Wie wird Regression in der Psychotherapie eingesetzt und welche Erfolge sind messbar?

Regression in der Psychotherapie, insbesondere in psychoanalytisch basierten Ansätzen, beinhaltet die Wiederaufnahme früherer Phasen der emotionalen Entwicklung, um ungelöste Konflikte und Traumata anzugehen. Diese Technik wird verwendet, um Patienten zu helfen, durch die Erforschung vergangener Erfahrungen Einblick in ihr aktuelles Verhalten und ihre emotionalen Reaktionen zu gewinnen [Moreira, 2007].

\*\*Messbare Erfolge\*\* von Regression und anderen psychotherapeutischen Techniken umfassen:

1. \*\*Verbesserung der Symptomatologie\*\*: Studien haben signifikante Verbesserungen der Symptome gezeigt, die mit Tools wie der Symptom Checklist (SCL-90-R) und dem Inventory of Interpersonal Problems (IIP) gemessen wurden [Herrmann, 2013].

2. \*\*Verbesserte Resilienz\*\*: Es wurde festgestellt, dass Psychotherapie dauerhafte Wirkungen erzielt, indem sie die depressive Anfälligkeit verringert und die Resilienz gegenüber stressigen Lebensereignissen verbessert, im Gegensatz zu Medikamenten, die sich in erster Linie mit Symptomen befassen [Hawley, 2007].

3. \*\*Positive Ergebniserwartungen\*\*: Patienten mit hoher Hoffnung auf Besserung zeigen tendenziell bessere Behandlungsergebnisse, insbesondere solche mit hoher anfänglicher Symptombelastung [Holtforth, 2011].

Insgesamt können Regression und andere psychotherapeutische Techniken zu erheblichen Verbesserungen der psychischen Gesundheit führen, insbesondere wenn sie auf die individuellen Merkmale und Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten sind.

Moreira, A C (2007). O conceito freudiano de regressão e a prática da psicoterapia em ambulatório de hospital universitário. Revista Latinoamericana De Psicopatologia Fundamental, 10, 39-50. https://doi.org/10.1590/1415-47142007001005

Herrmann, A S, Huber, D (2013). [Der Einfluss patienten- und behandlungsbezogener Faktoren auf den Erfolg stationärer Psychotherapie]. Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 59(3), 273-89. https://doi.org/10.13109/ZPTM.2013.59.3.273

Hawley, L L et al. (2007). Stressreaktivität nach kurzer Behandlung von Depressionen: unterschiedliche Auswirkungen von Psychotherapie und Medikamenten. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75(2), 244-56. https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.2.244

Holtforth, M g et al. (2011). Die Vorhersage des Erfolgs einer Psychotherapie durch Ergebniserwartungen in der stationären Psychotherapie. Psychotherapy and Psychosomatics, 80, 321 - 322. https://doi.org/10.1159/000324171

Wie funktioniert Regression in der Hypnotherapie?

Bei der Regression in der Hypnotherapie wird ein Patient in einen hypnotischen Zustand versetzt, um auf vergangene Ereignisse, oft aus der Kindheit, zuzugreifen und diese erneut zu erleben, um ungelöste psychologische Probleme aufzudecken und anzugehen. Diese Technik wird verwendet, um die Grundursachen aktueller psychologischer Probleme zu identifizieren und die emotionale Heilung zu erleichtern.

\*\*Zu den wichtigsten Mechanismen\*\* gehören:

1. \*\*Altersregression\*\*: Patienten werden angeleitet, sich an vergangene Erfahrungen zu erinnern und diese erneut zu erleben, was beim Verständnis und der Lösung tiefsitzender emotionaler Konflikte helfen kann [Pelletier, 1977].

2. \*\*Emotionale Entlastung\*\*: Durch die erneute Auseinandersetzung mit traumatischen Ereignissen können Patienten unterdrückte Emotionen verarbeiten und freisetzen, was zu psychologischer Erleichterung und Symptomlinderung führt [Mener, 2022].

3. \*\*Einsicht und Neuausrichtung\*\*: Durch Hypnotherapie können Patienten neue Erkenntnisse über ihre vergangenen Erfahrungen gewinnen und diese so neu auslegen, dass ihre negativen Auswirkungen auf ihr aktuelles Verhalten und ihre Emotionen reduziert werden [Psychiatry, 2007].

\*\*Wirksamkeit\*\*:

\* Hypnotherapie, einschließlich Regressionstechniken, hat sich bei der Behandlung verschiedener psychosomatischer Störungen als wirksam erwiesen, wobei eine Metaanalyse eine signifikante positive Effektstärke anzeigt [Flammer, 2007].

\* Sie wurde erfolgreich in Fällen wie hysterischer Aphonie eingesetzt, wo Regression dabei half, die zugrunde liegende Ursache zu identifizieren und zu behandeln, was zur Symptombeseitigung führte [Pelletier, 1977].

Insgesamt ist Regression in der Hypnotherapie ein wertvolles Instrument zur Behandlung tief verwurzelter psychologischer Probleme, indem sie die emotionale Verarbeitung und kognitive Umstrukturierung erleichtert.

Pelletier, A (1977). Hysterische Aphonie: ein Fallbericht. The American Journal of Clinical Hypnosis, 20(2), 149-53. https://doi.org/10.1080/00029157.1977.10403918

Mener, E, Méner, A C (2022). Die E2R-Methode (Emotion, Regression, Reparatur): Eine Fallstudie dieser neuen pragmatischen Hypnotherapietechnik. Komplementäre Therapien in der klinischen Praxis, 50, 101701. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101701

Psychiatrie, H I, Kraft, T (2007). SEXUELLE STÖRUNGEN. https://doi.org/10.1002/0470029528.ch37

Flammer, E, Alladin, A (2007). Die Wirksamkeit der Hypnotherapie bei der Behandlung psychosomatischer Störungen: Metaanalytische Beweise. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 55, 251 - 274. https://doi.org/10.1080/00207140701338696