

Medizinische Hypnose – kein Hokuspokus

Methode kann Patienten auf vielfältige Arten helfen

Medizinische Hypnose kann für Entspannung und eine Verbesserung des Gesundheitszustandes sorgen. Auch in Luxemburg wird sie praktiziert und gelehrt. Das „Institut Milton H. Erickson de Luxembourg“ bildet zum medizinischen Hypnotherapeuten aus.

VON BIRGIT PFAUS-RAVIDA

„Setzen Sie sich ganz entspannt hin. Machen Sie die Augen zu. Und nun stellen Sie sich einen Ort vor. Einen Ort, den Sie sehr mögen. Sie selbst wissen am besten, welcher Ort das ist. Und nun stellen Sie sich die liebsten Menschen vor, die an diesen Ort kommen. Dieses Bild möchte ich Ihnen mitgeben. Prägen Sie es sich gut ein. Wenn Sie sich unwohl oder gestresst fühlen, dann rufen Sie dieses Bild einfach auf. Egal, wann und wo.“ Dr. Marco Klop spricht mit ruhiger, unaufdringlicher Stimme und einem Lächeln auf den Lippen. Der 52-jährige Anästhesist arbeitet seit fast 20 Jahren an der Zitha-Klinik in Luxemburg.

Doch seit einiger Zeit ist er nicht nur einer der Narkoseärzte, die dafür sorgen, dass Patienten ruhig und sicher in den Schlaf gleiten, wenn eine Operation bevorsteht. Er ist auch ein Experte für medizinische Hypnose und Präsident des 2007 gegründeten und nach einem US-amerikanischen Psychiater benannten „Institut Milton H. Erickson de Luxembourg“ (IMHEL). Dieses bietet Menschen mit einem medizinischen Arbeits hintergrund die Wei-

„Ich finde die Verwendung von Hypnose außerhalb der Medizin geradezu kriminell!“

Dr. Marco Klop, Hypnotherapeut

terbildung zum medizinischen Hypnotherapeuten an. „Die medizinische Hypnose kann bei ganz verschiedenen Patienten und Problemen eingesetzt werden: Wenn jemand Angst vor dem Zahnarzt oder einer Operation hat und diese Ängste durch die Hypno-

therapie überwinden kann.“

Auch in der klassischen Psychotherapie hat Hypnose ihren Platz. Erinnerungen, unbewusste Befindlichkeiten und Stärken brechen alte Muster auf und bahnen neuen Lösungen den Weg. Zum Beispiel bei Suchttherapien, egal ob Alkohol-, Drogen- oder Internetsucht. Hypnose ist heute ein vielseitiges Therapeutikum. Sie lindert die Schmerzen von chronisch Kranken, beispielsweise bei Migräne- und Krebspatienten, sie dämpft übertriebene Ängste und kann sogar manche Anästhesie ersetzen. Etwa, wenn sich werdende Mütter bei der Geburt in einen Trance-ähnlichen Zustand versetzen lassen, dem sogenannten „Hypno-Birthing“.

Noch keine Kassenleistung

Die Schulmedizin erkennt diese ergänzende Heilmethode ohne Nebenwirkungen mehr und mehr an. In vielen Studien wurde die positive Wirkung auf das Gehirn schon untersucht und bestätigt. In Luxemburg finden sich neben der Zitha-Klinik auch viele Praxen, in denen die medizinische Hypnose ange-

wandt wird. Und doch ist sie noch keine Kassenleistung.

