



Dr. med. univ. Nidal Moughrabi

Institut für Coaching und Hypnose, im Goldenen Kreuz Privatklinik, Lazarettgasse 16-18, 1090 Wien, 0680-1266799,  
<http://www.i-c-h.eu>, [info@i-c-h.eu](mailto:info@i-c-h.eu)

## Hypnose – Einsatzmöglichkeiten und Vorurteile

Obwohl Hypnose bereits seit vielen Jahren Anwendung in Medizin, Zahnmedizin und in der Psychotherapie findet, ruft ihre Erwähnung oft Angst, zumindest Misstrauen hervor. Das liegt an der häufigen Verwechslung von seriöser und seit langem auch wissenschaftlich anerkannter therapeutischer Anwendung von Hypnose mit spektakulären Bühnenvorfürungen durch Showhypnotiseure.

### Was ist Hypnose?

Die einfachste Antwort auf diese Frage ist: Hypnose ist fokussierte Aufmerksamkeit.

Trotz geringer formalistischer Unterschiede werde ich der Einfachheit halber im Weiteren die Begriffe Trance und Hypnose synonym verwenden. Die moderne Hypnose wird bereits seit vielen Jahrzehnten in Medizin, Zahnmedizin und Psychotherapie angewandt.

Durch Herstellen einer Trance, der sogenannten Induktion, wird ein Zustand herbeigeführt, in dem die Patienten für positive Suggestionen besonders empfänglich sind, die eigentliche Hypnosearbeit. Den Zustand einer Trance kennen die meisten von uns aus dem Alltag, beispielsweise wenn man beim Hören von schöner Musik die Welt um sich herum „vergisst“. Eben dieses „Vergessen“ der Welt entspricht der oben genannten Fokussierung der Aufmerksamkeit.

Die Patienten können und sollen in bestimmten Fällen auch Selbsthypnose erlernen und anwenden.

Hypnose wird als alleiniges Verfahren genutzt (beispielsweise zur Entspannung oder zur Schmerzfreiheit beim Zahnarzt) oder zur Unterstützung anderer schulmedizinischer und psychotherapeutischer Verfahren eingesetzt.

### Kurzer Streifzug durch die Geschichte der Hypnose

Hypnotische Rituale zu Heilzwecken finden sich bereits in der Frühzeit der Menschheitsgeschichte. Stellvertretend für viele Überlieferungen sei hier nur der Äskulap kult genannt: Nach langen Riten der Vorbereitung wurden den kran-

ken und äußerst erwartungsvollen Pilgern im Schlaf durch verborgene Schalltrichter hypnotische Suggestionen durch Heilpriester gegeben. Diese Suggestionen wurden als Stimmen der Götter interpretiert.

Asklepios selber, der Gott der Heilkunst in der griechischen Mythologie, ist bis heute, nicht zuletzt durch die Darstellung mit Stab und der diesen umschlingenden Äskulapnatter, den meisten Ärzten bekannt.

Die erstmalige wissenschaftliche Dokumentation einer Anwendung von Hypnose in der Chirurgie zwecks Analgesie ist auf das Jahr 1821 datiert, also noch vor den Ursprüngen der neuzeitlichen Anästhesie.

An den Anfängen der Psychoanalyse stand bekanntlich auch die Hypnose. Diese wurde von Freud allerdings bald wieder verlassen, da er das Eingeben von Suggestionen als unzureichend für die Therapie erachtete.

Die Hypnose der Neuzeit geht zu einem großen Teil auf den 1980 verstorbenen Milton H. Erickson zurück, der anstatt fixer Tranceinduktionen die individuelle Kommunikation zwischen Therapeut und Patient in den Vordergrund schob.

### Wissenschaftliche Erkenntnisse

Funktionelle Veränderungen in verschiedenen Hirnarealen während Hypnose konnten mittels EEG gut dokumentiert werden: Es zeigen sich vor allem verstärkte Theta-Wellen-Aktivität (ähnlich wie bei Meditation und in REM-Phasen des Schlafes) und verstärkte Alpha-Wellen-Aktivität (wie in Ruhephasen und bei tiefer Entspannung).

