

Forschungsarbeiten zur Wirksamkeit der Hypnose

Die Wirksamkeit von Hypnose ist mittlerweile in zahlreichen internationalen Publikationen nachgewiesen. Einen Überblick finden Sie hier:

► Tabellarische Übersicht über 200 Studien zur Hypnotherapie [☰ Druckversion](#)

Die Arbeitsgruppe Hypnotherapie um Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen versucht ständig hierzu ihren Beitrag zu leisten, sowie auf der Grundlage neuester Erkenntnissen hypnotherapeutische Behandlungskonzepte zu entwickeln und zu verbessern.

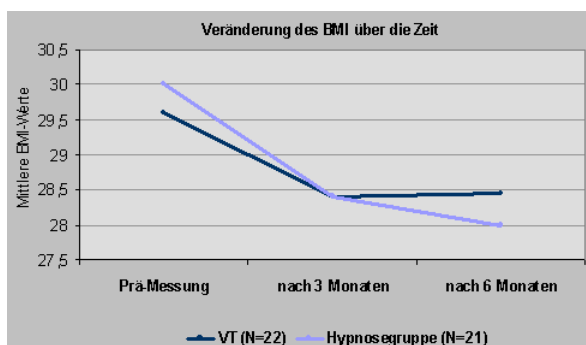
Zusammenfassungen einiger Forschungsprojekte zur Effektivität der Hypnotherapie:

- Adipositas (Übergewicht)
- Bulimie (Ess-Brechsucht)
- Geburtsvorbereitung
- Herpes
- Migräne
- Neurodermitis
- Rauchen
- Schlafstörungen
- Praxis-Evaluation

Adipositas (Übergewicht)

Momentan werden an der Tübinger Milton Erickson Akademie für Klinische Hypnose psychologische Gruppenprogramme mit hypnotherapeutischen Elementen zur Gewichtsreduktion für Frauen und Männer angeboten. Das Trainingsprogramm wurde am Psychologischen Institut mehrfach evaluiert und umfasst 10 Sitzungen und fokussiert alle wesentlichen Aspekte, die für Übergewicht relevant sind. Vor allem langfristig gesehen scheint die Hypnotherapie anderen Psychotherapien und diätischen Therapien überlegen und wirkt sich insbesondere nachhaltig positiv auf die Lebensqualität aus.

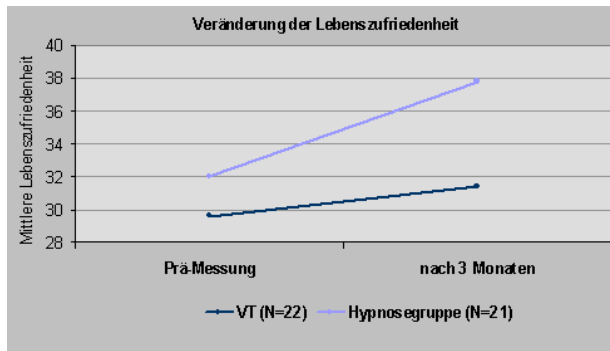
Projektmitarbeiter: *Frauentrainings: Dipl.-Psych. Bettina Klein, Dipl.-Psych. Daniela Schmid, Dipl.-Psych. Gaby Lippold; Männertrainings: Dipl.-Psych. Marc Habermüller; Dipl.-Psych. Peter Heinrich, Dipl.-Psych. Daniel Bross*



Stich & Mewes (2001): Gewichtsreduktion unter Hypnose und Verhaltenstherapie

„Bezüglich der Gewichtsreduktion (Senkung des BMI) konnte ein signifikanter Effekt über die Zeit nachgewiesen werden ($p=0.001$). In der Hypnosegruppe sank der BMI von vor bis nach der Hypnotherapie signifikant. Danach blieb er über den weiteren Katamnesezeitraum auf niedrigem Niveau konstant.

