



Hypnose in der Medizin

Verborgene Kräfte wecken

Es klingt wie Zauberei – und ist doch kein Hokusfokus: Hypnose kann Kranken helfen, mit ihren Beschwerden besser umzugehen. Richtig eingesetzt kann sie sogar das Immunsystem stimulieren, Heilungsprozesse beschleunigen und Schmerzen erträglicher machen.

TEXT: BIRGIT SCHUMACHER

Wenn Barbara Hartmann (Name von der Redaktion geändert) von ihren Hypnose-Sitzungen erzählt, mischen sich Begeisterung und Dankbarkeit in ihre Stimme: „Das tut mir total gut und bringt mich positiv weiter.“ Die 50-Jährige hat Krebs. Nachdem die Tumore in der Brust erfolgreich bekämpft schienen, entdeckten die Ärzte Metastasen in Leber und Knochen. Die Diagnose war natürlich ein Schock, Angst und Panik lähmten die Frau über einige Wochen. Dann traf sie die Entscheidung, neben den Krebsmedikamenten und einer Hormontherapie weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen – eine Gesprächstherapie mit Hypnose.

Dabei geht es zum einen darum, die Angst bewältigen zu können. Zum anderen hat die Therapie auch das Ziel, die eigene Kraft zu spüren, Selbstheilungskräfte anzuregen und Frieden mit sich zu schließen. „Ich war immer sehr streng mit mir, immer aktiv. Immer hatte ich das Gefühl, mir und anderen etwas beweisen zu müssen“, sagt Hartmann. „Jetzt lerne ich, die Dinge laufen zu lassen und aus der Entspannung neue Kraft zu schöpfen.“

Richtig eingesetzt aktiviert Hypnose innere Kräfte und gibt vielen Kranken neue Zuversicht und Selbstbewusstsein.



Mit Erfolg. Beim regelmäßigen Check im Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg, der alle drei Monate fällig ist, gibt es stets gute Nachrichten: Alles ist konstant stabil, die Metastasen sind seit Beginn der Therapien sogar leicht kleiner geworden und breiten sich aktuell nicht weiter aus, die Tumormarker sind mittlerweile auf einem unauffälligen Niveau. Die behandelnden Ärztinnen und Ärzte, denen Barbara Hartmann auch von den Hypnose-Sitzungen erzählt, staunen und raten dazu, einfach so weiterzumachen.

IN TRANCE ÖFFNET SICH EINE TÜR INS INNERE

Für Skeptiker: Es gibt einen großen Unterschied zwischen der therapeutischen Hypnose und der Showhypnose. Der Hypnotiseur auf der Bühne gefällt sich in der Rolle des Magiers, der seine willfährigen Opfer aus dem Publikum in Trance wegen der Showeffekte die seltsamsten Dinge tun lässt. Der Hypnoterapeut dagegen leitet die Patientin an, ihre im Inneren liegenden und nicht bewusst wahrgenommenen Möglichkeiten und Ressourcen zu nutzen, um die Krankheit zu lindern. „Durch Hypnose öffnet sich eine Tür zu den Körperfunktionen, die man nicht über den Verstand und den Willen regeln kann“, sagt Prof. Ernil Hansen, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats und Ausbilder bei der Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose.

Mit Magie oder Hokusfokus habe das nichts zu tun, betont Hansen. Denn erstens könne niemand gegen seinen oder ihren Willen hypnotisiert werden. Und zweitens

Vom Begründer der modernen Hypnotherapie

Der amerikanische Psychiater und Psychologe Milton H. Erickson (1901–1980) prägte die moderne Hypnose maßgeblich. Sein persönliches Schicksal trug dazu bei: Als junger Mann erkrankte Erickson an Kinderlähmung und war danach vollkommen bewegungsunfähig. Die Ärzte machten ihm keine Hoffnung auf Genesung. Aber Erickson begann mit seiner Vorstellungskraft zu experimentieren und arbeitete so daran, dass seine gelähmten Muskeln wieder funktionierten. Nach knapp einem Jahr konnte er wieder an Krücken gehen, begann Psychologie zu studieren und beschäftigte sich intensiv mit Hypnose. Milton Erickson entwickelte eine neue Vorgehensweise, die den Patienten mit seiner Individualität in den Mittelpunkt stellt und die positive Rolle des Unbewussten betont. Seine Methode ist heute der dominierende Ansatz in der Hypnose.

gehe es eben nicht darum, jemanden zu beherrschen – sondern darum, den Patienten wieder in eine aktive Rolle zu bringen und ihn aus der Passivität herauszuholen. Richtig eingesetzt kann die Hypnose innere Kräfte aktivieren und so das Immunsystem stimulieren, Heilungsprozesse beschleunigen oder Schmerzen erträglicher machen.

WIE FUNKTIONIERT HYPNOSE?

