

Leonardo – Wissenschaft und mehr
Sendedatum: 4. Juni 2007

Schwerpunkt: WDR 5-Aktion Alternativmedizin: 'Sie werden jetzt ganz ruhig' Hypnose in der modernen Medizin

von Frank Eckhardt

Autor: Eine Zahnarztpraxis im hessischen Büdingen. Im Wartezimmer sitzt ein nervöser junger Mann. Jens Krüger, nennen wir ihn so, hat Angst vorm Zahnarzt. Nicht das normale mulmige Gefühl, das jeder kennt, sondern regelrecht Panik. Dafür gibt es einen Grund: ein schlimmes Erlebnis, als er drei Jahre alt war.

O-Ton Patient:

„Ich hatte sehr schlechte Zähne in meiner Kindheit, hatte dann auch ein paar Termine bei dem Zahnarzt, hatte damals schon eine extreme Angst und wurde dann gezwungen auf den Zahnarztstuhl und von drei Personen festgehalten. Und daher kam dann halt bei mir die Angst, weil ich da halt gezwungen wurde.“

Autor: Seit diesem folterartigen Erlebnis ging Jens Krüger nur noch zum Zahnarzt, wenn er es vor Schmerzen nicht mehr aushielt. Durch eine Bekannte erfuhr er schließlich von Dr. Liborius Fobbe, einem Zahnarzt, der auf Wunsch unter Hypnose behandelt. – Nachdem Krüger im Behandlungsstuhl Platz genommen hat, erklärt Dr. Fobbe ihm, was in der Hypnose geschehen wird.

O-Ton Fobbe:

„Wir wollen versuchen, dass Sie in dieser Behandlung wirklich in Kompetenz sind, in Ihrer eigenen Kontrolle sind. Und das ist das Wichtige bei der Trance. Obwohl Sie die Möglichkeit haben, in einer tiefen Entspannung in Ihrer Erfahrung zu sein, sind Sie gleichzeitig auch in voller Kompetenz beim Zahnarzt. Das ist einer der wichtigen Schritte. Egal was nachher ist – ist irgendetwas, was Ihnen wehtut, gehen Ihre Augen auf und ich höre im selben Moment auf. Definitiv.“

Autor: Jens Krüger und Dr. Fobbe haben mir erlaubt, bei der Behandlung dabei zu sein. Über Hypnose habe ich bisher nur gelesen – und bin sehr gespannt auf die Praxis.

Sprecherin: Die Trance der Hypnose hat nichts mit Magie oder Esoterik zu tun, sondern ist ein spezieller Zustand des Gehirns – so wie Wachsein, Schlafen oder Narkose. Die Trance ist verwandt mit anderen Entspannungszuständen, aber doch auch wieder ganz anders, sagt der Hypnose-Therapeut und Psychologe Dirk Revenstorf. Er ist Professor an der Universität Tübingen.

O-Ton Revenstorf:

„Der Hypnosezustand unterscheidet sich von Meditation und Entspannungszuständen und solchen des Autogenen Trainings dadurch, dass er zunächst mal inhaltlich gefüllt ist. Weil immer ein Thema bearbeitet wird. Und die besondere Form der Bearbeitung besteht darin, dass in diesem Zustand der Patient besonders empfänglich ist für Bilder und Suggestionen, die er unkritisch aufnimmt und zunächst mal für sich stehen lässt.“

Sprecherin: Bei der Hypnose geht es also immer um etwas – um die Angst vor dem Zahnarzt zum Beispiel oder um die Angst vor dem Fliegen. Und: Unter Hypnose verändert sich etwas im Gehirn. Der so genannte Frontallappen, die Schaltstelle des freien Willens, ist weniger aktiv als sonst. Dadurch wird man offen für Suggestionen, lässt sich – salopp ausgedrückt – vergleichsweise leicht etwas einreden, und das führt dazu, dass man

O-Ton Revenstorf

„ ...von dem Therapeuten, der Therapeutin bereit ist, eine Menge Dinge zunächst unkritisch, unreflektiert anzunehmen, und für sich zu überprüfen, wie das wirkt. Und zum anderen aber auch, indem man sich in frühere Situationen leichter reinversetzen kann. 30 Und das heißt, die Person kann an der Stelle etwas erleben und überprüfen, was sie früher erlebt hat.“

