

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 5: Soweit die Füße tragen : gepflegte Füße, gesunde Beine

Artikel: Medizinische Hypnose : alles andere als Scharlatanerie!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557798>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Medizinische Hypnose: alles andere als Scharlatanerie!

Kaum ein anderer Bereich der Medizin und Psychologie ist mit so unterschiedlichen Wertungen beladen wie die Hypnose. Von unverantwortlichem Scharlatanismus über bloße Einbildung bis zu metaphysischer Verführung und absoluter Willenlosigkeit reichen die ablehnenden Urteile. Als Wunderwaffe bei psychischen Problemen, aber auch bei körperlichen Gebrechen bis hin zum Sieg über Krebs reicht dagegen das Lob der Hypnose-Enthusiasten.

Wenn die Beurteilungen einer Methode so weit auseinandergehen, kann das nur einen Grund haben: Unkenntnis.

Begonnen hatte die Ära der Hypnose nicht sehr vielversprechend. Ende des 18. Jahrhunderts hatten aus heutiger Sicht hypnose-ähnliche Techniken großen Aufruhr in den Großstädten Europas hervorgerufen – wenn auch unter anderem Namen. Der aus Radolfzell am Bodensee stammende Arzt *Franz Anton Mesmer* hatte auf-

grund obskurer Studien geglaubt, eine geheimnisvolle Kraft entdeckt zu haben, die sich berührungslos kraft des eigenen Willens auf andere Menschen übertragen lässt und dort recht eigenartige Wirkungen zeigt.

Wenn Mesmer seine ominöse Kraft in den großbürgerlichen Salons ins Publikum strömen ließ, dann fingen zumeist die weiblichen Anwesenden an, wie wild zu zucken, Schaum



Pariser Salon 1855.
Der Magnetismus machte möglich, was ansonsten unmöglich war: für kurze Zeit sich gehenlassen und die Fesseln der gesellschaftlichen Zwänge abschütteln.

(Bildarchiv Preußischer Kulturbesitz)

trat ihnen vor den Mund, und oft fielen die «Opfer» einer solchen «Kraftübertragung» in Ohnmacht. Mitunter waren aber auch heilsame Wirkungen, wie das Verschwinden von Migräne, Verdauungsstörungen und anderer Unbill die Folge.

Als einzige Kraft, die eine Wirkung ohne Berührung herbeiführen konnte, war damals der *Magnetismus* bekannt. Daher nannte Mesmer die von ihm entdeckte Kraft «tierischer Magnetismus». Unter dieser Bezeichnung verbreitete sich die Methode in ganz Europa. Allerdings war die Ärzteschaft trotz vielfacher Versuche Mesmers, sie von der Wirkung seiner Methode zu überzeugen, völlig ablehnend. Dies hielt Mesmer nicht davon ab, gegen hohe Gebühren Laien zu Magnetisuren auszubilden. Gerade in den Kreisen des gehobenen Bürgertums waren Magnetiseurvorstellungen sehr beliebt, es wurden

geradezu Massenbehandlungen vor großem Publikum durchgeführt, wo reihenweise Frauen zuckend in Ohnmacht fielen. Unter allen derartigen Showveranstaltungen waren doch immer wieder Fälle von tatsächlichen Besserungen zu verzeichnen, so daß die Faszination an diesen Gesellschaftsspielen lange anhielt.

Was war die Erklärung für das eigenartige Verhalten der Magnetisierten? Welch dunkle Kraft hatte von ihnen Besitz ergriffen?

Vom Gesellschaftsspiel zum Bühnenereignis

Wie so oft sind die größten Mysterien manchmal ganz banal: Nicht die Macht der Magnetiseure verursachte die verrückten Zuckungen der «Opfer», sondern der verborgene Wunsch des Publikums, aus den Konventionen der Gesellschaft einmal auszubrechen und dafür ein Alibi, nämlich den Magnetiseur, zu haben. Diese Verhaltensweisen machen sich auch heute noch die Bühnenhypnotiseure, die Nachfahren der damaligen Magnetiseure, zunutze.