Bei der Hypnose werden die Patientinnen und Patienten mit verschiedenen Methoden in Trance versetzt, einen tief entspannten Wachzustand, bei dem der Geist ganz konzentriert nach innen gerichtet ist. Mithilfe einiger Bilder, sogenannter Suggestionen, wird die Hypnotisierte dann in eine alternative Wirklichkeit geführt, die sie sich zwar nur vorstellt, aber gleichzeitig auch intensiv erlebt. Unter Hypnose wehrt sich das Gehirn nicht

„Unter Hypnose wehrt sich das Gehirn nicht mit Einwänden wie 'Das klappt eh nicht' oder 'Das schaffe ich nicht'. Alles ist möglich“

mit Einwänden wie „Das klappt eh nicht“ oder „Das schaffe ich nicht“. Alles ist möglich: Dinge, die man normalerweise nicht kann, werden dort gelernt und ausprobiert. Durch die Kraft der Bilder und der in Hypnose gemachten Erfahrungen



Wer sich das Rauchen abgewöhnen möchte, sollte es mit Hypnose probieren: Im Durchschnitt schafft die Hälfte die Abkehr vom Glimmstengel.

lassen sich nicht nur emotionale Blockaden auflösen und Verhaltensmuster durchbrechen, sondern auch körperliche Reaktionen auslösen. Je intensiver die Trance erlebt wird, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die imaginierten Erfahrungen auch Einfluss auf die konkrete Lebenswirklichkeit haben.

Barbara Hartmann fällt es leicht, in Trance zu gehen. „Das ist ein wenig wie eine geführte Meditation. Im Hintergrund spielt leise Musik, die ich mag. Ich schließe die Augen, mache die Atemübungen, spüre meinen Körper schwer werden. Ich nehme alles wahr, zum Beispiel auch den Straßenverkehr vor dem Fenster. Aber ich bin ganz tief entspannt und lasse mich durch die Texte meines Therapeuten anleiten.“ In ihrer Vorstellung sitzt sie dann oft an einem ihrer Lieblingsorte, einer sonnigen Waldlichtung, und badet in einer Wanne mit gesunden Zellen, die die entarteten Krebszellen in ihrem Körper in Schach halten. „Ich spüre dann eine große Kraft in mir, das berührt mich sehr.“ Nach etwa 30 Minuten ist die Sitzung beendet, ohne große Nachbesprechung. „Tatsächlich weiß ich nach der Hypnose oft gar nicht genau, was passiert ist, das muss sich erst setzen und finden.“



Auf Traumreise im Behandlungsstuhl: Hypnose kann Patientinnen die Angst vorm Bohren nehmen.

ZIEL IST ES, SICH SELBST HELFEN ZU KÖNNEN

Ziel der Hypnotherapie ist es auch, die Patientin zur Selbsthypnose zu befähigen. Wenn sie sich in einer geführten Trance damit beschäftigt hat, eine Tür zu öffnen und ihren Ängsten dadurch an einen schönen Ort auszuweichen, schafft sie das mit etwas Übung bei einer plötzlichen Panikattacke auch alleine, indem sie sich das Bild vor ihrem inneren Auge hervorrufen. Bei Ängsten, traumatischen Belastungsstörungen, Essstörungen oder psychosomatischen Beschwerden gilt die Hypnotherapie als wirk-

Kann jeder Mensch hypnotisiert werden?

Wenn er sich auf die Methode einlässt und dem Arzt oder Therapeuten vertraut, kann jeder hypnotisiert werden – allerdings sind manche empfänglicher für die Suggestionen als andere. Gegen seinen Willen aber kann niemand in eine Trance versetzt werden, die Bereitschaft zur Mitarbeit ist notwendig.

Die Trance selbst ähnelt Situationen, die jeder kennt: In ein Buch so sehr versunken zu sein, dass man alles um sich herum ausblendet. Beim Computerspiel die Zeit zu vergessen. Bei einem langen Lauf darauf fokussiert zu sein, die Schmerzen zu ignorieren und das Ziel zu erreichen. In tranceähnliche Zustände verfallen auch Menschen, die in Not sind oder große Angst haben. Nach einem schweren Unfall beispielsweise sind manche zwar bei Bewusstsein, aber doch nicht richtig da. Wegen ihrer Verletzungen blenden sie die Wirklichkeit aus.

sam. Der Wissenschaftliche Beirat der Bundesregierung für Psychotherapie hat die Hypnotherapie 2006 als Heilverfahren anerkannt.

OHNE ANGST ZUM ZAHNARZT

Aber auch im medizinischen Alltag oder im klinischen Bereich wird die Hypnose erfolgreich eingesetzt, zum Beispiel in der Geburtshilfe oder in der Schmerztherapie, aber auch bei Migräne oder Reizdarmbeschwerden. Auch in einigen Zahnarztpraxen wird Hypnose angewandt, vor allem, um ängstliche Patientinnen und Patienten zu beruhigen und behandeln zu können.

