

## Hypnose

Die Grenzen des rationalen Denkens  
überschreiten

## Wechselhafte Geschichte einer zeitlosen Heilmethode

von Martine Hoffmann und Vibeke Walter\*

Um den Begriff Hypnose ranken sich seit jeher zahlreiche Mythen. Unwillkürlich denkt man an spektakuläre Bühnenshows, die suggerieren, dass Menschen im Zustand der hypnotischen Trance zu willenlosen Marionetten werden, die vom „machtorientierten“ Hypnotiseur dazu veranlasst werden, Dinge zu tun oder zu sagen, zu denen sie bei normalem „Alltagsbewusstsein“ nicht bereit wären. Mit den kultur- und Epochen übergreifend heilsamen Anwendungsformen von Hypnose haben diese Vorstellungen allerdings rein nichts zu tun. Im Gegenteil.

Hypnose gilt weltweit als eines der ältesten Heilverfahren mit einer langen medizinischen, psychotherapeutischen und psychosomatischen Tradition. Im Laufe der Zeit erlebte sie allerdings eine sehr wechselhafte Geschichte und ihr Einsatz wurde entweder hochgelobt oder zutiefst verschmäht. Schon ihre historischen Anfänge zeichnen Hypnose als ganzheitliche rituelle Anwendungsmöglichkeit aus, um verschiedene körperliche und psychische Beschwerden zu behandeln. Hypnotische Wirkmechanismen lassen sich in diversen Formen von Heilungspraktiken finden, so z. B. in einer der ältesten Traditionen der Menschheit, dem Schamanismus. Ziel war es fast immer, mit Ritualen wie monotonen Gesängen, Tänzen und Sprüchen Geister auszutreiben, die von kranken Menschen Besitz ergriffen hatten. Hinzu kamen Beschwörungen zur Verbesserung mentaler und physischer Fähigkeiten, etwa bei der Jagd oder kriegerischen Auseinandersetzungen. Heiler, Fakire, Schamanen und Priester vieler Naturvölker und großer Religionsgemeinschaften wenden diese bis heute weiterhin an. Im alten Ägypten sowie im antiken Griechenland diente die Hypnose, damals als sogenannter „Tempelschlaf“ bekannt, neben der Heilung vor allem auch hellseherischen Zwecken. Die dadurch ausgelöste Trance wurde als Bewusstseinszustand verstanden, der einen Blick in die Zukunft ermöglichen sollte. Anders als in schamanischen Kulturen, wo der „Heiler“ in Trance geht, um gegen das Leiden des Betroffenen vorzugehen, versetzten Priester den Hilfesuchenden mittels bestimmter Beschwörungsformeln (Induktionen) in eine Art Heilschlaf, in dessen Verlauf diese glaubten, mit den Göttern kommunizieren und von diesen Beistand erfahren zu können.

Im Mittelalter ist über den Einsatz der Hypnose fast nichts bekannt. Wahrscheinlich war es in Zeiten der Inquisition auch schlicht zu gefährlich, solche Praktiken anzuwenden, galt doch jede erfolgreiche Heilmethode außerhalb des kirchlichen Einflussradius als verdächtig. Kirchliche Würdenträger hingegen nutzen transnährliche Tech-

