

Hypnosetherapie Die Tiefseher

20.04.2009, Die Süddeutsche

Von Katharina Kramer

Hypnose galt lange Zeit als fauler Zauber, heute erkennen Forscher zunehmend ihren therapeutischen Wert: Warum Trance heilt - und was dabei im Gehirn passiert.

Halten Sie die Hände so, als würden Sie einen Ball anfassen. Konzentrieren Sie sich auf den Mittelpunkt des Balls." Die Stimme von Ortwin Meiss ist dunkel, weich, der Ton ruhig und bestimmt. "Erinnern Sie sich daran, wie sich das anfühlt, einen Ball in der Hand zu halten. Dieses Gefühl in den Handflächen."



(© Foto: iStock)

Hypnotische Wirkung: Ein merkwürdiges Gefühl - doch anders als erwartet. Schon Hunderte Menschen hat diese Stimme angeleitet. Spitzensportler, Geschäftsleute folgten ihr auf Reisen in andere Welten - so wie jetzt die skeptische Journalistin, die im Ledersessel in der Hamburger Praxis des Psychologen Platz genommen hat.

"Allmählich wird der Ball immer kleiner. Jetzt entsteht eine Art magnetisches Feld zwischen den Händen. Es beginnt zu ziehen", sagt Meiss - und tatsächlich spürt die Probandin, wie sich Muskeln in ihren Oberarmen regen. Leicht zitternd erst. Dann ein kleiner Ruck, und ihre Hände bewegen sich aufeinander zu. Bewusst steuert sie diese Bewegungen nicht.

Es ist ein merkwürdiges Gefühl, dem eigenen Körper dabei zuzuschauen, wie er sich selbstständig macht. Und doch fühlt sich die Trance anders an als erwartet. Der Verstand scheint hellwach zu sein, ein gutes Gefühl für eine Skeptikerin: die Konzentration jederzeit lösen, aufstehen und aus dem Raum spazieren zu können.

"Beide Hände gehen nun zusammen wie zwei Menschen, die aufeinander zugehen", spricht der Hypnoterapeut in ruhigem Singsang. "Mal geht der eine, mal der andere. Der Abstand zwischen den Händen schmilzt wie Schnee in der Sonne." Da berühren die Hände sich. Ganz von selbst haben sie eine Distanz von knapp einem halben Meter überwunden.

Wie kann das sein? Was ist das Geheimnis der Trance? Obwohl Schamanen und Heiler schon vor Jahrtausenden andere Bewusstseinszustände heraufbeschworen, wie uralte Quellen belegen, ist diese Frage bis heute nicht letztgültig beantwortet.

Nikotinsucht, Migräne, Schmerzen

Stattdessen nutzten Scharlatane die Wissenslücke lange Zeit und füllten sie mit bizarren Bühnenshows, in denen hypnotisierte Menschen lächerliche Dinge taten - auf Knien Gegenstände apportieren oder in saure Zitronen beißen in der suggerierten Ansicht, es seien Äpfel.

Obwohl jahrzehntelang diskreditiert und bislang ohne anerkannte Definition, verdankt die Hypnose ihre moderne therapeutische Existenz heute vor allem ihren Heilerfolgen. Etwa 10.000 Psychologen und Ärzte praktizieren sie in Deutschland.

Als Behandlungsmethode vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie anerkannt bei körperlichen Erkrankungen, die durch psychische oder soziale Faktoren bedingt sind. Bei Nikotinsucht zum Beispiel, Migräne, Schlaflosigkeit und bei chronischen Schmerzen gibt es Hypnose längst auf Krankenschein.

Bei Kindern und Jugendlichen ist nachgewiesen, dass sie mit Hypnose Chemotherapien gegen Krebs besser vertragen. Über alle Anwendungsgebiete hinweg liege die Erfolgsquote bei rund 70 Prozent, meldet die Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie.

Knapp 200 Studien aus aller Welt belegen mittlerweile die Wirksamkeit der Therapieform. Was den Ruf der Hypnose aber bald gänzlich retten könnte: Auch das Wissen um die geheimnisvollen Kräfte und Mechanismen wächst zurzeit enorm. Die Kenntnisse beispielsweise, wie es sein kann, dass die Hände der Probandin den Worten des Hypnotherapeuten folgen, als wären es nicht ihre eigenen, als würden sie von einem Kran gezogen.