Die beliebtesten «hypnotischen» Leistungen auf der Bühne sind auch ohne Hypnose möglich. Das Fakirbrett, auf das sich der Hypnotisierte legen soll, hat eine solche Menge stumpfer Nägel, daß jeder, ohne großen Schmerz zu verspüren, darauf liegen kann. Auch die sogenannte kataleptische Brücke – ein Mensch macht sich so steif, daß er nur an Kopf und Fersen auf zwei Stühlen aufliegend für einige Zeit «frei schwebend» bleibt – kann jeder Gesunde auch ohne magnetische Kraft vollbringen.

Daß Menschen auf der Bühne unter Hypnose den Willen verlieren und zum Werkzeug des Hypnotiseurs werden, geistert immer noch in vielen Köpfen herum. Solchen Vorführungen verdankt die Hypnose noch heute ihren beängstigenden bzw. zweifelhaften Ruf. Dies hat aber nichts mit der Hypnose zu tun, wie sie die moderne Medizin anwendet. Kein Mensch kann dabei zu etwas gebracht werden, was er nicht tun will.

Was ist medizinische Hypnose wirklich?

Französische Ärzte haben sich im 19. Jahrhundert besonders hervor getan, diesem Phänomen auf den Grund zu gehen. Und sie fanden wirklich Erstaunliches. Keine ominöse magnetische Kraft, die der Magnetiseur den Patienten bzw. seinem Publikum aufdrängt, sondern die *Wirkung vertiefter Atmung und tiefer Entspannung auf das vegetative Nervensystem*.

Da dieser Zustand damals irrtümlich mit Schlaf gleichgesetzt wurde, erhielt eine solcherart herbeigeführte Entspannung von dem englischen Arzt James Braid 1843 den Namen Hypnose nach dem heidnischen Gott des Schlafes im antiken Griechenland.

Hypnose, wie sie heute von seriösen Ärzten, Naturärzten und Psychotherapeuten praktiziert wird, ist zuerst einmal ein Zustand tiefer Entspannung. Der Therapeut unterstützt darin den Patienten auf einfühlsame Weise, indem er in monotoner Stimmlage auf ihn einredet oder ihn mit den Augen einen Gegenstand fixieren läßt. Auch spezi-

elle Musik oder ganz leichtes Bestreichen des Körpers können die Entspannung fördern, immer vorausgesetzt, der Patient möchte sich auf diesen Zustand einlassen. *Kein Mensch kann gegen seinen Willen entspannt werden.*

Schon diese Art der Entspannung führt zu einer geringeren Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin, der Blutdruck sinkt leicht, die Atmung vertieft sich, und das vegetative Nervensystem wird harmonisiert. Der Patient fühlt sich dabei warm, schwer und doch leicht, vergleichbar dem Zustand kurz vor dem Einschlafen oder unmittelbar nach dem Erwachen. Aber er schläft nicht. Untersuchungen der Hirnstromwellen zeigen sogar einen hohen Grad von Wachheit, v.a. der rechten Gehirnhälfte, die eher für emotional-intuitive Aufgaben zuständig ist. Auch die Vorderregion des Gehirns, der Bereich der Assoziationsfähigkeit, zeigt bei der Hirnstrommessung eine erhöhte Aktivität. Das erklärt, warum Menschen in Hypnose ein besseres Erinnerungsvermögen haben. Auch die Merkfähigkeit ist wesentlich gebessert, was bestimmte Lernmethoden, meist unter dem Namen «Superlearning», ausnutzen.



