Hypnotherapie und tiergestützte Psychotherapie

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Prof. Dr. Andrea M. Beetz
Dipl.-Psych., Dr. phil., Dr. phil. habil.
IU Internationale Hochschule, Erfurt
Professur für Heilpädagogik und Inklusionspädagogik

Leitfrage und Ablauf

Zwei Wege zur Veränderung:

Was verbindet Trance und Tierbegegnung – und wo unterscheiden sie sich grundlegend?

1. **Zwei Ansätze**
   Begriffe, Setting, gemeinsames Wirkmodell
2. **Physiologie**
   Stressreduktion und Oxytocin
3. **Beziehung & Achtsamkeit**
   Rapport, Bindung, systemische Perspektive
4. **Evidenz**
   Klinische Störungsbilder und Coaching-Anliegen
5. **Synthese**
   Vergleich, Integration, Grenzen, Fazit

Zwei Ansätze im Überblick

Hypnotherapie

- Therapeutische Nutzung der Trance: fokussierte Aufmerksamkeit, Absorption, erhöhte Ansprechbarkeit für Suggestionen
- Setting: Dyade – Therapeut:in und Klient:in
- Medium: Sprache, Stimme, innere Bilder; aber auch nonverbale Übertragung
- Ansätze: klassisch, Milton Erickson, hypnosystemisch

Tiergestützte Psychotherapie

- Gezielte Mitarbeit eines ausgebildeten Tieres angeleitet durch eine qualifizierte Fachkraft
- Setting: Triade – Therapeut:in, Klient:in und Tier
- Medium: Begegnung, Berührung, nonverbale Interaktion
- Hund, Katze, Pferd, Esel u. a. – eingebettet in ein Therapieverfahren

Beetz, Riedel & Wohlfarth 2021; Wohlfarth & Mutschler 2022; Beetz & Wohlfarth 2026; Schmidt 2017

Ein gemeinsames Wirkmodell – vier Faktoren

Sichere Beziehung

Hypnose: Rapport, Pacing & Leading

Tier: Kontaktangebot ohne Bewertung

Aufmerksamkeit im Hier & Jetzt

Hypnose: Trance, Absorption

Tier: lebendiger Fokus auf den Moment

Veränderung & Wachstum

Physiologische Beruhigung

Hypnose: Parasympathikus ↑

Tier: Cortisol ↓, Oxytocin ↑

Ressourcen & Erleben

Hypnose: innere Bilder, Utilisation

Tier: erlebte Selbstwirksamkeit, direktes Feedback,

Beetz 2017; Julius et al. 2014; Schmidt 2017

Physiologie I: Stressreduktion

Hypnose

d = 1,23

weniger stressbedingte Hautleitwert-Spitzen als mit Atemfokus (RCT, n = 49)

- Herzratenvariabilität ↑: schnellere parasympathische Erholung
- Sympathikus ↓, Blutdruck ↓ (Übersicht)

Tierkontakt

g = 1,06

Stressreduktion durch tiergestützte Therapie (Metaanalyse, 35 RCTs)

- Cortisol sinkt mit echtem Hund schneller und tiefer als mit freundlicher Person oder Stoffhund
- Je mehr Streicheln, desto stärker der Cortisolabfall

Gemeinsam: Wechsel vom Kampf-oder-Flucht-Modus in Regeneration und Offenheit

Queirolo et al. 2026; Leo, Keller & Proietti 2024; Shih et al. 2026; Beetz, Julius, Turner & Kotrschal 2012

Physiologie II: Oxytocin als Bindungshormon

Auslöser

Hypnose

erlebte Harmonie und Rapport mit der Hypnotherapeutin

Tier

Berührung, Streicheln, freundlicher Blickkontakt

Oxytocin-System

Wirkungen

- Cortisol ↓
- Blutdruck & Puls ↓
- Angst ↓
- Vertrauen & soziale Offenheit ↑
- Schmerzempfinden ↓

Oxytocin in Hypnose steigt mit dem Beziehungserleben – nicht mit der Suggestibilität

Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius & Kotrschal 2012; Handlin et al. 2011; Varga & Kekecs 2014; Julius et al. 2014

Beziehungsaufbau und Rapport

Hypnose

- Pacing & Leading
- Synchronisation von Atmung und Sprechtempo
- Utilisation: jedes Verhalten wird aufgegriffen
- Beziehung trägt die Trance

Gemeinsam

- Sicherheit als Basis jeder Veränderung
- Resonanz und Synchronisation
- Bindungsgeleitetes Arbeiten
- Nonverbales wirkt stärker als Worte
- Berührung (teils auch in Hypnose)