Aktuelle Forschungen weisen funktionelle Ver-

änderungen in verschiedenen Hirnarealen in der PET (Positronen-Emissions-Tomographie) und in der fMRT (funktionelle Magnetresonanztomographie) nach.

(Siehe hierzu *Kossak: Hypnose – Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte*)

Zahlreiche psycho-physiologische Reaktionen sind in Hypnose möglich. Die Beeinflussung von beispielsweise Herzfrequenz, Blutdruck, peripherer Durchblutung und Thermoregulation wurde von verschiedenen Autoren eindrucksvoll aufgezeigt, eine Auflistung hierzu findet sich beispielsweise im Lehrbuch von Kossak. Stellvertretend für viele wissenschaftliche Untersuchungen über die Therapieerfolge von Hypnose seien an dieser Stelle 2 Metaanalysen zitiert (siehe hierzu *Revenstorf, Peter: Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*):

*Rominger 1995:*

Steigerung der Erfolgsquote in der Schmerztherapie von 37% auf 63% durch den zusätzlichen Einsatz von Hypnose.

Steigerung der Erfolgsquote in der Raucherentwöhnung von 30% auf 70% durch den zusätzlichen Einsatz von Hypnose.

*Bongartz 1999:*

Steigerung der Erfolgsquote in der Schmerztherapie von 35% auf 65% durch den zusätzlichen Einsatz von Hypnose.

Steigerung der Erfolgsquote in der Therapie von Suchterkrankungen von 37% auf 63% durch den zusätzlichen Einsatz von Hypnose.

### Missbrauch von Hypnose

Der Themenbereich des Missbrauchs von Hyp-

nose scheint viele Menschen am meisten zu interessieren. Es dominiert eine Mischung aus Faszination und Abscheu, wenn ein Bühnenhypnotiseur in der Rolle eines „Magiers“ anderen Menschen – man könnte auch Opfern sagen – scheinbar seinen Willen aufzwingt und sie dazu bringt, öffentlich obskure Dinge, wie Tierimitationen oder wahllos andere Besucher küssen, zu tun.

Weiters verbinden viele Menschen Hypnose mit Manipulation bis hin zur Gefahr, nicht mehr fliehen zu können oder gar ungewollt ein Verbrechen zu begehen. Diese Klischees bedient die Filmindustrie vortrefflich: Man denke nur an Christopher Lee's (alias Graf Dracula) hypnotisierenden und lähmenden Blick, bevor er seine Opfer in den Hals beißt. Oder die von Telly Savallas (alias Blofeld in James Bonds „Im Geheimdienst ihrer Majestät“) per Lautsprecher hypnotisierten jungen Damen, die allesamt mit Giftzerstäubern ausgestattet werden, und so unbewusst zu gefährlichen potentiellen Killern werden.

Unübersehbar ist gerade in diesen Filmbeispielen die Komponente Sexualität und Ausgeliefertsein eingearbeitet und auch in diese Richtung gehen viele (teilweise unbewusste) Ängste im Zusammenhang mit Hypnose.

Zu diesem Thema kann ganz klar gesagt werden:

Wie bei allen anderen (insbesondere psycho)therapeutischen Verfahren, setzt die Hypnose ein entsprechendes Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Therapeut voraus. Dieses kann theoretisch natürlich missbraucht werden, aber nicht mehr oder weniger als bei anderen therapeutischen Verfahren.

Hypnose durch entsprechend geschultes Fachpersonal ist weitgehend ungefährlich. Bei Showhypnosen auf der Bühne kann das mitunter anders sein. Hier geht es nicht um Heilung, sondern um einen möglichst großen Showeffekt. Ein Bühnenhypnotiseur ist kein Therapeut und weiß auch nicht, wie mit einem, möglicherweise zufällig angeschnittenen, sensiblen Thema umzugehen ist.

Weiters ist es nicht möglich, jemanden in Hypnose dazu zu bringen, etwas zu tun, was er im „Normalzustand“ auf keinen Fall täte, also im Extremfall ein Verbrechen zu begehen.

Der eigene Wille bleibt auch in der Trance erhalten.

