



ZEITIG INS BETT GEHEN
23 Uhr - viel später sollte man das Licht nicht ausmachen. Denn Schlafforscher wissen, der Schlaf bis 3 Uhr morgens ist besonders wertvoll. Danach nimmt die Schlaftiefe langsam ab.

Und Sie

Vier Millionen Frauen und Männer schlafen regelmäßig

FÜR RUHE SORGEN!
Ohrstöpsel „entkoppeln“ das Gehirn von störenden Geräuschen, die den Schlaf unterbrechen.

gaaaaan

gibt es ein viel schonenderes Mittel, das vielen helfen kann,

Herr Schopf, viele Menschen halten Hypnose für Hokuspokus. Kann die Methode funktionieren, wenn man nicht daran glaubt?
SCHOPF: Ja, denn anfängliche Skepsis ist durchaus normal. Rein rational lässt sich das, was in der Hypnose geschieht, erst einmal auch nicht erklären – also lehnen es manche ab. Aber warum eigentlich? Die wenigsten von uns verstehen, wie das Internet funktioniert, trotzdem nutzen wir es. Hypnose ist angewandte Hirnbiologie. Wir Therapeuten nutzen unser Wissen darüber, wie

das Gehirn funktioniert – da ist es nicht nötig, dass Sie daran glauben. Sie müssen nur bereit sein, ruhig zu werden und gut in sich einzuhorchen. **Und dann schaffen Sie es, mit Hypnose für besseren Schlaf zu sorgen?**
SCHOPF: Das erleben ich und andere Hypnotherapeuten immer wieder. Wenn



Schlafstörungen nicht organisch bedingt sind, etwa durch eine Schlafapnoe, ist Hypnose eine hervorragende Methode. Denn die meisten Schlafprobleme sind seelischer Natur. Typischerweise kommt der Kopf abends nicht zur Ruhe oder Sie wer-

FÜSSE AUFWÄRMEN
Warme Wollsocken tragen, denn nichts raubt den Schlaf häufiger als Eisfüße. **Tipp:** 20 Minuten vor dem Schlafengehen ein warmes Fußbad mit einigen Tropfen Lavendelöl machen.



NATUR NUTZEN!
Präparate mit Extrak-
ten der Passionsblume
 beruhigen und erleich-
 tern das Einschlafen,
 z. B. Pascoflair, 30 Stk.,
 ca. 10,60 Euro.



SPEZIELLES KISSEN
PROBIEREN

Soundkissen: Über ein Kissen
 mit integrierten Lautsprechern
 registrieren die Ohren leise
 Frequenzen, die das Gehirn auf
 Schlaf „programmieren“
 (ca. 195 Euro); www.aivi.de,
 ☎ (02 21) 47 25 81 80.



Schlafen

schlecht; jeder Vierte greift sogar zu Schlaftabletten. Dabei

z tief!

sagt der Psychotherapeut Thomas Schopf. Hypnose!

den nachts wach und das Gedankenkarussell springt an. Bei der Hypnotherapie lernen Sie, sich selbst in Trance zu versetzen und einen Weg in den Schlaf zu finden.
Trance - das klingt aber doch ein wenig esoterisch.
 SCHOPF: Dabei ist es ein Zustand, den jeder Mensch sehr gut kennt. Zum Beispiel beim Autofahren: Ein Teil von Ihnen ist hoch konzentriert und lenkt das Auto. Ein anderer Teil von Ihnen ist so sehr ins Gespräch mit Ihrem Beifahrer vertieft, dass Sie sich nicht mehr erinnern, an wie vielen Ausfahrten

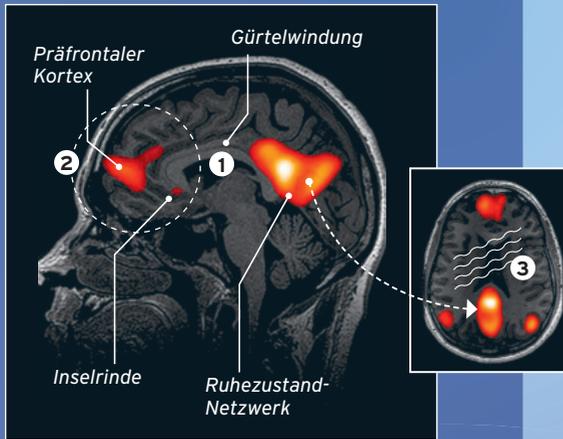
Sie schon vorbeigefahren sind. Ihre Aufmerksamkeit ist zweigeteilt – Sie sind in Trance.
Und darum geht es? Durch Hypnose in Trance und von da aus in den Schlaf zu finden?
 SCHOPF: Ja, die Hypnose ist quasi der Teppich, den ich für Sie als Weg zum Trance-Zustand ausrolle. Hier gibt es verschiedene Techniken, die ich als Hypnotherapeut anwenden kann, um Ihren Blick vom Hier und Jetzt in Ihr Inneres zu lenken.
Welche Techniken sind das?
 SCHOPF: Ganz klassisch ist es, den Blick so lange zu fixieren, etwa auf ein Pendel, bis Sie

