



**Deutsche Gesellschaft  
für ärztliche  
Entspannungsmethoden, Hypnose,  
Autogenes Training und Therapie e.V.**

Sektion der I.S.H.; E.S.H.; A.W.M.F.

Gegründet von: Prof.Dr.Dr.h.c.J.H.Schultz

Postbank, 80318 München

DE 20 7001 0080 0172 2308 01

BIC PBNKDEFF

Sekretariat c/o Dr. Clausen:

Tokiostraße 9, 41472 Neuss

[info@dgaehat.de](mailto:info@dgaehat.de)

[www.dgaehat.de](http://www.dgaehat.de)

DGäEHAT · c/o Dr. Clausen · Tokiostr. 9 · 41472 Neuss

**SAVE THE DATE: 5.6.2021  
ONLINE TAGUNG DER DGÄEHAT**

März 2021

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

ein besonderes Jahr haben wir hinter uns gelassen. Schmerzlich für die Gesellschaft waren die Absagen der Jahrestagung 2020 in Neuss und der Masterclass Hypnose in Nürnberg und Berlin. Die nächste MasterClass Nürnberg soll nun im Herbst 2021 beginnen, Berlin ist 2022 geplant. Obwohl um uns herum vieles auf „virtuell“ umorganisiert wurde, haben wir uns entschlossen, mit der Weiterbildung in Hypnose, die ja von der intersubjektiven Erfahrung und Lehre lebt, nicht online zu gehen. Wir erinnern uns: Gab es nicht energische Diskussionen über das Für und Wider von Hypnose über das Radio oder Fernsehen. Ein wichtiger Punkt damals war, dass über diese Medien vermittelte Trancen (und die gibt es, wie jeder bestätigen kann, der schon einmal vor dem Fernseher eingeschlafen ist) der unmittelbaren Kontrolle entzogen sind und im Notfall nicht zurückgenommen werden können. Im Gegensatz dazu können wir uns aber vorstellen, dass die von uns vertretenen Entspannungsmethoden durchaus über eine Videoverbindung gelehrt werden können. Zum einen, da es sich bei unserer Zielgruppe um psychotherapeutisch geschulte und bereits praktisch erfahrene Kolleginnen und Kollegen handelt, zum anderen weil die Zielsetzungen sowohl beim AT wie auch beim PR die autonome Durchführung sind und der Ablauf der Weiterbildung gut durchoperationalisiert ist.

Wir möchten die Weiterbildungsbefugten der Gesellschaft hiermit ausdrücklich ermuntern, in der aktuellen Situation die Chance zu nützen, mit dieser neuen Form der Weiterbildung Erfahrungen zu sammeln. Ein erster Kurs, der auch spezifisch evaluiert werden wird von unserem Vorsitzenden im Januar angeboten. Die Weiterbildung so anzubieten bringt auch Vorteile: Die Teilnahme wird vereinfacht, Reisen ist nicht notwendig und somit ist ein erleichterter Zugang gegeben, diese nun verpflichtenden Weiterbildungsinhalte (in allen P-Fächern!) relativ leicht zu absolvieren. Wir helfen gerne dabei, Ihre diesbezüglichen Angebote über unsere Website und Kanäle zu bewerben und auch bei der Durchführung zu unterstützen (z.B. durch Bereitstellung einer entsprechenden Plattform).

In wissenschaftlicher Hinsicht war das letzte Jahr ein sehr erfolgreiches: Wir freuen uns, dass die Bedeutung intraoperativer Suggestionen nun letztlich in einer großen randomisierten Studie belegt werden konnte. Auch eine Metaanalyse zur Wirksamkeit des AT bei chronischem Schmerz ist fast vollendet. Moderne Entwicklungen im Feld der intersubjektiven körperorientierten Selbstregulationstechniken „Klopfen“ finden ebenfalls eine wissenschaftliche Bestätigung. Siehe auch *BMC Neuroscience* **volume 21**, Article number: 47 (2020).

Noch einige Worte zum Stellenwert unserer Methoden in der Corona-Krise: Grundsätzlich haben wir es mit zwei Zielgruppen zu tun, die in den verschiedenen Phasen der Pandemie bzw. der Erkrankung von jeweils zugeschnittenen Angeboten profitieren können: Beim richtigen Umgang mit dem Mund- Nase-Schutz können Hypnose und posthypnotische Suggestionen helfen, um dem stereotypen Sich-ins-Gesicht-langen bez. Die Maske berühren, entgegengewirkt werden kann (ein Problem, das nicht nur in der Kinderheilkunde auftritt). Händewaschen kann in Kombination mit dem entschleunigten Atmen zur Selbstentspannung genützt werden, und wird so auch automatisch lange genug durchgeführt. Achtsamkeits-basierte Techniken nützen bei der Bewältigung der Entschleunigung des Alltags und bei der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit z.B. im Homeoffice etwa zur Pausengestaltung, wie auch das AT oder die PR.

