

HYPNOSE / Auch hannoversche Therapeuten heilen mit jahrhundertalter Methode

Männer laufen bellend auf allen vieren, eine Frau beißt genüßlich in eine Zwiebel, die sie für einen Apfel hält: Wer kennt sie nicht, die spektakulären Bühnenshows, bei denen Menschen hypnotisiert werden und in Trance Dinge tun, die sie sonst niemals

tun würden. Kein Wunder, daß viele beim Begriff „Hypnose“ an Buzenzauber und Gaukelei denken. Doch Hypnose ist weit mehr: Sie gilt heute als anerkanntes medizinisches Heilverfahren, das bei vielen Erkrankungen helfen kann.

„Ihr Körper ist völlig entspannt“

Im Hintergrund, kaum wahrnehmbar, klingen zart, melodische Töne. Die Frau liegt mitten im Raum auf einer gepolsterten Liege. Ihre Augen sind geschlossen. Sie atmet gleichmäßig. Mit ruhiger Stimme redet der Mann, der am Kopfende Platz genommen hat, auf sie ein. „Sie durchschreiten ein blühendes, sanft geschwungenes Tal. Ihr Körper ist völlig entspannt, angenehm warm und schwer. Konzentrieren Sie sich auf dieses Gefühl.“ Die Atemzüge der Frau werden langsam tiefer. Es scheint, als sei sie durch die beruhigend gesprochenen Worte eingeschlafen. Doch sie schläft nicht. Sie ist in Trance. Sie wurde hypnotisiert. Mag die Szene auch ein wenig an ein gut einstudiertes Ritual erinnern – die Hypnose-Sitzung, der sich die Frau unterzogen hat, zielt nicht auf Showeffekte. Starke Migräne plagt die Patientin. Hypnose soll die Schmerzen lindern und ihr helfen, das Leiden in den Griff zu bekommen.

Als einen „vertieften seelisch-körperlichen Ruhezustand“ bezeichnet Axel Maertsch die Trance. Seit rund zehn Jahren wendet der Heilpraktiker und Psychotherapeut aus Kleefeld Hypnose als medizinische Therapie an. „Mit Mystik und dergleichen hat das absolut nichts zu tun“, wehrt er ab. Auch die Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren, sei unbegründet. „Ein Mensch in Trance weiß ständig, was er sagt und tut. Er ist nicht bewußtlos und kann sich nachher an alles erinnern.“ Durch Hypnose gelinge es, äußere Reize auszublenden und die Konzentration ganz auf das „innere Erleben“, auf die Vorgänge in Kopf und Körper zu richten.

Und dadurch soll es Kranken wieder besser gehen. Denn längst nicht nur Migräne läßt sich mit Hypnose behandeln. Angst- und Zwangszustände, Schlaf- oder Sprachstörungen, Allergien, Rheuma, Magen-Darm-Probleme, nervöse Herz-Kreislauf-Störungen – die Liste der Erkrankungen, bei denen sie sich nachweislich bewährt hat, ist lang. Auch um sich das Rauchen abzugewöhnen oder überflüssige Pfunde loszuwerden, kann eine Therapie in Trance erfolgreich sein.

„Hypnose ist kein Allheilmittel“, stellt der Lindener Neurologe und Psychiater Norbert Schumm klar. Sie mache sich die Erkenntnis zunutze, daß vielen Be-

perlichen Symptomen. Über den „Umweg“ der Trance würden bestimmte Bewußtseins-schichten im Gehirn angesprochen, die „klüger“ seien als der wache Verstand: „Sie helfen dem Patienten, sich selbst zu helfen.“

Daß das funktioniert, hat Schumm, seit 20 Jahren hypnoseerfahren, häufig erlebt. Er berichtet etwa von einem Pianisten: Bei Bühnenauftritten verkrampften sich dessen Hände so stark, daß er nicht mehr spielen konnte. Ärzte hatten eine schwer heilbare Muskelkrankheit diagnostiziert. Nach drei Hypnose-Sitzungen, sagt Schumm, habe der Mann wieder problemlos musizieren können. Offenbar hatte eine unbewußte Hemmung, vor Publikum aufzutreten, zu den Krämpfen geführt: „In Trance habe ich ihm erzählt, daß seine Finger um so leichter über die Tasten gleiten, je schwieriger das Stück ist.“

