



Mehr als Hokuspokus

Irgendwo zwischen Scharlatanerie und Esoterik siedeln die meisten Leute Hypnose an. Dabei ist sie eine medizinische Therapieform, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist.

TEXT JULIA GOHL FOTOS TOBIAS R. DÜRRING

Erst zittern meine Augenlider nur ganz leicht, dann immer mehr. Ich bin kurz davor, sie mit den Händen festzuhalten, weil mich das Zucken so irritiert. «Dieses Lidflattern ist ein Trancezeichen», erklärt Ursula Speck (53). «Es tritt typischerweise zu Beginn einer Trance auf.» Ich bin verwirrt. Das war Hypnose? Mit geschlossenen Augen in einem Sessel zu sitzen und zu versuchen, sich auf sein Inneres zu konzentrieren, reicht schon aus, um in Trance zu geraten?

«Es gibt viele falsche Vorstellungen über Hypnose», weiss Ursula Speck. Dabei sei sie ein natürlicher Zustand, den man sogar im Alltag erlebe. «Wenn wir etwa in ein Buch vertieft sind oder im Zug zum Fenster hinausschauen und vor uns hin träumen, sind wir in einem hypnotischen Zustand.» Die medizinische Hypnose sei nichts anderes als eine besondere Form der Kommunikation zwischen Therapeut und Patient, um auf eine andere Bewusstseins Ebene als die alltägliche zu gelangen. Auf dieser Ebene er-

halte man direkteren Zugang zu Gefühlen, Fantasie und Intuition. «Mit herkömmlichen therapeutischen Gesprächen kann man viel bewegen. Aber es ist schwierig, ein Problem, das auf der emotionalen Ebene entstanden ist, auf der rationalen zu lösen.»

Ohne Nadeln gegen den Schmerz

Speck spricht aus Erfahrung: Seit 2005 führt sie am Kantonsspital St. Gallen Hypnosetherapien durch. «Ich hatte nach einer Behandlung für unsere chronischen Schmerzpatienten gesucht, die ohne Nadeln auskommt», erklärt die Oberärztin an der Klinik für Anästhesiologie, Intensiv-, Rettungs- und Schmerzmedizin. So entdeckte sie Hypnose. Heute ist sie Vorstandsmitglied der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose SMSH und führt auch Weiterbildungen durch.

Hypnosetherapie habe sich als wertvolle Ergänzung zu den anderen Angeboten am Schmerzzentrum des

→ Seite 20

DIE GESCHICHTE DER HYPNOSE

4000 vor Christus

Schon die Sumerer und andere antike Völker kannten Hypnose – meist im Zusammenhang mit dem Tempelschlaf: Kranke wurden im Tempel in eine Art Schlaf versetzt, um zur Heilung Göttern zu begegnen.

18. Jahrhundert

Der deutsche Arzt Franz Anton Mesmer begründete den Animalischen Magnetismus. Die Annahme: Magnetische Kräfte sind in den Menschen ungleichmässig verteilt und können durch Streichen über den Körper korrigiert werden. Dies führte zu hypnoseähnlichen Zuständen.

19. Jahrhundert

Vom Magnetismus verlagerte sich das Interesse auf die Psyche der Patienten. Der schottische Chirurg James Braid glaubte lange, dass Hypnose eine Art Schlaf sei und benannte sie deshalb nach dem griechischen Gott des Schlafs Hypnos. Bis zur Erfindung der Narkose kam Hypnose häufig bei Operationen zum Einsatz. Sigmund Freud praktizierte zu Beginn seiner Laufbahn ebenfalls Hypnose und entwickelte daraus seine Psychoanalyse.

20. Jahrhundert

Der amerikanische Psychiater Milton Erickson (1901–1980) gilt als Vater der modernen Hypnose. Er entdeckte sie beim Versuch, sein Leiden an Kinderlähmung zu lindern. Seit den 50er-Jahren erkennen die britische und die amerikanische Ärztesgesellschaft Hypnose als Therapie an.