Sprecherin: Ein anderes Phänomen der Hypnose ist noch erstaunlicher: Man kann mit inneren Bildern körperliche Vorgänge beeinflussen. Stellt man sich zum Beispiel

vor, dass das eigene Blut stärker zirkuliert, dann beeinflusst das tatsächlich den Blutfluss, sagt Dirk Revenstorf. Ähnlich funktioniere das auch beim Immunsystem, bei den Hormonen und vielen anderen körperlichen Vorgängen. Was genau dabei passiert, weiß man noch nicht. Dass Hypnosetherapie aber tatsächlich hilft, ist inzwischen wissenschaftlich belegt. In 60 kontrollierten Studien, vor allem zu psychischen und psychosomatischen Krankheiten, wurde das nachgewiesen.

O-Ton Revenstorf:

„Empirisch belegt ist es bei Angststörungen verschiedenster Art, dazu gehören auch die Belastungsstörungen durch Trauma, dann bei Übergewicht, bei Schlafstörungen, bei psychosomatischen Störungen, und bei Rauchen, also bei Tabakabusus, da liegen sehr gute Untersuchungen vor.“

Sprecherin: Auch der Wissenschaftliche Beirat für Psychotherapie der Bundesregierung hat offiziell bestätigt, dass Hypnosetherapie wirksam ist – bei bestimmten Störungen jedenfalls.

Autor: Jens Krüger hat inzwischen die Betäubungsspritzen bekommen. Jetzt, kurz bevor es losgeht, wird die Angst übermächtig. Er fängt an zu weinen.

O-Ton Fobbe/Krüger:

„Ich gebe Ihnen noch mal ein Tuch. Alles okay? Ja, gut. Jetzt frage ich Sie mal kurz, warum Sie jetzt so weinen.“

„Ich weiß nicht, ich habe einfach Angst. Angst vor der Erfahrung, jetzt.“

„Dass das wiederkommt oder was?“

„Ne, weil ich nicht weiß, was passiert.“

„Sie werden gleich im Wasser stehen!“

„Okay.“

„Das ist überhaupt eine ganz, ganz einfache Sache. Es ist einfach nur eine sehr intensive Sache.“

Autor: Im Wasser stehen, damit ist ein schönes Urlaubserlebnis von Jens Krüger gemeint. Vor zwei Jahren unternahm er mit seiner Freundin und anderen Touristen eine Bootstour in der Karibik. Das Boot ankerte in einer Lagune, und alle sprangen in

das kristallklare, flache Wasser. In diese Situation wird Dr. Fobbe den Patienten führen – in Trance. Um sie einzuleiten, braucht der Zahnarzt kein Pendel und kein Fingerschnippen. Er bittet Jens Krüger nur, auf eine farbige Spirale zu schauen, die über dem Behandlungsstuhl hängt. Den Rest macht er mit seiner Stimme. Seine Assistentin spricht zusätzlich drei Worte, die dem Patienten wichtig sind.

O-Ton Fobbe

„Okay, es ist ruhig, da sind viele andere Boote, da ist es warm, da ist die schöne Aussicht. Mit dem Gefühl, dass man nichts schlucken muss in der Trance, was nicht zu einem passt, darf man mal ganz neugierig in diese Erfahrung wieder sein. Einfach sein im Meer, im Urlaub, in der Entspannung. Einfach ganz langsam und tief mit jedem Atemzug langsam und tief eintauchen in die Trance. Atemzug für Atemzug in die Erfahrung und in die Entspannung gehen. Ganz egal, ob das linke Bein oder das rechte Bein zuerst geht, einfach voranschreiten. Und es glättet sich alles und es entspannt sich alles. Und während der Kopf und der bewusste Verstand noch darüber nachdenkt, Trance, Hypnose, was ist denn das, ist der Körper schon lange dort angekommen. Ganz sanft ist um die Augen.“

Autor: Jens Krügers Körper entspannt sich, im Geist steht er im warmen Wasser der Karibik. Langsam fällt er in Trance.