Ihre Augen am liebsten schließen würden. Dann sind Sie bereit, in Trance zu gelangen. Ich arbeite aber anders.
Wie verhelfen Sie in Trance?
 SCHOPF: Ich bitte Sie, sich ganz entspannt hinzusetzen. Füße auf dem Boden, Ellenbogen ruhen auf den Lehnen des Sessels und die Hände halten Sie entspannt in die Luft. Dann lenke ich Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung, spreche mit ruhiger, deutlicher Stimme. Das kennen viele aus dem Yoga. Anschließend beginne ich in Ihrem Kopf Bilder aufzubauen und führe Sie gedanklich an →



DAS PASSIERT IM KOPF

Erst vor kurzem fanden Forscher heraus, was genau im Gehirn unter Hypnose passiert.



REIZE BLEIBEN DRAUSSEN

1 Die „Gürtelwindung“ (Gyrus cinguli) registriert kaum störende Reize von außen; man ist dadurch in sich versunken.

POSITIVES WIRD VERSTÄRKT

2 Zwischen präfrontalem Kortex und Inselrinde herrscht ein erhöhter Austausch von Informationen.

Ein Zeichen, dass das Gehirn verarbeitet, wie positiv der Körper auf den Einfluss der Hypnose reagiert.

GEHIRN LÄSST SICH LEITEN

3 Die erhöhte Aktivität im „Ruhezustand-Netzwerk“ zeigt, dass Gehirn löst keine Aufgaben, sondern lässt sich unterbewusst vom Hypnotherapeuten anleiten.

WAS HYPNOSE NOCH KANN

Über 200 wissenschaftliche Studien* belegen, dass Hypnose wirkt. Bei diesen Beschwerden sind die Erfolge besonders verblüffend:

- ▶ **Neurologie:** Lindert chronische Schmerzen, etwa durch Arthritis; reduziert Anzahl und Intensität von Migräne-Attacken.
- ▶ **Dermatologie:** Aktiviert Immunabwehr gegen Warzen und Herpes-Infektion; wirkt auch bei Neurodermitis und Schuppenflechte.
- ▶ **Suchtmedizin:** Stärkt die innere Haltung, erleichtert so den Entzug von Nikotin.
- ▶ **Zahnheilkunde:** Nimmt ausgeprägte Ängste vor Spritze und Bohrer; reduziert nächtliches Knirschen mit den Zähnen.
- ▶ **Psychologie:** Hilft bei Angst- und Belastungsstörungen; stärkt Selbstbewusstsein.
- ▶ **Onkologie:** Reduziert Schmerzen durch Tumore und Reaktionen auf Chemotherapie, vor allem Übelkeit; hilft, Ängste zu regulieren.

*Quelle: Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose

→ einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen, etwa auf eine Blumenwiese. Dann bitte ich Ihr Unterbewusstsein, die folgende Hypnose zuzulassen.

Und befahlen mir, in Zukunft besser zu schlafen?

SCHOPF: Tatsächlich gibt es Hypnotiseure, die so arbeiten. Ich halte das nicht für nachhaltig. Denn Schlaflosigkeit hat immer einen Grund, den man nicht einfach ausknipsen sollte. Dann hätte ich zwar das Schlafproblem gelöst, aber Sie bekommen unter Umständen andere Beschwerden, etwa mit dem Magen. Der Ansatz seriöser therapeutischer Hypnose ist, in der Trance – mit Erlaubnis des Unterbewusstseins – Probleme zu lösen.

Aber wie geht das?

SCHOPF: Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach dem Schlaf. Wir wollen wissen, wo er wohnt, und ihn kennenlernen, sodass Sie in Zukunft leichter den Weg zu ihm finden. Können Sie das an einem Beispiel beschreiben?