Reise in die Karibik

Der Hypnosetherapeut unterstützt den Patienten auf dem Weg in die tiefe Entspannung. Dabei vergrößert sich die Vorstellungskraft, so daß jener seine Aufmerksamkeit mühelos auf «Tagträume» konzentrieren kann, die seinen Entspannungszustand weiter vertiefen. So wähnt er sich z.B. in der Karibik am Meeresstrand unter Palmen, die Sonne erwärmt ihn wohltuend, das beruhigende Meeresrauschen im Ohr. Seine ganze Aufmerksamkeit ist auf die Strandszene gerichtet. Es bleibt kaum mehr Aufmerksamkeit für die tatsächliche Umgebung übrig, sonst würde er merken, daß er nicht im Sand liegt, sondern im Zahnarztstuhl, die Sonne die Zahnarztlampe und das Meeresrauschen der Speichelabsauger ist. Daß ihm gerade ohne örtliche Betäubung im Zahn gebohrt wird, nimmt er schon gleich gar nicht mehr wahr, so intensiv genießt er die Karibik. Auch hier gilt, daß der Patient tatsächlich die Reise in die Karibik oder zu einem anderen Traumziel antre-

ten will; es ist nicht die hypnotische Kraft des Behandlers, die ihn zwingt. *Jeder Zwang würde zu sofortiger Verspannung führen und die Traumreise jäh unterbrechen.*

Zum Beispiel Asthma

Die Hypnosetechnik ist nicht nur in der Lage, durch gezielte Ablenkung der Aufmerksamkeit schmerzhaftes Eingriffe, auch Operationen, schmerzfrei durchleben zu lassen. Auch chronische psychosomatische Krankheitsbilder, wie z.B. Asthma bronchiale, können durch geschickte Wahl der Fantasiebilder oft deutlich verbessert werden. So stellt sich der Asthmapatient in tiefer Entspannung vor, wie er frei und leicht atmen kann, ohne Angst und Verkrampfung. Der Therapeut versucht, die positiven Vorstellungen des Patienten zu unterstützen und zu bestärken. Diese Phase der Hypnose wird als Suggestion bezeichnet, was aber irreführend ist, da der Patient nur ihm genehme Beeinflussungen zulässt.

... oder Schmerzbehandlung

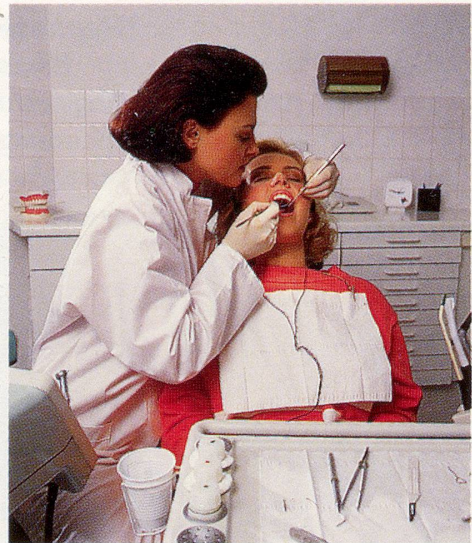
Bei chronischen Schmerzen können auf diese Art bessere Strategien zur Schmerzverarbeitung entwickelt werden. Nicht die Schmerzen werden «weghypnotisiert», sondern die Art des Umgangs mit dem Schmerz wird in einer günstigen Weise verändert.

Untersuchungen amerikanischer Universitäten sowie u.a. der Universität Konstanz zeigen meßbare Verbesserungen von Immunfunktionen, wenn Patienten sich in Hypnose vorstellen, wie ihre Abwehrkräfte sich erfolgreich gegen Tumore oder chronische Krankheiten zur Wehr setzen. Einige Studien der Stanford University deuten auf eine deutlich verlängerte Überlebenszeit bei Krebspatienten hin, aber sichere Beurteilungen sind noch nicht möglich. Eine Wunderheilung durch Hypnose gibt es nicht, wohl aber eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Auf den Unterschied kommt es an!

Trance, Ekstase und medizinische Hypnose sind völlig verschiedene Dinge. Da sie aber meist allesamt als Hypnose bezeichnet werden, werden sie immer wieder miteinander verwechselt. In der gesamten psychiatrischen Literatur ist kein Fall bekannt, daß es unter medizinischer Hypnose zu einer «Willensübertragung» auf Menschen gekommen ist, ohne daß diese das wahrgenommen hätten, bzw. zu Dingen verleitet worden wären, die sie nie hätten tun wollen.