Ein aufschlussreiches Beispiel ist der konkrete Fall eines Mannes, der im Rahmen einer Showhypnose zu homoerotischen Handlungen gebracht wurde, hinterher mit dieser Szene große Schwierigkeiten hatte. Es stellte sich

**Einsatzmöglichkeiten von Hypnose Tab. 1**

**ANWENDUNGEN IN DER MEDIZIN**

- Chronische Schmerztherapie (multimodales therapeutisches Konzept)
- Angstabbau vor Operationen
- Angstabbau während Eingriffen und Untersuchungen
- Unterstützung der medikamentösen Sedoanalgesie („Hypnosedation“)
- Schmerzausschaltung während chirurgischer Eingriffe
- Reizdarmsyndrom
- Dermatologische Erkrankungen
- Tinnitus
- Gynäkologische Erkrankungen
- Geburtshilfe
- Begleitung und Symptomenkontrolle bei onkologischen Erkrankungen

**ANWENDUNGEN IN DER ZAHNMEDIZIN:**

- Analgesie
- Zahnarztphobie
- Würgereiz

**ANWENDUNGEN IN DER PSYCHOTHERAPIE:**

- „Allgemein“: Stress, Coaching, Selbsterfahrung
- Raucherentwöhnung
- Schlafstörungen
- Burnout-Syndrom
- Phobien
- Depressionen
- Essstörungen
- Sexuelle Störungen
- Posttraumatische Belastungsstörung

heraus, dass in ihm, rein zufällig, eine latent vorhandene Homosexualität angesprochen worden war. Die Unterschiede zu einem therapeutischen Setting liegen auf der Hand: Zum einen ist eine therapeutische Hypnose niemals effekteisend und weiters ist in der vertrauensvollen Atmosphäre mit einem entsprechend geschulten Therapeuten der angemessene Umgang bzw. die Aufarbeitung dieses zufällig an-

geschnittenen sensiblen Themas möglich.

**Hypnoseanwendungen**

Die seriöse Anwendung von Hypnose ist äußerst vielfältig. So wird Hypnose heutzutage erfolgreich therapeutisch bzw. unterstützend in Medizin, Zahnmedizin und Psychotherapie eingesetzt. Weiters findet sie Anwendung im Coaching.

Nachfolgend kann leider nur eine Auswahl der bedeutsamsten Indikationen für Hypnose besprochen werden. Dabei gibt es offensichtliche Überschneidungen zwischen den unterschiedlichen Anwendungsgebieten.

**Anwendungen in der Medizin**

Eines der wohl beeindruckendsten Anwendungsgebiete der Hypnose ist die Schmerzreduktion bzw. die Schmerzausschaltung. Chirurgische Eingriffe wie Varizen-OP, Tonsillektomie, diverse Haut-OP's, sogar größere Eingriffe wie eine Sectio sind unter Hypnose durchgeführt und wissenschaftlich dokumentiert worden (siehe hierzu Kossak: Hypnose – Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte). Der wohl größte Widerstand gegen die routinemäßige Durchführung solcher Eingriffe liegt im System eines Krankenhauses begründet, denn es muss ein entsprechendes Setting geschaffen werden, das heißt zumindest anfängliche Lärmfreiheit während der Tranceinduktion sowie möglicherweise intermittierende Unterbrechungen des Eingriffes, um die Trance wieder zu vertiefen.

Angstabbau bzw. Angstreduktion vor Operationen sowie während Eingriffen und Untersuchungen, währenddessen der Patient wach ist (Punktionen, CT- bzw. MRI-Untersuchungen), sind ebenfalls gute Indikationen. Dementsprechend sind alle Variationen von Sedierung und Analgesie mittels Hypnose – allein bzw. die medikamentöse Sedoanalgesie mehr oder weniger unterstützend – möglich.

An der Universitätsklinik Lüttich (Belgien) hat sich unter Frau Prof. Faymonville mittlerweile das Gebiet der „Hypnosedation“ herausgebildet. Hier ist es gelungen, das gesamte operative Team zu gewinnen. Es werden auch größere Eingriffe wie beispielsweise Strumektomien in Lokalanästhesie durchgeführt, ergänzend hierzu wird

der Patient in Trance versetzt und erhält bei Bedarf gerade soviel Sedoanalgesie wie notwendig. Viele Vorteile wurden wissenschaftlich dokumentiert und publiziert. Exemplarisch sei hier erwähnt, dass die Patienten, die eine Hypnosedation erhielten im Vergleich zu denen, die unter Vollnarkose operiert wurden, nach

**Hypnotisierbarkeit von Menschen (Schätzungen in % der deutschsprachigen Bevölkerung)**

Tab. 2

Besonders gut hypnotisierbar (hohe Suggestibilität):	10%
Durchschnittliche Hypnotisierbarkeit:	80%
Kaum bis gar nicht hypnotisierbar (niedrige Suggestibilität):	10%

dem Eingriff bis zu 13 Tage früher ihren beruflichen Verpflichtungen wieder nachgingen.