SCHOPF: Nehmen wir noch einmal die Blumenwiese. Nachdem wir eine Weile darauf spaziert sind, beschreibe ich, dass es dort eine Treppe gibt, die sowohl nach oben als auch nach unten führt. Ich frage Sie, wel-

chen Weg Sie nehmen möchten. Sie geben mir die Antwort, indem Sie ganz normal mit mir sprechen, oder – wenn Ihnen das lieber ist – Sie zeigen mir das mit Ihren Händen an. Wir gehen weiter, landen etwa in einer Höhle, hören das Rauschen einer Quelle. Um Ihnen ein Gefühl der Sicherheit zu geben, biete ich Ihnen an, im Geiste einen Helm aufzusetzen oder eine Fackel anzuzünden. An der Quelle angekommen, treffen wir auf den Schlaf.

Wie sieht er aus, der Schlaf?

SCHOPF: Denken Sie daran, Sie sind in Trance, das Ganze passiert in Ihren Gedanken. Der Schlaf kann ein Tier sein, etwa ein Siebenschläfer. Bei spirituellen Menschen ist es oft ein Schlafgott oder ein Engel. Mit ihm gehen wir ins Gespräch. Und fragen den Engel, warum er einen nicht schlafen lässt?

SCHOPF: Genau! Hier offenbart sich oft der eigentliche Grund, warum der Schlaf ausbleibt. Das kann Ärger in der Partnerschaft oder Stress im Job sein. Sind diese Probleme größer, macht es Sinn, sie in einer gesonderten Hypnose anzugehen. Oft hilft es aber auch schon, sich mit dem Schlaf zu unterhalten und zu vereinbaren, dass er Sie in Zukunft in eine

„Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach dem Schlaf“

Thomas Schopf, Arzt und Hypnotherapeut

Die meisten Menschen sind nach 7,5 Stunden Schlaf ausgeruht und erholt.



Ein Mittagsschlaf kann die Ruhe in der Nacht empfindlich stören.

Den besten Schlaf findet man bei einer Raumtemperatur von 18°C und 50 % Luftfeuchtigkeit.

Das Bett sollte mindestens 20cm länger als die Körpergröße sein. Idealerweise ist es 45 bis 55cm hoch.

kuschelige Wolke bettet und viele Stunden bei Ihnen wacht.

Und mit diesem Versprechen endet die Hypnose?

SCHOPF: Im Prinzip ja, denn wir haben damit schon einmal ein wichtiges Ziel erreicht: In Ihrem Inneren ist ein Ort, eine Umgebung lokalisiert, an dem Ihr Schlaf wohnt. Ich rate, die Reise zu diesem Ort in das Zubettgeh-Ritual einzubauen. Also Zähne putzen, Kissen aufschütteln, Licht ausmachen, Augen schließen und dann über die Blumenwiese in den Zustand der Trance gehen, um von dort in die Höhe zum Schlafengel zu gelangen.

Und das funktioniert?

SCHOPF: Es funktioniert sogar sehr gut! Oft sind nur ein oder zwei Hypnose-Sitzungen nötig,

um den Weg zu entwickeln und damit wieder zu einem tiefen und erholsamen Schlaf zu finden. Manche Kollegen nehmen ihre Worte während der Hypnose auf CD auf. Diese geben sie den Patienten mit nach Hause, um sie im Bett hören zu können. Die CD funktioniert dann wie eine Art Navigationshilfe in den Schlaf. Und nach einigen Tagen findet man ganz allein, auch ohne Navi, den Wege dorthin. ☺

Gaby Herzog

Guten Hypnose-Experten finden Seriöse Therapeuten für Hypnose bei gestörtem Schlaf verfügen über diese Merkmale:

- Abgeschlossenes Psychologie- oder Medizinstudium.
- Eine Fortbildung zum Hypnotherapeuten, die mindestens 40 Stunden Ausbildung umfasst.
- Therapeut ist Mitglied bei Deutscher Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie, www.dgh-hypnose.de, ☎ (0 25 41) 88 07 60, oder bei Milton Erickson Gesellschaft, www.meg-hypnose.de, ☎ (0 89) 34 02 97 20.
- Sitzung (45-60 Minuten) kostet maximal 150 Euro.



Thomas Schopf (51), Arzt, Psycho- und Hypnotherapeut aus Hamburg.