Allerdings gibt es Menschen mit suggestiven (dämonischen?) Kräften, die in der Lage sind, andere gegen ihren Willen zu beeinflussen. Diese Menschen bedienen sich aber nicht der Techniken der medizinischen Hypnose, auch tritt die typische Entspannung nicht ein. Bei einer derartigen Beeinflussung können die berüchtigten Krämpfe und Erstarrungen auftreten. Daher darf man die medizinische Hypnose, die immer in Übereinstimmung mit dem Willen des Patienten erfolgt, nicht mit dem Phänomen einer solchen «negativen» Beeinflussung verwechseln.



In Skandinavien beherrschen fast die Hälfte aller Dentisten Entspannungs- bzw. Hypnosetechniken, um damit ihre Patienten schonender und trotzdem schmerzfrei behandeln zu können.

Hypnose in der Psychotherapie

Psychologen bedienen sich der Hypnose zur Behandlung von Ängsten und Verhaltensstörungen. Im Zustand der hypnotischen Entspannung kann der Psychotherapeut die Aufmerksamkeit des Patienten nicht nur auf angenehme Reisen schicken, sondern auch in Situationen, die den Patienten normalerweise ängstigen. In der entspannten Atmosphäre während der Hypnose können in der Vorstellung neue Wege der Bewältigung ausprobiert werden. Durch die erhöhte Merkfähigkeit in diesem Zustand prägen sich diese Wege besser ein und sind im alltäglichen Leben leichter zu beschreiten. Gleichzeitig können sich die Patienten in Hypnose traumatischer Erlebnisse leichter erinnern und diese dann gezielter angehen.

Aber immer bestimmt der Patient, inwieweit er sich mit Hilfe des Therapeuten auf diesen Weg begibt. Das setzt ein entsprechendes Vertrauensverhältnis voraus. Entgegen landläufiger Meinung sind es gerade nicht die unsicheren und labilen Menschen, die sich besonders leicht hypnotisieren lassen. Solche Menschen haben oft große Angst vor Kontrollverlust und starkes Mißtrauen anderen Menschen gegenüber, was denkbar schlechte Voraussetzungen zur notwendigen Entspannung sind. Erfahrene Hypnotiseure schätzen den Anteil nicht hypnotisierbarer Menschen auf ca. 15%, ebenfalls 15% gelten als extrem gut hypnotisierbar, der Rest liegt irgendwo dazwischen.

Zum Abschluß möchten wir noch einmal betonen, daß der Hypnotisierte nicht gegen seinen Willen eine Steuerung annimmt, denn dann taucht er sofort aus dem hypnotischen Zustand auf. Die «Gesundheits-Nachrichten» möchten Sie mit diesem Artikel informieren, jeder Patient muß aber selbst entscheiden, ob er sich in medizinischer Hypnose behandeln läßt. Alfred Vogel hat das Thema in seinen Schriften kaum gestreift. ●

Hypnose wird angewendet bei allen psychosomatischen Krankheiten, z.B. Asthma, Magen-Darm-Erkrankungen, Neurodermitis, Warzen, Impotenz, chronischen Schmerzen, Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Verhaltensstörungen. Sie ist **nicht geeignet** bei schweren psychischen Störungen, akuten Erkrankungen und Verletzungen.

Kontaktadressen:

Schweiz. Medizingesellschaft für Hypnose, Sekretariat:
Nelly Soder, Mittlerestr. 7, 4056 Basel, Tel. 061/261 04 09.
Gesellschaft für Klinische Hypnose Schweiz, Peter Hain-
Menn, Stauffacherstr. 149, 8004 Zürich, Tel. 01/242 99 92.
Deutsche Gesellschaft für Hypnose e.V., Druffelsweg 3,
48653 Coesfeld, Tel. 02541/70007.
Milton Erickson Gesellschaft für klin. Hypnose,
Konradstr. 16, 80801 München, Tel. 089/33 62 56.