

Der Duft der Freiheit

Noch immer haftet der Hypnose der Geruch von Scharlatanerie und Manipulation per Fingerschnipp an. Doch immer mehr Ärzte und Psychotherapeuten erkennen den Nutzen der Trance-Technik.

VON HEIKE LE KER

Als der siebenjährige Peter in die Flammen starrt, die den Hof seiner Eltern vernichten, ist er nicht allein. Der ältere, zwölfjährige Peter ist da, der weiß, wie die Geschichte ausgeht. Er sagt dem kleinen Peter, dass das Haus wieder aufgebaut wird und er ein tolles neues Zimmer bekommt, sogar mit einer elektrischen Eisenbahn. Und er weiß auch, dass Mami nicht tot, sondern bloß zu einer Kur gefahren ist. Dass sie deswegen

nicht hier sein kann auf dem Hof, um ihren Sohn vor den bösen Flammen zu beschützen.

In Wirklichkeit sind sich der kleine und der große Peter nie begegnet. Denn es ist ein und derselbe Junge, und jetzt liegt er gerade auf der Couch von Hans-Joachim Scholz. Der Psychotherapeut im nordrhein-westfälischen Borken hat den zwölfjährigen Jungen, der in Wirklichkeit anders heißt, hypnotisiert. Seit Jahren plagt das Kind eine unergründliche Angst. Jeden Morgen fürchtet er,

dass er seine Mutter nie mehr wieder sieht. Er ist unsicher, unkonzentriert, schlecht in der Schule. Er ist zwölf Jahre alt und hat keine Lust mehr zu leben.

Erst im Trance-Zustand wird deutlich, dass die Ursache in dem Brand zu suchen ist, den der Junge noch immer nicht verarbeitet hat. Obwohl er verstanden hat, was damals passiert war, obwohl ihn seine Mutter wenig später wieder in die Arme schloss, als sie von der Kur nach Hause zurückkehrte und er sie seitdem jeden Tag sieht. Doch die-



SCHWEBEZUSTAND

Durch Showeffekte und überzogene Erwartungen wird die Hypnose zu Unrecht diskreditiert.

Früher angststarre Patienten liegen unverkrampft auf dem Zahnarztstuhl.

ses vernichtende Gefühl, verlassen, allein und hilflos der Katastrophe ausgeliefert zu sein, hatte sich in seinem Innersten eingenistet.

Um den alten Bildern die neue Realität entgegenzusetzen, schickt der Therapeut den älteren Peter zu seinem jüngeren Ich. „Indem der große Junge seinem kleineren Selbst erzählt, wie die Geschichte ausgegangen ist, beschreibt er quasi seine innere Festplatte neu und löscht die alten, angstbesetzten Erinnerungen“, erklärt Scholz. Seit fast drei Jahrzehnten behandelt er Kinder und Erwachsene mit Hilfe der klinischen Hypnose.

Eine Auflösung des Dramas in Hypnose – und schon soll alles wieder gut sein? Ein typisches Beispiel für esoterische Spinnerei, Scharlatanerie und Hokuspokus, meinen Kritiker. Doch die Heilkraft von Trance-Zuständen zieht immer mehr Mediziner, Psychologen und Zahnärzte an.

Die Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie zählt mittlerweile 1470 Mitglieder, jedes Jahr kommen weitere 100 hinzu. Und zur Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) gehören bereits über 1600 Zahnärzte, Ärzte und Psychologen. Sie alle nutzen die Hypnose in der Behandlung. Ihnen hilft, was den Menschen im Alltag kaum schert: dass er sich in unterschiedliche Bewusstseinsstufen begeben, seine Vorstellungskraft gezielt aktivieren und seine Wahrnehmungen filtern kann.

Während früher angststarre Patienten nun unverkrampft auf dem Zahnarztstuhl liegen und mitunter sogar keine Betäubungsmittel mehr brauchen, therapieren Psychologen in Hypnose Bettnässer, Raucher, Übergewichtige, Kinder mit psychosomatischen Bauchschmerzen oder Patienten mit Zwangsstörungen. „Als ich 1980 mit meiner

Hypnoseausbildung begann, wurde ich milde belächelt, meine Kollegen hielten das für mystische Hexerei“, erzählt der Psychotherapeut Scholz.

Heute sei die Therapieform unter Ärzten durchaus anerkannt. Denn zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, wie Hypnose im Körper wirkt: Die Muskelspannung nimmt ab, die Herzfrequenz sinkt, der Blutdruck fällt. Die Atemzüge werden immer langsamer, und auch die Hirnaktivität verändert sich. In einer Studie der Technischen Universität Aachen legten Ärzte ihre hypnotisierten Patienten in ein Kernspin-



VERTRAUVENSVORSCHUSS
Die Heilkraft von Trance-Zuständen zieht immer mehr Mediziner an.