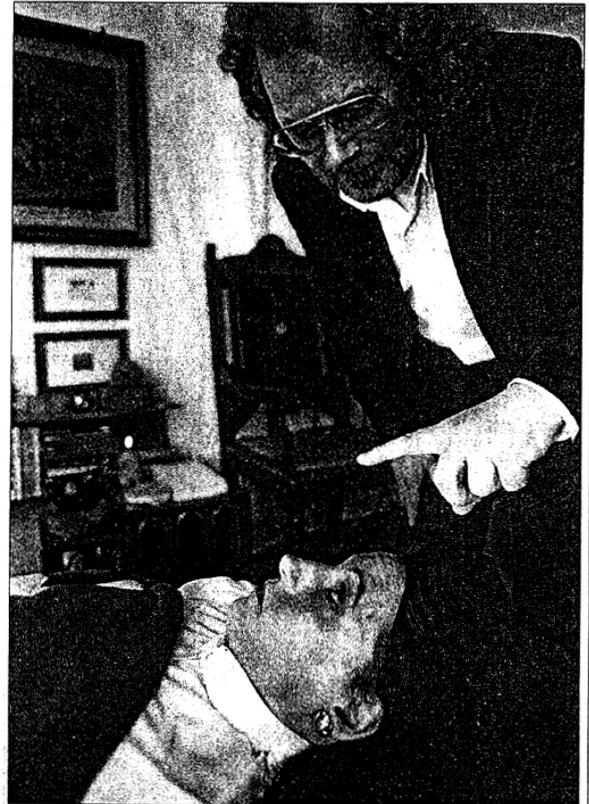
Eine Behauptung, die der logisch denkende Verstand nicht akzeptieren würde. Hier liegt das Geheimnis der Hypnose: Das Rationale rückt in den Hintergrund, das Gehirn wird für andere Zusammenhänge, für Bilder und Symbole empfänglich. Der Therapeut nutzt dies für Suggestionen – Anweisungen, sich etwas Bestimmtes intensiv vorzustellen. Migrärepatienten etwa sollen in ihrem Kopf Stein für Stein eine imaginäre Mauer abtragen. Menschen mit Neurodermitis sich von einer Schutzhülle umgeben fühlen oder Asthmatiker Ballons voller Luft in ihre Lungen lassen.

Was sich jemand in Trance vorstelle, wirke im Unterbewußtsein fort, erklärt der praktische Arzt und Psychotherapeut Frank Tischendorf, der in seiner Kirchröder Praxis mit Hypnose arbeitet. Der Erfolg einer Therapie hänge aber stets von der Bereitschaft des Patienten ab, sich auf die Behandlung einzulassen. „Grundsätzlich ist jeder hypnotisierbar, er muß es nur wollen.“ In Trance habe sich ein Mann mit Selbstzweifeln in schwierigen Situationen als mutig und stark erlebt. Bereits nach sechs Sitzungen habe er verkündet, Personen, vor denen er gezittert hatte, machten ihm keine Angst mehr. Außerdem seien seine „chronischen“ Hör- und Riechbeschwerden verschwunden – ein Indiz, daß sie ein psychosomatisches Symptom gewesen seien.

Die geschichtlichen Wurzeln der Hypnose reichen zurück bis zu den alten Ägyptern. Schon um 5000 v. Chr. versetzten Arztpriester Kranke in „Heilschlaf“. Auch Mönche des Mittelalters und neuzeitliche Wissenschaftler nutzten tranceähnliche Zustände zur medizinischen Behandlung. Im 19. Jahrhundert wurde Hypnose auch zur „Betäubung“ bei chirurgischen Eingriffen angewandt – bis chemische Narkosemittel erfunden wurden. Sigmund Freud, der „Vater“ der Psychoanalyse,

Stichwort Hypnose

wandte sich von der Hypnose ab. Eine neue Ära begann in den siebziger Jahren dieses Jahrhunderts mit dem amerikanischen Psychiater Milton Erickson. Er gilt als Begründer der modernen Hypnose. Ihm zufolge fördert die Trance die Kreativität des Menschen, so daß dieser sich aus eigener Kraft zu helfen vermag. Eingeleitet wird die Trance meist durch die „Augenfixationsmethode“: Der Patient sieht auf den Finger des Therapeuten, einen Stift oder ein Pendel, bis ihm die Lider zufallen. Dann wird er im Geist auf die „Reise“ geschickt – an einen Ort, wo er sich besonders wohlfühlt. Der Therapeut wirkt dabei ständig durch entspannende Redeformeln auf ihn ein.