Ein signifikanter Unterschied in der Gewichtsreduktion zwischen Hypnose- und Kontrollgruppe (VT) bestand allerdings nicht ($p=0.99$).“



„Es erhöhte sich die Lebenszufriedenheit der Klienten unter Hypnose signifikant ($p=0.001$). Ein signifikanter Unterschied zur Kontrollgruppe (VT) war nicht gegeben. Der gleiche Effekt zeigte sich bezüglich der Selbstwirksamkeit und der Gesundheit der Klienten.“

Stich & Mewes (2001): Gewichtsreduktion unter Hypnose und Verhaltenstherapie

Bulimie (Ess-Brechsucht)

Ab Dezember 2003 werden an der Tübinger Milton Erickson Akademie für Klinische Hypnose Gruppenbehandlungsprogramme für Frauen mit Bulimie durchgeführt. Das Behandlungsprogramm konzentriert sich auf den Selbstwert und die mit Stresssituationen einhergehenden Ess-Brech-Attacken. Hier werden 20 Sitzungen mit hypnotherapeutischen Strategien angeboten.

Projektmitarbeiter: *Dipl.-Psych. Daniela Schmid, Dipl.-Psych. Gaby Lippold*

Geburtsvorbereitung

Im Rahmen dieses bereits abgeschlossenen Projekts wurden Frauen im Verlauf ihrer Schwangerschaft mit hypnotherapeutischen Strategien begleitet bzw. auf den Tag der Geburt vorbereitet. Ziel war es, die Schmerzen und die Angst vor bzw. bei der Geburt zu verringern und einen komplikationsärmeren Ablauf der Geburt zu gewährleisten.

Projektmitarbeiter: *Dipl.-Psych. Bettina Klein, Dr. Elsbeth Freudenfeld, Dr. Kathrin Ripper*

Herpes

In der vorliegenden Pilotstudie wurde die Effektivität eines hypnotherapeutischen Behandlungsprogramms für rezidivierende Herpesinfektionen im Mund- und Gesichtsbereich überprüft. 21 PatientInnen wurden einer Experimental- ($n=10$) und einer Warteliste-Kontrollbedingung ($n=11$) randomisiert zugeteilt. In fünf wöchentlichen Therapiesitzungen sollten sich die TeilnehmerInnen neben einer symptomorientierten Behandlung eine bessere Stressbewältigung und einen günstigeren Umgang mit aversiven Emotionen aneignen. Der Katamnesezeitraum für die Untersuchung betrug sechs Monate. Neben der Symptomausprägung wurden Fragebogen zu Stressbewältigung (SVF), subjektiver Belastung

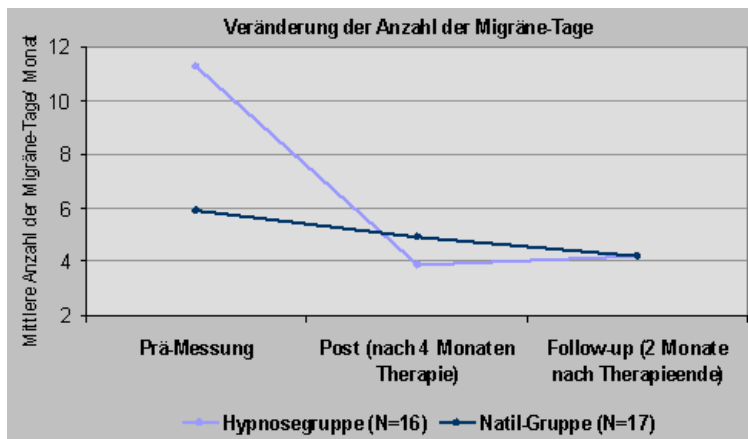
durch die Hauterkrankung (MHF) und zu Kontrollüberzeugungen (KKG) erhoben. Neben einer nahezu signifikanten Reduktion der Auftretenshäufigkeit konnte eine signifikante Abnahme der Krankheitsintensität festgestellt werden. Signifikante Ergebnisse wurden auch für einzelne SVF - und MHF-Skalen ermittelt. Bei der Behandlung von stark ausgeprägten Herpes scheint außer der Fokussierung auf körperliche Veränderungen eine Auseinandersetzung mit der eigenen Sinnlichkeit, sowie Nähe- und Distanzerwartungen gegenüber anderen Personen die Behandlungserfolge zu beeinflussen.

