

Hypnose in der Medizin: **Träum deinen Schmerz einfach weg!**



Von Jana Hauschild

Eine magische Aura umgibt die Hypnose. Lange Zeit als reine Show verachtet, hat sie inzwischen einen echten Stellenwert in der Medizin. Ob beim Zahnarzt oder vor Operationen: Der Trancezustand lindert Schmerzen und reduziert Ängste.



Hypnose-Sitzung: Erfahrene Hypnotiseure nehmen Ängste und lindern Schmerzen

Bevor sie ein Narkosemittel ins Zahnfleisch spritzt und den Zahn zieht, spricht Zahnärztin Regine Bernhardt-Waage mit ruhiger Stimme auf ihren Patienten ein. "Ihre Atmung wird langsamer und gleichmäßig, jeder Atemzug etwas tiefer." Wenn die Patienten entspannt sind, führt sie sie mit ihren Worten an einen sicheren Ort, der nur in den Patientenköpfen existiert. Den sollen sie sich mit allen Sinnen vorstellen: das Rauschen des Meeres hören, das Salz in der Luft schmecken, den Wind auf der Haut spüren. Sie sagt ebenso sanft: "Wie von selbst öffnet sich Ihr Mund", und beginnt dann mit der Zahnbehandlung.

Bernhardt-Waage ist eine von mehreren tausend Zahnärzten, die ihren Patienten als Alternative zu Narkosespritzen auch Hypnose anbietet. Vor allem Patienten, die krankhafte Angst vor Spritzen haben, aber auch solche, die bei der Untersuchung einen starken Würgereiz entwickeln, kommen gezielt zu ihr. Nach einer Behandlung unter Hypnose sind selbst Zahnarztphobiker gelassen.

Schon vor Jahrtausenden nutzten Menschen den beruhigenden und schmerzstillenden Effekt der Trance. Rund achtzig Prozent der Menschen empfinden in diesem Zustand kaum Schmerzen, zehn Prozent sind dann sogar schmerzfrei. Seit 2006 ist die Hypnotherapie

wissenschaftlich anerkannt. Doch noch immer hängt ihr etwas Mysteriöses an. Tatsache ist, dass Hypnose nicht nur eine Showeinlage von Täuschungskünstlern wie David Copperfield ist, sondern in der modernen Medizin zunehmend Fuß fasst - weil sie wirkt.

"Von allen Narkosemethoden ist die Hypnose die verträglichste und ungefährlichste, wenn der Patient mitarbeitet", sagt Klaus-Peter Gerbatsch, der als Chirurg am Kreiskrankenhaus Stollberg im Erzgebirge operiert - und hypnotisiert. Im Grunde könne man das Verfahren bei vielen operativen Eingriffen anwenden. Weil es allerdings oft Vorbehalte dagegen gebe, biete er sie nur bei kleineren Eingriffen, etwa an Armen oder Beinen an, aber auch mal bei Rippen- oder Leistenbruch-OPs.

Viele Menschen scheuen eine Hypnotherapie, aus Angst dem Therapeuten willenlos ausgeliefert zu sein. "Dabei funktioniert die Behandlung nur, wenn der Patient mitmacht und mitdenkt", erklärt Gerbatsch. Die Patienten würden entgegen der häufigen Annahme nicht einschlafen. Tatsächlich sind sie "zu jeder Zeit bei vollem Bewusstsein, jedoch in ihrer Aufmerksamkeit eingeeengt", erklären die Psychologen Franz Petermann und Dieter Vaitl in ihrem "Handbuch der Entspannungsverfahren".

Eine monotone Sprachformel oder der statische Blick auf den Zeigefinger des Therapeuten lässt die Patienten in die Trance abgleiten. "Wir begeben uns jeden Tag in diesen Zustand, etwa wenn wir einen spannenden Roman lesen oder uns voll und ganz auf unsere Arbeit konzentrieren", erklärt Gerbatsch.

Bei Operationen kann er dank dieses Phänomens deutlich weniger Narkosemittel einsetzen - oder es komplett weglassen. "Vor allem bei Kindern kann das so manches Trauma durch schmerzhaftes Spritzen verhindern", meint der Chirurg.

Eine aktuelle, Studie bestärkt Gerbatschs Einschätzung, wie hilfreich Hypnose in der Chirurgie sein kann. Darin analysieren Jenaer Forscher mehr als 80 Studien über hypnotherapeutische Anwendungen bei Operationen. Die Methode verringert das Stressempfinden und fördert sogar die Genesung nach einer Operation. Aber auch bei schmerzhaften Behandlungen etwa von Brandwunden oder unangenehmen Untersuchungen wie einer Darmspiegelung senkten die hypnotherapeutischen Maßnahmen den Stress und dämpften Schmerzen, was wiederum das Immunsystem positiv beeinflusst.

Hypnose auch bei Krebspatienten

Peter Karl ist Facharzt für Strahlentherapie und behandelt am Klinikum Barnim in Eberswalde Krebspatienten. Ihre Schmerzen, die Nebenwirkungen der Behandlung, ihr seelisches Leid bekämpft der Mediziner auch mit Hypnose.

Begonnen hat er als Strahlentherapeut an einem Uni-Klinikum. "Nach einer Weile habe ich mich nach Behandlungsmethoden umgesehen, die sich mehr der Psyche des Menschen zuwenden", sagt Wirth. Über Autogenes Training, Yoga und Qi Gong kam er zur Hypnose. Anfangs konnte er seine Erfolge selbst nicht glauben, hat alle Sitzungen mit Patienten auf Videoband aufgezeichnet - zum Beweis.

Unvergesslich bleibt für ihn die Sitzung mit einer Ingenieurin, die durch die Chemotherapie unter starker Übelkeit litt. In der Hypnose suggerierte Wirth ihr, dass zwischen Magen und Gehirn eine Leitung liege, durch die die Übelkeit ströme. An der Leitung gebe es ein Ventil, das nun fest zugedreht würde. Mit Erfolg: Das Leid war zum Ende der Sitzung verflogen. "Eine theoretische Erklärung habe ich dafür nicht", sagt er, "Viel wichtiger ist doch: Es funktioniert."