



# DER INNERE ARZT

*Susanne Koelbl über die  
erstaunlichen Effekte  
der Hypnosetherapie*

**I**m Urlaub auf den Malediven fühlte Anneliese Stritzinger, 58, plötzlich einen Schmerz am Hals, bald konnte sie den Kopf nicht mehr bewegen. „Ich habe wohl Zug gekriegt“, beruhigte sich die aktive Turniertänzerin und Eislauftrainerin aus dem oberbayerischen Maisach.

Daheim stellte der Arzt die niederschmetternde Diagnose: Polyarthrit, eine unheilbare Autoimmunkrankheit, bei der aufgrund einer Fehlsteuerung im Immunsystem die Gelenke angegriffen werden.

„Kraftlos und entmutigt“ erlebte Stritzinger in den nächsten beiden Jahren, wie sämtliche Gelenke ihres sportlichen Körpers in Mitleidenschaft gezogen wurden. Sie „wartete auf die letzte Konsequenz: den Rollstuhl“. Dann kam die Wende.

An der Universitätsklinik in München erhielt sie die Telefonnummer der Hypnoseforscherin Jillian Horton-Hausknecht. Die Wissenschaftlerin untersuchte gerade, wie Polyarthrit-Patienten auf Hypnose reagieren.

Nach drei Monaten Hypnosetherapie lernte Stritzinger, die Krankheit weitgehend zu kontrollieren: Die Entzündungswerte im Blut gingen zurück, ihre täglichen Cortison-Spritzen benötigt die Patientin heute nicht mehr: „Ich bin glücklich und echt gut drauf.“

Wie einen „magischen Zugriff auf verborgene Fähigkeiten“ erlebte die Hausfrau Gabriele Oetzbach, 49, aus Bad Liebenzell im Schwarzwald ihre Hypnose beim Zahnarzt. Als Allergikerin reagiert sie auf Konservierungsstoffe in der Betäubungsspritze mit Herzrasen und panischer Angst.

Der Stuttgarter Zahnarzt Albrecht Schmierer versetzte die Patientin per Hypnose ins schweizerische Saas Fee, ihren Lieblingsurlaubsort, wo die Sonne im Türkis des

Hypnotiseurin,  
Patient  
Komplexes  
Wechselspiel  
zwischen  
Psyche und  
Körper

Gletschers gleißt. Das Geräusch des Bohrers wurde dann zum „Wind, der angenehm in den Ohren rauscht“, wie der Arzt monoton suggerierte: „Der Mund ist pelzig und kühl, das Blut zieht sich aus den Arterien zurück.“

Zwei Eckzähne ließ sich Oetzbach in den vergangenen zwei Jahren bearbeiten, einen Weisheitszahn ziehen, 15 Zähne abschleifen und überkronen – bei Sitzungen, die bis zu viereinhalb Stunden dauerten: „Ich war ganz entspannt.“

In seiner tiefsten Krise suchte ein Münchner HIV-Patient, 64, ein ehemals

Dabei sind die Erfolge der klinischen Hypnose noch wenig bekannt, obwohl ihre Hilfe bei Funktionsstörungen des Körpers vielfach nachgewiesen ist: Die Hypnosetherapie hat sich vor allem bei Schmerzen, Schlafstörungen, Asthma, Magen-Darm-Erkrankungen, Migräne, Polyarthrit, Warzen, Hautkrankheiten und Allergien bewährt.

Die „durchaus seriöse und relativ gut untersuchte Therapieform“, wie es in einem Gutachten des Bundesgesundheitsministeriums heißt, gilt unter Fachleuten als einzige Form der Psy-

denen möglicherweise der Ursprung mancher körperlichen Störung liegt. Doch der Patient kann auch in die Zukunft reisen, um sich dort stark und sicher zu erleben – etwa wenn er auf bestimmte Ereignisse sonst immer ängstlich und mit physischen Symptomen reagiert.

In solchen Fällen zielt die Hypnose darauf, alte Bilder mit neuen Gefühlen aufzuladen – „das verändert die Realität nicht, aber das Verhältnis zu ihr“, erklärt der Konstanzer Wissenschaftler Walter Bongartz, designierter Präsident der Internationalen Gesellschaft für Hypnose in San Diego.