Projektmitarbeiter: *Dipl.-Psych. Karin Clark, Dipl.-Psych. Birgit Pfitzer*

Migräne

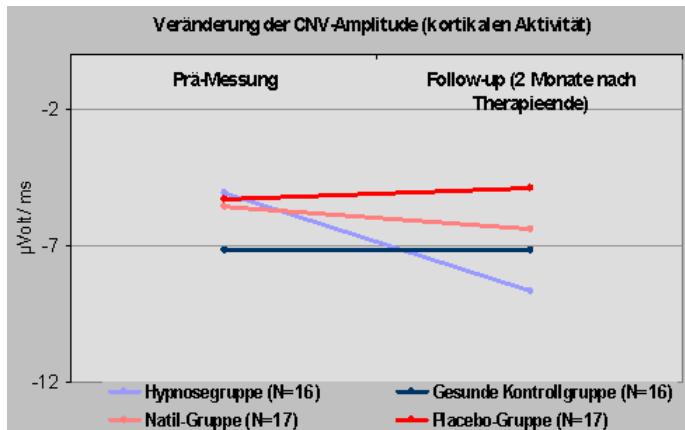
Am wurden in den letzten Jahren mehrere Therapiekonzepte zur Behandlung von Migräne entwickelt und evaluiert. In einem nächsten Schritt soll ein Therapieprogramm angeboten werden, bei dem Hypnosetherapie und Verhaltenstherapie miteinander verbunden werden. Das Programm wird zu Beginn des neuen Jahres starten.

Projektmitarbeiter: *Dipl. Psych. Sylvia Allgaier; Dipl.-Psych. Angelika Schlarb; Dipl.-Psych. Marc Habermüller, Dipl.-Psych. Sonja Riedinger, Dipl.-Psych. Michael Utz*



Faran (2001): Pharmacological and Psychological Approaches of Migraine Treatment

„Es zeigte sich eine signifikante Reduktion der mittleren Anzahl der Migräne-Tage pro Monat (Migräne-Tagebuch) nach der Hypnosebehandlung ($p=0.001$). Die Anzahl blieb anschließend auf dem niedrigen Niveau stabil. In der mit dem Wirkstoff Cylandelat (Natil[®]) behandelten Kontrollgruppe konnte kein Effekt über die Zeit nachgewiesen werden.“



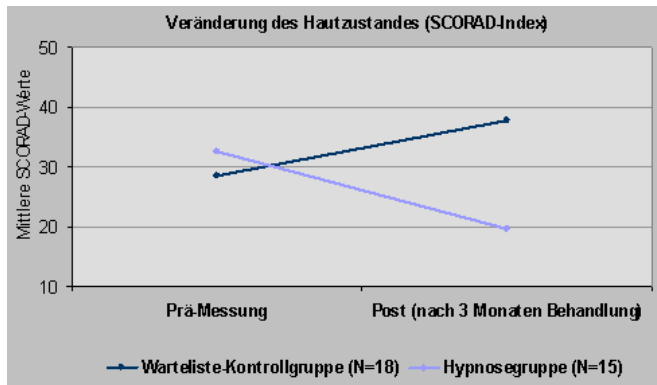
„Im Vergleich zu einer gesunden Kontrollgruppe zeigte die Hypnosegruppe und die Gruppe, die mit dem Wirkstoff Cyclandelat (Natil®) behandelt wurde, vor dem Treatment eine signifikant geringere mittlere kortikale Aktivität (CNV-Amplitude-Gesamt). Nach dem Treatment konnten keine signifikanten Unterschiede mehr nachgewiesen werden. Die Prä-/Post-Effektstärke lag dabei für die Natil-Gruppe bei $d=0,2$ und für die Hypnosegruppe bei $d=1,8$.“