Anders als mancher vielleicht glaubt, ist der Patient im Zustand hypnotischer Trance nicht vollkommen schmerzempfindlich – er spürt schon, dass der Zahnarzt in seinem Mund arbeitet. Aber er deutet das um, ebenso wie die unangenehmen Geräusche: Das schrille Kreischen des Bohrers wird so zum Küchenmixer, der einen leckeren Fruchtcocktail herstellt, die dumpferen Tonlagen zum Motorboot, das am Strand entlang braust.

„Wo man mit regulären Behandlungen nicht weiter kommt oder keine zufriedenstellenden Ergebnisse erzielt, da hat die Hypnose ihre Berechtigung“

„Zumindest ein Teil des Bewusstseins taucht in eine Phantasie mit schönen Erinnerungen und Bildern ein. Und dieses innere Erleben macht alles andere unwichtig, was außen passiert“, versucht Dr. Albrecht Schmierer zu erklären, was beim Patienten auf dem Behandlungsstuhl passiert. Er hat die Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose gegründet und gilt in Deutschland als Pionier auf diesem Gebiet. „Ich habe mir von Anfang an Gedanken gemacht, wie wir es schaffen, dass die Leute vor einem Zahnarztbesuch keine Angst mehr haben, sondern gerne in die Praxis kommen. So bin ich auf die Hypnose gestoßen.“ Sinnvoll sei sie nicht nur für ängstliche Patienten, sondern auch für Men-

schen mit schnellem Brechreiz oder für Kinder, die schon schlechte Erfahrungen beim Zahnarzt gemacht haben. Und auch der Zahnarzt profitiert von der Hypnose, denn die Behandlung des entspannten Patienten geht schnell und problemlos. „Ist der Patient angespannt, überträgt sich das auch auf den behandelnden Arzt.“

OPERATIONEN AM GEHIRN MIT HYPNOSE

Deutlich spektakulärer ist ein anderes Einsatzgebiet der Hypnose, auf dem Prof. Ernil Hansen große Erfahrung hat. Hansen ist nämlich nicht nur Hypnose-Experte, sondern war bis zu seiner Emeritierung viele Jahre Oberarzt der Anästhesie im Uniklinikum Regensburg. Hier wandte er die Hypnosetechnik unter anderem bei Operationen am Gehirn an, bei denen die Patientinnen und Patienten sonst normalerweise für neurologische Tests zwischendurch aus der Vollnarkose geholt werden müssen – zum Beispiel beim Entfernen von Hirntumoren nahe der Sprachregion oder beim Einsetzen von Hirnschrittmachern für Parkinsonkranke. Unter Hansens Anleitung bekamen die Patienten nur eine lokale Betäubung, um den Schmerz beim Öffnen der Schädeldecke zu lindern. Dann versetzte der Anästhesist

THERAPEUTENSUCHE

Wie finde ich eine in Hypnose ausgebildete Therapeutin oder Ärztin?

Die Fachgesellschaften vermitteln Kontaktdaten der dort jeweils fortgebildeten Hypnotherapeuten beziehungsweise Ärztinnen. Die Milton H. Erickson Gesellschaft listet auf ihrer Webseite alle wissenschaftlich fundierten deutschsprachigen Gesellschaften auf, die es in Deutschland, Österreich und der Schweiz gibt: hypnose.de/gesellschaften

den Patienten in Trance, schickte ihn auf eine schöne innere Reise, in der das Geräusch der Knochensäge zur schnurrenden Katze wird oder zu einem Hubschrauber, der den Betroffenen abholt und an den Urlaubsort bringt.

Etwa 150 Patientinnen und Patienten hat Hansen so bei den schwierigen Operationen begleitet, weitere wurden von

Mediziner wollen wissenschaftliche Nachweise



PROF. DR. ERNIL HANSEN

Während in der Psychotherapie die Hypnose längst eine etablierte Behandlungsmethode ist, gilt das für den klinischen Bereich oder Praxisalltag längst noch nicht. Der in Hypnose ausgebildete Anästhesist Prof. Ernil Hansen weiß, was nötig ist, damit sich das ändert.

BIO: Haben Sie als Mediziner eine Erklärung dafür, warum die Hypnose in der Schulmedizin immer noch auf recht wenig Akzeptanz stößt?

Ernil Hansen: Kernpunkt für eine Akzeptanz ist die wissenschaftliche Evidenz. Hierzu ist es notwendig, Effekte objektivierbar und vergleichbar zu machen. Außerdem gilt es, die Wirksamkeit in Studien zu überprüfen und die Ergebnisse in anerkannten wissenschaftlichen Journalen zu publizieren, sodass sie recherchiert und diskutiert werden können. Obwohl wir ja in vielen Fällen sehen, dass die Hypnose bei der Behandlung hilft, sind solche wissenschaftlichen Nachweise leider immer noch unterrepräsentiert.