Konzentration auf die Fingerspitze: Heilpraktiker Axel Maertsch bei der Hypnose. Arend



Probe aufs Exempel: Zahnarzt Michael Freers testet mit kleinen Holzbretchen, wie tief seine Patientin bereits in Trance ist. Morbitzer

Der Bohrer wird zum Motorboot

Der junge Mann war ein „klassischer Fall“. Als Kind hatte man ihm unter starken Schmerzen einen Backenzahn gezogen, und fortan wollte er sich nicht wieder in den Behandlungsstuhl setzen. Patienten, die vom Zahnarzt zittern, kann Hypnose helfen. „In Trance geben sie ihren

Auch Zahnmediziner, die ihre Patienten hypnotisieren, arbeiten mit Bildern: Der knarrende Bohrer wird zum Motorboot auf dem wogenden Meer, der Sauger zur frischen Brise, die dem Kapitän um die Nase weht – ein „Ablenkungsmanöver“, das dem Patienten in Trance möglichst angenehme Empfindungen bescheren soll. Der muß sich nicht immer auf dem Zahnarztstuhl befinden. Einige Hypnose-Sitzungen vor der eigentlichen Behandlung könnten ausreichen, um die Angst abzubauen, erklärt Freers. Manche Patienten seien dann bereits so weit vorbereitet, daß sie sich auch ohne Trance trauen, den Mund aufzumachen.

Vor allem bei Menschen, die sich vor der Spritze fürchten oder bei denen plötzlich Würgereize einsetzen, kann zahnärztliche Hypnose erfolgreich sein. Anders als in der Allgemeinmedizin wird sie von den Kassen allerdings nicht bezuschußt. Auch die Zahnärztekammer hält sich beim Stichwort „Hypnose“ deutlich zurück. Möglicherweise trägt das vielzitierte Zahnziehen in Trance und ohne Narkose zu der Skepsis bei. Diese Methode sei eine Randerscheinung, betont Freers. Sinnvoll sei ein solches Verfahren etwa bei Allergikern oder Herz-Kreislauf-Patienten, die Betäubungsmittel nicht vertragen.

Häufiger sind Zahnoperationen unter Hypnose, bei denen auf chemische Blutstillungsmittel verzichtet wird. Diese haben starke Nebenwirkungen und können den Heilungsprozeß in die Länge ziehen. Freers berichtet von einem Patienten, dem ein Zahn entfernt worden war und den er in Trance gegeben hatte, er möge mal „den Hahn zudrehen“. Es habe geklappt: Die Wunde habe aufgehört zu bluten.

schwerden psychische Ursachen zugrunde liegen – auch den scheinbar rein körper-

Nicht immer stellt sich der Erfolg so rasch ein. Vor allem bei schweren psychischen Störungen, deren Ursachen sich bis in die Kindheit zurückverfolgen lassen, könne die Behandlung ein Jahr oder länger dauern, betont Axel Maertsch. Der Therapeut stellt dem Patienten in Trance bestimmte Fragen, die dieser beantwortet. Ziel ist es, im Unterbewußtsein „versteckte“ Erinnerungen wachzurufen, die einen Schlüssel zu den aktuellen Problemen liefern könnten.