Von Seiten des zuständigen Ministeriums für soziale Sicherheit heißt es dazu: „Damit eine medizinische Leistung von der Gesundheitskasse übernommen werden kann, müssen verschiedene Kriterien erfüllt sein. Die Prozeduren sehen dann unter anderem vor, dass die ‚Commission de nomenclature‘, die zum großen Teil aus medizinischen Experten besteht, über die Leistungsvorschläge berät. Im Fall der ‚Medizinischen Hypnose‘ ist aber bis heute noch keine Aufnahme in den Leistungskatalog beantragt worden, auch nicht von den Medizinern.“

Formell verankert ist die Hypnose im luxemburgischen Gesundheitssystem also noch nicht, aber es bewegt sich etwas. „Es ist viel ‚learning by doing‘, und oft ist es ein kleiner Anlass, der einen Mediziner dazu bringt, sich mit der Hypnose zu beschäftigen“, sagt Marco Klop.

Eine aufmerksame Krankenschwester hatte ihn darauf angesprochen, ob er medizinische Hypnose betreiben – einfach wegen der Art, mit der er die Patienten vor der Narkose beruhigte. „Da war mein



Dr. Marco Klop setzt sich für die Hypnose zu therapeutischen Zwecken ein. (FOTO: CHRIS KARABA)

Interesse geweckt und ich habe in Liège die Fortbildung gemacht“, erinnert sich der Anästhesist. Seit vier Jahren vermittelt er mit seinen Kollegen des IMHEL das komplette Weiterbildungsprogramm, welches das Institut im Ausland schon länger anbietet. Die Kurse wenden sich an Fachleute aus verschiedenen medizinischen Bereichen: Ärzte, Krankenschwestern oder Psychotherapeuten.

„Hypnose ist ein Instrument, wie zum Beispiel ein Hammer. Ein Handwerker, der einen Hammer benutzt, wird man dennoch nicht als ‚Hämmerer‘ bezeichnen. Es gibt verschiedene Handwerker, die einen Hammer benutzen. Darum gibt es auch nicht DEN Hypnotiseur“, umschreibt Marco Klop die Komplexität des Themas.

Wohl des Patienten im Vordergrund

Hypnose sei ein ganz natürlicher Zustand, in den Menschen sich selbst hineinversetzen, ohne darüber nachzudenken. „Denken Sie doch mal ans Autofahren. Waren Sie nicht oft schon selbst in der Situation, dass Sie zu Hause angekommen sind und sich nicht mehr an die letzten Kilometer Fahrt erinnern

konnten? Das beschreibt sehr gut einen hypnotischen Zustand, in dem Sie sich befinden haben, ohne jedoch in Gefahr oder gar eingeschlafen gewesen zu sein. Wäre ein Tier vor das Auto gesprungen, hätten Sie reagieren können“, so Klop.

Dieses Bild beschreibe den Zustand, in dem sich Patienten während der medizinischen Hypnose befänden: „mindfulness“ – ein sogenannter aktivierter Bewusstseinszustand, bei dem der Körper alle Reflexe zur Verfügung habe. „Unter medizinischer Hypnose hat man zu jedem Moment die Kontrolle, nur das zu tun, was man will“, betont er und runzelt die Stirn. „Ganz im Gegensatz zu den Shows der Hypnotisierer, die sich auf Kosten der Hypnotisierten in Szene setzen. Da werden Leute in Zustände versetzt und teils nicht mehr richtig in den Ursprungszustand zurückgeführt. Ich finde die Verwendung von Hypnose außerhalb der Medizin geradezu kriminell!“ Ein Therapeut bleibe hingegen immer im Hintergrund und es gehe ihm immer nur um eins: das Wohl der Patienten.

■ contact@imhel.lu
■ www.imhel.lu

Eine Geschichte voller Irrungen und Wirrungen

Welche Szene ist im „Dschungelbuch“ besonders unheimlich? Die mit der Schlange Kaa, die das Menschenkind Mowgli mit ihrem Körper umschlingt, es mit Gesang einlullt und schließlich mit ihren sich spiralförmig drehenden Augen in Trance versetzt. Mowgli wird wachschweiß, sein Blick debil und entrückt: Er hat komplett die Kontrolle über sich verloren.