Sprecherin: In der Psychotherapie gehört die Hypnose inzwischen zu den anerkannten Verfahren. Es gibt in diesem Bereich zwei verschiedene Arten, mit dem Trance-Zustand umzugehen, sagt Dirk Revenstorf. Der Therapeut kann den Patienten direkt auffordern, etwas zu tun oder zu lassen. Er kann zum Beispiel einem Übergewichtigen suggerieren, dass er nur noch isst, wenn er Hunger hat. Meistens aber wird der Patient auf eine Reise in die Vergangenheit geschickt – um so zu klären, wie es zu Problemen in der Gegenwart gekommen ist.

O-Ton Revenstorf:

„Die Person soll Erfahrungen in ihrem Gedächtnis aufsuchen, die sie vergessen hat oder verdrängt hat, um sie mit gegenwärtigen Erfahrungen und Erlebnissen zu verknüpfen, so dass sie die gegenwärtige Erfahrung anders erleben kann. Und da nützen keine direkten Suggestionen was, sondern da muss man sozusagen eine Verbindung herstellen, ein Netzwerk

von Assoziationen schaffen, und dazu ist der Trance-Zustand besonders geeignet.“

Sprecherin: Wie das funktioniert, erläutert Revenstorf am Beispiel einer Patientin, die unter Flugangst leidet. Sie hatte bei einem Flug erlebt, dass die Maschine heftig hin und her schaukelte, und Panik bekommen. Revenstorf versetzte die Klientin in Trance und ermunterte sie, sich die Panik-auslösende Situation innerlich vorzustellen. Danach bat er sie, durch ihr ganzes Leben zu gehen und immer dann ein Zeichen zu geben, wenn sie bei irgendeiner Situation stehen blieb.

O-Ton Revenstorf:

„Und dann taucht bei dieser Klientin, die ich im Auge habe, taucht auf, wie sie sieben Jahre alt ist, und mit ihrem Vater Fahrrad fährt. Sie sitzt auf dem Lenker und es hoppelt, weil es Kopfsteinpflaster ist. Und es ist eine sehr wohltuende und geborgene Situation. Jetzt hat sie eine Ressource gefunden, die eine gewisse Gemeinsamkeit, jedenfalls in der Erlebnisqualität, hat mit dem Wackeln. Dann bittet man sie im Trance, sich sozusagen in das Flugzeug zurückzusetzen, in einen anderen Sitz zu setzen, die Augen zu schließen und sich vorzustellen, sie sitzt auf dem Lenker das Fahrrad ihres Vaters. Und dann erlebt sie diesen Flug als geborgen und wohltuend.“

Sprecherin: In diesem Fall reichten offenbar ein oder zwei Sitzungen aus, um die Patientin von ihrer Flugangst zu befreien. Oft dauert es aber auch länger, an die Ursachen von Störungen heranzukommen. So ist es z.B. bei einer Therapie-Gruppe mit stark übergewichtigen Frauen, die von der Tübinger Psychologin und Hypnose-Therapeutin Daniela Schmied geleitet wird. Diese Frauen leiden oft schon seit 20 oder 30 Jahren unter ihrem Übergewicht. Mit ein bisschen Sport oder mehr Gemüse ist es nicht getan.

O-Ton Schmied:

„Und zwar haben diese Menschen ganz früh teilweise gelernt, dass ihre Bedürfnisse und Gefühle und auch ihr Bedürfnis nach eigenen Grenzen, dass das keinen Platz hatte. 264 Das Problem ist: An der Bedürfnisbefriedigung oder an dem Leben der eigenen Gefühle hängt etwas dran, nämlich der Selbstwert. Das heißt, wenn ich die nicht leben kann, rutscht mir auch mein Selbstwert runter.“

Sprecherin: Und der niedrige Selbstwert wird – einfach ausgedrückt – mit übermäßigem Essen kompensiert. In der Therapie geht es zunächst darum, dass die Frauen ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wieder spüren. Dazu werden sie in der Hypnose in das „Haus ihrer Gefühle“ geleitet.

