Hypnose - wie funktioniert das im Gehirn?

**Hypnose scheint im Gehirn zu wirken, indem sie durch Veränderungen in Gehirnnetzwerken sowohl das innere als auch das äußere Bewusstsein verändert.** Während der Hypnose kommt es zu einer Beteiligung kortikaler und subkortikaler Bereiche, einschließlich des anterioren cingulären und präfrontalen Kortex, der Basalganglien und des Thalamus, die mit der Modulation der Schmerzwahrnehmung und anderer Sinneserfahrungen verbunden sind

. Hypnose korreliert mit der Aktivierung in Gehirnregionen wie dem Gyrus lingualis, der an der visuellen Verarbeitung höherer Ordnung und mentalen Bildern beteiligt ist, was auf eine Rolle von Top-Down-Kontrollprozessen und Veränderungen in intrinsischen Gehirnnetzwerken wie dem Exekutiv-, Salienz- und Standardnetzwerk hindeutet

.

Insbesondere der dorsale anteriore Gyrus cinguli und der dorsolaterale präfrontale Kortex gehören zu den Regionen, die am hypnotischen Zustand beteiligt sind und therapeutische Anwendungen bei der Behandlung von Angststörungen und damit verbundenen Erkrankungen haben können

. **Hypnotische Suggestibilität, die Tiefe der hypnotischen Trance und individuelle netzwerkübergreifende Aktivierungsmuster sind wichtige Faktoren für das Verständnis der Auswirkungen von Hypnose auf die Gehirnaktivität**

.

**Hypnose kann den Gehirnzustand verändern, sodass externe Eingaben einen größeren Einfluss auf interne Ziele haben können, was ein wichtiger Aspekt in der kognitiven Neurowissenschaft ist**

. Es moduliert die Aktivität in Gehirnstrukturen, die an der Regulierung des Bewusstseins beteiligt sind, wobei eine Steigerung der mentalen Absorption während der Hypnose mit einer erhöhten Aktivität im Aufmerksamkeitssystem des Gehirns einhergeht

. Darüber hinaus können Studien zur Gehirnaktivität unser Verständnis von Hypnose als psychologischem Prozess und umgekehrt beeinflussen

.

**Mit verschiedenen bildgebenden Verfahren wurden funktionelle Veränderungen der Gehirnaktivität während der Hypnose beobachtet, mit Hinweisen auf eine stärkere Aktivität im frontalen Gehirnbereich und Zusammenhängen zwischen der EEG-Theta-Aktivität und der hypnotischen Reaktionsfähigkeit des Gehirns.**

Hypnose wurde als Behandlungsoption für eine Vielzahl psychischer Störungen untersucht, die über Angstzustände hinausgehen. Aufgrund seiner Fähigkeit, Entspannung herbeizuführen und Bewusstseinszustände zu verändern, hat es Potenzial bei der Behandlung von Schlafstörungen wie **Schlaflosigkeit** und **Erregungsstörungen** gezeigt

. Hypnose wird auch bei der Behandlung von **Depressionen** eingesetzt, insbesondere in Kombination mit anderen Therapien wie Biofeedback. Es wurde festgestellt, **dass Hypnose bei der Bewältigung traumatischer Ereignisse und bei der Selbstberuhigung von Patienten mit postpartaler Depression und dissoziativen Merkmalen hilft**

.

Darüber hinaus wurde Hypnose als Ergänzung zur kognitiven Verhaltenstherapie bei verschiedenen psychischen Störungen evaluiert, wobei einige Studien auf einen erheblichen Nutzen der Ergänzung durch Hypnose hinweisen, obwohl zur Bestätigung ihrer Wirksamkeit noch besser konzipierte klinische Studien erforderlich sind

. Im Zusammenhang mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTSD) und phobischen Störungen ist die Evidenz gemischt: Einige kontrollierte Studien deuten darauf hin, dass Hypnose möglicherweise nicht wirksam ist, während andere, darunter nicht kontrollierte Studien und Fallberichte, über positive Ergebnisse berichten

.

**Darüber hinaus hat sich Hypnose bei der Behandlung akuter und chronischer Schmerzen, somatoformer und Gewohnheitsstörungen sowie bei der Unterstützung von Personen bei der Raucherentwöhnung, Bulimie und psychogener Impotenz als nützlich erwiesen**

. Es kann als Ergänzung zu anderen Behandlungsmodalitäten dienen und die Zusammenarbeit des Patienten mit herkömmlichen Behandlungen verbessern.