

## Wenn Trance zur Therapie wird

Hypnose gilt als Hochstapelei. Dabei ist sie viel mehr als Show, sie kann chronische Schmerzen lindern, Schlafstörungen beseitigen oder Ängste reduzieren. VON CLAUDIA FÜSSLER



Ein unterschätztes Instrument. Hypnotisierte Patienten brauchen auch weniger Beruhigungsmittel. FOTO: IMAGO/UIG

„Ihre Augenlider werden schwer. Ihr Atem wird ruhig. Ihre Beine, Ihre Arme werden schwer. Sie werden müde. Gaaaaanz müde.“ Ruckzuck klappen dem kräftigen Mittfünfziger die Augen zu, er sackt schlaff auf seinem Stuhl zusammen und reagiert auch nicht, als der Hypnotiseur mit ihm allerlei ulkige Verrenkungen anstellt, die die 200 Leute im Publikum höchst amüsant finden. Auf demütigende Art werden Menschen bei solchen Hypnoseshows vorgeführt, scheinbar willenlos sind sie bereit und in der Lage, absurdeste Tricks zu präsentieren.

Solche Veranstaltungen sind der Grund, weshalb ein ernst zu nehmendes und hoch wirksames therapeutisches Verfahren noch immer um seinen Ruf kämpfen muss. Doch langsam verändert sich etwas. Dank der Arbeit vieler Ärzte, die positive Erfahrungen mit Hypnose im klinischen Alltag gemacht haben, und der Veröffentlichung zahlreicher positiver Studienergebnisse in den vergangenen zehn bis 15 Jahren **wächst die Akzeptanz der Hypnotherapie stetig.**

Patienten, die zum ersten Mal kommen, sitzen häufig sehr angespannt vor Christian Lüdke. Was wird er gleich mit ihnen anstellen? „Da merkt man, wie sehr die Show-Hypnose das Bild von Hypnose geprägt hat“, sagt der Psychotherapeut von der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie. „Dann muss ich erst einmal aufklären und Vertrauen aufbauen.“ Das Gefühl einer inneren Sympathie zwischen Therapeut und Patient sei die wichtigste Voraussetzung. Und das Wissen, dass der Patient jederzeit die Kontrolle behält. „Sie sind mir nicht ausgeliefert“, versichert Lüdke, „niemand auf der Welt könnte etwas sagen oder tun, dass jemanden veranlasst, unter Hypnose etwas gegen seinen eigenen Willen zu tun.“ Das bedeutet auch: Alles, was bei einer Show-Hypnose gezeigt wird, machen die Hypnotisierten freiwillig – schließlich gehen sie auch aus freien Stücken zu einer solchen Veranstaltung und auf die Bühne. Viele Patienten seien nach einer Hypnose überrascht, dass sie alles mit bekommen hätten.

## **Trance-Zustände sind seit Jahrtausenden bekannt**

Dabei besteht kein Anlass zum Staunen: Hypnose ist ein Zustand, in dem der Mensch seine Aufmerksamkeit stark auf das innere Erleben und Empfinden fokussiert, während der Körper äußerlich entspannt. Jeder hat das schon einmal erlebt. Auf einer Auto- oder Fahrradfahrt, bei der man stoisch das Gaspedal oder die Pedale getreten hat, die Gedanken irgendwo, man könnte nicht sagen, wen oder was man die vergangenen zehn Kilometer gesehen hat. Ein kleiner Tagtraum im Büro, den Blick sinnierend aus dem Fenster, bis der Kollege einen aufschreckt. Vertieft in einen spannenden Krimi, vergessen sind Zeit und Raum, bis ein angebrannter Geruch aus der Küche den Leser zurück ins Hier und Jetzt holt.

Trance-Zustände sind seit Jahrtausenden in allen Kulturen der Welt bekannt. Sie können ganz ohne Rauschmittel initiiert werden, mit mantraartig wiederholten Tönen, Gesängen, Tänzen und Berührungen. Dass dies weder Wachsein noch Schlaf darstellt, haben Untersuchungen gezeigt: Wissenschaftler fanden vor allem Veränderungen in zwei Bereichen, dem präfrontalen Kortex und dem anterioren cingulären Kortex. Letzterer spielt unter anderem eine Rolle bei autonomen Funktionen des Körpers, wie Blutdruck oder Herzschlag. Aber er ist auch an komplexeren Vorgängen wie der Entscheidungsfindung und der Impulskontrolle beteiligt. Der präfrontale Kortex steht im Zusammenhang mit Handlungsplanung, einer situativ angepassten Handlungssteuerung und emotionalen Prozessen. Experten vermuten daher, dass Informationen, die einen unter Hypnose erreichen, auf körperlicher und emotionaler Ebene anders verarbeitet werden als im normal wachen Zustand.

