

# Heilung durch Hypnose

Immer öfters setzen Psychotherapeuten und Zahnärzte, aber auch klassische Schulmediziner auf die Kraft der Trance



Silvia Aeschbach

Fällt in einer Runde das Stichwort Hypnose, ist die Reaktion der Anwesenden oft die gleiche: Es wird gelacht, weil die meisten ein ähnliches Bild vor Augen haben. Wie scheinbar willenlose Menschen, die sich zuvor von einem Showhypnotiseur in Trance versetzen liessen, ziemlich lächerliche Dinge tun, die sie in normalem Bewusstseinszustand nie machen würden. Nachdem sie zum Vergnügen des Publikums wie ein Schwein gegrunzt haben oder gackernd durch einen imaginären Hühnerstall stolziert sind, kommen sie auf ein Zeichen des Hypnotiseurs schlagartig wieder zu sich – und reiben sich verwundet die Augen.

Der Zürcher Arzt Phillip Katumba lacht und verneint die Frage, ob seine Patienten während einer medizinischen Hypnosesitzung manchmal auch etwas seltsam reagieren würden. Showhypnose und die medizinische Hypnose haben wenig gemeinsam. Während bei ersterer oft ein Massenphänomen mitspielt, oder der Hypnotiseur im Vorfeld seines Auftritts gezielt Menschen auswählt, die empfänglich oder neugierig scheinen, steht bei der medizinischen Hypnose die Gesundheit des Patienten im Mittelpunkt. Und während dieser gäbe er auch nie seinen freien Willen ab, so der Mediziner. «Hypnose ist eine Kommunikationsform auf verbaler und nonverbaler Ebene, bei der ich dem Patienten helfe, in verschiedene Formen und Tiefen von Trance zu gelangen», sagt Katumba.

Wenn man an den Begriff Trance denke, kommen einem aber auch die 60er-Jahre und die Blumenkinder in den Sinn, die unter dem Einfluss von Drogen wie LSD ihr Bewusstsein erweitern wollten. Passiert unter einer medizinischen Hypnose Ähnliches? «Trancen sind veränderte, natürliche Bewusstseinszustände, die auch ohne Drogen durch eine Tiefenentspannung erreicht werden können. Während sich der Patient in dieser befindet, hat er einen anderen Zugang zu seinen Beschwerden oder Problemen. Und dies passiert nicht wie im Alltag auf eine rationale oder analytische Art, sondern intuitiv über seine Sinne», sagt Phillip Katumba.

Möglich sei dies, weil das Unterbewusstsein in Trance äusserst empfänglich ist. «Verglichen mit dem Tagesbewusstsein hat das Unterbewusstsein ein riesiges ungenutztes Potenzial. Vergleichbar mit einem Eisberg, dessen Spitze man sieht, der aber das Vielfa-

che seiner Grösse unter der Meeresoberfläche besitzt.»

Diese Methode ist nicht neu. «Die Hypnose ist ein uraltes Therapieverfahren, das allerdings in den letzten Jahren neu entdeckt wurde», sagt Katumba, der die Selbsthypnose bereits als Medizinstudent erfolgreich ausprobierte. Und die medizinische Hypnose heute bei einer Schmerzproblematik oder bei psychotherapeutischen Themen bei der Behandlung seiner Patienten anwendet. Der ärztliche Leiter des Sihlmed-Zentrums für integrative Medizin in Zürich liess sich bereits vor vielen Jahren zum Hypnosetherapeuten bei der Schweizerischen Gesellschaft für Hypnose (SMSH) ausbilden.

Diese nebenberufliche Ausbildung für Fachleute im medizinischen Bereich dauert zwischen drei und fünf Jahre. Da der Berufsbegriff des Hypnotiseurs nicht geschützt ist, tummeln sich allerdings auch viele selbst ernannte Therapeuten auf diesem Gebiet. Wird eine medizinische Hypnose von einem seriösen Therapeuten durchgeführt, ist die Chance gross, bei gewissen psychischen und körperlichen Beschwerden eine Verbesserung oder gar eine Heilung zu erzielen. Immer wieder gern wird in diesem Zusammenhang das Beispiel der Raucherentwöhnung genannt, die in nur einer Hypnosesitzung gelingt. Märchen oder Wahrheit? «Das ist durchaus möglich», bestätigt der Arzt, der in seiner Praxis auch schon erfolgreich und in kurzer Zeit Raucher zu Nichtraucher gemacht hat.