Der dritte Zustand

Die Neurowissenschaftlerin Sarah-Jayne Blakemore vom Londoner University College zeigte in einer Studie mit dem bildgebenden Verfahren PET (Positronen-Emissions-Tomografie), dass das Gehirn solche Bewegungen in Trance tatsächlich nicht als eigene, sondern als fremdgesteuerte verarbeitet.

Dabei weiß man mittlerweile aber auch: Unter Hypnose sind die körpermotorischen Hirnareale nicht abgekoppelt wie im Schlaf, wenngleich "Hypnos" Schlaf heißt, das Hirn des Probanden befolgt also auf unbewusste Weise aktiv Bewegungsbefehle. Es arbeitet dabei nur ohne eigene kognitive Kontrollmechanismen, worauf die modernen bildgebenden Verfahren ebenfalls hindeuten.

Daher gilt die Hypnose als ein dritter Zustand neben dem wachen Bewusstsein und dem Schlaf: einer, in dem "unser Gehirn eine alternative Wirklichkeit konstruiert", erklärt Burkhard Peter, Münchner Hypnotherapeut und Autor zahlreicher Fachabhandlungen

Die Anliegen der Hypnose-Patienten

Und genau darin liegt der Zweck der eingangs beschriebenen Übung. Ist das Erleben des Patienten durch ein Ritual wie die unwillkürliche Armbewegung nachweislich in die andere Wirklichkeit verschoben, lassen sich darin positive Erfahrungen sammeln und neue, heilsame Bedeutungen lernen: der genussvolle Griff zur Zigarette, der angstbesetzte Anblick großer Hunde - ja sogar der reale Schmerz beim Zahnarzt wird unter Hypnose durch alternatives Erleben ersetzt.



(© SZ-Wissen)

So konnte der Stuttgarter Zahnarzt und Hypnotherapeut Albrecht Schmierer einem Patienten in einer Sitzung drei Weisheitszähne ziehen - ohne Betäubung. Die Journalistin hat ein kleineres, gleichwohl persönliches Problem mitgebracht für die Trance-Recherche: ihr Lampenfieber als Klarinetistin im Orchester, den oft stockenden Atem vor Publikum.

Mit ähnlichen Anliegen wenden sich viele Menschen an Ortwin Meiss, zum Beispiel Sportler, die bei Wettkämpfen unter Niveau bleiben oder leitende Angestellte, denen bei Präsentationen die Nerven flattern.

Intensive bildliche Eindrücke

Nach dem Eingangsritual lenkt Meiss die Gedanken also aufs Musikspiel: "Ich möchte, dass Sie neugierig sind, welche Situation Ihnen kommt, in der Sie richtig gut Klarinette spielen. Schauen Sie, wie Sie das tun, wenn sie ganz auf die Musik konzentriert sind. Nur das ist Ihre Aufgabe: die Musik zum Leben und das Instrument zum Schwingen zu bringen. Alle Fehler können Sie wegschieben zu den anderen. Sollen die sich damit beschäftigen. Sie können sich Platz schaffen. Je schwieriger die Leute sind, desto mehr können Sie sie beiseiteschieben."

Tatsächlich entstehen Bilder vor Augen: eine Art Arena ist da, an deren Rand sich schemenhafte Schattenfiguren zurückziehen, so weit, bis sich eine Sandfläche auftut. Gleichzeitig stellt sich ein Gefühl der Stärke ein. Wie intensiv bildliche Eindrücke in Trance wirken, zeigte der Harvard-Psychologe Stephen Kosslyn, indem er hypnotisierten Probanden suggerierte, dass sie eine graue Vorlage farbig und eine farbig Vorlage grau sehen.

Die gleiche Aufgabe stellte er ihnen auch ohne Hypnose. Bei beiden Tests maß er die Hirnaktivitäten mit PET und stellte fest: Nur unter Hypnose regten sich Netzwerke im Gyrus fusiformis des Sehentrums der linken Hirnhälfte, das eigentlich für die Abbildung der realen Welt zuständig ist.