Tier

- Eisbrecher und sozialer Katalysator
- Kontakt ohne Bewertung
- Bindungsangebot – auch bei unsicherer Bindung
- Brücke zur Therapeutin

Beetz 2013; Beetz 2017; Beetz 2018 (bindungsgeleitete Hypnotherapie); Julius et al. 2014; Beetz et al. 2012

Achtsamkeitsbasierte Aspekte

Aufmerksamkeit:

Hypnose und Achtsamkeit

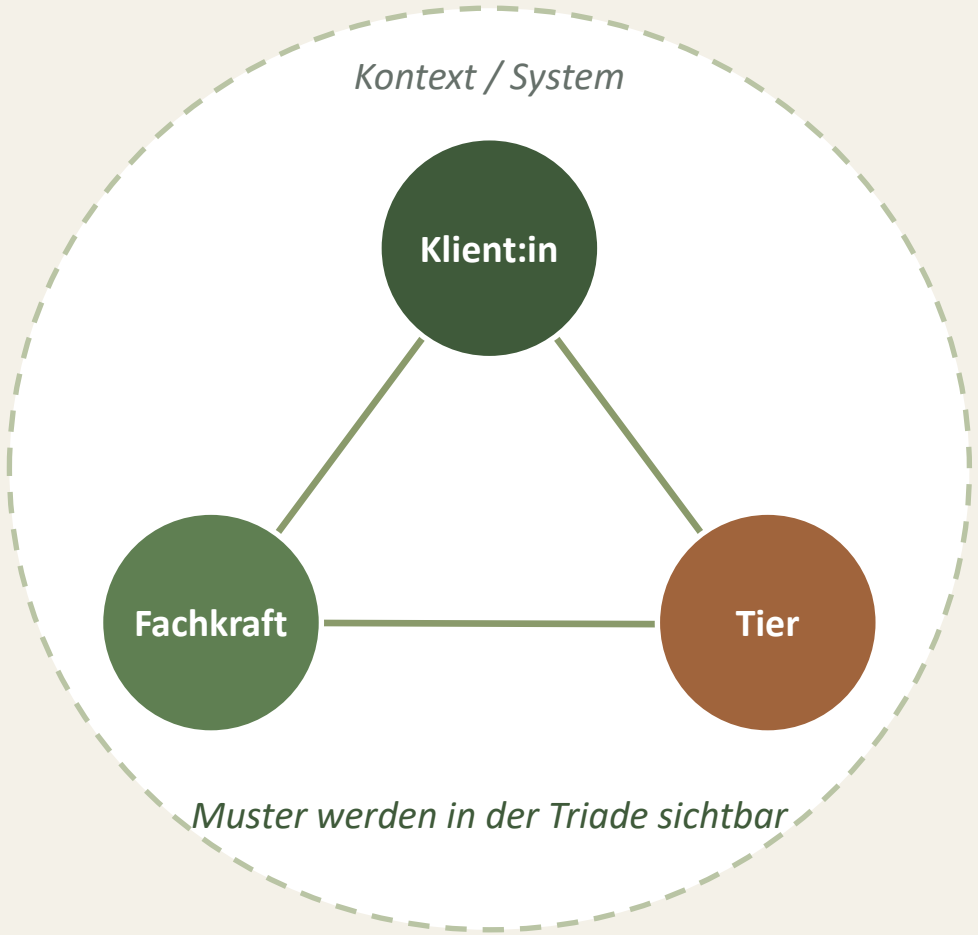
- Beide: Training der Aufmerksamkeitsregulation
- Hypnose: Suggestion, Zielorientierung und Geschehen-Lassen, innere Bilder
- Achtsamkeit: nicht-wertendes Beobachten
- Gut kombinierbar

Das Tier als Achtsamkeitsanker

- Tiere leben im Moment – und holen uns dorthin
- Fell, Atem, Wärme: sinnliche Präsenz
- RCT: Achtsamkeitsprogramm mit Tier → mehr Geborgenheit, höhere Therapietreue

Otani 2016; Künzi et al. 2022; Wohlfarth & Mutschler 2022; Beetz & Wohlfarth 2026

Systemische Perspektive



Hypnosystemisch (Schmidt)

- Problem- und Lösungstrance
- Kontexte und Beziehungsmuster werden utilisiert
- In Therapie einsetzbar

Systemisch-tiergestützt

- Nähe/Distanz, Kontrolle/Vertrauen werden erlebbar
- Muster-Unterbrechung durch das Verhalten des Tieres
- Spiegelfunktion: sofortiges, ehrliches Feedback
- Neues Verhalten direkt im Kontakt erproben

