

# Weniger Schmerz dank Trance

Die Akzeptanz von Hypnotherapie wächst – ob beim Zahnarzt oder zur Begleitung einer Krebsbehandlung / Von Claudia Fußler

„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 vorzuführen.

Solche Veranstaltungen sind der Grund, weshalb ein ernst zu nehmendes und hochwirksames therapeutisches Verfahren noch immer um seinen Ruf kämpfen muss. Doch langsam ändert 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, fünfzehn 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, der sich gerade in dem Kinderbuch „Wer hat Stella und Tom die Angst gemopst“ mit klinischer Hypnose beschäftigt hat. „Ich muss dann 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, das 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 mitbekommen hätten, sagt Lüdke.

## Hypnose – ein Zustand zwischen Wachsein und Schlafen

Doch zum Staunen gibt es keinen Grund: 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. Völlig absorbiert von dem spannenden Krimi, vergessen sind Zeit und Raum, bis ein angebrannter Geruch den Leser zurück ins Hier und Jetzt



Manche Zahnärzte setzen auf Hypnose, um ihren Patienten die Behandlung zu erleichtern.

FOTO: DGZH

holt. Das Runner's High beim Joggen.

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 Cortex und dem anterioren cingulären Cortex. 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 Cortex 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, den Trancezustand therapeutisch und lösungsorientiert zu nutzen“, sagt der Hypnoterapeut Michael Teut von der Berliner Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde. Dieser Ansatz geht auf den amerikanischen Psychiater Milton Erickson zurück. Zunehmend erhalten Patienten auch vor Operationen eine Hypnotherapie – mit sehr guten Ergebnissen. Nicht nur für den Kranken, der dank der Hypnose nachgewiesenermaßen weniger Angst hat. Auch für die Kliniken zahlt es sich aus, wenn ihre Anästhesisten in der Hypnotherapie geschult sind. Hypnotisierte Patienten erleben oft weniger komplizierte Verläufe und brauchen weniger Beruhigungsmittel – ein überzeugender wirtschaftlicher Faktor. „In einer Studie mit an Brust-

krebs erkrankten Frauen konnte gezeigt werden, dass der Heilungsverlauf verbessert wird, wenn diese Frauen eine Hypnose angewandt haben“, sagt Teut. 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 Hypnoseübungen an stressigen Tagen. Doch wenn Angststörungen, Depressionen, psychische Krisen oder andere schwere Erkrankungen die Motivation sind, lässt man lieber die Finger davon. All das sollten nur Fachleute behandeln. „Eine gute Hypnose baut auf hypnotischer Kommunikation und einer guten therapeutischen Beziehung auf“, 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 kann bei Betroffenen ein wahnhaftes Erleben verstärken.

Hypnose funktioniert bei vielen, aber nicht allen Menschen. Während gut ein Fünftel der Menschen besonders suggestibel und schnell in einen hypnotischen Zustand zu versetzen ist, schätzt Michael Teut, dass die Hypnotherapie bei einem weiteren Fünftel nicht gelingt. Das liegt oft daran, dass die wichtigsten Voraussetzungen nicht erfüllt sind: Derjenige, der hypnotisiert werden soll, sollte es auch wollen,

zudem in der Lage sein, sich zu konzentrieren, auch ein gutes Vorstellungsvermögen ist hilfreich. Demente Menschen beispielsweise können den gesprochenen Anweisungen des Hypnoterapeuten mitunter nicht mehr folgen. „Hier gelingt es allerdings oft, die Menschen in einer nichtsprachlichen Form, zum Beispiel mit Berührungen und Tönen, in eine Beruhigungstrance zu bringen“, erzählt Teut.

## Hypnotisierte brauchen nach einer OP weniger Medikamente

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, die das Wasser zum Tosen bringen, wird der Fluss immer ruhiger, je näher sie der Quelle kommen, bis er am Ende ganz friedlich vor sich hinfließt. „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 man diesen konkret verändern kann, oder ob es tatsächlich „nur“ um das Erleben des Kindes geht. In Kombination mit wenigen 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.

► Eine Liste von Hypnose-Zahnärzten findet sich unter [www.dgzh.de](http://www.dgzh.de), zertifizierte Hypnoterapeuten unter [www.dgh-hypnose.de](http://www.dgh-hypnose.de)