Ob Bilder oder Klänge, "was unter Hypnose erlebt wird, empfindet man nicht als bloße Vorstellung, sondern als reales Geschehen", erläutert der Hypnotherapeut Burkhard Peter. Im Fall des Klarinettenspiels soll die Probandin daher auf ihre Trancebilder zurückgreifen können wie auf eine tatsächliche Erinnerung, daran, wie es war, als sie das Lampenfieber besiegte.

Diese Realitätstreue der Halluzination steht für ihre Heilkraft. Doch wie kann es sein, dass sich ein kritisches Hirn dermaßen in die Irre führen lässt? Dass das halluzinierte Empfinden sogar stärker wird als Schmerzen beim Zahnarzt?

Schnittstelle im Gehirn

Wie kam es, dass Probanden in Trance im Labor des kanadischen Neuroforschers Pierre Rainville, heißes Wasser erst dann als unangenehm empfanden, wenn er ihnen die korrekte Temperatur suggerierte? Sie folgten seinen Worten, aber nicht dem eigenen Empfinden, das offenbar abgeschnitten war von einer Hirnregion, die es normalerweise sinnvoll verarbeitet.

Einen solchen Einschnitt in der Hirnarbeitsweise Hypnotisierter fand vor wenigen Jahren John Gruzelier, Neuroforscher am Londoner Goldsmiths College: Die Aktivitäten des anterioren cingulären Cortex (ACC) und des lateralen frontalen Cortex (LFC) waren voneinander entkoppelt - mit anderen Worten: Der ACC, eine Schnittstelle zwischen Verstand, Sinneswahrnehmung und Motorik, die eine wichtige Rolle für Aufmerksamkeit, Gefühle und affektive Sinnesreizbewertung spielt, folgte offenbar der Regie des Hypnotiseurs, nicht aber der hirneigenen Chefetage.

Dort wird normalerweise das leitende Interesse an jeweiligen Umgebungen und Situationen vorformuliert, was den Wust eingehender Sinnesinformationen in jeder Alltagssekunde ordnet und filtert. Überlässt sich der Patient jedoch mit all seinen aktuellen Erwartungen dem Hypnotiseur, kann dieser diktieren, was und wie etwas erlebt werden soll.

"Das tut der Patient aber nur, wenn er dem Therapeuten voll vertraut und sich von ihm Hilfe erhofft", sagt der Bochumer Psychotherapeut HansChristian Kossak. "Gegen den eigenen Willen kann man nicht hypnotisiert werden."

Wie Hypnose hilft

Lässt man den Therapeuten aber einmal in den Kopf, kann der dort weitreichende Umbauten vornehmen, einem Ängste und Süchte austreiben. Großen Vergleichsstudien zufolge sind etwa zehn Prozent aller Menschen sehr gut hypnotisierbar, und zwar nicht besonders Leichtgläubige, sondern vor allem Leute mit lebhafter Vorstellungskraft. Ebenso viele sprechen nur schwer oder gar nicht auf Hypnose an, die meisten aber liegen im Mittelmaß - und das reicht für eine Behandlung aus.

Hundephobiker zum Beispiel lasse er in Trance zunächst noch einmal Momente erleben, in denen sie Mut bewiesen haben, "das kann etwa eine Sportsituation sein, die mir der Patient im Vorgespräch berichtet hat", erklärt Hans-Christian Kossak.

Langwieriger Prozess

"Die erzähle ich dem Hypnotisierten in allen sinnlichen Einzelheiten. Anschließend kann ich dem Patienten ebenso detailreich schildern, wie er mit derselben mutigen Einstellung einen Hund sieht, wie er sich ihm langsam nähert und am Ende das Tier sogar streichelt."

Dabei vollzieht sich im Gehirn des Klienten eine Veränderung - und zwar unter anderem im ACC: Die Schnittstelle bewertet unter kognitiver Fremdregie den Anblick eines Hundes nicht mehr negativ. Und im Idealfall überträgt sich diese neue Erfahrung auch auf reale Begegnungen mit Hunden.

"So einfach und mechanisch läuft das aber natürlich nicht ab", sagt Kossak, "oft ist eine Hypnotherapie ein wochen- oder monatelanger Prozess. Weil sie aber die Qualität realen Erlebens aufweist, ist die Hypnose oft wirkungsvoller als bloße Ratschläge oder Gespräche."