Schmidt 2017; Kramer & Staller 2024; Wohlfarth & Mutschler 2022; Beetz & Wohlfarth 2026

Evidenzbasis klinisch – zwei Übersichten

Hypnose

49
Metaanalysen

261
Primärstudien

54 %
Effekte mittel bis groß

- Stärkste Belege: Schmerz, medizinische Eingriffe, Reizdarm, Angst
- Nur 18 % der Reviews methodisch hochwertig
- Depression: vielversprechend, Evidenzqualität niedrig

Tiergestützte Therapie

35
RCTs

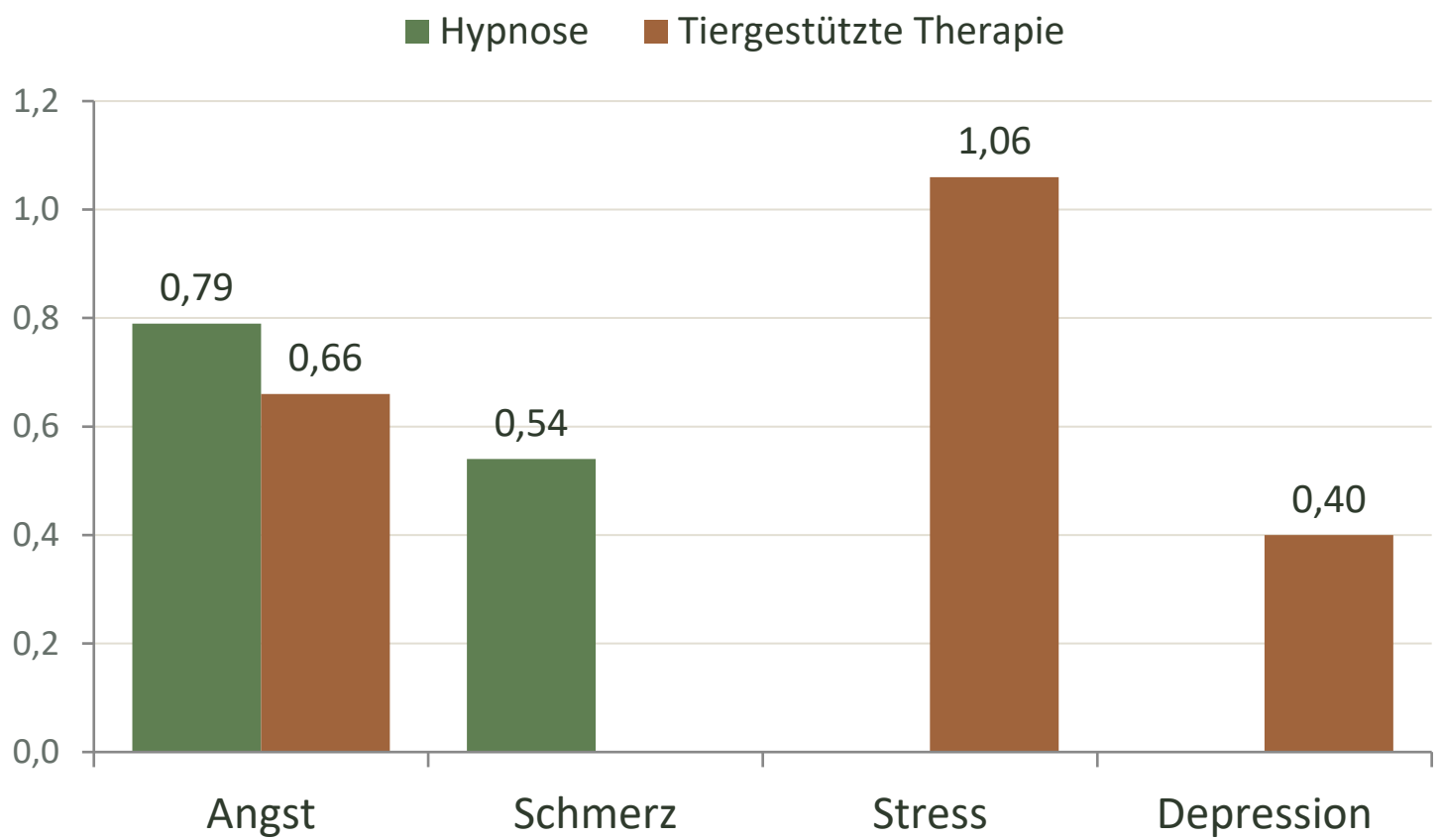
2.391
Erwachsene

3 / 3
psych. Outcomes signifikant

- Wirksam bei Depression, Angst und Stress
- Kein Effekt auf Schmerz und Gangbild
- Hohe Heterogenität: Tierart, Dauer, Frequenz