Faran (2001): Pharmacological and Psychological Approaches of Migraine Treatment

Neurodermitis

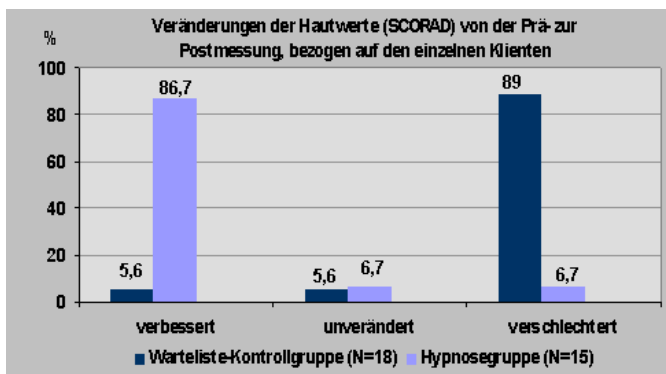
Bei der atopischen Dermatitis handelt es sich um eine Hauterkrankung, deren Häufigkeit in den letzten dreißig Jahren stark zugenommen hat. In vorliegender Untersuchung wurden in einem randomisierten Kontrollgruppendesign 33 Patienten mit atopischer Dermatitis entweder mit Hypnotherapie behandelt oder einer Kontrollgruppe zugewiesen. Nach 12 einstündigen individuellen Therapiesitzungen ergab die Auswertung: Während sich die Patienten der Hypnosegruppe hinsichtlich sämtlicher erhobener Variablen hoch signifikant ($p<0.01$) verbessern konnten, wiesen die Patienten der Wartelisten-Kontrollgruppe eine jahreszeitbedingte ebenfalls signifikante Verschlechterung in etwa der selben Größenordnung auf ($p<0.01$). Die typischen Symptome der atopischen Dermatitis sowie die durch sie verursachten psychosozialen Belastungen waren bei den hypnotherapeutisch behandelten Patienten nach Abschluss der Therapie gegenüber denjenigen der Kontrollgruppe im Schnitt weniger als halb so stark ausgeprägt. Die Veränderungen können als klinisch bedeutsam bezeichnet werden. Die Effektstärken lagen deutlich über denen vergleichbarer Therapieprogramme. Die Ursache hierfür wird hauptsächlich in der Anwendung problemorientierter Behandlungsstrategien gesehen. Die hypnotherapeutische Behandlung der atopischen Dermatitis erweist sich somit als eine wirkungsvolle Alternative zur konventionellen somatischen Behandlung dieser Hauterkrankung.

Projektmitarbeiter: *Dipl.-Psych. Carmela Latham, Dipl.-Psych. Christian Senser, Marc Habermüller*

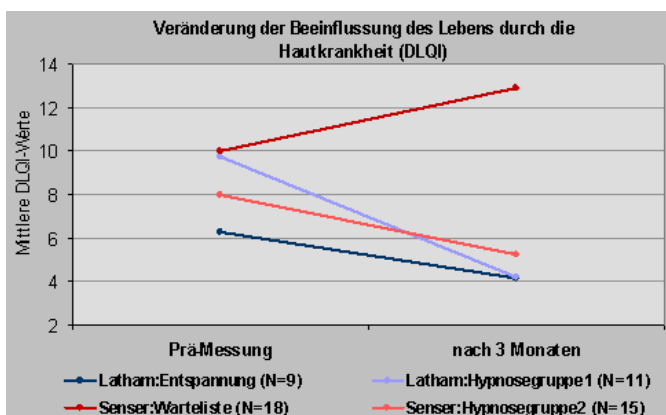


„Der objektive Hautzustand (Severity Scoring of Atopic Dermatitis, SCORAD) verbesserte sich signifikant in der Hypnosegruppe von der Prä- zur Postmessung ($p=0.000$). In der Warteliste-Kontrollgruppe verschlechterte sich der Hautzustand signifikant zwischen den beiden Messzeitpunkten ($p=0.000$).“

Senser (2001): Hypnotherapie bei atopischer Dermatitis



Senser (2001): Hypnotherapie bei atopischer Dermatitis



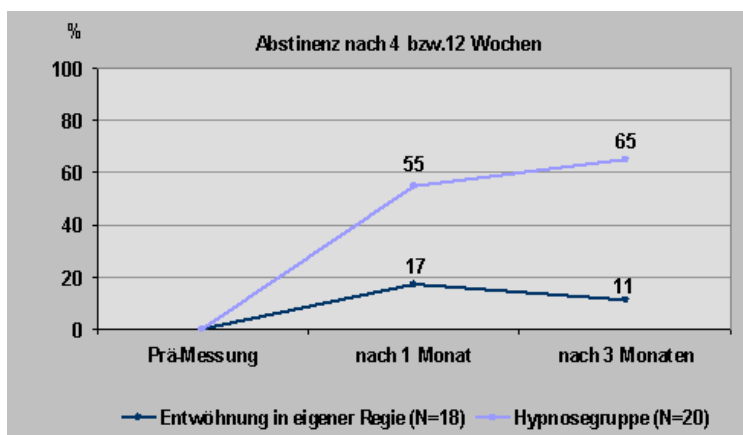
Ergebnisse der Studien von Senser (2001) und Latham (2001) zur hypnotherapeutischen Behandlung der Neurodermitis