Allerdings ist sie auch angesichts der vertrauensvollen Selbstausslieferung an den Therapeuten potenziell furchterregender als jedes Gespräch. Zumal die Hypnose auch nicht nur Erfolgsgeschichten schreibt.

Abkehr von autoritären Hypnoseverfahren

So berichtet der Hypnotherapeut Burkhard Peter vom Fall eines Studenten mit Prüfungsangst, dem erfolgreich Entspannung in Testsituationen suggeriert worden war, woraufhin er in den folgenden Prüfungen nicht mehr genügend Energie aufbrachte und erneut versagte. Zudem wird Hypnose bis heute landläufig mit Macht über willenlose Menschen assoziiert - ein Image, zu dem vor allem gruselige Bühnenshows beitrugen.

"Meist sind deren Teilnehmer aber gar nicht in wirklicher Trance", sagt der Hypnotherapeut Walter Bongartz. Show-Hypnotiseure suchten sich bloß diejenigen aus dem Publikum heraus, "die sehr willig ihren Anweisungen folgen und gern im Rampenlicht stehen - auch wenn sie sich lächerlich machen."

Dazu passten die autoritären Hypnoseverfahren, nach denen selbst ernsthafte Therapeuten noch bis in die Siebzigerjahre hinein arbeiteten. Ohne individuelle Erlebnisse und Bilder des Patienten zu erfragen und zu nutzen, verfuhr sie bei allen Klienten nach demselben Schema - führten sie in Trance und gaben dann Handlungsanweisungen: "Du hast keine Angst mehr vor Hunden!" oder: "Du lässt das Rauchen sein!"

Dass dieses gebieterische Vorgehen heute fast verschwunden ist, verdanken Patienten dem amerikanischen Hypnotherapeuten Milton Erickson (1901-1980), der als Jugendlicher an Kinderlähmung erkrankt war und sich mit mentalen Kräften selbst wieder auf die Beine geholfen hatte: Stundenlang starrte er auf seinen unbeweglichen Arm und stellte sich vor, wie es sich anfühlt, eine Heugabel zu halten.

Bald konnte er wieder greifen. Nach demselben Prinzip verfuhr er mit seinen Beinen und konnte schließlich ohne Hilfsmittel wieder gehen. Nach seiner therapeutischen Lehre sind die individuellen Innenwelten der Patienten wichtig für die Behandlung, aus ihnen selbst soll die Lösung kommen.

Kein Gefühl von Fremdbestimmung

Dazu gehört nicht nur, dass sich heutige Hypnotherapeuten "zurücknehmen und auf Augenhöhe mit dem Patienten zusammenarbeiten", wie Burkhard Peter betont, sondern auch, dass sie dem Patienten "seine inneren Stärken bewusst machen".

Kaum haben sich die Hände der Journalistin in Ortwin Meiss' Hamburger Praxis scheinbar ohne ihr eigenes Zutun berührt, zeigt der Psychologe ihr diese Stärke: "Nun wird die eine Hand allmählich leichter und die andere schwerer. Und die leichtere Hand steigt ganz von selbst hoch, und die schwerere Hand sinkt hinab", sagt er langsam - während sich fast augenblicklich die linke Hand der Probandin bis zu ihrer Stirn hebt, die rechte aber absackt.

Es fühlt sich gar nicht fremdbestimmt an. Es fühlt sich an, als sei irgendwo im Körper eine ungeahnte Kraft erwacht und strebe an die Oberfläche - ein Eindruck, der gewollt ist.

"Ein Patient, der sich als hilflos empfindet, erlebt durch hypnotische Rituale wie die Arm-Levitation, dass er in sich große Ressourcen hat", erklärt Burkhard Peter. Für diese Reserven benutzen Hypnotherapeuten meist die Metapher des "Unbewussten". Der unpräzise Begriff soll den Patienten entlasten, denn Unbewusstes kann man nicht steuern, aber es gehört dennoch zu einem selbst.

Es ist nichts Fremdes, sondern "der personifizierte Teil des Patienten, der zur Überwindung der Symptome geeignet ist", sagt Burkhard Peter: tief verinnerlichte Bilder, vergessene aber

prägende Erfahrungen. Dass man diese eigenen Kräfte, Vorstellungen, sind sie einmal in Hypnose mobilisiert, auch selbst nutzen kann, ist ein heilsamer Effekt vieler Sitzungen.

