



HYPNOSE

Heilen mit der Kraft des Unterbewusstseins

Wegen spektakulärer Effekte auf der Bühne stehen viele Menschen der Hypnose skeptisch gegenüber und halten sie entweder für einen Trick oder fürchten sie als unheimlich. Doch unter der Leitung seriöser Behandler kann diese Therapieform bei vielen Erkrankungen segensreich wirken.

Wenn von Hypnose die Rede ist, fallen den meisten Filme ein, in denen Menschen mit glasigem Blick schlafwandlerisch durch die Szenerie staksen und absonderliche Dinge tun oder sogar Verbrechen begehen. Vielleicht erinnern sie sich aber auch an Bühnenshows, bei denen Menschen in Trance ungerührt Zitronen wie Äpfel aufessen oder sich lächerlich machen, indem sie schnatternd einen Ententanz aufführen. Wegen solcher Gruselgeschichten und Showeffekte ist viel Aufklärung nötig, um Vorbehalte und Angst vor der Hypnose aus dem Weg zu räumen.

Hypnotisiert ist nicht bewusstlos!

„Ich habe ja alles mitbekommen – hat es nicht funktioniert?“ fragen viele Menschen, die zum ersten Mal hypnotisiert werden. „Sie glauben, die Trance sei wie Schlaf oder Bewusstlosigkeit, aber diese Vorstellung ist falsch“, sagt Professor Stephan Eitner, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie. „Die therapeutische Hypnose entspricht eher einem intensiven Tagtraum.“

In Trance zu sein ist also etwas völlig Normales und Alltägliches, das jeder kennt. Wer je völlig in ein Buch vertieft war, Bilder und ganze Filme in seinem Inneren erschaffen hat, ist einer Hypnose schon sehr nahe gekommen. Ähnlich wie die Meditation versetzt sie in einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit und starker Konzentration, die sich aber nach innen richten. Der Vergleich mit dem Schlaf passt nur insofern, als in beiden Fällen der Zugang zum Unterbewusstsein nicht durch bewusstes Denken verstellt ist. So lassen sich die tieferen Ursachen für viele psychische Probleme und chronische Erkrankungen aufdecken, die von der bewussten Erinnerung nicht mehr erreichbar sind, oder es werden Neubewertungen früherer Geschehnisse und aktueller Situationen angestoßen.

Werkzeug in diversen Therapien

„Wichtig ist in diesem Zusammenhang, zwischen Hypnose und Hypnotherapie zu unterscheiden“, sagt Eitner. „Letzteres meint den Einsatz der Hypnose als Werkzeug im Rahmen einer Psycho- →



Der Patientin ist suggeriert worden, ihr rechter Arm fühle sich leichter an. Wenn er sich dadurch unwillkürlich etwas hebt („Armlevitation“), weiß die Hypnosetherapeutin, dass sich die Patientin in tiefer Trance befindet.

therapie.“ Er selbst setzt das Werkzeug Hypnose ein, um den Patienten die Angst vor Zahnbehandlungen zu nehmen oder überstarkes Speicheln und Würgereize in den Griff zu bekommen. Dagegen kommt es nur selten vor, dass sie die Betäubungsspritze ersetzt. „Es ist zwar wahr, dass man einen Menschen in Hypnose ohne Betäubung operieren kann, aber es ist sehr aufwendig, die notwendige Hypnosetiefe zu erreichen“, sagt Eitner. „Deshalb verzichtet man auf die Anästhesie nur dann, wenn es zum Beispiel wegen Unverträglichkeitsreaktionen keine andere Möglichkeit gibt.“ Sehr oft hilft die Hypnose aber dabei, die Belastung der Patienten zu minimieren, weil Narkose- und Betäubungsmittel geringer dosiert werden können oder man mit Lokalanästhesie statt Vollnarkose auskommt. Wenn jemand vor einem Eingriff – oder vor den hilfreichen Spritzen davor – große Angst hat, kann die Hypnose auch dazu dienen, ihn überhaupt „behandlungsfähig zu machen“, wie Eitner es nennt.

Der Weg in die Hypnose

Um das zu erreichen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Der klassische Weg ist die „direkte Induktion“. Dabei bewegt der Therapeut ein Objekt, wie etwa einen Kugelschreiber oder ein Pendel, vor den Augen des Patienten hin und her, um den

Fokus der bewussten Aufmerksamkeit stark zu verengen und dadurch Platz zu schaffen, damit das Unbewusste in den Vordergrund treten kann. Er kann die Konzentration auch auf das Erleben des Körpers lenken, indem er ihm Gefühle von Wärme, Schwere oder Leichtigkeit zum Beispiel in einem Arm suggeriert. Mit ruhiger Stimme und klaren Vorgaben leitet der Therapeut den Patienten dann in den gewünschten Zustand – etwa in eine innere Distanzierung von Schmerz und Angst, die es möglich macht, einen zahnärztlichen Eingriff gelassen zu überstehen. „Dabei ist es entscheidend, positive Formulierungen zu finden – das kann sich übrigens jeder für den Alltag merken“, sagt Stephan Eitner. „Das Unbewusste kommuniziert überwiegend in Bildern und Gefühlen, deshalb kennt es keine Verneinung.“ Wer sich also einredet: „Ich brauche *keine* Angst zu haben“, hämmert sich „Angst“ in das Unterbewusstsein.

