

Hypnose lindert Angst und Schmerzen

Die Medizinische Hypnose hat mit Jahrmarkt-Hokuspokus nichts gemein. Medizinische Hypnose ist ein seriöses Heilverfahren, das selbst anstelle der Vollnarkose bei chirurgischen Eingriffen zum Einsatz kommt.

Text: Regula Schneider Fotos: Thomas Vogel

Kees Devaere aus dem belgischen Brügge litt jahrelang an einem Kropf. Die durch Jodmangel vergrösserte Schilddrüse engte die Luft- und Speiseröhre des 48-Jährigen ein. «Ich hatte grosse Probleme beim Atmen und Schlucken», erinnert er sich. Schliesslich wurde eine Operation unumgänglich, um die Schilddrüse auf eine normale Grösse zu verkleinern. Eine Operation unter Vollnarkose lehnte Kees Devaere jedoch ab. Zu leidvoll war die Erinnerung an die Blinddarmoperation ein Jahr zuvor. «Ich hatte tagelang unter den Folgen der Vollnarkose zu leiden», sagt er. Kees Devaere suchte nach einer Alternative. Er fand sie schliesslich in der Universitätsklinik der Stadt Lüttich, die eine Alternative zur medikamentösen Vollnarkose anbietet: Die so genannte «Hypnosédation.»

Bewusst, aber dennoch weit weg

Kees Devaere erzählt von seiner Operation unter Hypnose. «Der Anästhesist führte mich mit ruhiger Stimme an jenen wunderbaren Strand in Marokko, an dem ich den letzten Urlaub verbracht hatte. Ich hörte die Wellen rauschen und schmeckte die salzhaltige Meeresluft. Ich fühlte mich hellwach und eigentümlich leicht.» Während der Einleitung der Hypnose hatten die Ärzte das Operationsfeld vorbereitet und dem Patienten eine leichte Lokalanästhesie verabreicht. «Ich konnte hören, wie die Operation begann», sagt Kees Devaere, «doch es machte mir nichts aus. Mit meinen Sinnen war ich am Strand.» Kees Devaere bekam die Operation zwar mit. «Ich hörte leise Dialoge zwischen dem Chirurgen und der Schwester, hörte das Hantieren mit den Instrumenten.»

Doch: «Schmerzen hatte ich zu keinem Zeitpunkt.» Nach der Operation führte ihn die Stimme des Anästhesisten behutsam wieder in die Wirklichkeit zurück. Diesmal gab es kein böses Erwachen. «Ich erholte mich sehr schnell von dem Eingriff», sagt Kees Devaere.

Kampf gegen Vorurteile

Kees Devaeres Geschichte ist kein Einzelfall. In der Universitätsklinik in Lüttich haben sich bereits mehr als 3500 Patienten erfolgreich unter Hypnose operieren lassen. Das Verfahren birgt weniger Risiken als die Vollnarkose und ist daher besonders gut geeignet für Menschen, die durch Allergien oder mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten mit Komplikationen zu rechnen hätten. In Lüttich setzen die Ärzte die Hypnose

bei Operationen ein, die bis zu zwei Stunden dauern. Neben Eingriffen an der Schilddrüse, gilt dies auch für kosmetische Operationen oder für das Entfernen von Tumoren.

Den Nutzen der medizinischen Hypnose verfiucht auch Fritz Trechslin, Sekretär der Schweizerischen Gesellschaft für Hypnose SMSH. «Die Hypnose ist in jedem medizinischen Fachgebiet nützlich oder sogar unabdingbar», sagt der Arzt, «in der Schweiz haben wir aber noch mit Vorurteilen zu kämpfen.»

Hypnose gegen Prüfungsangst

Doch auch in der Schweiz arbeiten Ärztinnen und Ärzte mit medizinischer Hypnose. Gegen 300 Mediziner, Psychotherapeuten jeglicher Fachrichtung oder auch Zahnärzte wenden sie erfolgreich an.