Daß der entspannte Körper in Hypnose positiv reagiert, ist wissenschaftlich erwiesen. Selbst das könne viele Kollegen nicht überzeugen, bedauert Norbert Schumm. In der Schulmedizin jedenfalls fühne Hypnose leider noch immer ein Schattendasein. Dabei habe sie, bei sachgemäßer Anwendung, keinerlei Nebenwirkungen. JULIANE KAUNE

Ärztammer informiert

Hypnose ist Vertrauenssache. Wenn die „Chemie“ zwischen Patient und Therapeut nicht stimmt, kann die ganze Behandlung für die Katz sein. Um einen qualifizierten Therapeuten zu finden, sollte man sich an die Ärztekammer wenden. Dort ist eine Liste mit 21 Medizinern aus Hannover und Umgebung erhältlich, die von Krankenkassen anerkannt sind. Informationen über speziell ausgebildete Heilpraktiker und andere Hypnoterapeuten geben Hypnose-Gesellschaften: die Milton-Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose (0 89) 33 62 56, die Deutsche Gesellschaft für Hypnose (0 25 41) 7 00 07, die Deutsche Gesellschaft für ärztliche Hypnose und autogenes Training (0 57 51) 8 72 11, die Deutsche Gesellschaft für therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung (0 63 31) 7 37 74 sowie die Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose (07 11) 2 36 06 18.

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten 28 Mark für eine Sitzung, Privatkassen bis zu 98 Mark – tatsächlich können die Kosten bei 150 Mark und mehr liegen. Da der Zuschuß zu gering sei, könne Hypnose bei weitem nicht in dem Maße angeboten werden, wie es wünschenswert wäre, meinen die Ärzte übereinstimmend. Hypnosebehandlungen beim Heilpraktiker müssen Patienten meist komplett aus eigener Tasche bezahlen.

Irgend etwas hat die Eßlust gebremst

Renate Löwe (Namen geändert) schwört auf ihr Unterbewußtsein. Das habe ihr geholfen, rund 20 Kilogramm abzunehmen. Irgend etwas“, in ihr, sagt sie, habe die Eßlust gebremst, nachdem sie mit einer Hypnosetherapie begonnen hatte. Und bis heute sei der Heißhunger nicht wiedergekommen.

Mindestens ein Dutzend erfolglose Diäten hatte die 45jährige hinter sich, als sie sich entschloß, mit Hilfe von Hypnose abzuspecken. Nach sechs Monaten hatte sie ihr Idealgewicht erreicht, 28 Mal war sie dafür in Trance. „Ein wahnsinnig schönes Gefühl. Ich konnte mich einfach treiben lassen.“ Kein Wunder: In ihrer Vorstellung lag sie nicht auf der Couch des Therapeuten, sondern an einem weißen Sandstrand in Dänemark in der Sonne.

Daß der Mann neben ihr behauptete, süße Sachen seien gleichgültig, und auch

der Inhalt der Wurstbüchse sei nicht un-widerstehlich, habe sie wahrgenommen, aber es sei ihr nicht wichtig erschienen. „Erst nachträglich fiel mir auf, daß ich nicht mehr so oft zum Naschen an den Kühlschrank gegangen bin.“ Doch sich allein auf eine „innere Stimme“ zu verlassen, reiche nicht, betont Renate Löwe. Der feste Wille, sein Ziel zu erreichen, müsse da sein.

Auch Hanna Pullmann hat das geschafft. Über Jahre plagten sie unbestimmte Ängste. Am sichersten fühlte sie sich in den eigenen vier Wänden. „Manchmal traute ich mich nicht mal bis zum Supermarkt an der Ecke.“ Ärzte gaben ihr Beruhigungsmittel und rieten, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden – ohne Erfolg.

Obwohl sie anfangs skeptisch war, begann sie eine Hypnosetherapie. „Eine

Zentrierung wurde plötzlich zur leichten Hülle“, erinnert sich die 52jährige an die ersten Sitzungen. Sie erlebte in Trance nicht nur Angenehmes. Um die Probleme zu ergründen, stellte der Therapeut Fragen zu ihrer Lebensgeschichte. Dabei habe sie sich sogar an Situationen aus der Kindheit erinnern können, berichtet sie – meist Szenen, die bedrohlich und bedrückend waren. „Danach war ich immer ziemlich fertig.“

Hanna Pullmann ist überzeugt, daß die Konfrontation mit vergangenen Erlebnissen ihr geholfen hat, ihre Ängste in den Griff zu bekommen. Anderthalb Jahre hat sie dafür gebraucht. Sie sei mit verdrängten, negativen Gefühlen ins reine gekommen, meint sie. „Ich konnte mir sagen: Das hast du damals alles überstanden. Warum sollst du dann die Angst weiter mit dir herumtragen?“