



## Medizinische Hypnose

### Bringt das etwas?

Von Fabienne Waldburger/Contenu & Cie,  
im Gespräch mit Dr. Alain Forster, Hypnose-therapeut und  
Dozent am Institut romand d'hypnose Suisse (IRHYS)

**I**n der Medizin ist Hypnose ein Trend. Sie wird in immer mehr Bereichen eingesetzt, wie zum Beispiel in der Anästhesie, zur Stressbekämpfung und bei Störungen der Sexualität. Hypnose muss sich aber noch oft erklären: Was sind die Ziele, wo gibt es Auswüchse und Hindernisse? Und worauf muss man vor einer Hypnose achten?

Medizinische Hypnose – nicht zu verwechseln mit Show-Hypnosen – verbindet zwei Welten, die sich lange feindlich gegenüber standen: die rationale Medizin und die «esoterische» Hypnose. Heute wendet die Medizin Hypnose immer öfter an, insbesondere zur Behandlung von Schmerzen, Phobien, Ängsten und Süchten. Schätzungen zufolge greifen 15 bis 20 Prozent der Ärztinnen und Ärzte regelmässig auf Hypnose zurück. Gemäss einer unter Genfer Ärzten durchgeführten Studie sind 40 Prozent von ihnen daran interessiert, ihre Kenntnisse in Hypnose zu vertiefen. Alain Forster, Dozent am Institut romand d'hypnose Suisse (IRHYS) erklärt den Trend wie folgt: «Hypnose ist sichtbarer geworden und hat sich professionalisiert. Ärztinnen und Ärzte interessieren sich dafür vor allem in den Fällen, in denen die Schulmedizin nicht alle Erwartungen eines Patienten erfüllen kann. Ursprünglich nutzten vor allem Psychologen die Möglichkeiten der Hypnose. Aktuell wird sie auch für die somatische und Zahnmedizin weiterentwickelt.»

Hypnose ist als Komplementärmedizin zu betrachten. Da sie ohne technische Hilfsmittel arbeitet, erfordert sie vor allem menschliche Qualitäten. „Der Erfolg einer Hypnose beruht vor allem auf der Beziehung zwischen Patient und Therapeut“, erklärt der Spezialist. „Es muss eine Verbindung zwischen beiden bestehen, damit gute Resultate zustande kommen. Die Hypnose ist eine Art Gemeinschaftswerk, das aus dem ent-

steht, was beide in die Beziehung einbringen. Zu einer erfolgreichen Hypnose gehören zudem klare Rahmenbedingungen.“

#### Begrenzte Anzahl Sitzungen

Eine Hypnose-Behandlung sollte, insbesondere in der somatischen Medizin, nicht mehr als fünf bis sechs Sitzungen umfassen. Die Patienten erlernen in diesen Sitzungen auch die Selbsthypnose und sind in der Folge nicht mehr auf den Therapeuten angewiesen. „Die medizinische Hypnose zielt darauf ab, dem Patienten Verantwortung zu übertragen und seine Autonomie gegenüber seinem Problem zu stärken“, erklärt Alain Forster. „Hypnose gibt dem Patienten die Mittel in die Hand, mit denen er sein Problem überwinden und lösen kann. Den Anfang macht der Patient zusammen mit dem Therapeuten, danach behandelt er sich mit Selbsthypnose weiter. Der grosse Vorteil der Hypnose ist, dass der Patient dadurch eigene Ressourcen entwickelt und anwenden kann. Im Zustand der Hypnose erweitert sich der Blickwinkel. Das hilft, die Schwierigkeiten in einem anderen Licht zu sehen, sich gegenüber neuen Möglichkeiten zu öffnen und Erfolge in einem Gebiet auch auf solche zu übertragen, in denen man sich verletzlich fühlt.“

#### Eine Form der Manipulation?

Obwohl das Wort Hypnose vom griechischen «hypnos», Schlaf, kommt, schläft man während einer Hypnose nicht ein, sondern gelangt vielmehr in einen anderen Bewusstseinszustand. Dies funktioniert allerdings nur, wenn der Patient es wünscht. Das bedeutet auch, dass man nicht hypnotisiert werden kann, sondern sich selbst in diesen Zustand versetzt. Der Therapeut schafft lediglich den geeigneten Rahmen für eine erfolgreiche Sitzung. Hypnose ist weder Schlaf noch Wachheit, sondern etwas dazwischen: Man ist gleichzeitig weit weg und da, ähnlich wie kurz vor dem Einschlafen.

Hypnose hat zum Ziel, die Eigenverantwortung und Autonomie des Patienten zu stärken.