niken und Riten für sich, um die physiologischen Grenzen des rationalen Denkens zu überschreiten und bewusstseinsweiternde Erfahrungen zu erlangen. Es mutet daher fast ein wenig ironisch an, dass das Comeback der Hypnose im 18. Jahrhundert eng mit Exorzismusritualen verknüpft war. Der katholische Schweizer Landpfarrer Joseph Gassner, fest davon überzeugt, dass Krankheiten nichts anderes als ein Werk des Teufels seien, kurierte mit Exorzismusgebeten zu nächst seine eigenen Kopfschmerzen und Schwindelanfälle, die ihn stets kurz vor Gottesdiensten oder Beichtabnahmen befelen. Später wandte er diese Riten öffentlich bei anderen Kranken an, die allerdings, so Gassners Bedingung, von einem starken Glauben besetzt sein mussten. Die teilweise recht inszeniert wirkenden Austreibungen böser Geister erinnern in gewisser Weise schon an die sehr viel später so erfolgreichen Hypnosebühnenshows. Als Urvater der modernen Hypnose, die damals noch als „animalischer Magnetismus“ bezeichnet wurde, gilt Gassners etwas jüngerer Zeitgenosse Franz Anton Mesmer (1734-1815). Er vertrat die Ansicht, dass Krankheiten auf eine ungünstige Verteilung magnetischer Energie im Körper zurückzuführen seien. Abhilfe konnte nur eine gleichmäßige Neuverteilung schaffen, bei der der Magnetiseur mit den Händen über den Körper des Kranken streichen musste und dieser darauf mit Zuckungen und

Krämpfen, sogenannten „Krisen“, reagierte. Als Folge der Krise sollte der Magnetismus, so Mesmers Annahme, dann wieder in harmonische Bahnen gelenkt und der Kranke geheilt werden können. Heute geht man davon aus, dass seine Theorien falsch waren und Messmers Behandlungserfolge vor allem auf suggestiver Einflussnahme beruhten.

Imageschaden  
und Vorurteile

Immerhin ist es Mesmers Wirken zu verdanken, dass diese Vorgehensweisen und ihre Trancephänomene zunehmend wissenschaftlicher untersucht wurden. Im medizinisch-therapeutischen Bereich wurde der Begriff „Hypnose“ im 19. Jahrhundert schließlich von dem englischen Augenarzt James Braid geprägt. Ihm gelang es beispielsweise allein durch Augenfixation auf einen Gegenstand, Patienten in eine Hypnose zu versetzen. Mit Hilfe dieser Methode führte er zahlreiche Augenoperationen unter hypnotischer Anästhesie durch, was eine rege Diskussion über neue Anwendungs- und Behandlungsmöglichkeiten auslöste. Nach der Entdeckung von Narkosemitteln, wie Chloroform und Äther, geriet die Hypnose dann wieder in Vergessenheit. Im Gegenzug erlebten Schausteller und Showhypnotiseure eine neue Karriere, als sie herausfanden, dass sie das Publikum bei lustigen konnten, indem sie Menschen

in Hypnose dazu brachten, sich lächerlich zu machen. Das ständige Auf und Ab hinsichtlich der wissenschaftlichen Akzeptanz und seriösen Anwendung der Hypnose einerseits und den publikumswirksamen Bühnenshows andererseits, führte zu einem Imageschaden und Vorurteilen, die lange Zeit in den Köpfen vieler Menschen vorherrschten.

Auch der deutsche Psychotherapeut und international bekannte Experte für Hypnotherapie, Prof. Dr. Walter Bongartz, kennt diese Fehleinschätzungen aus eigener Erfahrung: „Vor rund 20 Jahren war ich mehrfach in Fernsehsendungen eingeladen, wo neben mir ein Bühnenhypnotiseur saß, der mit dem Thema Hypnose, so wie ich sie verstehe und einsetze, überhaupt nichts zu tun hatte. Bei ihrer klinischen Anwendung geht es nicht darum, andere auf Kosten des scheinbar Hypnotisierten zu unterhalten, sondern Menschen bei der Bewältigung von seelischen Problemen oder somatischen Erkrankungen zu helfen. Bei Bühnenhypnosens wird dagegen, ähnlich wie bei Zaubershows, häufig zu Tricks gegriffen und vom sozialen Druck und der Erwartungshaltung im Hinblick auf das Publikum profitiert.“ Manchmal könnten solche Situationen, so Bongartz, sogar völlig aus dem Ruder laufen, wie z. B. bei einer älteren Frau aus einem israelischen Kibbuz, die als Kind in einem deutschen KZ war. „Sie wurde in Hypnose in die Vergangenheit zurückversetzt und erlebte ihre traumatischen Erinnerungen derart massiv, dass sie anschließend in die Psychiatrie eingeliefert werden musste. Der Bühnenhypnotiseur war völlig hilflos und natürlich überhaupt nicht in der Lage, mit der Situation angemessen umzugehen.“