→ Kantonsspitals erwiesen, sagt die 53-Jährige. «Schmerzpatienten haben selten nur Schmerzen. Viele leiden zum Beispiel auch unter Ängsten, Depressionen oder haben schwere Schicksalsschläge zu bewältigen», weiss die Anästhesistin. «Bei der Hypnose kann ich den ganzen Patienten und seine Geschichte betrachten. So ist es häufig möglich, die Ursache eines unklaren Schmerzzustandes zu klären und im Idealfall aufzulösen.»

Akute und chronische Schmerzen sind nur eines der zahlreichen Einsatzgebiete von Hypnose. Sie ist etwa auch geeignet, um Leute mit Phobien und Angstzuständen, Schlafstörungen, stressbedingten Krankheiten oder Suchterkrankungen zu behandeln. Diverse Studien zeigen, dass Hypnose in solchen Fällen signifikante Verbesserungen ermöglicht. Für die besonders gerne mit Hypnose angegangenen Rauchentwöhnung etwa haben Forscher der Universität Tübingen (D) nachgewiesen, dass sie anderen therapeutischen Verfahren vor allem langfristig gesehen überlegen ist. Mittelfristig können mit nur drei Hypnose-Sitzungen Abstinenzraten von fast 90 Prozent erreicht werden.

Kein Schalter im Unterbewusstsein

Damit solche Resultate erzielt werden können, sei aktive Mitarbeit des Patienten Pflicht, erklärt Speck. «Eine passive Einstellung und unrealistische Erwartungen – etwa dass der Therapeut im Unterbewusstsein einen Schalter umlegt und sich das Problem so erledigt – führen meist nicht zum Erfolg. Stattdessen finden die meisten Menschen in der Trance Zugang zu inneren Instanzen, mit denen sie ihr Problem lösen können.» Gerade bei Suchterkrankungen wie etwa beim Rauchen oder Essstörungen sei deshalb wichtig, dass der feste Entschluss zum Aufhören bereits ge-

fasst sei. «Hypnosetherapie kann eine grosse Unterstützung sein, dieser inneren Überzeugung treu zu bleiben.»

Rund 80 Prozent der Menschen können Trance-Zustände gut erleben, zehn Prozent sind sogar sehr empfänglich dafür. Bei weiteren zehn Prozent funktioniert Hypnose hingegen nicht. «Meiner Meinung nach betrifft dies vor allem Menschen, welche die Kontrolle nicht abgeben können oder wollen», berichtet Speck. «Häufig sind dies Personen, die in ihrer Vergangenheit Missbrauch erlebt haben.» Tatsächlich muss, wer sich hypnotisieren lässt, Kontrolle abgeben können. «Deshalb ist man aber nicht willenlos, wie viele meinen.» Auch in





Langfristig ist Rauchtätigkeit durch Hypnose anderen Therapien überlegen.