So auch die Ärztin Elke Dejung aus Winterthur. «Zu mir kommen Menschen mit Angstkrankheiten, Depressionen, psychosomatischen Krankheiten oder auch Süchten.» Manuela Müller aus Dachsen litt unter starker Prüfungsangst. Als während der vierjährigen Ausbildung die schriftliche Zwischenprüfung nahte, wurde die Angst immer schlimmer. «Je näher die Prüfung kam, desto weniger konnte ich von dem Gelernten abrufen», erzählt die Pflegefachfrau. Manuela Müller hatte vor einer Expertenkommission einen Vortrag zu halten. «Es war furchtbar. Ich hatte Herzrasen, schweissnasse Hände und fühlte mich unkonzentriert.» Sie bestand die Prüfung nur knapp. «Ich war gut vorbereitet», sagt sie, «doch die Angst liess mich versagen.»

Hypnosesitzungen fördern das eigene Kennenlernen

Nach diesem Erlebnis war für Manuela Müller klar: Sie wollte die Prüfungsangst loswerden. Nach einigen vorbereitenden Gesprächen mit der Ärztin erlebte die 40-Jährige ihre ersten Hypnosesitzungen. «Zuerst wurde ich ruhig, ähnlich wie beim autogenen Training. Dann führte mich die Ärztin durch Suggestionen auf eine Schneewanderung, die ich als einmaliges Erlebnis in Erinnerung hatte. Auf der inneren Reise tauchen manchmal plötzlich Bilder oder Gefühle von früher auf.»



Manuela Müller fühlte sich nicht völlig verändert nach der ersten Sitzung, «aber ich spürte, dass ein innerer Prozess in Gang kam.» Inzwischen sieht Manuela Müller neuen Prüfungen gelassen entgegen. «Heute sage ich mir, dass ich es packen werde.» Es gelinge ihr auch besser als früher, sich durchzusetzen. «Die Hypnosesitzungen helfen mir, mich besser kennen zu lernen. Das macht mich sicherer im Umgang mit anderen Menschen.»

Hypnose schaltet Willen nicht aus

Laut Elke Dejung liegt die Lösung von Problemen oft im Unterbewussten. «Wie im Traum können in der Hypnose Bilder und Gefühle erlebt werden, anders als in der Alltagsrealität.» Die Voraussetzung dafür sei allerdings, dass der Patient aktiv mitarbeite. «Menschen sind verschieden suggestibel», sagt Elke Dejung. «Der feste Wunsch, eine Besserung zu erreichen und die aktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Therapeuten sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen.»

Hypnose hat nichts mit Schlafen zu tun. Sie gleicht eher dem Zustand, den man beim Einschlafen oder Aufwachen erlebt, oder wenn man so genannten Tagträumen nachhängt. In der Hypnose wird ein Zustand herbeigeführt, den jeder Mensch aus dem Alltag kennt. So kann man zum Beispiel abdriften, wenn man ein Buch liest. Wenn dann jemand etwas sagt, hört man es wohl, aber das Bewusstsein registriert es nicht. «Das Bewusstsein wird vom äusseren Geschehen weg nach Innen gewendet», erklärt Fritz Trechslin. «Es ist eine fokussierte

Aufmerksamkeit. Man ist abgeschirmt von äusseren Einflüssen, aber wach.»

Der Patient ist mit seiner Aufmerksamkeit irgendwo anders, nur nicht auf dem Behandlungsstuhl in der Arztpraxis. Und: Die Patienten verfügen jederzeit über Selbstkontrolle. «Man kann problemlos selbstständig aus einer Hypnose aussteigen», sagt Trechslin. «Es ist nicht möglich, den Willen eines Menschen durch Hypnose auszuschalten oder jemanden gegen seinen Willen zu hypnotisieren, wie das von der Showhypnose vorgezeigt wird. Da spielen andere Umstände mit, wie psychischer Gruppendruck, Täuschung und Tricks.»