Der Therapeut ist der Regisseur in diesem Film, doch der Kranke bleibt entscheidender Akteur. Wer sich innerlich sträubt, weil er seine Selbstbestimmung zu verlieren fürchtet, blockiert das Verfahren: Niemand kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden.

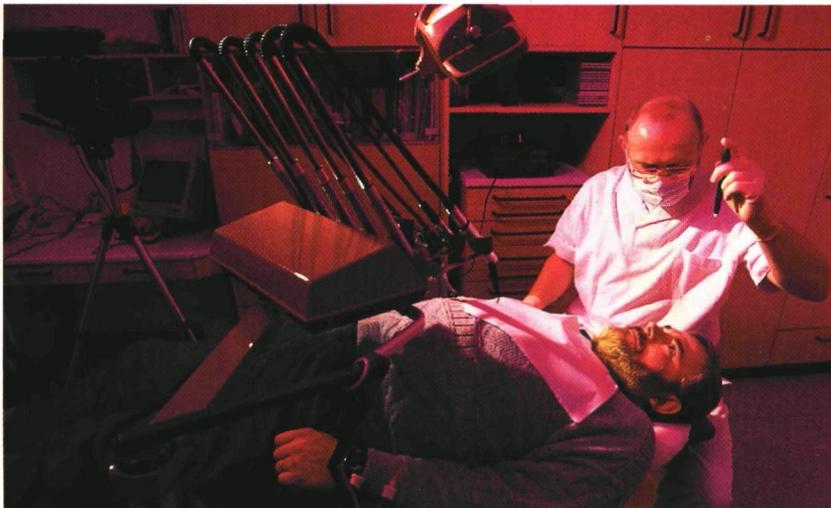
Hypnose wird vielfach zur Behandlung psychischer Leiden eingesetzt. Doch über die Versenkung ins Unterbewußte finden Therapeut und Patient nicht selten auch einen Weg in jene Schaltzentrale, die dem Körper Beschwerden signalisiert.

Einen Abiturienten aus Baden-Württemberg quälte seit seinem vierten Lebensjahr schwere Neurodermitis. Die Hautkrankheit brach verstärkt unter Stress aus, etwa bei Mathematikarbeiten.

Der Junge lernte erst unter Hypnose und schließlich durch Selbstsuggestion, schwierige Situationen gelassener zu ertragen. Er war nach zwölf Behandlungsstunden dauerhaft geheilt.

Warum und auf welche Weise sich ein womöglich lebenslanges Leiden verflüchtigt, kann niemand sagen. Die Praktiker gehen von einem komplexen Wechselspiel zwischen Psyche und physiologischen Prozessen aus, bei dem starke Imaginationen wie Initialzündungen wirken können.

In seinen gerade erschienenen „Psychohämatologischen Studien“<sup>\*</sup> weist der Hypnoseforscher Bongartz nach, welcher gegensätzliche Einfluß Stress und Hypnose auf das Immunsystem haben können: Unter Anspannung patrouillieren die weißen Blutkörperchen – wichtige Stabilisatoren der Immunabwehr – durch die Gefäße, immer in Hab-acht-Stellung. In Ruhe lagern sie sich entspannt an der Zell-



Hypnose beim Zahnarzt: Urlaubsgefühle beim Bohren

erfolgreicher Wirtschaftsanwalt, Hilfe bei einem Hypnosetherapeuten – auf Empfehlung eines Freundes. Der aids-infizierte Jurist litt neuerdings auch an einem Krebsgeschwür.

Am Abend vor der Chemotherapie versetzte der Psychotherapeut Burkhard Peter seinen Patienten am Krankenbett in Trance: „Ihr Körper soll sich nicht gegen das Gift wehren, es gehört zu Ihrem Überleben. Der Körper soll es dorthin bringen, wo es gebraucht wird.“ Das Magenlymphom war nach zwei Chemotherapien vollständig verschwunden. Dabei hatte der Mann nur geringe Beschwerden erlitten; sogar seine Haare behielt er.