In der chronischen Schmerztherapie nimmt die Hypnose einen zunehmend größeren Platz innerhalb eines multimodalen therapeutischen Konzeptes ein. Der Zugang zu den Patienten ist dabei körperlich und psychisch. Sie werden dann von Ärzten, Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Ergotherapeuten und/oder Psychotherapeuten behandelt.

Von den weiteren Indikationen sei hier noch das Reizdarmsyndrom genannt, bei dem der Behandlungserfolg durch Hypnose und – ganz wichtig – auch dem Erlernen und Anwenden von Selbsthypnose besonders gut dokumentiert ist.

Ob bei Hauterkrankungen, Tinnitus, gynäkologischen Erkrankungen oder in der Geburtshilfe, es gibt unzählige Belege für die positiven Auswirkungen, wenn schulmedizinische Behandlungen durch Hypnose unterstützt werden (siehe Literaturliste am Ende).

#### Anwendungen in der Zahnmedizin:

Die erste dokumentierte Zahnextraktion unter Hypnose fand 1836 statt. Mittlerweile gibt es sogar schon zahlreiche zahnärztliche Hypnosegesellschaften. Im Vordergrund stehen außer der Analgesie die Ausschaltung/Minimierung von Zahnarztphobie und Würgereiz.

Seltener Blutungskomplikationen, geringere Schwellung sowie bessere Heilungsraten sind gut dokumentiert.

#### Anwendungen in der Psychotherapie:

Die Anwendungen von Hypnose in der Psychotherapie sind ebenfalls mannigfaltig. Sie wird im Allgemeinen als ein ergänzendes Instrument zu einem anderen Psychotherapieverfahren angewendet. Einerseits bei eher allgemeinen Indikationen wie Stress, Schlafstörungen oder Burnout-Syndrom als Entspannungsverfahren, oder ergänzend im Rahmen von Selbsterfahrung.

„Klassiker“ – und in der Bevölkerung relativ gut bekannt und wissenschaftlich ausführlich dokumentiert – ist der Einsatz von Hypnose bei der Raucherentwöhnung, entweder allein oder zusätzlich zu Verhaltenstherapie und/oder Nikotinersatzverfahren. Gruppentherapien eignen sich besonders gut und bringen teilweise sogar bessere Ergebnisse als die Einzeltherapie.

Nur beispielhaft seien hier noch Phobien, Depressionen, Essstörungen, sexuelle Störungen und posttraumatische Belastungsstörung genannt, bei deren Behandlung Hypnose erfolgreich unterstützend eingesetzt wird.



Abb. 1: Patient in Trance. Hand als typisches Trancezeichen gehoben (= Armlevitation)

Weiters wird Hypnose im Rahmen einer Begleitung bei onkologischen Erkrankungen eingesetzt. Es lässt sich oftmals eine gute Symptomenkontrolle von Schmerzen und Atemnot erreichen. In weiterer Folge können auch Themen wie Angst vor Einsamkeit und Tod bearbeitet werden.

Vorsicht und klare Aufklärung sind dabei allerdings geboten, damit die Patienten, die verständlicherweise oft nach jedem Grashalm greifen, nicht glauben, Hypnose könne Krebs heilen. Die Therapieziele sollten vor der Therapie klar besprochen werden.

#### Anwendungen im Coaching:

Coaching im Sinne einer Lebensabschnittsbegleitung durch einen Fachmann bedient sich gerne hypnotischer Verfahren, manchmal auch als Hypnocoaching benannt. Hypnose und Selbsthypnose kann hier beispielsweise als bloße Entspannungsmethode und zum Stressmanagement eingesetzt werden. Auch können berufsspezifische Situationen wie besondere Verantwortung oder Mitarbeiterführung bearbeitet werden.