Verborgene Ressourcen  
aktivieren

Mittlerweile dürften solche fatalen Einsätze von Hypnose die Ausnahme sein. Insbesondere der amerikanische Psychiater und Psychotherapeut Milton Erickson hat mit seinen Forschungsergebnissen und Publikationen in den letzten zwei Jahrzehnten maßgeblich dazu beigetragen, dass

moderne Hypnotherapie verstärkt wissenschaftliche Anerkennung und therapeutische Verbreitung fand. Erickson nutzte vor allem Metaphern, um neue oder verborgene Ressourcen im Patienten zu aktivieren. Seine indirekten und permissiven Suggestionen standen im Gegensatz zum bis dahin vorherrschenden autoritären Stil und revolutionierten die therapeutische Hypnose. Ein wesentlicher Durchbruch gelang der modernen Hypnoseforschung weiter mit der Einführung von Verfahren der dynamischen Bildgebung: Mittels moderner bildgebender Verfahren der Hirnforschung gelang es nachzuweisen, dass eine hypnotische Tranceinduktion zu plastischen Veränderungen im menschlichen Gehirn führt. Auch verdeutlicht EEG-Ableitungen unter Hypnose nachweislich, dass diese nichts mit „schlafen“ gemein hat (wie es der Begriff mit seinem griechischen Wortstamm „hypno“ für Schlaf suggerieren mag), sondern vielmehr einer besonderen Art von entspanntem Wachzustand entspricht. Ein Wachzustand, der sich insofern vom normalen Wachbewusstsein unterscheidet, als dass eine erhöhte kognitive und psychosomatische Flexibilität zu beobachten ist. Hierzu zählen z. B. die verbesserte Ausrichtung der Aufmerksamkeit „nach innen“, ein leichterer Zugang zu Gefühlen und eine veränderte Körperwahrnehmung (u. a. in Form von Schmerzempfindlichkeit). Die gleichzeitig auftretende intensivere Emotionalität und Erfahrung einer veränderten inneren Realität lassen sich dabei gezielt nutzen, um innere Ressourcen zu aktivieren. Wohltuender Nebeneffekt, wenngleich auch nicht das vorrangige Ziel, ist die Entspannung von Körper und Geist.

In Deutschland ist Hypnose seit 2006 als wissenschaftliche psychotherapeutische Methode anerkannt. Insbesondere bei der chronischen Schmerzbehandlung konnte die positive Wirksamkeit von Hypnose eindeutig belegt werden. Sie lässt sich zudem erfolgreich bei Depressionen, Ängsten, Zwängen, Suchterkrankungen und psychosomatischen Problemen einsetzen. Einzelne Techniken der Hypnose und der hypnotischen Kommunikation werden



Hypnose hat nichts mit „schlafen“ gemein, sondern entspricht vielmehr einer besonderen Art von entspanntem Wachzustand.  
(Foto: Getty Images)

heute immer häufiger auch in Gesundheitsberufen verwendet, um die Behandlung von Patienten auf verschiedenen Ebenen Ressourcen aktivierend zu unterstützen und emotional möglichst entlastend und schmerzfrei zu gestalten. „Der Vorteil gegenüber einer medikamentösen Therapie z. B. mit Psychopharmaka besteht darin, dass Hypnose keine schädlichen Nebenwirkungen hat und kein Suchtpotenzial birgt. Hypnotherapie kann derart verstanden werden, dass Probleme nicht auf der rein kognitiven, sondern vielmehr auf der emotionalen Ebene behandelt werden. Manchmal hilft das bloße Wissen um etwas nicht weiter und es ist dann hilfreicher, den Patienten erleben zu lassen, dass er in Hypnose Zugang zu positiven Erfahrungsmöglichkeiten wie Lebensmut, Sicherheit oder Selbstwert findet, dies späterhin in den Alltag integrieren und für Verhaltens- oder Selbstbildänderungen nutzen kann“, erklärt Prof. Bongartz. Entschieden abzurufen sei jedoch von einem unkontrollierten Einsatz von Hypnose durch Laien, denen die nötigen Kompetenzen fehlten und im Problemfall – wie beim Beispiel der traumatisierten Israelin – nicht angemessen reagieren können. Laut den Be-