Der Zustand nach der Hypnose

Das zeigt zum Beispiel der Fall eines Finanzberaters, von dem der Tübinger Psychologieprofessor und Hypnoseexperte Dirk Revenstorf berichtet: Der Mann litt, als sich das Arbeitsklima in seiner Firma verschlechterte, zunehmend an Konzentrationsschwäche, Hitzewallungen und schwitzenden Händen.

In einigen Sitzungen erlernte er, Erinnerungen an eine schöne Bergwanderung heraufzubeschwören. Wann immer er wollte, genoss er anschließend in Selbsthypnose den Anblick der Natur von oben, die frische, klare Luft, die Stille. "Das ermöglichte eine Distanzierung von den Problemen, die er unten im Alltag hatte", erläutert Revenstorf.

Sinnliche Details

Vor Kundengesprächen fuhr der Finanzberater auf einen Parkplatz, versetzte sich in eine kurze Trance und spielte das anstehende Kundengespräch oben in seiner Bergwelt durch. Die tatsächliche Begegnung fiel ihm daraufhin leichter, die Symptome verschwanden, er fand wieder Freude an seiner Arbeit. Das hört sich zwar simpel an, doch die Kraft, die solche mentalen Orte in Hypnosen entfalten können, ist für den Alltagsverstand fast unbegreiflich.

So führt der Bensheimer Hypnotherapeut Stefan Junker, der seit zehn Jahren narkoseunverträgliche Menschen zu Operationen begleitet, seine Patienten in Trance an sogenannte Ressourcenorte: "Oft ist es ein Urlaubsort, den der Betreffende mir vorher geschildert hat. Wichtig ist, dass es sich um einen Platz handelt, an dem der Patient sich gut entspannen kann", sagt er.

Unter Erwähnung möglichst vieler sinnlicher Details bringt Junker den Hypnotisierten an diesen Ort und suggeriert ihm dann Schmerzunempfindlichkeit. Dazu hebt er beispielsweise einen Arm des Patienten und sagt: "Dieser Arm fühlt sich an wie eine starre Stange, ein Fahnenmast im Wind."

Um die Schmerzunempfindlichkeit zu demonstrieren, kneift er kräftig in den Arm. "Der Körper kann vom Arm lernen", fügt Junker dann hinzu und tippt, beispielsweise bei Magenspiegelingen, auf den Bauch. Damit löst er auch dort Schmerzunempfindlichkeit aus.

Die Hypnosesitzung bei Ortwin Meiss geht nach 20 Minuten zu Ende. "Wenn das Unbewusste all das benutzen wird, genau da, wo Sie es brauchen, sinkt die linke Hand allmählich hinab. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen und zu spüren, dass die Hand ganz von selbst hinabgleitet."

Kein Zurück zum alten Zustand

Als die Hand der Journalistin in ihren Schoß sinkt, sagt Meiss: "Nun möchte ich dem Unbewussten danken für diese gute Mitarbeit. Und jetzt bemerken Sie, wie Sie ganz von allein zurückfinden, zurück hier in diesen Raum, Schritt für Schritt. Mit tieferen Atemzügen. Jeder Atemzug richtet Sie ein klein wenig auf, macht wacher. Jetzt machen Sie wieder bewusste Bewegungen, strecken sich." Es ist überraschend, wie schnell man wieder in seinen gewohnten Zustand zurückkehrt.

Aber ist es ganz der alte? Die Frage soll sich zwei Wochen später klären, mit Klarinette vor Publikum in einer Hamburger Kirche. Viele Menschen. Leises Grummeln. Dann der Einsatz

fürs Orchester: Es gehört ein wenig guter Wille dazu, aber schon während der ersten Klarinettenöne, die die Journalistin spielt, ruft sie sich das Bild der Arena aus ihrer Hypnosesitzung vor Augen.

Sie muss es gar nicht festhalten, und während sie weiterspielt, achtet sie auch immer weniger auf sich und ihre Finger. Stattdessen hört sie die Streicher, Blechbläser - und den gelungenen Zusammenklang mit ihrer Klarinette. Das Publikum ist weit weg. Nach dem Verklingen des letzten Tons fällt ihr auf, dass sie noch besser gespielt hat als in den Proben.