

[Artikel drucken](#) | [Artikel senden](#) | [Artikel anhören](#)

Aus dem Archiv

## BIN ICH SCHON DRIN, IN DER TRANCE?



SPIRALE:

Mittel zur Selbsthypnose

Foto: Michael Simpson

### Medizinische Hypnose ist dabei, das Hokuspokus-Label abzustreifen - das belegen neuste Studien

Von Sabine Olf

Von Schweben keine Spur. Ich sitze auf dem Fahrradergometer und pedale, bei 50 Watt. Johannes Disch steht links neben mir. Der Psychiater redet mit monotoner Stimme auf mich ein: «Sie spüren die Spannung in ihren Waden.» Ich versuche zu spüren. «Die Wärme, die in alle Glieder kriecht.» Spüren. «Das Blut in den Adern.» Doch ein Gedanke lenkt mich beim Spüren immer wieder ab: Bin ich schon drin, in der Trance? Deswegen bin ich hier, in Dischs Praxis in Chur. Ich wage einen Selbstversuch. Eine Hypnosetherapie soll meine Flugangst mindern.

Medizinische Hypnose ist populär - nicht nur in den Praxen der Psychotherapeuten. Auch Hausärzte, Anästhesisten und Zahnärzte versetzen ihre Patienten in Trance, vor allem um Schmerzen und Ängste in den Griff zu bekommen. Neurowissenschaftliche und klinische Studien liefern mehr und mehr Belege dafür, dass Hypnose wirksam ist. Die Therapie ist dabei, ihr Hokuspokus-Label abzustreifen.

Johannes Disch ist einer von 208 Schweizer Ärzten, die einen von der Ärztevereinigung FMH anerkannten Fachausweis in Hypnose besitzen. Disch hypnotisiert Angstpatienten, Migränegeplagte, Menschen mit Essstörungen oder solche, die sich das Rauchen abgewöhnen wollen. Und er versetzt Spitzensportler zwecks Leistungsoptimierung in diesen Zustand höchster Konzentration, bei dem sich das Bewusstsein verändert. «Es ist, wie wenn man total in einem Roman versinkt», vergleicht Disch.

#### Ein langjähriger Patient war Skistar Marco Büchel

Eine einheitliche Definition für den Trancezustand gibt es bis heute nicht. Etwa 90 Prozent aller Menschen sollen hypnotisierbar sein, wobei die Tiefe der Trance variieren kann.

Ein langjähriger Patient Dischs war der Liechtensteiner Skirennfahrer Marco Büchel. «Ich konnte nicht mit Druck umgehen», erinnert er sich, «im Training war ich schnell; im Wettkampf nicht.» Während der Trance rief Disch Erfolgsbilder und perfekte Trainingsläufe in Büchels Erinnerung und liess ihn die Bilder auf künftige Rennen projizieren. Negative Gedanken hatten keinen Platz. Derart präpariert, heimste Büchel die ersten Erfolge ein und wurde 1999 Vizeweltmeister im Riesenslalom. «Es funktioniert», ist der Sportler überzeugt.

Dass Hypnose sportlichen Erfolg garantiert, lässt sich nicht beweisen. Doch für viele andere Einsatzgebiete gibt es Studien, die die Wirksamkeit belegen sollen - sie sind aber teilweise von zweifelhafter Qualität. Vor zwei Jahren beurteilte der deutsche Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie knapp 50 Studien und kam zum Schluss, dass Hypnose es Rauchern erleichtert, von der Zigarette loszukommen und den Drogenentzug mithilfe von Methadon unterstützt. Zudem hilft sie bei somatischen Krankheiten. Konkret: Hypnose lindert Migränesymptome, Verbrennungs-, Geburts- und Spannungskopfschmerzen, macht Operationen und Narkosen verträglicher und schwächt die Nebenwirkungen einer Chemotherapie ab.

#### Angstpatienten sollen ihren Mund beim Zahnarzt abgeben

Inzwischen gibt es auch von der Cochrane-Collaboration - einem Netzwerk von Ärzten und Wissenschaftlern, das Therapien beurteilt - erste Übersichtsarbeiten zu einzelnen

Anwendungsbereichen. Hypnose ist demnach bei Geburtsschmerzen und offenbar auch beim Reizdarmsyndrom wirksam. Für eine abschliessende Beurteilung fordern die Cochrane-Autoren jedoch Studien mit grösseren Probandenzahlen.

Doch wie wirkt Hypnose? Die inneren Bilder, die sogenannten Suggestionen, sind ihr Kern. Beim Zahnarzt etwa sollen Angstpatienten ihren Mund zur Operation abgeben und sich selbst an einen schönen Ort begeben. Marco Büchel ruft die inneren Bilder vor jedem Rennen inzwischen ohne Dischs Hilfe ab. «Jede wirksame Hypnose ist eigentlich eine Selbsthypnose», sagt der Psychiater. Seine Patienten nähmen dabei eigene, bislang unentdeckte Gestaltungsfähigkeiten wahr. Irgendwann könnten sie das ohne seine Hilfe.