Solche Krankengeschichten zählen zu den Vorzeigefällen der Hypnosepraxis. Mittlerweile findet die immer noch umstrittene Therapieform sogar bei manchen Konkurrenten aus der Schulmedizin Anerkennung.

Denn Hypnose bewirkt zuweilen Erstaunliches, wenn High-Tech-Pharmazeutika und Apparatemedizin nicht mehr helfen.

So erlebt eine der ältesten Behandlungstechniken derzeit eine Renaissance.

chotherapie, die schnell und effektiv auch organisch wirkt. „Hypnose ist ein äußerst wirksames Instrument in der Medizin“, sagt der Anästhesist Hansjörg Ebell, der jahrelang die Schmerzambulanz im Klinikum Großhadern in München leitete.

Die meisten Menschen besitzen die Fähigkeit zur Trance, zur „Innenwendung der Aufmerksamkeit“, wie der Tübinger Psychologieprofessor Dirk Revenstorff den Zustand zwischen Wachheit und Traum beschreibt. Nur etwa 5 von 100 Patienten eignen sich überhaupt nicht für das Verfahren. Der Grad der Suggestibilität hängt jedoch nicht allein von der Persönlichkeit des Kranken ab, sondern auch vom Charisma des Hypnosetherapeuten, seiner Autorität und seinem Einfühlungsvermögen.

Während der Sitzung versinkt der Patient in einer „inneren Realität“. Die Umwelt nimmt er nur noch beiläufig wahr. Unter Anleitung des Therapeuten hat er nun Zugang zu einer Erlebnisebene, die ihm im Alltag verschlossen ist – der therapeutischen Bühne.

So ist es möglich, sich auch in vergangene Situationen zurückzusetzen, in

\* Walter Bongartz: „Der Einfluß von Hypnose und Stress auf das Blutbild“. Peter Lang Verlag, Frankfurt am Main; 297 Seiten; 95 Mark.

membran der Kapillaren ab, was vermutlich die Abwehrtätigkeit steigert. Jede einzelne Zelle reagiert offenbar auf starke emotionale Zustände wie Freude, Stolz, Trauer, Scham und Angst. Umgekehrt sei auch jede Zelle durch Visionen beeinflussbar, erklärt Bongartz: „Reale Wahrnehmungen und Vorstellungen beanspruchen denselben anatomischen Raum.“

Erkenntnisse wie diese können allzu leicht zu dem abwegigen Schluß verführen, Hypnose sei eine Allzweckwaffe: Vor allem Berichte aus den USA wie die des Hypnotherapeuten und Buchautors O. Carl Simonton („Wieder gesund werden“) haben bei Schwerstkranken, vor allem bei Krebspatienten, übertriebene Hoffnungen geweckt.

Die spektakulärste Dokumentation über die Arbeit mit Krebspatienten schildert die Behandlung von 324 Menschen im Zeitraum zwischen 1974 und 1984 durch den Hypnotherapeuten und Leiter des „Newton Center for Clinical Hypnosis“ in Los Angeles, Bernauer Newton.

Newton behauptete darin, die mittlere Überlebenszeit seiner mit Hypnose behandelten Brustkrebspatientinnen habe sich auf 45,2 Monate, die seiner Darmkrebspatienten auf 43,5 Monate und die seiner Lungenkrebspatienten auf 24,8 Monate gesteigert. Die Überlebenszeiten für diese Krebsarten betragen in Amerika 16, 11 und 16 Monate. Neuere Studien, publiziert etwa im britischen Ärztejournal *The Lancet*, fallen weniger optimistisch aus. Die Tendenz ist dennoch positiv: Bei Brustkrebspatientinnen der kalifornischen Univer-

\* Nur unter Hypnose zuckt die Hand der Patientin nicht zurück.



Therapie eines Neurodermitikers: Viele lockt die schnelle Mark

sitäten Stanford und Berkeley verlängerte sich die Überlebenszeit durch Gruppentherapie und Hypnose immerhin auf das Doppelte.

Den inneren Arzt zu aktivieren gilt als das tiefe Geheimnis der Hypnose. Die Möglichkeiten der Einflußnahme enden jedoch, wo der „autonome Anteil“ (Bongartz) der Erkrankung beginnt. Wie groß dieser ist, weiß niemand.