Rosendahl, Alldredge & Haddenhorst 2024 (Umbrella-Review); Shih et al. 2026 (Metaanalyse); Milling et al. 2019

Effektstärken bei klinischen Zielgrößen im Vergleich



Lesehilfe

- 0,2 klein · 0,5 mittel · 0,8 groß
- Hypnose Schmerz: g = 0,54–0,76 (untere Grenze gezeigt)
- Tier Schmerz: nicht signifikant
- Hypnose Stress/Depression: keine vergleichbare gepoolte Effektstärke
- Kein Direktvergleich: andere Studien und Kontrollgruppen

Valentine et al. 2019 (Angst, 17 Studien); Thompson et al. 2019 (Schmerz, 85 Studien); Shih et al. 2026 (35 RCTs); Beträge der Effektstärken

Gemeinsamkeiten und Unterschiede auf einen Blick

Dimension	Hypnotherapie	Tiergestützte Psychotherapie
Setting	Dyade	Triade mit Tier
Zentrales Medium	Sprache, Suggestion, innere Bilder	Begegnung, Berührung, Nonverbales
Aufmerksamkeit	nach innen gelenkt (Trance)	nach außen, auf das Tier im Moment; auch Innenschau
Physiologie	Parasympathikus ↑, Stress ↓	Cortisol ↓, Oxytocin ↑
Beziehung	Rapport zur Therapeutin	zusätzliches Bindungsangebot
Voraussetzungen	Hypnotisierbarkeit, Vorstellungskraft	Tierakzeptanz, keine Allergie/Phobie
Evidenz	breit, heterogene Qualität	wachsend, hohe Heterogenität

Integration in der Praxis – und ihre Grenzen

Kombinieren

- Tier als Ressourcenanker in der Trance, z. B. „sicherer Ort“
- Atem-Synchronisation mit ruhendem Hund als Induktion
- Achtsamkeitsübung mit Tierkontakt

Indikation klären

- Tierakzeptanz und Bindungsmuster
- Hypnotisierbarkeit und Vorstellungsfähigkeit

Grenzen beachten

- Hypnose: Vorsicht bei Psychosen und schweren dissoziativen Störungen
- Tier: Allergie, Phobie, Hygiene
- Tierwohl und Qualifikation von Mensch und Tier

Praxisideen; vgl. Beetz 2018; Beetz, Riedel & Wohlfarth 2021; Wohlfarth & Mutschler 2022; Beetz & Wohlfarth 2026

Integration von Hypnotherapie und TGI

Kombinieren

- Rahmen TGI
- Therapeut unterstützt bei der Fokussierung auf inneres Erleben
- Hypnotische Sprachmuster, nonverbales Pacing und Leading
- Atemfokus, Berührung durch Tier

Kombinieren

- Rahmen Hypnotherapie
- Ruhiges Tier ist anwesend/im Kontakt (Hund, Katze, Kleintier)
- TGI – Vorfeldfunktion & Berührung
- Achtung: Störungsanfällig!

Beispiel

- Hypno-Hippotherapie (Hauser & Beetz 2015)
- Integration Hypnotischer Elemente in die Hippotherapie bei chronischem Rückenschmerz

Fazit

1

Gleicher Kern

Beziehung, Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, physiologische Beruhigung

2

Unterschiedlicher Weg

Hypnose wirkt über Sprache und innere Welt – das Tier über Begegnung und Körper

3

Ergänzung statt Konkurrenz

Kombination vielversprechend – Forschung steht noch aus

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Literatur (1/2)

Beetz, A. (2013). Bindungsbasiertes Training von pädagogischen Fachkräften als Intervention in der Sonderpädagogik: Zur Bedeutung von Rapport, Synchronisation und Reflexion. Heilpädagogik, 56(4), 17–23.

Beetz, A. (2017). Theories and possible processes of action in animal assisted interventions. Applied Developmental Science, 21(2), 139–149.

Beetz, A. (2018). Bindungsgeleitete Hypnotherapie bei stressbedingten Erkrankungen. In A. Kaiser Rekkas (Hrsg.), Hypnose-Manual. Modul III (S. 70–72). Carl-Auer.

Beetz, A., Julius, H., Turner, D. & Kotrschal, K. (2012). Effects of social support by a dog on stress modulation in male children with insecure attachment. Frontiers in Psychology, 3, 352.