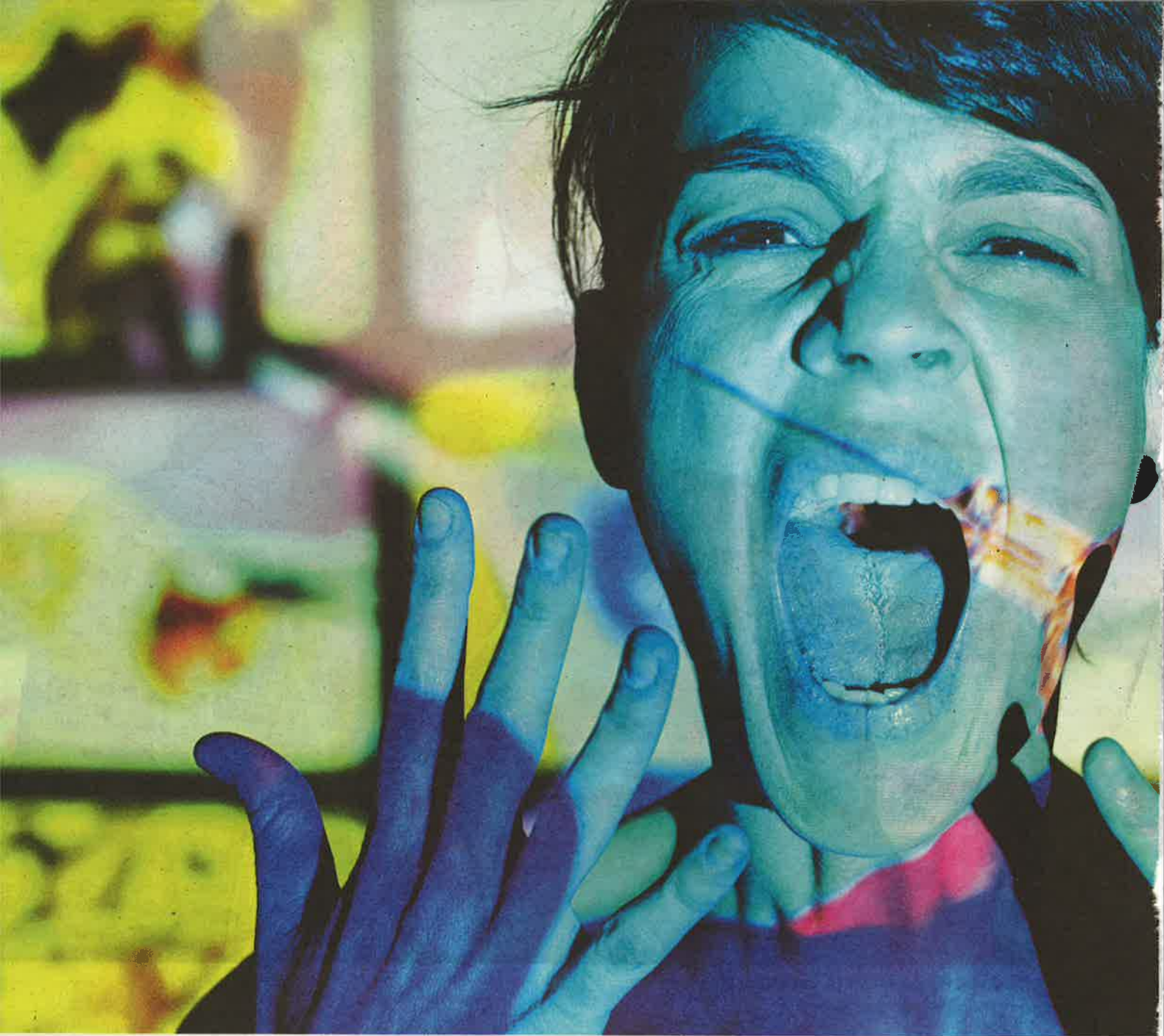
Trance realisiert man, wenn etwas in einem Widerstande auslöst. «Darum ist es ein Irrglaube, dass man durch Hypnose dazu gebracht werden kann, Dinge zu tun, die man ablehnt.»

Auch dass man aus der Hypnose nicht mehr aufwachen könnte, gehöre ins Reich der Mythen und Märchen. «Hypnose ist eine sichere und effiziente Methode», verspricht die Anästhesistin. «Wird sie von Laien eingesetzt, kann sie aber Schaden anrichten.» So könne es passieren, dass sich jemand in Trance an belastende Erlebnisse erinnert. «Dann braucht es eine grosse hypnotherapeutische Erfahrung und ein solides psychotherapeutisches → Seite 22



«Es ist ein Irrglaube, dass man durch Hypnose dazu gebracht werden kann, Dinge zu tun, die man ablehnt.»

URSULA SPECK (53),
OBERÄRZTIN KANTONSSPITAL SG



Weil Hypnose Zugang zu Unterbewusstsein, Erinnerungen und Gefühlen schafft, eignet sie sich sehr gut, um Phobien und Angstzustände zu therapieren.

→ Wissen, um einen Menschen kompetent durch solche Erlebnisse und Gefühle hindurch zu begleiten.»

Hypnosetherapeut ist kein geschützter Begriff. Deshalb sollte man sich vor dem Beginn einer Therapie über die Fachkompetenz des Anbieters informieren. Fachgruppen wie die Schweizer Ärztesellschaft für Hypnose SSMH oder die Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz GHYPS führen Therapeutenlisten mit klinisch erfahrenen Fachleuten aus Psychologie und Medizin, die

strenge ethische Richtlinien einhalten. Hypnosetherapie kann durch entsprechend ausgebildete Spezialisten im Rahmen der ärztlichen Sprechstunde angeboten und abgerechnet werden. Je nach Patient und Problem sind etwa 5 bis 20 Sitzungen nötig.