Der Therapeut spricht in bildhafter Sprache, ohne Verneinungen, immer in Vergleichen, in kurzen, einfachen Sätzen. Die Stärke der Suggestion hängt auch davon ab, wie aktiv der Patient die Botschaften umsetzen kann: Vor allem intelligente, phantasievolle Menschen, die leicht „visualisieren“, im Kopf lebendige Bilder entstehen lassen können, haben Zutritt zu dieser Welt.

Nur wenn der Erkrankte seine ohnmächtige Haltung aufgibt, kann die Behandlung wirken. „Wenn dabei etwas

Positives geschieht“, erklärt Psychotherapeut Peter, „habe ich diesen Menschen nur an den Weg geführt, gegangen ist er ihn selbst.“

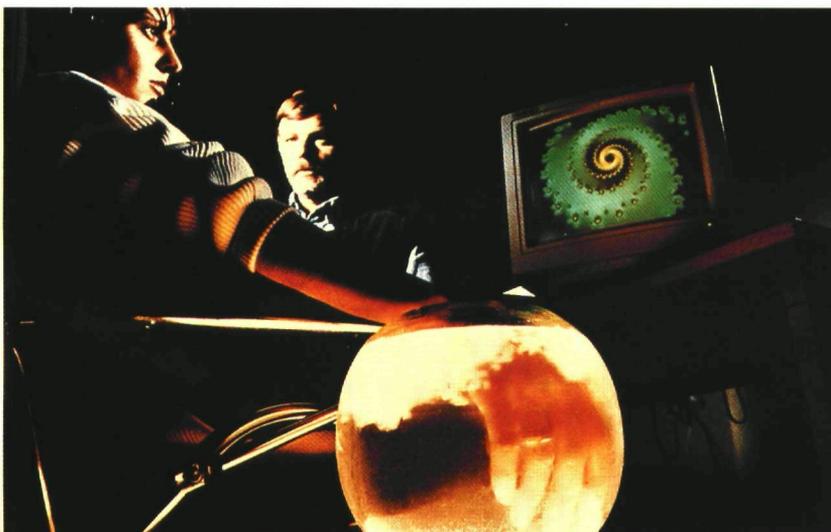
Schulmediziner, darunter auch honorarige Hypnotherapeuten wie der Anästhesist Ebell, warnen jedoch allgemein vor zu hohen Erwartungen. Zwar handelt es sich bei der Hypnose um eine erlernbare Technik; rund 1500 Ärzte und Psychotherapeuten in der Bundesrepublik haben sich darin bisher bei seriösen Organisationen wie der Münchner Milton Erickson Gesellschaft ausbilden lassen. Doch keineswegs alle entwickeln die nötige Sensibilität und Ausstrahlung, um den Patienten effektiv zu helfen.

Zudem werden kranke Menschen leicht Opfer eines Gesundheits-Graumarktes, auf dem auch notdürftig ausgebildete Hypnotiseure die schnelle Mark machen. Dabei können die Patienten nicht nur Geld loswerden, sondern, wenn etwa Traumata aus der Kindheit auftreten, sogar Psychosen davontragen.

Ein Desaster lösten in den USA auch Therapeuten aus, die ihren Patientinnen geradezu einflüsteren, in ihrer Kindheit Opfer sexuellen Mißbrauchs geworden zu sein. Das führte zu einer Lawine von Strafprozessen und Schadensersatzklagen gegen Eltern und Verwandte.

Die Patientinnen sind möglicherweise ebenfalls für ihr Leben geschädigt: Selbst wenn überhaupt nichts dran ist an den Vorwürfen, setzt sich die Vorstellung oft im Bewußtsein fest, als wäre das Schreckliche tatsächlich passiert.

„Hypnose ist wie ein Hammer“, sagt Therapeut Hansjörg Ebell, „ich kann damit einen Nagel in die Wand hauen oder jemandem den Schädel einschlagen.“



STEFAN WÄRTER

Hypnosetest mit Eiswasser\*: Übertriebene Hoffnungen bei Krebskranken