Hypnose fasziniert die Menschen. In Literatur und Film taucht sie immer wieder auf, etwa bei Show-Hypnotisierern wie Uri Geller im Fernsehen, in Filmen wie „Der Hypnotiseur“ und „Trance – Gefährliche Erinnerung“ oder in Fernsehshows wie „Schau mir in die Augen – Promis unter Hypnose“. Doch genau von diesen Dingen grenzt sich die medizinische Hypnose ab. Der Begriff „Hypnose“ steht für veränderte Bewusstseins- beziehungsweise Trance-Zustände, wie sie schon seit Jahrtausenden in Meditationstechniken und im Yoga praktiziert werden. Die medizinische Hypnose blickt somit auf eine fast 6 000-jährige Geschichte zurück, und war bei den Sumerern, im alten Indien und Griechenland bekannt. Bereits in frühesten Kulturen war Trance selbstverständlicher Bestandteil von Heilritualen. Seit gut 2 000 Jahren vor Christus ist sie als Heilmethode schon urkundlich belegt. Die Wurzel für den schlechten Ruf der Hypnose könnte in der Inquisition liegen. Sie wurde ebenso wie das traditionelle Wissen der als Hexen verbrannten Kräutlerfrauen als „Werk des Teufels“ betrachtet.

Im 18. Jahrhundert wurde die Hypnose wiederentdeckt: Der Wiener Arzt Franz Anton Mesmer entwickelte das „Mesmerisieren“. Dabei führte Mesmer Magneten an den Körpern der Patienten entlang und versetzte sie dadurch in Trance-

Heilhypnose wirkt sich bei Angstzuständen, Schmerzen und Krankheiten beweisenermaßen positiv auf das Wohlbefinden aus.

(FOTO: SHUTTERSTOCK)



ähnliche Zustände. Er dachte zunächst, dass die Magnete dafür verantwortlich seien, doch dann wechselte er magnetische mit nicht-magnetischen Stäben und bemerkte die Verwechslung erst nach der Behandlung eines Patienten, der auch so in Trance gefallen war. Seine Schlussfolgerung: Die Trance war unabhängig von den Magneten eingetreten.

Im 19. Jahrhundert war Frankreich führend in der Erforschung der Hypnose. Der berühmte Psychoanalytiker Sigmund Freud wurde in Paris darauf aufmerksam, ließ die Methode aber später wieder fallen. Weiter aufgegriffen wurde die Hypnose im 20. Jahrhundert im deutschen Sprachgebiet durch Oskar Vogt und seinen Schüler Johannes Heinrich Schultz; das autogene Training wurde entwickelt. Im englischsprachigen Raum wurde die Hypnose durch Milton H. Erickson wesentlich weiterentwickelt. Er wandte die Hypnose zunächst bei Patienten mit Verhaltensproblemen, Neurosen und psychosomatischen Erkrankungen an. Der Psychiater begründete damit eine neue Form der Hypnotherapie, die heute als die modernste Variante gilt.

Zurzeit stützen sich viele Mediziner, Psychologen und Psychiater auf die Hypnotherapie. Der Hypnotherapeut hilft dem Patienten, in eine hypnotische Trance zu gelangen, und nutzt dann unter anderem Metaphern, Sprachbilder, Analogien und Wortspiele, um beim Hilfesuchenden neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten für seine Probleme anzuregen. Die Kontrolle darüber, welche dieser Ideen er annimmt und wie er sie nutzt, bleibt dabei vollkommen beim Patienten.