Wo ist die Wirksamkeit von Hypnose in der Medizin nachgewiesen?

Ich bin mit Kollegen systematische Übersichtsarbeiten, sogenannte Metaanalysen, durchgegangen, die sich mit der Wirksamkeit, Sicherheit und Anwendungsmöglichkeiten medizinischer Hypnose beschäftigten. Das Ergebnis war ernüchternd und kann so zusammengefasst werden: Die Hypnose ist eine wirksame und sichere komplementäre Methode bei medizinischen Eingriffen und bei Reizdarmbeschwerden. Zu allen anderen möglichen Einsatzbereichen fehlen noch die wissenschaftlichen Nachweise.

Welche Einsatzbereiche sind das?

Die Zahnmedizin etwa, das Fördern von Heilungsvorgängen oder das Reduzieren von psychischen Be-

lastungen bei medizinischen Behandlungen. Durch Hypnose lässt sich zum Beispiel die Durchblutung oder der Speichelfluss steuern – ebenso wie alle anderen Körperfunktionen. Das kann zu einer schnelleren Genesung beitragen.

Welche Rolle spielt die Hypnose in der medizinischen Ausbildung?

Eigentlich keine. Das ist weder im normalen Studium ein Thema noch in der Weiterbildung für Fachärzte. Bei uns an der Universität Regensburg müssen die Medizinstudenten immerhin Pflichtkurse in therapeutischer Kommunikation machen. Hier lernen sie, welche Macht Sprache hat und wie man sie nutzen kann, um die Wahrnehmung des Patienten positiv zu verändern. Mit der richtigen Wortwahl lassen sich tatsächlich wichtige medizinische Parameter positiv beeinflussen, wie die Neigung zu Übelkeit und Erbrechen, das Anschwellen von Gewebe oder die Wundheilung.

Wer möchte, kann dann noch ein Wahlfach Hypnose belegen – und ich stelle schon fest, dass das Interesse wächst. Aber erst wenn sich Hypnose fest im Studenten- und Pflegeunterricht, in ärztlichen Weiterbildungsordnungen, in Lehrbüchern, in der Wissenschaftsliteratur, in Therapieleitlinien und auf medizinischen Kongressen findet, ist sie wieder in der Medizin angekommen.

Das Interview führte
BIRGIT SCHUMACHER

Kollegen ähnlich betreut. „Das klappt bei allen“, sagt der erfahrene Mediziner – auch wenn für den Notfall natürlich alles für eine Vollnarkose bereit liege. Hansen legt aber Wert darauf, dass er die Hypnose nur als komplementäre, also ergänzende Methode sieht. „Eine Hypnose kann und sollte keine Narkose ersetzen, warum auch? Aber da, wo man mit regulären Behandlungen nicht weiter kommt oder keine zufriedenstellenden Ergebnisse erzielt, da hat sie ihre Berechtigung als Unterstützung oder Ergänzung.“

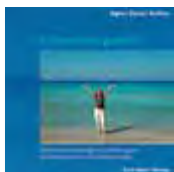
KRAFT UND SELBSTBEWUSSTSEIN SPÜREN

Die schönste Erfahrung für ihn war es immer, dass die operierten Patientinnen und Patienten nach der Hypnose viel Kraft und Selbstbewusstsein spürten. Den Eingriff ohne Vollnarkose überstanden zu haben, machte sie stark und stolz. Es sei gut und wichtig, Kranke aus ihrer passiven Rolle herauszuholen, betont Hansen immer wieder. „Hypnose nimmt Menschen nicht nur die Angst vor der Behandlung, sondern zeigt ihnen auch, welche ungeahnten Möglichkeiten in ihnen selbst stecken.“ 🦋

BUCH- UND CD-TIPPS

» HYPNOSE LERNEN.
ANLEITUNGEN ZUR
SELBSTHYPNOSE FÜR
MEHR LEISTUNG UND
WENIGER STRESS «

*Dirk Revenstorf und
Reinhold Zeyer, Carl Auer
2020, 153 Seiten, 14,95 Euro*



» ICH LEBE MICH GESUND!
ACHT HYPNOSEANLEITUNGEN
ZUR FÖRDERUNG DER
SELBSTWIRKSAMKEIT IN
DER PSYCHOONKOLOGIE «

*Agnes Kaiser Rekkas, Carl Auer 2014,
Audio-CD, 31,99 Euro*

» WIE EINE LEICHTE BRISE.
LEBENSILFHE DURCH
SELBSTHYPNOSE «

*Sigrun Kurz, Junfermann 2017,
160 Seiten (mit CD), 19 Euro*