„Die Kunst der modernen Hypnose besteht darin, die Trance therapeutisch lösungsorientiert zu nutzen“, sagt Hypnotherapeut Michael Teut von der Berliner Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde. Dieser Ansatz geht auf den amerikanischen Psychiater Milton Erickson zurück. Weltweit erhalten beispielsweise Patienten vor Operationen eine Hypnotherapie, mit sehr guten Ergebnissen. Nicht nur für den Kranken, der dank der Hypnose nachgewiesen weniger Angst hat. Auch für die Kliniken zahlt es sich aus, wenn ihre Anästhesisten in der Hypnotherapie geschult sind. Offenbar erleben hypnotisierte Patienten weniger komplizierte Verläufe und brauchen weniger Beruhigungsmittel – ein überzeugender wirtschaftlicher Faktor. „In einer Studie mit an Brustkrebs erkrankten Frauen konnte gezeigt werden, dass der Heilungsverlauf deutlich unterstützt wird, wenn diese Frauen regelmäßig eine ihnen beigebrachte Selbsthypnose angewandt haben“, sagt Teut.

## Die Einsatzgebiete der Hypnose sind vielfältig

Chronische Schmerzen lindern, eine Geburt verkürzen, eine Chemotherapie erträglicher machen, **Ängste reduzieren**, traumatische Erlebnisse besser verarbeiten, Depressionen weniger dunkel erleben, von der Zigarette loskommen, Schlafstörungen beseitigen – die Einsatzgebiete der Hypnose sind vielfältig und gehen weit über das klassische psychotherapeutische Spektrum hinaus. Wer bei Youtube „Hypnotherapie“ eingibt, findet Hypnoseanleitungen für nahezu jede Lebenslage. Experten wie Christian Lüdke und Michael Teut warnen davor, sich dort selbst zu therapieren. Sicher, nichts spricht gegen eine Runde entspannende Hypnotherapie an stressigen Tagen. Doch das, was die meisten Leute zu solchen Videos treibt, ist weitaus schwerwiegender: Angststörungen, Depressionen oder psychische Krisen. All das können nur Fachleute behandeln. „Zu einer guten Hypnose gehört immer auch die sogenannte hypnotische Kommunikation“, sagt Michael Teut, „die bekommt man nicht im Internet.“ Hinzu kommt: Bei Menschen mit ernsthaften psychiatrischen Störungen wie beispielsweise einer akuten Psychose kann eine Hypnotherapie auch Schaden anrichten, sie verursacht bei Betroffenen ein wahnhaftes Erleben.

Hypnose funktioniert bei sehr vielen, aber nicht bei allen Menschen. Während gut ein Fünftel der Menschen besonders suggestibel und besonders schnell im hypnotischen Zustand ist, schätzt Michael Teut, dass die Hypnotherapie bei einem weiteren Fünftel nicht gelingt. Das liegt oft daran, dass die beiden wichtigsten Voraussetzungen nicht erfüllt sind: Derjenige, der hypnotisiert werden soll, muss in der Lage sein, sich zu konzentrieren und er muss ein gutes Vorstellungsvermögen haben. Allerdings gibt es Ausnahmen. Demente Menschen beispielsweise können den Anweisungen des Hypnotherapeuten oft nicht mehr folgen. „Hier gelingt es jedoch oft, die Menschen in einer nicht-sprachlichen Form, zum Beispiel mit Berührungen und Tönen, in eine Beruhigungs- oder Trance zu bringen“, erzählt Teut.

Wie hilfreich das Vorstellungsvermögen in einer Hypnotherapie sein kann, erlebt Christian Lüdke häufig in seiner Arbeit mit Kindern. Er hat viele junge Patienten, **die mit Reizdarmsymptomen** zu ihm kommen: Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall. Eine Odyssee bei verschiedenen Fachärzten blieb in der Regel ergebnislos. Lüdke versetzt die Kinder in eine hypnotische Trance und geht mit ihnen gedanklich an einem stark geschlängelten Fluss spazieren – der symbolisch für den Darm steht. Während er anfangs noch wild rauscht, Stöcke und Steine im Weg liegen und das Wasser zum Tosen bringen, wird der Fluss später immer ruhiger, je näher sie der Quelle kommen, bis er am Ende ganz friedlich vor sich hin fließt. „Die Kinder verknüpfen das mit ihrem körperlichen Erleben“, sagt Lüdke, der oft erlebt, dass es den kleinen Patienten direkt in der ersten Sitzung besser geht. Die Wirkung ist jedoch nicht von Dauer. Sobald sie wieder zu Hause sind, setzen bei den Kindern die Symptome wieder ein. „Hier beginnt dann die eigentliche Therapie“, sagt Lüdke. Er schaut, was genau der Stress auslösende Faktor für das Kind ist und ob es sich um Dinge handelt, die man konkret ändern kann, oder tatsächlich „nur“ um das Erleben des Kindes. In Kombination mit zwei, drei Hypnotherapiesitzungen kann diesen Kindern dann meist langfristig geholfen werden.

Die Hypnotherapie, sagt Christian Lüdke, ist ein scharfes Instrument, das schnell wirke und eine ideale Ergänzung der Schulmedizin darstelle. Umso bedauerlicher sei es, dass sie nach wie vor unterschätzt werde. „Doch seit es die bildgebenden Verfahren gibt und man zeigen konnte, was sich während der Hypnose alles im Gehirn abspielt, verändert sich das langsam“, sagt Lüdke.