Bei Sportlern kann Wettkampfangst erfolgreich reduziert und das Konzentrationsvermögen erhöht werden. Eine Zeitdehnung in Trance eignet sich gut, die mentale Einstellung zum Wettkampf und spezifische Situationen des Wettkampfes genau zu analysieren und an den entscheidenden Stellen zu bearbeiten.

#### Hypnose und Kommunikation

Hypnose und Kommunikation sind untrennbar miteinander verknüpft. Wenn man an den Satz des Kommunikationswissenschaftlers Paul Watzlawick „Man kann nicht nicht kommunizieren“ denkt, dann wird schnell klar, dass wir im ärztlichen und therapeutischen Alltag permanent Suggestionen von uns geben. Oft bekommen Patienten Dinge zu hören wie: „Keine Angst“, „es wird nicht weh tun“, „da passiert nichts“, „ich glaube, das wird jetzt besser“, „ist Ihnen schlecht?“, „ist Ihnen wirklich nicht schlecht?“ etc.

Das sind alles unbewusst gesetzte Negativsuggestionen, die ihre Spuren hinterlassen. Um wieviele besser fühlt man sich doch als Patient, wenn man stattdessen zu hören bekommt: „Ich bin bei Ihnen“, „es kann/muss aber nicht sein, das sie etwas spüren“, „es ist alles in Ordnung“, „spüren Sie, wie es besser wird?“, „geht es Ihnen gut?“, „brauchen Sie noch etwas?“ etc.

Moderne Hypnose nutzt nicht nur positive Suggestionen, die in und außerhalb der Trance gegeben werden, sondern bemüht sich Negativsuggestionen zu vermeiden. Und genau das kann und sollte sich jeder in einem Gesundheitsberuf Tätige zunutze machen, und zwar unabhängig davon, ob Hypnose angewendet wird.

Ein ganz klarer Appell: Achten Sie auf Ihre Sprache und Sie werden Ihren Patienten bereits viel Gutes tun. Wer jetzt glaubt, dieses schon einmal bei NLP gehört zu haben, hat recht, denn NLP hat seine Wurzeln unter anderem in der Hypnose.

#### Ausblick

In Österreich wird Hypnose als wissenschaftlich fundiertes Mittel bzw. Unterstützung in therapeutischer Behandlung hauptsächlich von den Berufsgruppen der Psychotherapeuten und der Zahnärzte genutzt.

Die medizinische Anwendung von Hypnose, vor allem als Unterstützung eines multimodalen Schmerztherapiekonzeptes hat hierzulande bedauerlicherweise noch einen sehr geringen Stellenwert. Die Zukunft lässt hoffen und gleichermaßen erahnen, dass sich auf diesem Gebiet mit zunehmender Akzeptanz von Hypnose in der Bevölkerung wie auch in den entsprechenden Fachkreisen noch enorme Entwicklungen ereignen werden. ◆

Literatur:  
Ebell/Schuckall: Warum therapeutische Hypnose?, Richard Pflaum Verlag 2004  
Erickson, Rossi: Hypnotherapie, Aufbau – Beispiele – Forschung, 8. Aufl., Klett-Cotta Verlag 2006  
Kossak: Hypnose – Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte, 4. Aufl., Beltz Verlag 2004  
Peter: Einführung in die Hypnotherapie, Carl-Auer Verlag 2006  
Rekka: Klinische Hypnose und Hypnotherapie, 4. Aufl., Carl-Auer Verlag 2007  
Revenstorf, Peter: Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin, Nachdruck, Springer Verlag 2001  
Schweizer: Vom blauen Dunst zum frischen Wind, Carl-Auer Verlag 2009

Links:  
Österreichische Gesellschaft für ärztliche und zahnärztliche Hypnose (ÖGZH): <http://www.oegzh.at>  
Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose und Kurztherapie, Austria (MEGA): <http://www.hypno-mega.at>  
Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V. (MEG): <http://www.meg-hypnose.de>  
Deutsche Gesellschaft für Hypnose (DGH): <http://www.dgh-hypnose.de>  
Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose e.V. (DGZH): <http://www.dgzh.de>