„Sowohl in der Studie von Senser (2001) als auch in der Studie von Latham (2001) verringerte sich die subjektiv empfundene Beeinträchtigung des Lebens durch die Hautkrankheit ("Dermatology Life Quality Index, DLQI") in der Hypnosegruppe signifikant über die Zeit. Während Senser zudem einen signifikanten Unterschied im Verlauf zwischen Kontroll- und Experimentalgruppe vorfand, bestand ein solcher in der Studie von Latham nicht.“

Rauchen

Hypnotherapeutische Programme zur Raucherentwöhnung haben am Psychologischen Institut Tübingen eine lange Tradition. Mittlerweile werden Programme angewendet, deren Erfolgsrate auch bei langen Katamnesen weit über der anderer Therapieformen liegen. Vor allem langfristig gesehen, scheint die Hypnotherapie anderen Psychotherapien und somatischen Therapien überlegen. Mittelfristig können in lediglich drei Therapie-Sitzungen Abstinenzraten von fast 90% erreicht werden.

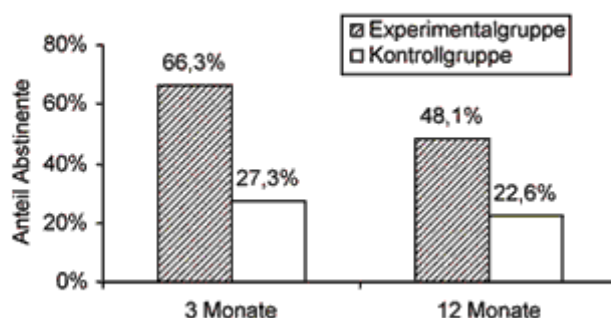
Projektmitarbeiter: Dr. Cornelia Schweizer, Dipl.-Psych. Angelika Schlarb, Cand. Psych. Anita Ottenwälder



Sowohl nach einem als auch nach 3 Monaten war die Raucherentwöhnung mit Hypnose signifikant erfolgreicher als die Entwöhnung in eigener Regie: $p < 0,05$ (nach 4 Wochen) bzw. $p < 0,01$ (nach 3 Monaten). Nach 3 Monaten waren 65% der Hypnosegruppe abstinent.

Heumann & Schmidt (1998): Raucherentwöhnung in Hypnose

Katamnese der Abstinenz nach 12 Monaten N=160



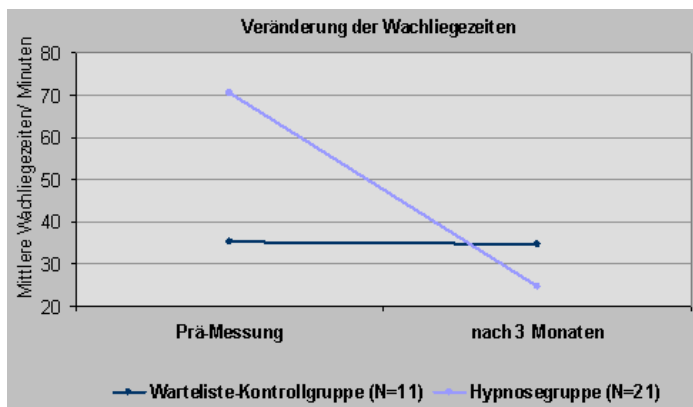
Revenstorf (2006): Neue Ergebnisse in der Raucherentwöhnung

Die Langzeitwirkung der Raucherentwöhnung mit Hypnose zeigt sich auch nach 12 Monaten deutlich: 48,1% der Hypnosegruppe waren abstinent.