Gerät und analysierten die Gehirnregionen während eines schmerzhaften Reizes. Dabei stellten sie fest, dass der Dämmerzustand offenbar die Weiterleitung des Schmerzimpulses zur wahrnehmenden Region im Gehirn blockierte.

Was allerdings genau in den Nervenzellen durch die Hypnose bewirkt wird, wissen Forscher noch immer nicht. „Der Ruf von Hokuspokus haftet der Therapie daher in der Öffentlichkeit auch weiterhin an“, so Scholz. Und auch die Patienten hätten übersteigerte Erwartungen. „Wenn da einer ‚rauchfrei in 24 Stunden durch Hypnose‘ anbietet, haben die Leute das Gefühl, sie müssten

sich gar nicht bemühen. Das stimmt aber nicht“, meint Scholz.

Manfred Klotzin ist so ein Hypnotiseur, der Menschen von ihrem Laster Rauchen befreien können will. Der Reiki-Lehrer aus Hamburg braucht dafür angeblich nicht einmal 24, sondern nur 4 Stunden. „Bei mir geht es darum, dass ich mit den Teilnehmern zusammen definiere, was sie wollen, nämlich rauchfrei werden“, sagt der 60-Jährige, der im Unternehmen seines Sohnes Gruppenseminare für 198 Euro pro Person anbietet. Drei Stunden Gespräch, eine Stunde Hypnose – dann sei das Werk vollbracht. „Ich glaube, dass ich eine ziemlich hohe Erfolgsquote habe“, meint Klotzin, „aber mit Studien belegen kann ich das nicht.“

Schuld an der verzerrten Wahrnehmung der Hypnotherapie sind nach Ansicht von Psychotherapeuten und Ärzten vor allem Hypnotiseure, die Menschen in Shows oder im Fernsehen in Trance versetzen und sie dann bloßstellen. Wolfgang Künzel etwa, Deutschlands bekanntester Show-Hypnotiseur, führte seine Tricks bereits in Günther Jauchs „Stern TV“-Sendung vor: Mit nur einem Fingerschnippen kann er bereitwillige Menschen dazu bringen, ihre Kreditkarte herauszurücken oder Unsummen für eine wertlose Papierserviette zu bezahlen. Einen Fingerschnipp später sind die erstaunten Probanden wieder wach und können sich scheinbar an nichts erinnern.

Ein Blick, eine Berührung, ein Schnippen – und schon mutieren intelligente Menschen zu scheinbar willenlosen und gefügigen Marionetten eines Hypnotiseurs. „Dieser Kontrollverlust macht den Menschen Angst“, sagt Barbara Beckers-Lingener, die für die DGZH Zahnärzte und ihre Helferinnen in Hypnose unterrichtet. Auch der Showstar Künzel findet diese Furcht verständlich, verkündete bei seinem Fernsehauftritt jedoch stolz: „In der ganz tiefen Hypnose kann man einen Menschen im Prinzip zu allem bewegen.“ Auch der absurdeste Auftrag werde dann ausgeführt. Aller-

dings ist nicht jeder für die ganz tiefe Hypnose geeignet, und sie funktioniert in der Regel auch nur, wenn der Proband sich freiwillig darauf einlässt.

Beckers-Lingener ärgert, dass eine hilfreiche Therapie durch solche Showeffekte in Misskredit gezogen wird. „Bei einer Zahnarztbehandlung soll der Patient gar nicht die Kontrolle verlieren, er muss immer ansprechbar und Herr seiner Sinne bleiben“, sagt die Ärztin. Vor allem gehörten Vorgespräche dazu und das Wissen um traumatische Erlebnisse, damit diese in Trance nicht aus Versehen geweckt werden. „Wer mit einem Fingerschnipp hypnotisiert, handelt unverantwortlich“, klagt Beckers-Lingener.

In ihrer Praxis im nordrhein-westfälischen St. Augustin landet kaum noch ein Patient mit verkrampften Schultern und durchgeschwitztem T-Shirt auf dem Behandlungsstuhl. Überhaupt erinnert hier nicht viel an Bohrer, Zange und Sauger. An den Wänden streifen Zebras und Gazellen durch die afrikanische Steppe, im Hintergrund lädt der Kilimandscharo zu einer Traumreise in ferne Welten ein. Und das will Beckers-Lingener auch erreichen: „Wer gern an seinen letzten Strandurlaub denkt, soll bei mir wieder den Sand unter seinen Füßen spüren, die salzige Luft schmecken, das Meer sehen.“

Bei Kindern sei es besonders einfach, sie in eine Traumwelt zu versetzen und von der Behandlung abzulenken. Sogar kleine Kinder machen unter Hypnose ihren Mund auf, ihr jüngster Patient ist neun Monate alt. Allerdings sind die Trance-Phasen bei ihnen meist nur kurz, die Behandlung enthält viele Ablenkungsangebote. Oft merken auch die anwesenden Eltern wenig davon, dass ihr Kind in einer Hypnose ist.