Suggestion, um Fähigkeiten freizulegen

Es gibt verschiedene Techniken, um eine Hypnose einzuleiten. Weit verbreitet ist die verbale. Mit ruhiger Stimme suggeriert der Arzt dem Patienten Entspannung. Er begleitet den Patienten mit indirekten, aber auch mit ganz direkten Suggestionen auf seine innere Reise. Das Wort Suggestion kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: Eingebung, Vorschläge, Anregungen, Andeutungen, Hinweise.

Der Therapeut bedient sich der Suggestionen, um bereits vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen des Patienten freizulegen. «Möchte zum Beispiel jemand abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören, muss die Betonung auf dem «will» beziehungsweise «wollen» liegen», sagt Fritz Trechslin. Manchmal reicht eine einzige Hypnosesitzung aus, um den Wunsch in die Tat umzusetzen.



Rauchentwöhnung mit Hypnose

Der Schauspieler und Sänger German Greull aus Schaffhausen hatte 30 Jahre lang geraucht. Nach zwanzig Jahren Zigaretten-, einigen Jahren Zigarren- und etlichen Jahren Pfeifenkonsum hatte er eine kleine harte Geschwulst an der Unterlippe, genau da, wo immer die Pfeife auflag, und das Schlimmste: Die Stimme wurde immer brüchiger und unzuverlässiger. «Die stimmlichen Probleme drohten meiner Bühnenlaufbahn ein Ende zu setzen», erzählt er, «trotzdem schaffte ich es nicht, mit dem Rauchen aufzuhören.» Nach etlichen gescheiterten Versuchen meldete er sich schliesslich bei einem erfahrenen Arzt, der mit Hypnose arbeitete. «Bisher hatte ich jede äussere Hilfe abgelehnt, ich wollte es aus eigener Kraft schaffen», sagt er. «Doch dann begriff ich, dass mir die Hypnose helfen würde, meinen eigenen zu schwachen Willen gegen die Sucht durchzusetzen.» German Greull benötigte nur eine einzige Hypnosesitzung, das Rauchen ist seither für ihn Geschichte. «Ich verspürte einfach kein Verlangen mehr danach», sagt er. Heute, drei Jahre später, singt und spricht der 59-Jährige wieder mühelos.

Studie belegt positive Wirkung

Physiologisch gesehen befindet sich ein Mensch unter Hypnose in einem Zustand tiefster Entspannung. Blutdruck und Muskeltonus sinken, die Gefässe weiten sich, der Speichelfluss nimmt zu, Magen- und Darmgeräusche sind hörbar, die Atmung wird flacher und der Herzschlag ruhiger. Der Wellenrhythmus der Gehirnströme

verändert sich und andere Hirnareale werden aktiver als im Normalzustand. Ein wichtiger Nutzen für die Ärzte: Unter Hypnose haben Patienten weniger Angst und vor allem weniger Schmerzen.

Eindrücklich belegt dies eine Studie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein. Dort führen Forscher für Kiefer- und Gesichtschirurgie jährlich rund 200 Eingriffe unter Hypnose durch. Viele kieferchirurgischen Eingriffe sind prinzipiell unter lokaler Betäubung möglich. Trotzdem werden sie oft unter Vollnarkose durchgeführt, denn die Operation bewusst zu erleben, erscheint vielen Patienten nicht zumutbar.

Die Studie belegt nun, dass über 90 Prozent der unter Hypnose behandelten Patienten ihre Operation als angenehmer und wesentlich weniger lang empfanden. Die Probanden hatten nach eigenen Angaben weniger Angst und weniger Schmerzen.

Bohrgeräusch als angenehm empfinden

Nach einem Vorgespräch wurden die Patienten mit Musik und beruhigenden Worten in Hypnose versetzt. Die gefürchtete Behandlung rückt dabei in den Hintergrund.

Ganz nach Wunsch vor oder nach Beginn der Hypnose verabreichten die Ärzte den Patienten dann eine leichte örtliche Betäubung. 93,7 Prozent der Probanden hatten bei der Behandlung deutlich weniger Angst verspürt als sonst beim Zahnarzt. Sie fühlten sich entspannt und empfanden die Behandlungsdauer kürzer als sie war. Einige Patienten berichteten sogar, sie hätten das Geräusch des Bohrers und das OP-Licht als angenehm empfunden. Unangenehme Empfindungen wie Schmerz und Würgereiz kamen bei den hypnotisierten Patienten wesentlich seltener vor als bei Kieferoperationen ohne Hypnose. «Viele Patienten berichten auch, dass ihre Wunden besser verheilt seien und sie in der Zeit nach der Operation weniger Schmerzen gehabt hätten», so Dirk Hermes.