Und die Wirksamkeit ist nachweisbar. Beim Scannen von Gehirnen haben Forscher festgestellt: Bei Hypnotisierten sind besonders diejenigen Areale aktiv und gut durchblutet, die visuelle Vorstellungen verarbeiten oder Erinnerungen abrufen. Das könnte erklären, warum Imaginationen gut wirken und frühere Stärken wie eine Angstfreiheit wieder stimuliert werden können. Einige Untersuchungen machten auch deutlich: Je genauer ein Hypnotherapeut in der Trance das Sehen, Hören, Riechen oder Schmecken anspricht, desto mehr Regung zeigen die entsprechenden Sinneszentren im Gehirn. *bip*

Show-Hypnose made in Luxemburg

Auch Illusionist David Goldrake bedient sich der Methode

Menschen, die auf der Bühne wie ein kleines Kind mit einem Bagger spielen oder sich einbilden, über glühende Kohlen zu gehen: Show-Hypnose ist ein Publikumsmagnet, egal ob auf einem kleinen Jahrmarkt oder auf dem Bildschirm. Bei Ärzten und Psychologen steht sie durchaus in der Kritik, da sie nicht als Hilfsmittel zum Heilen, sondern zum Vergnügen des Publikums eingesetzt wird. Umgekehrt betonen Show-Hypnotisierer gerne, dass ohne ihr Handwerk die Hypnose womöglich in Vergessenheit geraten wäre.

Ganz von der Hand zu weisen ist dies nicht, zumindest in der westlichen Welt. Nachdem Sigmund Freud sich von der Hypnose abgewandt hatte, um sich ganz der Psychoanalyse zu widmen, waren es vermutlich vorwiegend die Show-Hypnotisierer, die dafür sorgten, dass die Hypnose im Bewusstsein der breiten Masse präsent blieb bis die US-amerikanische Ärztesgesellschaft im Jahr 1958 die Hypnose wiederentdeckte und auch im klinischen Bereich salonfähig machte. Nicht vergessen sollte man zudem die Faszination, die von der Hypnose aus geht und die nun mal eher in Shows als im kleinen Behandlungszimmer eines Arztes offensichtlich wird.

Auch der Luxemburger Illusionist und Zauberer David Goldrake bedient sich bei seinen Vorführun-



Für David Goldrake hat Zaubern viel mit suggestiver Verführung und Manipulation zu tun. (FOTO: G. HUBERTY)

gen der Hypnose. „Genau genommen ist es keine Hypnose an sich, denn Hypnose ist eine wissenschaftliche Methode. Ich benutze Suggestivmethoden. Spezielle Techniken, die es ermöglichen, die Zuschauer zu manipulieren“, erklärt Goldrake.

Er beschäftigt sich schon lange mit dem Thema Hypnose – auch mit der medizinischen Methode. „Ich finde es sehr gut und wichtig, dass dieses Thema nun auch in der Medizin eine immer größere Rolle spielt und dass Ärzte sich ihrer als Werkzeug

bedienen“, betont er. „Egal, ob in der Medizin oder bei Shows: Generell funktioniert Hypnose nur bei Menschen, die sich darauf einlassen und dafür bereit sind.“ Getreu dem Motto, das er selbst anwendet: „Jedes Geheimnis, das uns jemals fasziniert hat, basiert auf dem Widerspiegeln unserer eigenen Sehnsüchte, Ängste und Träume.“

Unbewusste Beeinflussung im Alltag

Tausende Bücher über Zauberkunst stehen bei David Goldrake zu Hause. Generell ist ihm ein fundierter Hintergrund wichtig: „Mich interessiert auch die Philosophie und die Psychologie dabei.“

Und dann liefert er ein Beispiel dafür, dass Menschen auch unbewusst hypnotisiert werden können, und nicht nur, wenn sie es bewusst wollen. Beim Telefoninterview stellt er plötzlich die Frage: „Haben Sie eine Jeanshose an?“ Seine Vermutung stimmt. Kann er hellsehen? „Nein“, sagt Goldrake und lacht. „Viele Menschen haben Jeans an, ob Männer oder Frauen. Ob Sie es glauben oder nicht: Das ist auch Hypnose, die die Jeansmarken mit ihrer Werbung erreichen. Den Menschen wird eingepflegt: Wenn du Jeans trägst, bist du cool wie früher James Dean. So ist das mit allen Marken. Sie schaffen mit Hypnose-Elementen gesellschaftliche Anker.“ *bip*