Der elfjährige Lucas sieht allerdings nicht so aus, als hätte er Lust auf einen Ausflug in eine Phantasiewelt. Er hat vor allem zwei Dinge: Zahnschmerzen und Angst. Wenn Wasser in seine Kehle läuft, fürchtet er zu ersticken, der letzte Zahnarzt hatte ihn einfach auf dem Stuhl festgehalten.

Beckers-Lingener setzt Lucas einen Stoffadler als Fingerpuppe auf die Hand. Im Vorgespräch hat der Junge ihr erzählt, dass er mit seinem Vater in einem Sportflugzeug geflogen ist und an der Nordsee war. Der Elfjährige schließt die Augen, und die Zahnärztin schickt ihn mit ruhigen Worten und monotoner Stimme auf seine Reise: „Dein Adler erhebt sich in die Luft, er kreist immer höher und höher, zuerst über der Praxis, in der wir beide sind, dann werden die Häuser immer kleiner, die Luft ist kühl, sie duftet nach Freiheit.“ Lucas' Arm, auf dem der Adler sitzt, erhebt sich. Ein sicheres Trance-Zeichen für die



DÄMMERZUSTAND
Was genau die Hypnose bewirkt, wissen Forscher noch immer nicht.

Ärztin. Sie schickt den Vogel weiter Richtung Norden, ans Meer, zu den Wellen.

„Lucas ist jetzt aus der beängstigenden Situation der unausweichlichen Zahnbehandlung ausgestiegen und kann die Dinge in seiner inneren Welt von oben beobachten“, so Beckers-Lingener. Der Junge öffnet seinen Mund, die Ärztin kann den kranken Zahn behandeln. Dabei berührt ihre Helferin leicht seinen Bauch, seine Schultern und die Schläfen und murmelt: „... gut so ... genau ... immer höher fliegst du ... von oben schauen ... Freiheit und Wind.“

„Bei Kindern funktioniert Hypnose über Ablenkung“, erklärt Beckers-Lin-

gener. Nur wenn ein Kind Vertrauen habe und vom Zauberstab, einer Handpuppe oder einer spannenden Idee fasziniert sei, gelinge es auch, einen Trance-Zustand zu erlangen.

Am Ende geht Lucas ohne Schmerzen und mit repariertem Zahn nach Hause. Seine Reisezeit fand er viel zu kurz: „Bist du schon fertig?“, fragt er die Zahnärztin ungläubig, „Ich habe gar nicht gemerkt, dass du was reingetan hast.“ Selbst die Spritze und seine taube Lippe hat er nicht richtig mitbekommen.

„Auch die meisten Erwachsenen können sich hypnotisieren lassen“, sagt Beckers-Lingener, die im Vorstand der DGZH sitzt. Viele Zahnärzte, die Hypnose anwenden, sind überrascht, wie sehr ihnen die Psychotherapie die Arbeit erleichtert. Dabei ist die Ausbildung noch nicht einmal aufwendig: Sechs Wochenenden und drei Supervisionstage müssen sich Zahnärzte für die Grundausbildung Zeit nehmen, wenn sie von der DGZH als Hypnose-Zahnarzt zertifiziert werden und die Therapie zur Entspannung und Schmerzreduktion anwenden wollen. Den Patienten kosten 50 Minuten Hypnose zwischen 50 und 120 Euro – aber nur in Ausnahmefällen und auf Antrag erstatten die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten.

Psychotherapeuten müssen dagegen mehr als 200 Stunden absolvieren, bevor sie sich Hypnotherapeut nennen und ihre Patienten in den heilsamen Dämmerzustand versetzen dürfen, in dem sie zum Kern ihrer Probleme finden sollen. „Das Ziel einer Psychotherapie ist zu Beginn nicht so klar definiert wie beim Zahnarzt“, erklärt Psychotherapeut Scholz. Er könne seinen Patienten nicht vorschreiben, wo sie hingehen sollen. Weg und Ziel erarbeitet der Patient erst mit Hilfe des Therapeuten.

Doch wenn das Ziel gefunden sei, sei die Behandlung oft kurz und einfach: „Nachdem der kleine Peter in Trance das Happy End erfuhr, war auch der Zwölfjährige seine Verlustängste los.“