

## Fundgrube für die Hypnotherapie bei Tinnitus

Kranz, D. (2017). *Hypnotherapie bei Tinnitus. Ein Praxisleitfaden. Unter Mitarbeit von Sonja Faller und Helmut Schaaf. Göttingen: Hogrefe, 290 Seiten mit CD-ROM, 39,95 €*

Das Buch „Hypnotherapie bei Tinnitus“ vermittelt sehr praktisch, anschaulich und differenziert die Umsetzung dieser Therapierichtung beim Leiden unter Tinnitus. Hypnotherapeuten, aber auch Kollegen, die in anderen Verfahren ausgebildet wurden, erhalten einen Einblick, wie moderne Hypnotherapie in der Praxis angewendet wird und was diese beim Leiden unter Tinnitus leisten kann. Neben einer praktischen Einführung in die Hypnotherapie und der Vermittlung der medizinischen Grundlagen des Tinnitusleidens werden eine Vielzahl von Methoden sowohl für die symptomorientierte als auch die problemorientierte Hypnotherapie beschrieben. Die Praxis der Hypnotherapie in einem Buch zu vermitteln, ist sicher nicht einfach. In diesem Fall kann dem Autor bescheinigt werden, dass ihm das eindrucksvoll gelungen ist. Inwieweit der Leser konkrete methodische Bausteine psychotherapeutisch umsetzen möchte bzw. kann, hängt dann natürlich von der sonstigen psychotherapeutischen Grundrichtung und Berufserfahrung ab. Ich selbst, mit 30-jähriger Berufserfahrung, übertrage aus dem Buch verschiedene konkrete Module in meine Arbeit und nutze die sehr gut vermittelten Informationen edukativ (z. B. Störungsmodelle).

Das didaktisch hervorragend gestaltete Buch umfasst 290 Seiten und gliedert sich in neun Kapitel. Die Kapitel im praktischen Teil bauen aufeinander auf, müssen aber nicht notwendigerweise nacheinander angewendet werden. Die beschriebenen Techniken können unabhängig von der psychotherapeutischen Grundrichtung angewendet werden.

Im 1. bis 3. Kapitel kann sich der interessierte Leser über die Geschichte der Hypnotherapie, medizinisches störungsspezifisches Grundwissen und hypnotherapeutische Erklärungsmodelle der Störung informieren. Das 4. Kapitel beinhaltet das hypnotherapeutische Vorgehen im Allgemeinen und die hypnotherapeutischen Behandlungsansätze sowie -ziele bei Tinnitus-Patienten. Kapitel 5 widmet sich dem konkreten Ablauf sowie den Grundlagen und Voraussetzungen für die Anwendung moderner Hypnotherapie. Der Autor erklärt die Bedeutung und Sinnhaftigkeit der Arbeit mit Trancen, geht auf Rahmenbedingungen, direkte und indirekte Methoden, Trancesprache und auf Probleme bei der Umsetzung der Methoden ein. Diese Darstellung ist eine der Stärken des Buches, denn sie ermöglicht auch dem in der modernen Hypnotherapie noch nicht ausgebildeten Kollegen neue Einsichten und Ansätze für die eigene Arbeit mit Tinnitus-Patienten und macht darüber hinaus Lust, mehr über diese Therapierichtung zu erfahren. In den folgenden Kapiteln geht es um die Praxis. In Kapitel 6 werden in Form von Therapiesequenzen sehr übersichtlich symptomorientierte Techniken (z. B. Sinneskanäle wechseln, Submodalitäten ändern, Ressourcen anker und kollabieren, Aufmerksamkeit umlenken) und in Kapitel 7 problem- und konfliktorientierte Techniken vorgestellt. Dem Leser wird dabei klar, wie die moderne Hypnotherapie dem an Tinnitus Leidenden helfen kann, Einfluss auf seine Beschwerden zu gewinnen und/oder Zusammenhänge zwischen seinen Beschwerden und seiner aktuellen oder früheren Lebenssituation zu erkennen und zu ändern (z. B. durch die Arbeit mit Metaphern, Stellvertretertechnik, Reframing, Arbeit mit dem inneren Helfer, Zeitprogression, Umgang mit Schuldgefühlen). Im 8. Kapitel werden verschiedene Selbsthypnosetechni-

ken (u. a. Fixationstechnik, Atemtechnik, Visualisierung), die der Therapeut zum einem bei der Therapie mit dem Patienten zur Induktion einer Trance anwenden und zum anderen auch zur Selbsthypnose dem Patienten vermitteln kann. Das 9. Kapitel widmet sich der narrativen Hypnotherapie bei Tinnitusleiden. Der Autor erklärt die Grundannahmen, das Ziel und beschreibt die Art und Weise, wie der Psychotherapeut Geschichten in die Therapiesitzung einbeziehen und zu ihnen überleiten kann. Abschließend werden Geschichten empfohlen, die sich bei Patienten mit Tinnitusleiden als hilfreich und sinnvoll erwiesen haben.

Zur Erleichterung der praktischen Umsetzung befinden sich im Anhang 28 Arbeitsblätter sowie eine CD-ROM. Von dieser CD-ROM kann der Leser die Arbeitsblätter und eine PowerPoint-Präsentation („Tinnitus – was tun?“) herunterladen. Erwähnenswert sind auf dieser CD-ROM die vier Darstellungen von Therapiesitzungen sowie eine Methode zur Umlenkung der Aufmerksamkeit in Anlehnung an die im Buch beschriebenen Therapiemethoden.

Die vielen konkreten Ideen und Anregungen machen das Buch zu einer Fundgrube für den therapeutischen Alltag. Die eine oder andere Länge im theoretischen Teil wird durch die sehr gute Didaktik und die Arbeitsmaterialien im praktischen Teil mehr als wettgemacht.

Insgesamt ist „Hypnotherapie bei Tinnitus“ ein Buch, das seinen Namen „Leitfaden“ wirklich verdient. Es ist eine Bereicherung für den Praktiker, Tinnitus-Patienten flexibel und unter Berücksichtigung ihres Therapieanliegens und ihrer Therapiemotivation effektiv zu helfen.

Dipl.-Psych. Ralf Schobert,  
Düsseldorf