

Hypnose

Geschichte

Die Hypnose ist eine uralte Heilkunst und war früher, neben dem Alkohol, häufig das einzige Schmerzmittel, das man für die Eingriffe der Schmiede und Barbieri einsetzen konnte. Mit der Modernisierung, dem Aufkommen von immer mehr Medikamenten und aufgefeilteren medizinischen Techniken geriet die Hypnose allerdings immer mehr in Vergessenheit.

Als Begründer der heutigen Hypnose gilt Milton H. Erickson. Der amerikanische Psychiater war selber an Kinderlähmung erkrankt und hat sich selber in verschiedenen Lebensphasen mit Selbsthypnose behandelt. 1957 wurde die amerikanische Hypnosegesellschaft gegründet, 1981 die schweizerische. Unter den Pionieren in dieser Zeit war auch ein Emmentaler dabei: Dr. med. Johannes Flückiger aus Sumiswald.

Und heute? 2018 wird plötzlich in den Medien verkündet, dass am Genfer Universitätsspital 2200 Personen in Hypnose ausgebildet werden sollen. Und im Parlament wird Hypnose zur Rettung der Gesundheitskosten vorgeschlagen. Was ist da passiert?

In der modernen Forschung zur Hypnose, vor allem bei Eingriffen unter Röntgen, haben Wissenschaftler festgestellt, dass die Hypnose den Eingriff für die Patienten sehr viel erträglicher machte und dieser unter Hypnose weniger lange dauerte als mit konventionellen Betäubungsmethoden (*Literaturhinweise 1-2*).

Was passiert während der Hypnose?

Hypnose ist eine Kommunikationsform, mit der eine Person in eine Trance begleitet wird. Die Trance ist ein veränderter, natürlicher Bewusstseinszustand, in dem die Aufmerksamkeit gebündelt und auf bestimmte Bereiche geleitet wird. Gefühle können verstärkt oder abgeschwächt werden und die Wahrnehmung, zum Beispiel das Schmerzempfinden, kann verändert werden.

Ein Beispiel aus dem Alltag: Ich sitze im Zug, sehe ein Werbeplakat von einem Skigebiet mit wunderbarem Pulverschnee und denke automatisch an die Skiferien zurück, daran, wie schön es war, die Pisten runterzukurven... und merke zwei Stationen später, dass ich schon lange hätte aussteigen müssen. Diesen Zustand oder diese Ablenkung führen wir bei der Hypnose bewusst herbei.

Verliert man die Kontrolle?

Nein überhaupt nicht! Die Patientin, der Patient bleibt wach und kann sich gut an die inneren Bilder und Geschichten erinnern.

Wie verläuft eine Behandlung?

In der ersten Hypnosebehandlung machen Patientin/Patient und Therapeutin eine einfache Entspannungsübung, damit beide gemeinsam sehen können, ob die Entspannung als angenehm empfunden wird. In der zweiten Sitzung gibt es dann üblicherweise eine spannende Reise, bei der ganz viele Bilder eingesetzt werden – wie ein «Trailer» zu einem

Film –, damit der Patient einen Überblick über die Möglichkeiten bekommt und damit kompetent auswählen kann, was ihm gefällt und was für ihn hilfreich ist. Ab der dritten Sitzung erarbeiten wir gemeinsam ein individuelles Programm, das dann auch zu Hause geübt wird. Bei der fünften Sitzung erfolgt üblicherweise die Standortbestimmung; nur wenn wir bis zu diesem Zeitpunkt eine Veränderung erzielt haben, arbeiten wir weiter mit den Techniken aus der Hypnose. Die Patientin beginnt nun selbstständig Übungen zu machen und kann sich zunehmend selber in Trance versetzen. Bei ganz hartnäckigen Schmerzerkrankungen führen wir die Behandlung in immer grösseren Zeitintervallen weiter.

Für welche Patientinnen und Patienten ist die Hypnose geeignet?

- Hypnose ist keine passive Methode. Es ist eine Zusammenarbeit zwischen Ärztin und Patientin/Patient. Am besten eignet sich die Hypnose für Menschen, die ihre Krankheit oder ihre Beschwerden selber beeinflussen möchten, neugierig sind und bereit sind, ihre Behandlung aktiv mit zu gestalten.
 - Es gibt viele Anwendungsbereiche für Hypnose in der Medizin, dafür verweisen wir auf die Homepage der SMSH (<https://www.smsch.ch/was-ist-hypnose>). Der Ethikcode der «International Society of Hypnosis» schreibt uns vor, dass wir Hypnose nur in dem Fachgebiet anwenden, in welchem wir uns sonst auch auskennen. Also ein Psychiater wird in Hypnose keine Zähne ziehen und ein Anästhesist keine Psychotherapie machen. Wir bieten daher die Hypnose bei folgenden Erkrankungen an:
 - Vorbereitung auf Eingriffe und Operationen
 - Schmerzen (*Literaturhinweise 3-5*)
 - Gute Resultate zeigt die Forschung auch bei Menschen mit Darmerkrankungen, wie z. B. Reizdarm (*Literaturhinweise 6-8*)
-

04.06.2020, Dr. med. Bettina Kleeb, Fachärztin für Anästhesiologie, FA für interventionelle Schmerztherapie SSIPM, FA für medizinische Hypnose SMSH, Mind Body Medicine Universität Duisburg/Essen, Co-Leiterin Schmerzzentrum Emmental am Spital Emmental

1. Cost analysis of adjunct hypnosis with sedation during outpatient interventional radiologic procedures. Lang EV, Rosen MP; Radiology 2002
2. Can words hurt? Patient-provider interactions during invasive procedures. Lang EV et al; Pain 2005
3. A randomized controlled trial of hypnosis compared with biofeedback for adults with chronic low back pain. Tan G et al, Eur J Pain. 2015
4. Hypnosis treatment for chronic low back pain. Tan G et al; Int J Clin Exp Hypn. 2010
5. Hypnotherapy for the management of chronic pain. Elkins et al; Int J Clin Exp Hypn. 2007
6. Mind-body treatments of irritable bowel syndrome symptoms: An updated meta-analysis. Shah K et al; Behav Res Ther 2020
7. Efficacy of individual and group hypnotherapy in irritable bowel syndrome (IMAGINE): a multicentre randomised controlled trial. Flik CE et al; Lancet Gastroenterol Hepatol 2019
8. Efficacy, tolerability, and safety of hypnosis in adult irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. Schaefer et al; Psychosom Med 2014