Zähne ziehen unter Hypnose

Das bestätigt auch die Zahnärztin Hanny Kohler aus Meilen. «Durch die Hypnose brauche ich weniger Anästhesie-Lösung», sagt die Medizinerin. Grundsätzlich sei es auch möglich, unter Hypnose Teile des

Körpers unempfindlich werden zu lassen, um beispielsweise einen Zahn zu ziehen. Das bedinge allerdings eine tiefe Hypnose. «Um diesen Zustand zu erreichen, muss man mit einem Patienten über mehrere Wochen üben können», sagt die Zahnärztin.

Für Hans Baumgartner aus Konolfingen waren Zahnarztbesuche über lange Jahre der blanke Horror. Seine Angst zeigte sich in einem unbezwingbaren Brechreiz. «Sobald ich einen Fremdkörper im Mundraum spürte, überkam mich das Würgen», sagt er. Das steigerte sich so sehr, dass er schliesslich nicht mehr zum Zahnarzt ging. Doch mit der Zeit litt Hans Baumgartner unter unerträglichen Zahnschmerzen. «Ich war verzweifelt, weil ich nicht zum Zahnarzt konnte», erinnert er sich. Schliesslich gab ihm eine Bekannte die Adresse einer Zahnärztin, die mit Hypnose arbeitet. «Zum ersten Mal musste ich beim Zahnarzt nicht würgen», erzählt Baumgartner, «seit her lasse ich mich regelmässig behandeln und brauche nur noch in den seltensten Fällen eine Spritze.»

Rauchfrei: Hypnose gilt als eine bewährte Methode, um dem Rauchen abzuschwören





Schmerzmittelverbrauch massiv gesunken

Unter Hypnose nehmen Patienten Schmerzreize weniger intensiv und teilweise überhaupt nicht mehr wahr. Der Arzt Stefan Jacobs aus Göttingen hat untersucht, wie Patienten mit chronischen Rückenschmerzen, Rheuma oder Migräne auf Hypnose ansprechen. Sein Fazit: «Unter Hypnose sind alle Patienten weitgehend schmerzfrei.» Über die Hypnose hinaus halte der schmerzlindernde Effekt noch bis zu einer halben Stunde an. «In Kombination mit einer Verhaltensthera-

pie können Patienten ein insgesamt niedrigeres Schmerzniveau erreichen», sagt der Arzt. Zur Verhaltenstherapie gehöre im Wesentlichen das Führen eines Schmerztagebuches. Der Erfolg dieser kombinierten Therapie spricht für sich: Der Verbrauch an Schmerzmitteln ist bei den Patienten um 60 bis 75 Prozent gesunken.

Hypnose im Eigengebrauch: Selbsthypnose

Auch Elke Dejung arbeitet mit Hypnose gegen Schmerzen. Sie setzt ein weiteres Mittel ein: die Selbsthypnose. «In Trance können Menschen einen akuten Schmerz weniger stark wahrnehmen. Bei chronischen Schmerzen können sie Strategien lernen, mit Schmerzen besser umzugehen. Die Selbsthypnose ist dafür eine sehr gute Hilfe.» Unter Anleitung der Ärztin lernen die Patienten, sich selber in Trance zu versetzen. «Entscheidend ist die Motivation zum täglichen Üben», sagt sie. Grundsätzlich sei es für jeden Menschen möglich, die Selbsthypnose zu erlernen. «Hypnose ist ja kein künstlicher Zustand», sagt die Ärztin aus Winterthur. «Hypnose ist vielmehr ein Zustand, den wir alle aus unserem Alltag kennen, und den wir uns nutzbar machen können.» ■