## Hypnose ist auch in einer sitzenden Position möglich

Immer öfters setzen auch klassische Schulmediziner, Psychotherapeuten und Zahnärzte auf die Kraft der geführten Trance. Seit Anfang Jahr werden am Universitätsspital in Genf Pflegepersonal und Ärzte in der Hypnosetechnik geschult. Bis in drei Jahren sollen über 4000 Mitarbeiter in einer Grundausbildung in Hypnosetechnik ausgebildet werden. Schon jetzt wird im Notfall, in der Schmerzambulanz und auf der Krebsstation mit Hypnose gearbeitet. Ein besonders interessanter Versuch, was in tiefer Trance möglich ist, bewies eine TV-Sendung des Magazins «Puls Spezial». Im Herbst 2018 wurde eine Operation am Handgelenk eines Patienten live gefilmt. Der Mentalcoach Christian Schiermayer liess sich unter Selbsthypnose, ohne Narkosemittel, eine Metallplatte aus seiner ehemals gebrochenen Hand entfernen.

Für den Handchirurgen Stefan Wohlgenut war es bereits das zweite Mal, dass er auf diese ungewöhnliche Weise operiert hat, wie er erklärte. Dass dies zu einem Narkose-Boom bei Operationen führen könnte, glaubt der Chirurg allerdings nicht. Das Operieren von Patienten unter Hypnose werde immer nur für eine Minderheit der Menschen eine Option sein. Was aber erleben die Patienten während einer medizinischen Hypnose? «Viele sind überrascht, dass die Behandlung viel weniger spektakulär ist, als sie sich das vorgestellt haben», sagt der Mediziner. Entgegen vielen Vorstellungen brauche sich der Patient auch nicht hinzulegen. Auch in einer sitzenden Position ist es durchaus möglich, in einen Trancezustand zu kommen. Und wenn jemand in diesem Entspannungszustand gleich einschläft? Das sei für ihn eine Abwehrhaltung. Das Unterbewusstsein des Patienten zeige ihm so, dass er nicht hypnotisiert werden möchte. Damit ist auch ein weiteres Klischee entkräftet: nämlich dass einem hypnotisierten Menschen der Wille gebrochen werde.

Während einer von ihm geführten Behandlung spürt Phillip Katumba bereits zu einem frühen Zeitpunkt, auf welche seiner Sinne ein Patient besonders gut anspricht. «Nicht alle Menschen sprechen auf Visualisierungen, also auf innere Bilder an, wie man sie beispielsweise während einer Autosuggestion wie dem Autogenen Training selber kreiert. Entspannt es beispielsweise jemanden, wenn er sich vorstellt, wie er am Strand sitzt mit dem Blick

aufs weite Meer, so reagiert ein anderer stärker, indem er in der gleichen Vision das Salz des Meeres riecht, das angenehme Rauschen der Wellen hört oder den warmen Sand auf seiner Haut spürt.

## Das Potenzial der medizinischen Hypnose ist noch nicht ausgeschöpft

Ist der Patient in diesem für ihn angenehmen Zustand, kann der Arzt konkret auf seine Beschwerden und Problematik eingehen. «Besteht bei ihm eine Schmerzproblematik, frage ich ihn, was ihm guttun würde. Vielleicht sagt er dann, er empfinde seinen Schmerz wie ein Feuer, und dass er diese Stelle mit etwas Blauem kühlen möchte. Reagiert der Patient gut auf diese Vorstellung, ist es Zeit, «einen Anker zu setzen», wie es Katumba nennt. In diesem Zustand der Trance gelingt es dem Betroffenen auch gut, einen inneren Zufluchtsort einzurichten, den man auch «safe place» nennt. Wenn dieser im Unterbewusstsein verankert wird, kann der jetzt Hypnotisierte auch im Alltag an diesem Platz Geborgenheit und Sicherheit fühlen. Damit dieser angenehme und oft auch schmerzfrei Zustand auch im Bewusstsein abgerufen werden kann, wird er mit einer gewissen körperlichen Bewegung verknüpft. Etwa, dass der Patient in Trance die Hände zu Fäusten ballt. «Jedes Mal, wenn er zu einem späteren Zeitpunkt im Alltag Schmerzen verspürt und dann die Hände zu Fäusten ballt, wird der im Unterbewusstsein verankerte, angenehme Zustand wieder abgerufen.

Was verspricht sich der Arzt von der Arbeit mit der medizinischen Hypnose? «Sie gibt mir die Möglichkeit, neben anderen Behandlungsarten einen weiteren Zugang zum Patienten zu finden.» Einen zusätzlichen Vorteil sieht Phillip Katumba auch darin, dass die Autonomie des Patienten gestärkt wird. Er lebt dieser, dass er die in Trance verankerten Bilder und Suggestionen auch im Alltag abrufen kann und dass diese Vorstellungen und Gefühle Linderung und Wohlbefinden bringen können, gewinne er an Eigenständigkeit und Selbstsicherheit. Und so stellt sich auch nicht die Situation ein, dass es zu Abhängigkeiten kommt, wie es bei vielen mentalen und esoterischen Praktiken der Fall sein kann. Phillip Katumba ist überzeugt, dass das Potenzial der medizinischen Hypnose noch lange nicht ausgeschöpft ist. Und wie das Beispiel der Handoperation ohne Narkose zeigt, hält die Zukunft sicher noch einige Überraschungen parat.



«Durch Hypnose einen weiteren Zugang zum Patienten finden»: Der Arzt und Hypnosetherapeut Phillip Katumba

## Uraltes Therapieverfahren

Als mehr oder weniger verblüffende Show kennen fast alle die Hypnose. Die medizinische Hypnose ist weniger bekannt. Dabei ist sie laut der Schweizerischen Ärztesellschaft für Hypnose (SMSH) «ein uraltes Therapieverfahren». In den letzten Jahrzehnten wurde dieses neu entdeckt. Ein Blick in die Geschichte der Hypnose.

**4000 v. Chr.:** Die Sumerer, die als ältestes Kulturvolk der Menschheit gelten, therapieren bereits erfolgreich mit Hypnose.

**1500 v. Chr.:** Der «Papyrus Ebers», eine Schriftrolle aus Ägypten, dürfte der älteste Text über Hypnose sein. Man spricht in dieser Zeit vom «Tempelschlaf».

**1400 v. Chr.:** Die Griechen betreiben in der Antike sogenannte «Schlaftempel» zur Behandlung psychischer Erkrankungen.



**291 v. Chr.:** Wegen der heilenden Wirkung wird die Technik des «Tempelschlafs» von den Römern übernommen.

**2. Jh.:** Der in Rom tätige griechische Arzt Galenos von Pergamon schreibt eine bedeutende wissenschaftliche Begründung zum «Tempelschlaf».

**5. Jh.:** Der Kirchenlehrer Augustinus berichtet über eine Schmerzbehandlung, die mit Hypnose durchgeführt wurde.

**16. Jh.:** Der Einsiedler Arzt Paracelsus empfiehlt Hypnosebehandlungen bei verschiedenen Nervenkrankheiten.

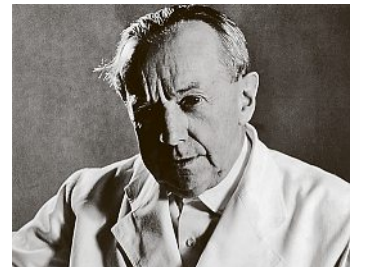
**17. Jh.:** Der Wiener Arzt Franz Anton Mesmer entdeckt die Technik der Hypnose wieder und entwickelt sie weiter. Sein «magnetisches Heilen» wird auch als «Mesmerismus» bekannt.

**19. Jh.:** Neue Narkosemittel verdrängen die Hypnose bei Operationen, wo sie neben Alkohol das einzige Mittel gegen Schmerzen war. Für eine breitere Öffentlichkeit wird Hypnose vor allem zu einer Jahrmarktsattraktion. In der Zürcher «Irrenheilanstalt Burghölzli», der heutigen Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, führt der Psychiater und Hirnforscher Auguste Forel die Hypnosetherapie ein.

**1843:** Der britische Mediziner James Braid führt erstmals den Begriff Hypnose ein.

**1885:** Sigmund Freud versucht, Patienten mit Hypnose zu behandeln, wendet sich später aber wieder davon ab.

**20. Jh.:** Der amerikanische Psychiater Milton Erikson entwickelt die Hypnosetherapie weiter.



**1926:** Der deutsche Psychiater Johannes Heinrich Schultz erfindet das Autogene Training, eine Art Selbsthypnose.

**1955:** Die britische Ärztesellschaft anerkennt Hypnose offiziell als wirksame Therapie.

**1981:** Die Schweizerische Ärztesellschaft für Hypnose (SMSH) wird gegründet.

**1985:** Die Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz (ghyps) entsteht. **Heute:** Die medizinische Hypnose wird von vielen ausgebildeten Ärzten und Therapeuten als probates und seriöses Hilfsmittel eingesetzt.