

# Ein Pendel gegen den ewigen Schmerz

Keht die **Hypnose** zurück? Das einstige Außenseiterverfahren wird in der Medizin wieder stark genutzt

*Zu Beginn der Behandlung können Pendel, Uhren oder Stifte dem Patienten helfen, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren*

**B**ei Hypnose denken viele Menschen an Hokuspokus und faulen Zauber: an einen Magier mit schwingender Kugel, der seine Klienten mit seltsamen Beschwörungsformeln in den Tiefschlaf versetzt und dabei mal eben von schrecklichen Alpträumen befreit.

**Wissenschaftlich bewiesen** Solche Spektakel mögen unterhaltsam sein, mit Hypnose und ihrer therapeutischen Anwendung haben sie nichts zu tun. Hypnose vollbringt keine Wunderheilung. „Sie hilft dem Patienten, sich vom Alltagsgeschehen zu lösen und fest verwurzelte Denkblockaden zu überwinden“, sagt Klaus Dirk Krieger, Facharzt für Allgemeinmedizin und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie (DGHT). Ihre Wirksamkeit ist in mehr als 200 wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Tatsächlich wird Hypnose heute in Medizin und Psychotherapie immer häufiger genutzt.

**Großes Anwendungsspektrum** Hypnose unterstützt das Abnehmen und die Nikotinentwöhnung, hilft bei Asthma, Bluthochdruck und Neurodermitis. Sie wirkt gegen Angststörungen und erleichtert chirurgische Eingriffe. In der Schmerztherapie hat Hypnose eine lange Tradition. Der schottische Arzt James Esdaile (1808-1859) führte bereits in der Mitte des 19. Jahrhunderts, als es noch keine Narkosemittel gab, Operationen und Amputationen unter Hypnose durch. Heute ist ihr Einsatz in der zahnärztlichen Praxis keine Seltenheit. Hypnose nimmt Patienten die Angst vor dem Eingriff.

**Spezielle Form der Wachheit** Hypnose strebt einen besonderen Zustand des Bewusstseins an. Bei diesem Zustand, der oft fälschlich als Schlaf oder schlafähnlich bezeichnet wird (Griech. hypnos = der Schlaf), handelt es sich um eine Form innerer Wachheit.

Sie besteht aus dem zeitweiligen Abschalten alltäglicher Sinneswahrnehmungen bei gleichzeitiger Konzentration auf uns sonst verschlossene Tiefenschichten des Bewusstseins. Dieser Trancezustand versetzt das Gehirn gleichsam in einen neuen Modus. Dann leitet der Therapeut positive Anweisungen an das Unbewusste weiter, die das Ich stärken und die Selbstfindung fördern sollen.

**Wie geht der Therapeut vor?** Das erläutert Hypnosetherapeut und Heilpraktiker Oliver Ruppel (42) vom Hypnomedia Institut in Mettmann am Beispiel eines Patienten mit chronischen Rückenschmerzen. „Nach dem klärenden Gespräch rede ich den Patienten in der Behandlung ganz ruhig an und kreise seine Befindlichkeit immer mehr ein. Dabei gerät er in Trance. Auch der Organismus passt sich an. Herzschlag, Atmung und vegetatives Nervensystem werden ruhiger. Im weiteren Vorgehen greife ich Phantasiebilder des Patienten auf („eine schwere Last liegt auf meinen Schultern“) und führe ihn an seine inneren Ressourcen. Dann lenke ich den Patienten von seinem

Schmerz vorsichtig weg und leite ihn zu positiven Empfindungen, inneren Bildern und Aktivitäten. Auf diese Weise gelingt es, das Schmerzgedächtnis außer Kraft zu setzen und heilsame Potenziale zu entfalten.“

**Möglichkeiten werden wahr** Die Therapie des chronischen Schmerzes benötigt in der Regel ein bis maximal zehn Sitzungen. „Meine Arbeit besteht darin, mit dem Patienten in seine innere Welt zu blicken. Welche Störungen liegen vor, wie lassen sie sich beseitigen? Welche Möglichkeiten liegen brach und können aktiviert werden“, bringt Ruppel seine Therapeutenrolle auf den Punkt.

Der Behandlungserfolg kann sich auf unterschiedliche Weise zeigen: Der Schmerz ist nicht mehr oder nur noch in geringerem Maße spürbar. Oder der Patient lernt, anders mit seiner Beeinträchtigung umzugehen. Diese Veränderung in Bewusstsein und Verhalten ist gerade bei chronischen Schmerzen mit ihrer oft erheblichen psychischen Beteiligung wichtig. In solchen Fällen kann Hypnosetherapie dazu beitragen, dass der Betroffene Stressfallen in seinem Alltag beseitigt oder sich zu einem gesünderen Lebensstil motiviert.

**Grenzen der Hypnosetherapie** Zentrale Voraussetzung für den Erfolg ist die Bereitschaft, sich auf dieses Verfahren einzulassen. Auch Art und Dauer der Schmerzerkrankung spielen eine erhebliche Rolle. Aber wo es sich um ein rein organisches Leiden handelt, ist auch die Hypnose machtlos.

Foto: Imago Stockpeople  
bär