Den Kolleginnen und Kollegen, die im Brennpunkt des Geschehens stehen – am Krankenbett – aber auch in den Testzentren, in denen die Wartenden kein Ende nehmen, dienen sie zur Selbstregulation, um dem Burn-out

vorzubeugen, und die Patientinnen und Patienten in den Kliniken, die oft unter Atemnot leiden, können zumindest den Teil des Problems der durch Ängste befeuert wird, durch entschleunigtes Atmen und zugeschnittene Hypnoseangebote Unterstützung finden. Wichtiger werden unsere Angebote bei der Überwindung des sich zunehmend abzeichnenden Post-Corona-Syndroms, das der chronischen Müdigkeit, somatoformen oder Schmerzsyndromen sehr ähnelt. Auch bei der Bewältigung der Verluste, seien es Angehörige oder Freunde, aber auch der materiellen, können wir mit unseren Angeboten in Zukunft hilfreich sein.

Aus der Gesellschaft ist zu vermelden, dass – wie sich auch in der Corona-Krise bestätigt hat – und auch viele andere Vereine und Verbände nun auf der Agenda haben, eine notwendige Satzungsänderung Gestalt annimmt. Wir bedanken uns bei den Kolleginnen und Kollegen für viele Inspirationen, die wir auch gerne in unsere Satzung einarbeiten. Auch eine neue Website ist geplant. In diesem Jahr können wir nur eine **Online-Tagung und Mitgliederversammlung** mit 3 Vorträgen **am Samstag, den 5. 6. 2021** durchführen „Neuess zur Hypnose und Achtsamkeit“, Beginn 13:00 h.

In diesem Sinne bedanken wir uns für Ihre Treue (die Austritte halten sich mit den Neueintreten die Waage), auch in diesen schwierigen Zeiten und laden Sie schon jetzt zu unserer nächsten **Jahrestagung in Neuss am 24. und 25. Juni 2022** und den **III. Neusser Hypnose Tagen** ein.

Eine offene Flanke bleiben unsere Weiterbildungsangebote, die bundesweit aktuell auf wenigen Schultern liegen. Die Diskrepanz zwischen der Zahl der bei den Landesärztekammern formal Befugten für unsere Methoden und den realen Angeboten bereitet uns Sorge. Wir wünschen uns idealerweise wenigstens einen Weiterbildungskurs in den 3 Methoden in jedem Monat, in jedem Quartal wenigstens eines im Norden, eines in Mitteldeutschland oder Westen und eines im Süden. Mit dieser Systematik im Hintergrund könnten etwa 250 Weiterbildungsassistentinnen und -assistenten im Jahr erreicht werden (entspricht etwa 18 Kursen), bei etwa 700, die jährlich die Facharztprüfungen absolvieren oder die Zusatzbezeichnung erwerben. Sie sehen, selbst dann wäre der Bedarf dreimal so hoch.

Bitte bewerben Sie Ihre Veranstaltungen im Rahmen der WBO auch über die Website der Gesellschaft [www.dgaehat.de](http://www.dgaehat.de) oder melden Sie sich bei uns, wenn Sie die Weiterbildungsbefugnis erwerben wollen. Es gibt im Zuge der Neuordnung der WBO sowohl einen gesteigerten Bedarf, aber auf der anderen Seite auch eine notwendige Verbindlichkeit und verlässliche Angebote.

Wir halten Sie auf dem Laufenden! Bleiben Sie gesund, wünscht Ihnen Ihr Vorstand



Prof. Dr. med. Thomas Loew  
Vorsitzender



Dr. med. Siegfried Stephan  
stellv. Vorsitzender



Dr. med. Günter R. Clausen  
Ehrenvorsitzender

Psychiater · Psychosomatiker · Psychoanalytiker

**Deutsche Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose,  
Autogenes Training und Therapie e.V.**

Sektion der International Society of Hypnosis ISH, Mitglied der European Society of Hypnosis ESH, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften AWMF, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirates Deutschsprachiger Hypnosegesellschaften WBDH und beratende Gesellschaft der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie DGPM, und kooperatives Mitglied der DGPPN Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde.