

GANZ -WOANDERS«
Schlafen und wach
sein: Das sind die
»normalen«, uns
vertrauten Bewusst-
seinszustände. In
der Hypnose aber
befinden wir uns in
Trance - einem
Sonderzustand des
Gehirns



WAS PASSIERT MIT UNS IN DER HYPNOSE?

Für die einen nur Jahrmarkts-Kunst, für die anderen eine gefährliche Manipulation: Lange Zeit hatte die uralte Technik der Hypnose einen sehr schlechten Ruf. Doch jetzt erobert sie sich einen Platz in der Medizin zurück. P.M.-Autorin Nele Husman hat die Wirkung an sich selbst getestet

Die Sätze wirken schnell. »Sie versinken immer tiefer und tiefer in Ruhe und Geborgenheit. Ihr Kopf entspannt sich, zuerst das Gesicht, dann der Hals...« Prompt sackt mein Kopf nach vorn, der Mund steht offen. Gerade noch habe ich einen Lampenschirm fixiert, bis meine Augen zugefallen sind, ich sitze auf der Couch in einem eleganten Apartment nahe dem Central Park in Manhattan. Verblüffend rasch hat mich Marianne Andersen, eine aus Österreich stammende Psychologin in New York, in Hypnose versetzt. Eine angenehme Schwere überkommt meinen ganzen Körper. Mir ist, als wäre er gar nicht mehr vorhanden - gleichzeitig bin ich hellwach und hochkonzentriert.

Ich bin schwanger, und die Hypnose soll mich auf die Geburt vorbereiten. Sie soll mir die Angst nehmen, mich lehren, die nicht benötigten Muskeln zu entspannen und den Schmerz weitgehend auszublenden. Eine britische Studie vor einigen Jahren hat ergeben: Bei Frauen, die ihr erstes Kind zur Welt bringen, dauerten die Wehen nach sechs Hypnose Sitzungen während der Schwangerschaft im Schnitt nur 6,4 Stunden - also drei Stunden weniger als üblich. Die akute Geburtsphase, in der das Kind durch den Geburtskanal gleitet, war mit 37 Minuten um 13 Minuten kürzer. Außerdem brauchten die hypnotisch vorbereiteten Frauen wesentlich weniger Schmerzmittel als die Kontrollgruppe.

Was passiert in der Hypnose? »Man schaut wie durch ein Fernglas«, sagt David Spiegel, Professor für Psychologie an der Stanford-Universität in Kalifornien. »Die Aufmerksamkeit ist extrem fokussiert, altes Unwesentliche wird ausgeblendet.« Die Trance ist - wie Schlaf, Wachsein, Koma oder Narkose - ein Sonderzustand des Gehirns. Hypnose setzt das kritische Urteilsvermögen herab, Suggestionen von außen werden leichter angenommen, im Körper hypnotisierter Menschen erschlaffen die Muskeln, sinken der Blutdruck und die Atemfrequenz. Unter Psychotherapeuten zählt die Hypnose zu den anerkannten Behandlungsformen von Angst, Depressionen und posttraumatischem Stress. Auch physiologisch wirkt sie: Sie kann Blutungen zum Stillstand bringen, Warzen entfernen und Magengeschwüre verkleinern; sie kann beim Abnehmen und beim Verzicht aufs Rauchen helfen; sie kann den Blutdruck senken, **chronische** Schmerzen, Hautausschläge und Heuschnupfen lindern und Schmerzen bei operativen Eingriffen mindern.

TROTZ UNZÄHLIGER STUDIEN, die diese Behandlungserfolge belegen, entscheiden sich Ärzte nur selten für die Hypnose. »Wenn sie eine Pille wäre, die man einfach schlucken könnte, wäre sie das meistverkaufte **Medikament**—noch vor Viagra«, sagt Spiegel. »Aber Hypnose verlangt vom Arzt und Patienten Arbeit - das ist den Meisten zu viel.« Zudem rechnen deut-

sche Krankenkassen eine **Hypnosesitzung**, die mindestens 20 Minuten dauert, mit nur 16 Euro ab - da sind für die Ärzte schulmedizinische Behandlungen viel lukrativer.

DIE ERFOLGE DER HYPNOSE können sich sehen lassen: Professor Walter Bongartz von der Universität Koblenz half einem **Mann**, der nach über 50 Jahren immer noch unter heftigen Phantomschmerzen auf Grund einer Beinamputation im Zweiten Weltkrieg litt. Mit dem Verlust des Beines war das Vorhaben des Mannes, die Schreinerei der Eltern weiterzuführen, unmöglich geworden. »Die Amputation lastete schwer auf seinem Selbstwertgefühl«, erklärt Bongartz. »in der Hypnose verdeutlichte ich ihm seine Erfolge, suggerierte ihm, dass das fehlende Bein sein Leben nicht kaputtgemacht

hat.« Nach fünf Tagen waren die Schmerzen weg.

David Spiegel half einem jungen Athleten, der während des Joggings zusammengebrochen war: Der Mann hatte schlimmste innere Blutungen, die **Schmelzen** waren höllisch. In der Notaufnahme wurde fortgeschrittener Lymphdrüsenkrebs diagnostiziert. »Ich fragte ihn, wo er jetzt lieber wäre, und redete ihm unter Hypnose ein, dass er auf Hawaii surfe«, erzählt Spiegel. »Nach zwei Tagen brauchte er keine Schmerzmittel mehr - er hatte gelernt, seinen Schmerz zu dominieren.«

Ob auch mir das gelingt? »In welcher Farbe stellen Sie sich Schmerz vor?«, fragt meine Therapeutin Andersen. "Rot«, antworte ich wie aus der Pistole geschossen - dabei hätte ich gar nicht gedacht, dass ich in Hypnose sprechen könnte. »Stellen Sie sich Schmerzen

te seiner Frau eingeredet, dass sie bei der Geburt im eisigen Wasser des Lake Tahoe treibt und dass die Kälte sie betäubt und die Schmerzen hemmt. »Sie brauchte keine Schmerzmittel, und die Geburt verlief ohne jeden Stress - obwohl unser Sohn fast fünf Kilogramm schwer war!« Ähnliches berichtet der Münchner Psychotherapeut **Burkhard Peter** - Gründer der deutschen »Milton-Erickson-Gesellschaft«. Die Kontakte/ u Hypnotherapeuten vermittelt und die Zeitschrift »Hypnose und Kognition« herausgibt. Er hatte seiner Frau vor 25 Jahren unter Hypnose suggeriert, dass sie die Geburt problemlos meistert und völlig entspannt bleibt. Mit dem Erfolg, dass sie die ersten Wehen verschief und für normale Bauchschmerzen hielt - vier Stunden später kam ihre Tochter zur Welt.

EXPERTENRAT

Ein Fall von Hysterie 1889 im Pariser Hospital La Salpêtrière. Der behandelnde Arzt schlägt Hypnose-Therapie vor, die Kollegen sind skeptisch



HYPNO-SHOWS

Oben: Franz Anton Mesmer erregte mit seinen »magnetischen Kräften« um 1780 Aufsehen in Paris. Rechts: Der Hellseher und Hypnotiseur Jan Erik Hannussen (1889-1933) war zu seiner Zeit ein »unheimlicher« Variete-Star



in Ihrem Unterleib in einem ganz dunklen Rot vor«, fährt die Psychologin fort, »Doch ganz allmählich verliert das Rot an Intensität, wird heller und heller, bis es nur noch ein Rosa ist.« Dissoziation nennt sich diese verbreitete Methode zur Schmerzbekämpfung unter Hypnose: Die Vorstellung einer Farbe lässt sich leichter gedanklich manipulieren als der Schmerz selbst. Also werde ich mir vor der (Geburt meines Kindes ein immer blasser werdendes Rot vorstellen.

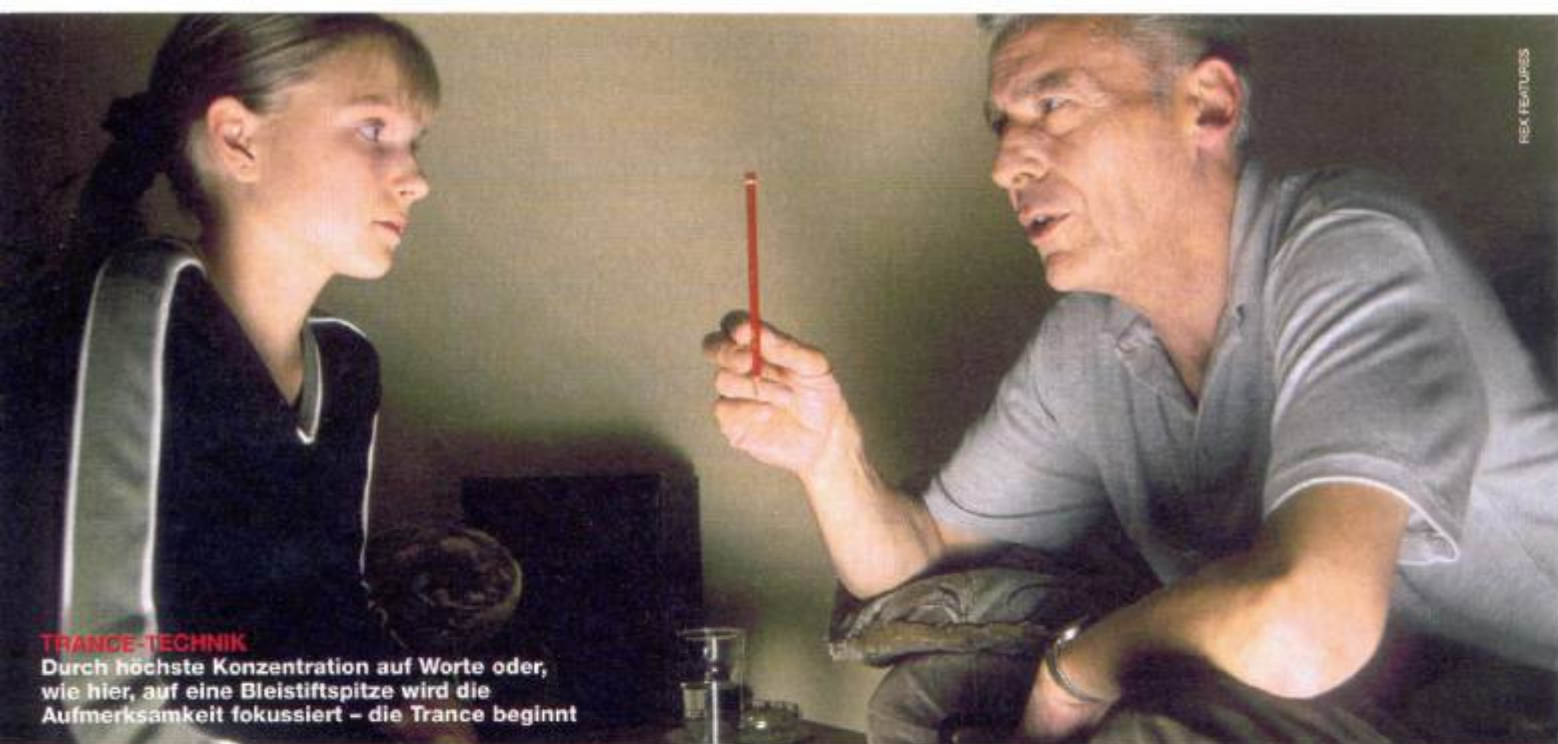
Viele Experten, mit denen ich bei der Recherche für diesen Artikel sprach, haben ihre Ehefrauen ebenfalls per Hypnose auf die Geburt vorbereitet. Spiegel zum Beispiel hat-

HYPNOSE IST IM GRUNDE eine uralte »Technik«. Die Meditationspraktiken der hinduistischen Fakire und Yogis, die auf das zweite Jahrtausend vor Christus zurückgehen, sind wohl die ältesten Methoden. Auch in Ägypten wurde sehr früh Hypnose praktiziert - der Eber-Papyrus aus der Zeit um 1500 vor Christus gilt als erste Niederschrift einer Anleitung für eine derartige Behandlung. Selbst die Heilungen durch Jesus und seine Jünger Petrus und Paulus, die Handauflegen mit Augenfixierung **verbanden**, können als Hypnosetherapie interpretiert werden. Damals sah man spirituelle Kräfte am Werk, die durch ein Medium wirkten.

Der Arzt Franz Anton Mesmer (1734 - 1815) **wandte ein** Verfahren an, das er »animalischen Magnetismus« nannte. Er setzte seine Patienten den Feldern von Stahlmagneten ans, mit deren Hilfe ein heilendes »Fluid« vom Magnetiseur auf die behandelte Person übergehen sollte - eine Vorform der Hypnose. Sein »Mesmerismus« machte **ihn** in Paris so berühmt, dass er in Hotelfoyers Gruppenheilungen **vornahm**.

Der Brite James Braid **gab** der Hypnose **1843 ihren** Namen - irreführend abgeleitet vom griechischen Won Hypnos (Schlaf), obwohl es sich bei der Hypnose **um** einen wachen Bewusstseinszustand handelt. Zu dieser Zeit betäubten englische **Ärzte** ihre Patienten durch Hypnose, die selbst bei Amputationen ihre Wirkung nicht verfehlte. Doch schon bald wurde sie von Äther, Lachgas und **Chloroform** aus dem Operationsaal verdrängt. Dafür machte sie auf Jahr-

DIE HYPNOSE IST GEDULDSSACHE, DESHALB ARBEITEN ÄRZTE LIEBER MIT' PILLEN UND SPRITZEN



TRANCE-TECHNIK

Durch höchste Konzentration auf Worte oder, wie hier, auf eine Bleistiftspitze wird die Aufmerksamkeit fokussiert – die Trance beginnt

märkten Karriere: Gaukler entdeckten, dass sie Lacherfolge erzielten, wenn sie Menschen dazu brachten, sich in Trance lächerlich aufzuführen. Bis heute hat sich die Hypnose nicht von diesem Vertrauens- und Imageschaden erholt.

ERST ENDE DES 19. JAHRHUNDERTS erkannte man, dass die Hypnose ein ganz normales psychologisches Phänomen ist, das auf Suggestionen beruht. Nach dem Ersten Weltkrieg fanden Therapeuten und Mediziner heraus, dass sie sich zur Behandlung von Neurosen und funktionellen Störungen bestens eignet. Zum modernen Helden der Hypnose wurde Milton Erickson. Der Amerikaner, der sich mittels Selbsthypnose von einer schweren Kinderlähmung erholt hatte, erschloss der Hypnose immer neue Einsatzgebiete - die von ihm entwickelte Hypnotherapie wird bis heute angewendet.

Sie hilft in den meisten Fällen durch positive Programmierung: Einem depressiven Patienten kann ganz direkt suggeriert werden, dass er sich entspannt und seine Umwelt wieder voller Zuversicht betrachtet. Andere Therapeuten arbeiten lieber mit Bildern: »ich erzähle depressiven Menschen, dass sie über eine eisige Schneedecke laufen und dass darunter schon die ersten Blüten darauf warten, in Kürze durchzubrechen, wenn das Tauwetter einsetzt«, sagt Walter Bongartz,

Bin ich überhaupt hypnotisierbar? Ein simpler Eignungstest bei meiner Psychologin Andersen beantwortete diese Frage. Im Stehen sollte ich mit geschlossenen Augen beide Arme ausstrecken; die Psychologin suggerierte mir, dass ich mit der einen Hand

eine schwere Einkaufstüte trage und mit der anderen Luftballons halte: Wie von allein hob sich meine eine Hand, während sich die andere senkte. Außerdem erkannte Andersen an meinem Gesichtsausdruck, dass ich wirklich hypnotisiert war und nicht bluffte: »Wer in Hypnosetrance schwebt, sieht zehn Jahre jünger aus. Das Gesicht wirkt maskenhaft.«

Nur etwa zwanzig Prozent der Bevölkerung sind - wie ich - extrem leicht zu hypnotisieren und können damit sogar den Schmerz während einer Operation hewälti-

WENIGER GEBURTSSCHMERZ

Anerkannte Methode: Schwangere trainieren Selbsthypnose für die Wehen



gen. Die Meisten schaffen es erst nach einiger Übung, in Trance zu fallen. fünf Prozent der Bevölkerung gelten als überhaupt nicht hypnotisierbar - darunter sind Menschen mit Gehirnschäden und solche, die unter dem »Aufmerksamkeits-Defizit/Hyperaktivitäts-Syndrom« (ADHS) leiden. »Wem es gelingt, sich etwa beim Lesen eines Buches so zu konzentrieren, dass er dies um ihn herum nicht mehr wahrnimmt, ist ein exzellenter Kandidat für Hypnose«, erklärt die Professorin Helen Crawford, die an der Universität von Virginia forscht. »Leider sind solche Menschen erfahrungsgemäß auch besonders anfällig für chronische Schmerzen, können sich aber mittels Hypnose relativ leicht selbst davon befreien.«

ZWAR BELEGEN IMMER mehr Studien die Wirksamkeit der Hypnose bei einer Fülle von körperlichen und geistigen Krankheiten. Aber auf der Suche nach einer Erklärung, was genau während der Hypnose passiert, tappen die Forscher noch immer im Dunkeln. Immerhin kann man seit etwa zehn Jahren mit modernen Geräten wie dem Magnetresonanztomografen beobachten, welche Bereiche des Gehirns in Trance aktiv sind.

Crawford entdeckte damit erstmals eine anatomische Besonderheit im Gehirn von sehr leicht hypnotisierbaren Patienten: Deren »Corpus Callosum* ist größer als bei anderen Menschen. Diese Brücke zwischen den beiden Gehirnhälften dient als Datenautobahn; in Hypnose ist vor allem der vordere Brückenteil, das Rostrum, besonders aktiv. Heftige Aktivität, darin sind sich die meisten Forscher einig, herrscht während der Tran-

AUCH EINE SACHE DES GEHIRNS: 20 PROZENT DER MENSCHEN FALLEN SO LEICHT IN HYPNOSE, DASS SIE BEI EINER OP KEINE NARKOSE BRAUCHEN

ce auch im vorderen Gehirn!appen, dem präfrontalen Cortex: Hier spielen sich Denken und Planen ab. **Zusätzlich** schaltet sich der Teil des Gehirns ein, der durch die Suggestionen in der Hypnose angesprochen wird: Geht es um eine visuelle Vorstellung, springt der Hinterhauptslappen an; wird eine Bewegung suggeriert, aktiviert sich das Großhirn, als würde diese Bewegung wirklich ausgeführt.

»**DER HYPNOISEUR**«, so Crawford, »ist am besten vergleichbar mit dem Dirigenten eines Orchesters - er kann die gespielte Tonart im Gehirn verändern.« Unter dem **Einfluss** der Hypnose reagiert das Gehirn nicht mehr auf tatsächliche Reize, sondern auf die Suggestion. »Die Hypnose verändert nicht nur die psychologische Wirklichkeit, sondern sogar die physiologische Wirklichkeit im Gehirn«, sagt Burkhard Peter.

Wie man sich das vorzustellen hat, zeigte eine Studie von Steven Coffin und David

Spiegel. Sie präsentierten Testpersonen unter Hypnose ein farbiges Muster - suggerierten aber, das Muster sei grau: Sofort sank die Aktivität im Hinterhauptslappen, wo visuelle Reize verarbeitet werden. Präsentierte man ein graues Muster, suggerierte aber, es sei bunt, steigerte sich die Aktivität. Das Gehirn arbeitete also in beiden Fällen unabhängig davon, was das Auge sah: Es vertraute dem Eingeflüsterten mehr als dem Wahrgenommenen. Der Grund dafür: Während der Hypnose dreht sich im Gehirn die übliche Abfolge von Wahrnehmung und Bewertung um. Im **normalen** Wachzustand wird ein visueller Sinnesreiz im Hinterhauptslappen »empfangen«; dann schaltet sich der **präfrontale** Cortex dazu, um das **Wahrgenommene** zu bewerten. Im Hypnosezustand dagegen reagiert zuerst der vordere Gehirnlappen auf die Suggestion; dann gelangt die Einflüsterung zum »Empfänger«, dem Hinterhauptslappen - und der nimmt ein bun-

tes Muster wahr, obwohl die Augen »Grau« sehen.

Welche raffinierten Techniken der Suggestion heute angewandt werden, um mit Schmerz fertig zu werden, zeigte mir Therapeutin Andersen in der nächsten Sitzung. Bei der »Handschuh-Anästhesie« redete sie mir zunächst ein, meine rechte Hand werde so schwer und taub, dass ich glaubte, sie wäre nicht länger ein Teil meines Körpers. Im zweiten Schritt übertrug sich das Taubheitsgefühl auf jeden anderen Körperteil, den ich unter Hypnose mit der Hand berührte. Dann probierten wir die »Double«-Technik aus: Ich stellte mir eine Doppelgängerin vor, die vor mir auf dem Stuhl sitzt; wir bilden mir unseren **Armen** eine Brücke, über die meine Schmerzen auf das Double übergehen. Nach diesen Übungen sah ich den künftigen Geburtsschmerzen schon gelassener entgegen.

FÜR DEN ERFOLG DER HYPNOSE spielt auch das **Vertrauensverhältnis** zum Therapeuten eine große Rolle. Leider gibt es immer noch **Experten**, die für einen billigen Schaufeffekt im Fernsehen Patienten erniedrigen. So ließ Claus Bick, der lange eine Hypnoseklinik in der Pfalz leitete, einen Fotografen vor laufenden Kameras eine Zeitung apportieren wie ein Hund - so etwas untergräbt jegliches Vertrauen in die Hypnosebehandlung. Zum Glück lassen sich derartige Spiele aber nicht allzu weit treiben: Anders als oft in Spielfilmen gezeigt, kann auch der geübteste Hypnotiseur niemanden zu einer Handlung anleiten, die dessen moralischen Vorstellungen zutiefst widerspricht - etwa zum Banküberfall oder zum Mord. Außerdem wacht ein Patient sofort aus der Hypnose auf, wenn Gefahr im Verzug ist - zum Beispiel beim Ausbruch eines Feuers. Auch der weit verbreitete Glaube, dass man sich an das in Trance Gesagte nicht mehr erinnert, ist falsch: Nur bei fünf Prozent aller hypnotisierten Menschen kommt es nach der Behandlung zu einer so genannten spontanen Amnesie.

NOCH IMMER IST HYPNOSE eine beliebte Methode, um vergessene oder verdrängte Erinnerungen wieder wachzurufen. Claus Bick etwa ist ein Verfechter der Transgression unter Hypnose - er glaubt, dass man Erin-



SPUREN IM GEHIRN

Unten: Die Wirkung von Hypnose - speziell die damit verbundene Gehirnaktivität - wird heute intensiv erforscht. Links: im Zustand der Trance ist vor allem das Rostrum (2) aktiv, also ein Teil des Corpus Callosum (1), der Brücke zwischen den Gehirnhälften. Der Hinterhauptslappen (3) springt an, wenn vom Hypnotiseur der »Befehl« kommt, sich ein Bild vorzustellen



DIE GROSSE ANGST KANN MAN IN HYPNOSE DAZU GEBRACHT WERDEN, SCHLIMME DINGE ZU TUN?



GEMEINSAM IN DIE TRANCE

Auch in der Gruppe wirkt Hypnose gut, etwa bei Nikotinsucht. Das Zusammensein baut Ängste vor der Trance ab

nerungeri aus der Zeit im Mutterleib und sogar aus früheren Leben aufspüren kann: «Meine Frau entdeckte in Trance, dass sie früher eine Bewohnerin von Atlantis war. Eine Patientin, die bei Hitze Angstzustände bekam, erinnerte sich unter Hypnose, dass ihre Mutter in der Schwangerschaft versucht hatte, sie mir heißen Bädern abzutreiben.» Über den ersten Fall hüllt man am besten den Mantel des Schweigens — und der zweite ist wissenschaftlicher Unfug: Der Hippocampus - im Gehirn für die Langseiterinnerung zuständig - ist selbst bei Einjährigen noch so unterentwickelt, dass er kaum Erfahrungen speichern kann.

DENNOCH IST DIE RÜCKFÜHRUNG in die Vergangenheit gelegentlich hilfreich. Burkhard Peter berichtet von einer Patientin mit Katzenphobie, die trotz intensiver Verhaltenstherapie keine Fortschritte machte. In Trance erlebte sie, wie sie als Baby von einer Katze auf ihrem Gesicht beinahe erstickt wurde. Diese Erinnerung wurde therapeutisch aufgearbeitet — die Phobie verschwand. Doch Peter mahnt zur Vorsicht: »Es gibt keine Möglichkeit, innerhalb der Hypnose zu beurteilen, ob es sich um eine historisch korrekte Erinnerung handelt oder um eine suggerierte Konstruktion. Im Fall einer Katzenphobie ist das unproblematisch - bei hypnotisch »erinnerten« Missbrauchs-Taten dagegen fatal.«

Wegen unzutreffender traumatischer »Erinnerungen« unter Hypnose kam es in den USA zu einer Welle von Prozessen gegen Psychologen: 1992 glaubte Beth Rutherford,



»HANDSCHUH«-ANÄSTHESIE

Bei dieser Anti-Schmerz-Technik wird die Hand taub, die Unempfindlichkeit dann auf andere Körperteile übertragen

mithilfe ihres Therapeuten entdeckt zu haben, dass ihr Vater, ein Priester, sie im Alter zwischen sieben und vierzehn Jahren regelmäßig vergewaltigt hatte. Zweimal wäre sie schwanger gewesen und von ihm gezwungen worden, mit einem Kleiderbügel selbst abzutreiben. Der Vater hätte sein Kirchenamt niederlegen müssen, nachdem der Fall an die Öffentlichkeit gekommen war. Als Rutherford im Alter von 22 Jahren medizinisch untersucht wurde, stellte sich jedoch heraus, dass sie noch Jungfrau war. Sie verklagte den Therapeuten und erhielt in einem Vergleich eine Million Dollar Schadenersatz zugesprochen.

Aber wie kann es zu »Erinnerungen« an etwas kommen, was nie passiert ist? »Menschen sind unter Hypnose extrem leicht zu beeinflussen, vor allem, wenn eine starke Erwartungshaltung zur Heilung eines Traumas aufgebaut wird«, erklärt Psychologieprofessor Joseph Green von der Ohio-State-

»Doch es ist ein Mythos, dass Erinnerungen in Trance leichter kommen. Viele glauben, dass sie irgendwo im

gespeichert bleiben und wie ein verlorenes Tonband aufgespürt und wieder abgespielt werden können. Die moderne Hypnose beweist dagegen, dass Erinnerungen manipulierbar und häufig falsch sind. Hypnose steigert keinesfalls die Genauigkeit von Erinnerungen, wohl aber die Überzeugung des Hypnotisierten, dass die Erinnerung korrekt ist.« Elizabeth Loftus von der State University in Washington hat in über 200 Studien mit 20000 Versuchspersonen bewiesen, wie leicht es ist, falsche Erinnerungen mittels einfacher Suggestionen mit oder ohne Hypnose hervor-

»ALLES, WAS HILFT, kann auch resümiert werden. Ein Spiegel ist ein wichtiger Helfer, um sich selbst zu finden, man wirklich vertrauen kann. Außerdem sollte der Patient vermeiden, von seinem Hypnotiseur mental abhängig zu werden - indem er den Spiegel in die Hand nimmt, auch aus eigener Kraft mit autogenem Training oder Selbsthypnose. Mein Kollege Andersson hat mir die Hausaufgabe gestellt, mich zweimal in Trance zu versetzen. Dazu drehe ich die Augäpfel nach oben, bis die Anstrengung so groß wird, dass ich die Augen schließen kann. Dann zähle ich rückwärts von zehn bis null und spreche einen Körperteil nach dem anderen an, sie mögen doch bitte schön ihre Muskeln entspannen. Andersson sagte mir, es würde es mir gelingen, den Hypnotismus allein durch eine einzige Handbewegung

AM ANFANG GELANG gar nichts. Nach einer Woche konnte ich mich immerhin in einen leichten tranceartigen Zustand versetzen. Durch weiteres Training schaffe ich es jetzt, dass mein Arm auf Befehl taub anfällt - doch meine Hand streikt, sobald ich auch andere Körperteile damit taub machen will. Bis zur Geburt habe ich noch zwei Monate Zeit zu üben. Doch wird es mir auch unter Schmerzen gelingen, mich in Hypnose zu versetzen. Meine Zweifelsindigkeit ist weniger geworden, aber nicht verschwunden. Gespannt erwarte ich die Stunde der Wahrheit. *