Ich bin inzwischen auch auf einem bildreichen Trip. Begleitet von Musik. Ich pedale, habe das Gefühl, ganz bei mir zu sein, die Augenlider zittern - ist das Trance? Disch führt mich in meine Vergangenheit. 2007, 2006, ins letzte Jahrtausend. Ich soll mir Personen vorstellen, denen ich vertraute. Dann sitze ich im Flugzeug. Mein innerer Pilot und das Vertrauen neben mir. Die beiden kümmern sich um alles, sagt Disch; ich hingegen darf in Gedanken schwelgen und mich am Urlaubsort wähen. Im Segelboot oder in den Rocky Mountains.

Offenbar macht der Trancezustand den Menschen für solche Suggestionen besonders empfänglich. Das belegen neurowissenschaftliche Studien, in denen die Hirnaktivität von hypnotisierten Probanden mittels Magnetresonanz- (MRI) oder Positronen-Emissions-Tomografie (PET) untersucht wurde. So steckten US-Psychologen acht gut hypnotisierbare Probanden in die PET-Röhre. Sie bekamen farbige und graue Muster gezeigt; Letztere sollten sie sich bunt vorstellen. In der ersten Runde waren die Versuchspersonen hellwach, in der zweiten in Trance.

Im Gehirn geschah unter Hypnose Sonderbares. Das Farbsehzentrum war bei der Präsentation des grauen Musters genauso aktiv, wie wenn die Probanden tatsächlich das farbige sahen. Stellten sich hingegen die wachen Teilnehmer das graue Muster farbig vor, feuerten die Areale weniger stark. «In Trance erscheint die Suggestion real. Und das ist die Basis für jede Hypnosetherapie», fasst Neuropsychologin Ulrike Halsband von der Universität Freiburg zusammen. Sie hat ähnliche Versuche in einer MRI-Röhre durchgeführt.

### **In Operationssälen ersetzt Hypnose die Anästhesie**

Inzwischen versucht man auch den heilsamen Charakter der Hypnose mithilfe der Gehirnfunktionen zu beweisen. So hat Narkoseärztin Marie-Elisabeth Faymonville von der Universitätsklinik in Lüttich Freiwillige in den PET geschoben und ihnen mit einer Heizelektrode Schmerzen zugefügt - einmal waren sie dabei wach, das andere Mal in Trance.

Zunächst registrierte Faymonville die Stärke des Schmerzempfindens. Unter Hypnose nahm die empfundene Intensität um 50 Prozent ab. Die Ärztin entdeckte, dass im Gehirn eine bestimmte Region im sogenannten cingulären Cortex im limbischen System besonders aktiv war. Es sei laut Faymonville plausibel, dass die körpereigene Schmerzabwehr dadurch aktiviert werde.

Faymonville ist von den schmerzlindernden Effekten der Hypnose derart überzeugt, dass sie die Hypnose selbst im Operationssaal anstelle einer klassischen Anästhesie einsetzt. Die Hypnose als Narkosemittel erfährt damit eine Renaissance. Anfang des 19. Jahrhunderts versuchte ein schottischer Arzt bei Patienten, denen eine Operation bevorstand, mittels Trance ihr Schmerzempfinden auszulöschen. Dass es klappt, beweist die Zahl von Faymonvilles erfolgreichen Eingriffen. Mehr als 5000 sind es inzwischen. Meist verabreicht sie zusätzlich zur Hypnose eine geringe Dosis an Schmerz- und Betäubungsmitteln.

Auch in den Operationssälen des Genfer Universitätsspitals hypnotisieren Anästhesisten Patienten, wenn sie das wünschen. Im letzten halben Jahr wurden 12 Operationen unter Hypnose durchgeführt - Schilddrüsenoperationen, Brustbiopsien oder plastische Eingriffe. «Die Wirkung einer Trance hält maximal drei Stunden an», sagt der Genfer Anästhesist Alain Forster.

«So, und nun sind sie wieder hier, an diesem 1. Dezember 2008», ertönt die sanfte Stimme von links. Ich reibe mir die Augen. Fühle mich frisch im Kopf. Erstaunt schaue ich auf die Uhr. 30 Minuten hat der Spuk gedauert. Ich dachte halb so lang. «Zeitverzerrung», sagt Psychiater Disch, «ein typisches Trancephänomen.» Ob es hilft, wird sich beim Testflug nach den nächsten Sitzungen weisen.

Publiziert am 05.12.2008  
von: sonntagszeitung.ch