Schlafstörungen

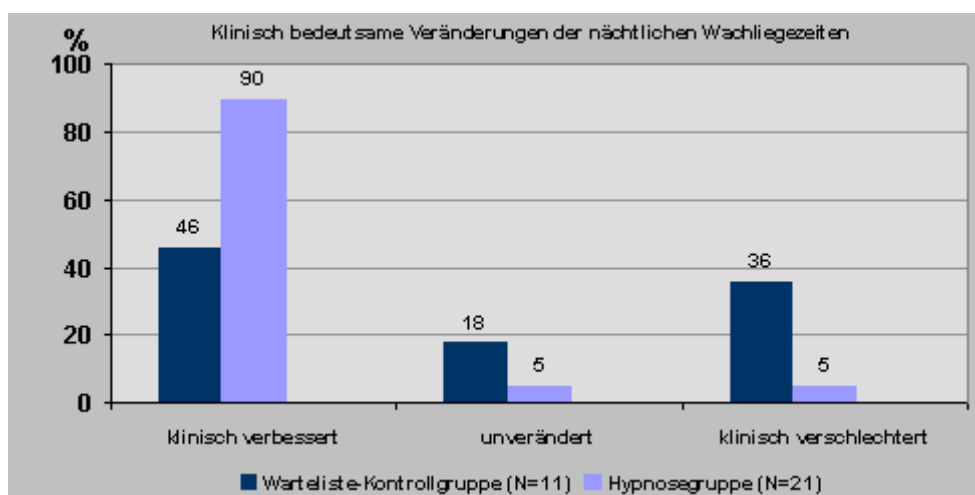
Ca. 20% aller Bundesbürger leiden an Schlafstörungen. Typische Symptome sind nicht einschlafen zu können, nachts häufig zu erwachen oder morgens viel früher wach zu werden und sich tagsüber müde und ausgelaugt zu fühlen. Seit mehreren Jahren beschäftigt sich die Arbeitsgruppe für Hypnotherapie mit einem Therapieprogramm für Insomnierer, das auf hypnotherapeutischen Interventionsstrategien basiert und jetzt mehrfach evaluiert ist.

Projektmitarbeiter: *Dipl.-Psych. Angelika Schlarb, Dipl.-Psych. Daniela Schmid, Dipl.-Psych. Anita Ottenwälder*



„Es zeigte sich eine signifikante Reduktion der mittleren Wachliegezeiten (Schlafstagebuch) der Hypnosegruppe von der Prä-Messung bis zum Ende des Katamnesezeitraumes ($p=0.001$). In der Warteliste-Kontrollgruppe konnten keine Änderungen verzeichnet werden.“

Schultz & Weinmann (2001): Hypnotherapeutische Behandlung bei primärer Insomnie



Schultz & Weinmann (2001): Hypnotherapeutische Behandlung bei primärer Insomnie

Geht man davon aus, dass eine Veränderung der nächtlichen Wachliegezeit dann als klinisch bedeutsam eingestuft werden kann, wenn sich diese von vor bis nach der Behandlung um mindestens 33% verringert, so ergibt sich obenstehendes Bild.



Praxis-Evaluation

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Hypnose (DGH) hat die MEG ein Forschungsprojekt zur Praxis-Evaluation der Hypnotherapie begonnen, das an der Universität Tübingen durchgeführt wird. Hierbei wurden zertifizierte und erfahrene Hypnotherapeuten gebeten, einen Fall aus ihrer Praxis in einem einheitlichen Verfahren von der Projektgruppe evaluieren zu lassen. Dazu wird eine Reihe standardisierter Instrumente zu Beginn der Therapie, nach 6 Monaten und zum Zeitpunkt einer Katamnese sechs Monate nach Ende der Therapie von dem kooperierenden Klienten erhoben. Als Störungsbilder werden solche ausgewählt, für die aus vergleichbaren Untersuchungen Daten auch von Kontrollgruppen vorliegen, sodass sich Effektstärken berechnen lassen. Es wurden 130 Klienten gewonnen, die von etwa 100 Therapeuten betreut wurden. Die Daten werden zur Zeit ausgewertet.

Projektmitarbeiter: *Dipl.-Psych. Claudia Amman, Dipl.-Psych. Christin Pundrich*