Beetz, A., Riedel, M. & Wohlfarth, R. (Hrsg.). (2021). Tiergestützte Interventionen. Handbuch für die Aus- und Weiterbildung (2. Aufl.). Ernst Reinhardt.

Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. Frontiers in Psychology, 3, 234.

Beetz, A. & Wohlfarth, R. (2026). Tiergestützte Therapie und Pädagogik für Dummies. Wiley-VCH.

Handlin, L., Hydbring-Sandberg, E., Nilsson, A., Ejdebäck, M., Jansson, A. & Uvnäs-Moberg, K. (2011). Short-term interaction between dogs and their owners: Effects on oxytocin, cortisol, insulin and heart rate. Anthrozoös, 24(3), 301–315.

Hauser, G. & Beetz, A. (2015). Forum: Hypno-Hippotherapie – auf der Suche nach dem inneren Heiler. Ein Erfahrungsbericht zur Kombination von Hypnose und Hippotherapie. *mensch & pferd international*, *7*(2).

Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D. & Uvnäs-Moberg, K. (2014). Bindung zu Tieren. Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen. Hogrefe.

Kramer, A. & Staller, M. (2024). Systemisches Coaching mit Menschen und Tieren. Sich selbst besser verstehen durch die Begegnung mit Tieren. Springer.

Künzi, P., Ackert, M., grosse Holtforth, M., Hund-Georgiadis, M. & Hediger, K. (2022). Effects of animal-assisted psychotherapy incorporating mindfulness and self-compassion in neurorehabilitation: A randomized controlled feasibility trial. Scientific Reports, 12, 10898.

Leo, D. G., Keller, S. S. & Proietti, R. (2024). “Close your eyes and relax”: The role of hypnosis in reducing anxiety, and its implications for the prevention of cardiovascular diseases. Frontiers in Psychology, 15, 1411835.

Milling, L. S., Valentine, K. E., McCarley, H. S. & LoStimolo, L. M. (2019). A meta-analysis of hypnotic interventions for depression symptoms: High hopes for hypnosis? American Journal of Clinical Hypnosis, 61(3), 227–243.

Literatur (2/2)

Otani, A. (2016). Hypnosis and mindfulness: The twain finally meet. American Journal of Clinical Hypnosis, 58(4), 383–398.

Queirolo, L., Boscolo, A., Cracco, T., Moscardi, O., Facco, E., Zanette, G., Stellini, E. & Navalesi, P. (2026). Hypnosis reshapes multilevel stress response and enhances executive performance in stressed medical students. Scientific Reports, 16, 8844.

Rosendahl, J., Alldredge, C. T. & Haddenhorst, A. (2024). Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: A 20-year perspective. Frontiers in Psychology, 14, 1330238.

Schmidt, G. (2017). Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten (7. Aufl.). Carl-Auer.

Shih, C.-Y., Arifin, H., Kustanti, C. Y. et al. (2026). Animal-assisted therapy on psychological and physical outcomes: A meta-analysis of randomised controlled trials. Journal of Global Health, 16, 04236.

Sivagurunathan, R., Senathirajah, A. R. b. S., Sivagurunathan, L., Arokiasamy, L., Qazi, S., Haque, R. & Su, Y. (2025). Equine-assisted learning and leadership transformation: An exploratory qualitative study of workplace behavior. Frontiers in Veterinary Science, 12, 1700029.

Theeboom, T., Beersma, B. & van Vianen, A. E. M. (2014). Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. The Journal of Positive Psychology, 9(1), 1–18.

Thompson, T., Terhune, D. B., Oram, C., Sharangparni, J., Rouf, R., Solmi, M. & Veronese, N. (2019). The effectiveness of hypnosis for pain relief: A systematic review and meta-analysis of 85 controlled experimental trials. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 99, 298–310.

Valentine, K. E., Milling, L. S., Clark, L. J. & Moriarty, C. L. (2019). The efficacy of hypnosis as a treatment for anxiety: A meta-analysis. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 67(3), 336–363.

Varga, K. & Kekecs, Z. (2014). Oxytocin and cortisol in the hypnotic interaction. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 62(1), 111–128.

Wohlfarth, R. & Mutschler, B. (2020). Die Heilkraft der Tiere. Wie der Kontakt mit Tieren uns gesund macht. btb.

Wohlfarth, R. & Mutschler, B. (2022). Praxis der hundegestützten Therapie. Grundlagen und Anwendung (4. Aufl.). Ernst Reinhardt.

Wohlfarth, R. & Mutschler, B. (2022). Wie Tiere uns gesund machen. btb.