen Funktionen einer Fachgesellschaft. Dafür möchte ich ausdrücklich danken.

Dieses Manual kann auch, da bin ich sicher, für viele Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die ihren als depressiv diagnostizierten Klientinnen und Kli-

enten schnelle und wirksame Hilfe anbieten wollen, deutlich mehr Sicherheit und klare Orientierung für die Umsetzung effektiver hypnotherapeutischer Strategien geben, gerade angesichts der Vielfalt von Konzepten, die manchmal für Professionelle auch wirken können wie eine »Konfusionstechnik«, da sie teilweise sehr unterschiedliche, manchmal auch widersprüchliche Strategien empfehlen.

Auch hinsichtlich eines weiteren wesentlichen Aspekts finde ich es sehr wertvoll. Es gibt neben der stringenten Systematik eines logisch präzise aufbereiteten praktischen Vorgehens auch einen klar verstehbaren, strukturierten Überblick über wesentliche Grundaspekte der modernen Hypnotherapie. Auch in unserer heutigen Zeit erscheint mir gerade dies sehr notwendig im Feld der Psychotherapie, da es immer noch auch unter vielen Professionellen anderer psychotherapeutischer Fachrichtungen (und bei »Laien« ohnehin) viele teilweise bizarre Missverständnisse und Vorurteile über Hypnotherapie gibt, die sehr hinderlich wirken dafür, dass diese so effektive und gleichzeitig so wertschätzende und achtungsvolle Methode mehr bedürftigen Menschen zugänglich gemacht wird. Denn die moderne Hypnotherapie, insbesondere die Konzepte in ihr, die aufbauen auf den Arbeiten von Milton Erickson, bietet in umfassender und absolut kongruenter Form ein psychotherapeutisches Vorgehen, welches belegbar konsequent ermöglicht, dass sich Klientinnen und Klienten in ihrer Einzigartigkeit und Autonomie kongruent gewürdigt erleben und dabei meist schnell und nachhaltig wirksam dabei unterstützt werden können, ihre im eignen unbewussten Erfahrungsrepertoire »schlummernden« Kompetenzen und Potenziale ziieldienlich zu aktivieren. Die hier dargelegte Hypnotherapie stellt also beweisbar das diametrale Gegenteil dar von den so oft völlig abschreckend schrägen Vorstellungen über Hypnose, wie sie z. B. in den häufig sehr entwürdigenden Szenarien einer Bühnenhypnose und »Blitzhypnosen« etc. vermittelt werden.

Dieses Manual bietet in seriöser Weise auch viel hilfreiches Anschauungsmaterial dafür, solch ungünstige Missverständnisse über dieses so wertvolle und wirksame Verfahren zu vermitteln. Ich wünsche ihm auch deshalb den hoffentlich großen Erfolg, den es aus meiner Sicht sehr verdient.

Dr. med. Dipl. rer. pol. Gunther Schmidt
Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg
Ärztlicher Direktor der sysTelios-Klinik für psychosomatische Gesundheitsentwicklung Waldmichelbach-Siedelsbrunn

Geleitwort von Bernhard Trenkle

Das ist das erfolgreiche Projekt, vor dem wir international von den Expertinnen und Experten mehrfach gewarnt wurden. Wir haben uns für dieses Forschungsvorhaben bei internationalen Spezialistinnen und Spezialisten für Hypnose und Depression Rat eingeholt. Sowohl Michael Yapko, der mehrere Fachbücher zum Thema Hypnose und Depression verfasst hat, als auch der Direktor der Milton H. Erickson Foundation, Jeffrey Zeig, haben geraten, Verhaltenstherapie ohne Hypnose mit Verhaltenstherapie mit Hypnose zu vergleichen und so zu belegen, dass Hypnose in der Depressionstherapie sinnvoll ist.

Wir wollten jedoch unsere in der therapeutischen Arbeit bewährten Konzepte erstmalig zu einem eigenständigen Hypnotherapie-Manual zusammenstellen und dieses neue Manual mit dem »Goldstandard« (randomisiertes Kontrollgruppen-Design) der psychotherapeutischen Depressionstherapie vergleichen. Die kognitive Verhaltenstherapie war natürlich schon Jahrzehnte eingeführt und das entsprechende Behandlungsmanual überprüft, als wirksam belegt und sicher im Verlauf der langen Entwicklung modifiziert und optimiert.

Das Erstellen unseres Manuals war dann doch nicht so einfach und unkompliziert. Vorteilhaft war, dass die beteiligten Ausbilderinnen und Ausbilder der Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose seit über 30 Jahren Erfahrung haben, fortgeschrittene Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten verschiedener Schulen hypnotherapeutisch fortzubilden. Von dorther lagen aus diesen Seminaren schon viele Konzepte und Texte für Therapiestunden vor. Wie man so etwas nun in ein Manual packt, das Therapiestunde für Therapiestunde einen sinnvollen Aufbau hat und das dann von verschiedenen Therapeutinnen oder Therapeuten bei ganz unterschiedlichen Patientinnen und Patienten eingesetzt werden kann, das war für fast alle von uns Neuland.

Zahlreiche erfahrene Therapeutinnen und Therapeuten und Ausbilderinnen und Ausbilder wie Ortwin Meiss, Heinz-Wilhelm Gössling, Clemens Krause, Wolfram Dorrmann, Martin Braun, Elsbeth Freudenfeld sowie die Autorinnen und Autoren dieses Buches und ich selbst haben da wichtige Vorarbeit geleistet, Sitzungen erarbeitet und viele erfahrenen Kolleginnen und Kollegen zu Rate gezogen. Ich selbst habe meine vielfältigen internationalen Kontakte genutzt, um bei internationalen Spezialistinnen und Spezialisten Know-how zu erfragen.

Dabei waren die große Forschungs- und Therapierfahrung von Prof. Dirk Revenstorff sowie die psychiatrische und psychotherapeutische Erfahrung der Chefärztin einer psychiatrischen Klinik, Claudia Wilhelm-Gössling, besonders wertvoll. So wurden durch die Synergie aller Beteiligten die Einzelteile zu einem so sinnvollen und erfolgreichen Ganzen zusammengefügt.

Das zugegebenermaßen etwas tollkühne Risiko hat sich gelohnt. Das in diesem Buch dargelegte Manual hat sich als genauso wirksam erwiesen wie die bekanntermaßen effektive kognitive Verhaltenstherapie nach Aaron Beck. Wir glaubten, das von unserer klinischen Erfahrung her zu wissen, und die Rückmeldungen unserer verhaltenstherapeutischen Kolleginnen und Kollegen mit Hypnoseausbildung gingen in diese Richtung. Wirklich hochkarätig wissenschaftlich belegt war das bisher noch nicht.

Die Leserinnen und Leser bekommen mit diesem Buch kompakt drei bis vier Jahrzehnte klinischer Erfahrung von vielen Kolleginnen und Kollegen im Bereich Hypnotherapie für die Behandlung von Depression komprimiert in 30 Modulen für 20 Sitzungen als Grundlage für die therapeutische Arbeit mit depressiven Klientinnen und Klienten.

Damit lässt sich hervorragend arbeiten und damit liegt ein geschlossenes, als wirksam belegtes hypnotherapeutisches Behandlungskonzept für die Therapie von Depressionen vor.

Der Pionier moderner Hypnotherapie war gegen das Gründen von Therapischulen und meinte, jede Patientin und jeder Patient wäre absolut individuell, sozusagen mit einer eigenen Therapieschule, zu behandeln. Das Behandlungsmanual lässt Spielraum für das individuelle Maßschneidern von Therapien auf spezielle Situationen. Das Manual der kognitiven Verhaltenstherapie war genauso wirksam. Frühere Studien hatten schon belegt, dass kognitive Verhaltenstherapie in Kombination mit Hypnotherapie der reinen Verhaltenstherapie überlegen ist.

Die Kombination von bewährten, überprüften Methoden und Techniken und das individuelle Eingehen auf besondere Situationen kombiniert mit der Offenheit für wirksame Konzepte anderer Therapieansätze dürfte in der Summe für die Patientinnen und Patienten den meisten Erfolg bringen.

In diesem Sinne ist diesem bahnbrechenden Pionierwerk ein großer Erfolg zu wünschen.

Bernhard Trenkle, Dipl.-Psych., Dipl.-Wi.-Ing.
Präsident der International Society of Hypnosis ISH (2018–2021)