Bei der „indirekten Induktion“, die von dem amerikanischen Psychiater Milton Erickson eingeführt wurde, wird der Patient offener in die Trance begleitet als bei der klassischen Methode. Sein Bewusstsein wird zum Beispiel mit einem suggestiven Dialog und der Konzentration auf den eigenen Atem „beschäftigt“, um allmählich den Raum für das Unbewusste

zu öffnen. Die Anleitungen zur Bewältigung der Probleme sind weniger direktiv gehalten und orientieren sich noch stärker an dem, was der Patient selbst einbringt. Die Methode kommt deshalb Menschen entgegen, die Vorbehalte gegen eine psychische Fremdbestimmung haben. In der Praxis werden jedoch oft beide Methoden kombiniert.

Möglichkeiten und Grenzen

Im Zustand der Hypnose ist nicht nur der Zugang zum Unbewussten und den Gefühlen leichter, auch innere Bilder treten lebendiger hervor und werden wörtlich genommen. Wie im Traum ist die Ordnung der Zeit aufgehoben, und es sind auch Dinge „denkbar“, die sich der Logik entziehen. Durch die körperliche Entspannung ist es leichter, festgefahrene Denkweisen zu verlassen, sich von Ängsten zu lösen, die eigenen Ressourcen zu erkennen und ihnen zu vertrauen.

Die Erfolgsquote einer Hypnotherapie liegt wissenschaftlichen Erhebungen zufolge bei knapp 70 Prozent. Unvergleichliche Chancen bietet die Hypnose vor allem bei Erkrankungen, die eine starke psychische Komponente haben. Das ist allerdings nicht immer offensichtlich, deshalb lohnt es sich bei chronischen Erkrankungen immer, das Unterbewusstsein zu hören – vor allem bei solchen, die sich auch mit verschiedenen Behandlungsansätzen nicht zufriedenstellend entwickeln. So schildert die Ärztin und Hypnosetherapeutin Kirsten Voigt aus Köln einen Fall, in dem sich bei einem Patienten mit Bluthochdruck in der Hypnose eine tief sitzende Wut zeigte, die aus seiner Kindheit stammte. Mit der Bearbeitung des Konflikts normalisierte sich auch der Blutdruck. Mitunter entzieht sich eine Krankheit der Heilung, weil sie dem Betroffenen einen „Gewinn“ bietet: Zuwendung, Aufmerksamkeit oder die Befreiung von verhassten Aufgaben. „In der Hypnose kann man solche Mechanismen aufdecken, sie dem Patienten dadurch bewusst machen und ihm neue Wege aufzeigen, diese Bedürfnisse anders zu erfüllen“, sagt Eitner.

Die Fälle zeigen exemplarisch, dass der alte Vorwurf, die Hypnose sei eine „zu-

deckende“ Methode, nicht haltbar ist. Es geht vielmehr darum, das unbewusste Wissen des Patienten (sowohl über die Ursachen für seine Lage als auch über Lösungsmöglichkeiten) für ihn bewusst nutzbar zu machen. Der Therapeut hilft dem Patienten also – aber er nimmt ihm keineswegs die Arbeit ab. „Wenn man zum Beispiel daran arbeitet, einer Konfliktsituation aus der Vergangenheit eine neue Bewertung zu geben, nützt es meist wenig, dem Patienten eine fertige Lösung zu bieten“, sagt Stephan Eitner. „Stattdessen muss der Therapeut den Patienten darin unterstützen, die für ihn passende Strategie selbst zu finden – das hat Wirkung.“ Kirsten Voigt weist darauf

Ohne sorgfältiges Vorgespräch können Hypnosengefährliche Auswirkungen haben. Deshalb sollte man Showhypnosens meiden.

hin, dass Hypnose gerade bei den Menschen besonders effektiv ist, die bereit sind, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Darum kann die Methode Süchtigen zwar helfen, von Zigaretten oder Alkohol loszukommen, aber ohne eigenes Engagement des Betroffenen funktioniert sie eben doch nicht. „Die Motivation muss vom Patienten ausgehen“, sagt Eitner. „Es geht schon damit los, dass man niemanden hypnotisieren kann, der dies partout nicht will.“