## NATURALIE

### Mild und kalorienarm: die Paprika

Sie hat das Zeug zum Liebling aller, die so kurz vorm Sommerurlaub noch ein paar Winterspeckröllchen vertreiben wollen: Mit vernachlässigbaren 20 bis 30 Kalorien pro 100 Gramm lassen sich ein paar Paprika verputzen, ohne dass der Zeiger der Waage zu weit nach rechts wandert. Weil die Früchte eines Nachtschattengewächses eine ordentliche Menge Ballaststoffe enthalten, machen sie schnell und lange satt. Sie kurbeln dabei gleichzeitig den Stoffwechsel an, da sie die Verdauung regulieren. Wer am liebsten grüne Paprika isst, steht auf unreife Früchte. Das ist absolut in Ordnung, aber dafür bekommt man mehr Herbheit und weniger Vitamin C. Paprika gilt als eines der Vitamin-C-reichsten Nahrungsmittel, im Schnitt enthalten die roten, gelben und orangen Sorten 250 bis 400 Milligramm pro 100 Gramm. Für die Farbe sorgen übrigens Carotinoide, die uns vor Zellschäden schützen. Das Paket rund machen nennenswerte Mengen Vitamin E sowie die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Zink. Alle Paprika enthalten auch Capsaicin, einen Stoff, der für die Schärfe verantwortlich ist. Bei der Gemüsepaprika ist der allerdings vernachlässigbar. Rote Paprika machen sich hervorragend in Obstsalaten. Vor allem in solchen, die tropische Früchte wie Mango, Ananas oder Papaya enthalten. Dafür einfach eine oder mehrere Paprikaschoten kleinschneiden und zum Salat geben. Wer's mag, würzt den Salat in Stufe zwei der Experimentierfreude noch mit einem kräftigen Kraut wie Basilikum oder Koriander. **cf**



FOTO: ADOBE.COM

## Es kommt auf den Rhythmus an Studie zu Migräne und Schlaf

Dass Schlaf bei Migräne eine wichtige Rolle spielt, ist nicht neu. In einer beobachtenden Pilotstudie von Neurologen und Schlafforschern in den USA unter Leitung des Schlafexperten Ong vom Zentrum für zirkadiane und Schlaf-Medizin der Northwestern University Feinberg School of Medicine in Chicago sollte an zwei Gruppen von je 20 Frauen genauer ermittelt werden, worauf es dabei ankommt. Das Ergebnis:

Nicht nur generell stabiles Schlafverhalten sei relevant für die Migräne. Es komme auch auf den Zusammenhang zwischen hormonellem Tag-Nacht-Rhythmus und Schlafenszeiten an, schreiben die Forscher in der Zeitschrift *Headache*. So litten Frauen mit späterer Schlafenszeit häufiger unter Migräne. Bei frühem Melatonin-Hochpunkt sollte eine Migränepatientin auch früher schlafen – ignoriere man das eigene Schlafbedürfnis, könne dies die Belastung durch Migräne deutlich verschlimmern, so die Forscher.

Diese Zusammenhänge waren laut Studie selbst dann messbar, wenn die Schlafdauer der Frauen berücksichtigt wurde. Die Forscher plädieren deshalb einerseits für mehr Untersuchungen, andererseits dafür, dass sich Migränepatienten selbst beobachten: Gehen sie ins Bett, wenn sie müde sind? Oder erst nach dem Film? **BZ**

## HINTERGRUND

### Wie funktioniert Hypnose?

Durch spezielle Konzentrations- und Entspannungsübungen, sogenannte Trance-Induktionen, wird bei der medizinischen Hypnose ein veränderter Bewusstseinszustand mit stark fokussierter Aufmerksamkeit erreicht. Da sich diese Aufmerksamkeit nach innen richtet, werden äußere Reize und Störungen nicht oder nur gedämpft wahrgenommen. Je tiefer die Trance voranschreitet, umso intensiver werden Gefühle und innere Bilder von dem Hypnotisierten erlebt und umso weniger werden äußere Einflüsse wahrgenom-

men. Der Körper ist in der Trance völlig entspannt. Wird die Hypnose von einem Hypnotiseur angeleitet, spricht man von einer heterogenen Hypnose. Versetzt man sich ohne fremde Hilfe in Trance, ist das eine Selbsthypnose. Hier sind tiefe Trance-Zustände allerdings oft erst nach langem Üben erreichbar. Einfache, nicht sehr tiefe Formen der Selbsthypnose sind Autogenes Training und Meditation. Dass Hypnose auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene funktioniert, ist inzwischen anerkannt und wissenschaftlich nachgewiesen. Doch welche Mechanismen dabei genau ablaufen, das untersuchen Forscher nach wie vor. Sie konnten bereits zeigen, dass ein

Trance-Zustand weder Schlaf noch Wachsein ist, sondern eine tiefe körperliche Entspannung bei gleichzeitig hoher geistiger Konzentration. Man weiß auch, dass die visuellen Regionen sowie die für Empfindungen, Gefühle und Bewegungen unter Hypnose besonders aktiv sind, so als würde der Hypnotisierte gerade tatsächlich etwas sehen und empfinden. Der Therapeut nutzt das, indem er den Patienten in eine unangenehme Situation führt – zum Beispiel in eine Prüfung oder eine schmerzhaft medizinische Prozedur – und ihm zeigt, wie er sie angstfrei erleben kann. Dieses Gefühl wird im Unterbewusstsein verankert und kann später in der realen Situation abgerufen werden. **cf**