Zurück im Hier und Jetzt

Trance fühlt sich für jeden Patienten anders an. Generell tritt eine erhöhte Fokussierung auf das Innere und die Gefühle auf. Ablenkende Aussengeräusche

verschwinden. Dies manifestiert sich auch körperlich: Die Theta-Aktivität im Hirn nimmt zu. Theta-Wellen entsprechen einem leichten Schlaf, in dem man nur noch auf starke, wichtige Umweltreize reagiert. Weiter sinken in Trance Puls, Blutdruck und Atemfrequenz. Der Anteil der Stresshormone im Blut geht zurück, die Muskulatur entspannt sich.

Das Licht ist grell. Ich blinzele und wackele mit den Zehen, um meinen Körper wieder richtig wahrzunehmen. «Wie war es?», fragt mich Ursula Speck. Mir

«Niemand zieht sich auf der Bühne aus»

Stéphanie Krieger ist Show-Hypnotiseurin und hat es satt, dafür kritisiert zu werden.

TEXT JASMINA SLACANIN



Stéphanie Krieger (29)
Show-
Hypnotiseurin

verlangen, dass er sich auf der Bühne auszieht?

Nein. Aber ich kann Sie beruhigen: In der Schweiz würde sich niemand auf der Bühne ausziehen, auch wenn man es von ihm verlangt. Unser Schamgefühl bleibt auch im Trance-Zustand bestehen. Man kann nie von jemandem verlangen, etwas zu tun, das seinen Werten widerspricht.

Sie geben selber Kurse. Dort sprechen Sie auch rechtliche Aspekte an. Weshalb?

Man muss sich über das Land informieren, in dem man eine Hypnose-Show machen will. In Belgien beispielsweise ist das verboten. In gewissen Ländern kann Hypnose auch als Hexerei gelten. Im tiefsten Afrika beispielsweise würde ich keine Hypnose-Show machen.

Haben Sie in den letzten Jahren ein wachsendes Interesse für Hypnose festgestellt?

Das Interesse war schon immer da, aber zurzeit gewinnen Hypnose und insbesondere die Hypnotherapie wieder an Bedeutung, weil die Leute nach natürlichen Heilmethoden suchen. Gerne wird dabei vergessen, dass die Hypnose dank Shows in den Blickpunkt gerückt ist. Der weltberühmte Show-Hypnotiseur «Messmer» etwa wird stark kritisiert. Aber wie viele Leute konsultieren dank ihm einen Hypnotherapeuten? •

Show-Hypnotiseure geniessen bei vielen medizinischen Hypnose-therapeuten einen zweifelhaften Ruf. Die Fribourgerin Stéphanie Krieger (29), die 2015 in «Die grössten Schweizer Talente» Christa Rigozzi hypnotisiert hat, war es leid, sich vor Therapeuten immer für ihre Methode rechtfertigen zu müssen. Deshalb liess sie sich vor ein paar Jahren zur Hypnosetherapeutin ausbilden.

Therapeuten erachten Show-Hypnose als unethisch.

Was antworten Sie diesen?

Ich lade jeden Therapeuten ein, meine Show zu besuchen, um dann zu beurteilen, ob ich ethisch handle. Ein guter Hypnotherapeut kritisiert nicht die Methode an sich, sondern allenfalls die Person, die sie praktiziert. Kritisiert er eine Methode, heisst das, dass er nicht offen ist. Er hat Angst vor dem Unbekannten. Man kritisiert lieber, was man nicht beherrscht.

Kann man Grenzen festlegen, etwa einem Hypnotiseur verbieten, von jemandem zu



fehlen die richtigen Worte, um die Erfahrung in Trance zu beschreiben. Aber etwas kann ich sagen: Ich fühle mich komplett entspannt. •

PLUS ONLINE



Video

Machen Sie es sich bequem und wagen Sie den Selbstversuch.



www.coopzeitung.ch/hypnose