Gefahren nicht verleugnen

Sind dann alle Bühnenhypnosens nur Tricks? „Keineswegs“, sagt Eitner. „Die Showhypnotiseure sind häufig Meister darin, die richtigen Personen auf die Bühne zu bitten.“ Dass diese sich dann oft lächerlich machen, ist eine Sache. Gefährlich ist aber, dass in einer Show nicht vorher ermittelt werden kann, ob etwas gegen die Hypnose spricht oder zumindest besondere Vorsicht nötig macht – zum Beispiel ein traumatisches Erlebnis in der Vergangenheit des Hypnotisanden. „Angenommen, bei diesem Erlebnis hätte eine Zitrone eine wichtige Rolle ge-

spielt – dann kann es einen Menschen in eine Psychose treiben, ihn in Hypnose in eine Zitrone beißen zu lassen“, sagt Eitner. Das mag konstruiert klingen, doch solche Fälle kommen immer wieder vor. „So etwas kann zwar auch einem wohlmeinenden Therapeuten nach gründlicher Anamnese passieren“, sagt Eitner. „Der Unterschied ist aber, dass der Patient von ihm nicht damit allein gelassen und einfach nach Hause geschickt wird.“ Andere unerwünschte Wirkungen können entstehen, wenn der Patient nicht sorgfältig aus der Hypnose zurückgeführt wird: Orientierungslosigkeit, Schweregefühl, veränderte Sinneswahrnehmungen oder Verschiebungen im Körperschema. Eitner erläutert: „Dass sich ein Arm leichter anfühlt, ist ja eigentlich harmlos, aber wenn dieser Zustand bestehen bleibt, wird es unangenehm.“

Wer sich einer Hypnose unterziehen möchte, sollte also sicher sein, dass sein Gegenüber seriös und gut ausgebildet ist (mehr dazu im Kasten). In einem ausführlichen Vorgespräch sollte man erspüren, ob man sich mit dem Therapeuten wohlfühlt und ihm oder ihr vertraut. „Hypnose ist ein psychisch enorm invasives Verfahren“, konstatiert der Experte Professor Günter Hole in einem Übersichtsartikel für das Deutsche Ärzteblatt. Nach wissenschaftlichen Erhebungen sind etwa 20 Prozent der Menschen so tief hypnotisierbar, dass sie in einen schlafähnlichen Zustand geraten und später nicht wissen, was währenddessen geschehen ist. Um jemandem in der Therapie zu helfen, ist eine so tiefe Hypnose gar nicht hilfreich – um einen hilflosen Zustand auszunutzen dagegen schon. Zumindest eine Sorge können die Experten den Patienten nehmen: Selbst in so tiefer Hypnose könne man einen Menschen nicht zu Taten bewegen, die er in bewusstem Zustand niemals begehen würde./ks ●

FACHLICHE BERATUNG:



Prof. Dr. med. dent. Stephan Eitner
Der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie wendet die tiefe Trance bei den Patienten seiner Zahnarztpraxis an.

GUT ZU WISSEN

Experten unterscheiden zwischen **Hypnose** als Therapiewerkzeug, das zum Beispiel beim Zahnarzt für kurzfristige Wirkungen genutzt wird, und der **Hypnotherapie**, bei der dieses Werkzeug im Rahmen einer Psychotherapie langfristige Effekte bei dem Patienten anstoßen soll. **Indikationen** sind vor allem Erkrankungen mit starker psychischer Komponente wie etwa Angststörungen, Süchte, Essstörungen, viele Autoimmunerkrankungen, chronische Schmerzen und Tinnitus. Auch bei unerfülltem Kinderwunsch, in der Geburtsvorbereitung und der Behandlung von Nebenwirkungen der Chemotherapie wird heute Hypnose häufig erfolgreich eingesetzt.

ADRESSEN

Wer sichergehen will, sich einem seriösen Therapeuten mit solider Ausbildung anzuvertrauen, nutzt am besten die Suchfunktionen der Fachgesellschaften im Internet.

Unter www.hypnose.de gelangen Sie auf das übergeordnete Portal, mit dem alle Fachgesellschaften (auch aus Österreich und der Schweiz) verbunden sind. Darunter ist zum Beispiel die Seite der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (www.hypnose-dgh.de), zu der viele Therapeuten gehören, die der klassischen oder direkten Hypnose zugeneigt sind (siehe Haupttext). Sie erreichen die Gesellschaft auch unter der Rufnummer 02541/88 07 60. Vertreter der „indirekten Hypnose“ finden Sie bei der „Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose“ (www.meg-hypnose.de). Telefonisch erreichen Sie die Gesellschaft unter 089/34 02 97 20. In der Praxis überschneiden sich beide Formen der Hypnose jedoch; viele Therapeuten wenden je nach Patient mal die eine, mal die andere an oder kombinieren sie.

BUCHTIPPS

- **Hypnosetherapie** von Bärbel und Walter Bongartz, Hogrefe, 36,95 Euro.
- **Abenteurer Hypnose – Heilung durch Trance** von Werner Eberwein, Kösel, 15,50 Euro.
- **Hypnose lernen – Leistungssteigerung und Stressbewältigung durch Selbsthypnose** von Dirk Revenstorf und Reinhold Zeyer, Carl-Auer-Systeme, 14,95 Euro.
- **Was quält mich, und wenn ja, warum? – Faszinierende Geschichten aus der Hypnose-Therapie** von Irina Schlicht, Arkana, 17,99 Euro.
- **Selbsthypnose – Ein Handbuch zur Selbsttherapie** von Brian M. Alman und Peter T. Lambrou, Carl-Auer, 27,95 Euro.