stimmungen der deutschen Gesellschaft für Hypnose dürfen daher auch nur Ärzte, Psychologen, Kinder- und Jugendpsychotherapeuten sowie Zahnärzte ausgebildet werden.

Wirkungsvolle  
Trancesprache

Eines der faszinierendsten Phänomene der Hypnose ist neben ihrer wechselhaften Geschichte und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sicherlich die Tatsache, dass in unterschiedlichsten Kulturen über alle Zeiten und Erdteile hinweg ähnliche Sprachmuster zur Formulierung einer wirkungsvollen Trancesprache angewandt wurden: „Auch wenn die Inhalte völlig verschieden voneinander sind, die Sprachmuster sind die gleichen und lassen sich auch heute noch verwenden, um tiefe Hypnososen zu erreichen“, erklärt Prof. Bongartz, der sich neben den therapeutischen Möglichkeiten seit langem auch mit den archaischen Aspekten der Trancesprache beschäftigt, wie sie zum Teil heute noch z. B. bei den Aborigines in Australien oder den Navajo-Indianern in Arizona zu beobachten sind. Seinen eigenen Schlüsselmoment erlebte der Hypnoseexperte in Venezu-

ela, als er einen Schamanen bei den Yanomami am Oberlauf des Orinoko hypnotisierte: „Wir hatten kulturell zwar einen völlig unterschiedlichen Hintergrund, aber in der Arbeit mit der Hypnose haben wir uns getroffen. Das hat mich sehr beeindruckt und mich motiviert, die Trancesprache in traditionellen Kulturen kennenzulernen und sie für die moderne Hypnose in unseren Breitengraden zu verwenden.“ So hat die heilende Wirkung von Hypnose – unabhängig von Zeit und Raum – ein universelles Eigenleben entwickelt, deren kultur- und sprachübergreifende Bedeutung bis ins Hier und Jetzt überdauert und deren vielfältiger Nutzen nicht länger in Frage gestellt werden muss. ■

## Veranstaltungshinweis

Prof. Dr. Walter Bongartz, deutscher Psychotherapeut, ehemaliger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hypnose (DGH) und international bekannter Experte für Hypnotherapie, wird auf Einladung der RBS Cellule de Recherche am 28. Februar 2019 von 19 bis 21 Uhr im Kinepolis Kirchberg einen Vortrag halten: „Hypnotherapie – Grundla-

gen, Arbeitsweise und spezifische Einsatzmöglichkeiten“. Anmeldung ist erforderlich: [recherche@rbs.lu](mailto:recherche@rbs.lu) / Tel. 36 04 78 34. Die Konferenzsprache ist Deutsch mit französischer Simultanübersetzung. Der Eintritt kostet 15 Euro, 10 Euro mit Karte aktiv60, gratis für Studierende. Weiterer Infos auf [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu) und [www.cellulederecherche.lu](http://www.cellulederecherche.lu).

\* Dr. Martine Hoffmann und Vibeke Walter sind Mitarbeiterinnen des RBS Center für Alterfrosen in Itzig. Martine Hoffmann leitet die RBS Cellule de Recherche; Vibeke Walter das RBS-Fortbildungsinstitut.  
Literatur-Hinweise:  
„Schamanen, Heilige, Ärzte“, Sudhir Kakor (Biederstein 1984)  
„Hypnose – Wie sie wirkt und wem sie hilft“, Bärbel und Walter Bongartz (Nikol Verlagsgesellschaft 2015)