O-Ton Schmied:

„Und in jedem Zimmer dieser Gebäude wohnt ein Gefühl. Und da sollen sie erst mal gucken: Wer wohnt denn da? 292 Da gibt es teilweise Erlebnisse, da ist die Freude geknebelt in der Ecke. 293 Und dann kommt eben das Spezielle noch von der Hypnose, wo sehr viel mit Metaphern und Geschichten gearbeitet wird, um auch da Türen zu öffnen, die vermutlich verschlossen sind. 296 Je mehr die Frauen lernen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und auch zu leben, desto weniger brauchen sie automatisch, sag' ich mal, das Essen.“

Sprecherin: Nicht alle Frauen nehmen während der Therapie ab. Aber sie lernen etwas viel Wichtigeres, sagt Daniela Schmied: sich nicht mehr selbst abzuwerten, bloß weil sie nicht schlank sind.

Autor: Beim Zahnarzt ist die Behandlung in vollem Gange. Dr. Fobbe muss einen Zahn ziehen und holt die Zange aus der sterilen Verpackung.

O-Ton Fobbe:

„In voller Entspannung kommt alles raus, alles geht weg, das Ganze.“

Autor: Dr. Fobbe muss mit ganzer Kraft ziehen und den Zahn hin und her bewegen, um ihn herauszuholen. Jens Krüger stöhnt, aber liegt ruhig auf dem Stuhl. Als der Zahn draußen ist, fördert Fobbe die Heilung mit einer hypnotischen Suggestion.

O-Ton Fobbe:

„Und überall da, wo jetzt Krankheit entfernt ist, legt sich Zelle für Zelle ganz fest aneinander. Zelle für Zelle des Zahnfleisches legt sich so fest aneinander, dass keine Blutung ist. Dass kein Platz ist für Schmerz und kein Platz ist für Schwellung, sondern nur Heilung mit dieser unendlichen Kraft des Unbewussten, ununterbrochenen voranschreitend. Zelle für Zelle legt

sich ganz fest aneinander. 145 Es wird so lange taub sein, wie die Heilung das benötigt, und solange Heilung ist, ist weder Schmerz noch Blutung noch Schwellung, sondern ununterbrochen Heilung.“

Sprecherin: Suggestionen rufen innere Bilder hervor, und diese inneren Bilder beeinflussen körperliche Vorgänge. Auch Dirk Revenstorf bestätigt, dass Hypnose tatsächlich bei körperlichen Krankheiten wirkt.

O-Ton Revenstorf:

„Nehmen Sie einen Migräne-Patienten, der hat meistens eine Dysfunktion oder falsche Durchblutung in der Kopfregion. Und das Bild, was Sie als Heilungsbild anbieten, ist, dass das Blut von hier oben abfließt über die Schläfe an den Hals und die Schultern in die Hände zum Beispiel. Und dazu beschreiben Sie genau, wie dieser Blutfluss dort abläuft. Und vielleicht umschreiben Sie auch noch mit dem Fluss eines Baches den Berg hinunter, und dieses Bild setzt sich dann unmittelbar um in Erweiterung der Gefäße.“

Sprecherin: In einer Studie mit Migräne-Patienten wurde die Hypnose mit einem neuen Medikament verglichen. Das Ergebnis war eindeutig: Hypnose verringerte die Anzahl der Migräne-Anfälle um zwei Drittel – und wirkte damit genauso gut wie das Medikament.

Autor: Jens Krüger hat es geschafft: Die Zahnbehandlung ist vorbei. Dr. Fobbe beendet jetzt die Trance.

O-Ton Fobbe/Patient:

„Und jetzt kann der bewusste Verstand ganz langsam, in Ihrem eigenen Rhythmus, bis 20 zählen. Im Kopf, ganz leise. Bei 18 nehmen Sie einen ganz tiefen Atemzug und Ihr Körper bewegt sich. Bei 19 öffnen Sie die Augen und bei 20 sind Sie wieder ganz entspannt bei uns. Und jetzt sind wir fertig. Alles erledigt. Wie geht es Ihnen?“

„Gut.“

„Alles okay? Dann lassen Sie mich mal rein schauen, ich will mal gucken, ob irgendwas blutet. Wunderbar. Überhaupt nicht, ja. Super.“

„Hat es irgendwie wehgetan? Zwischendrin? Gar nicht?“

„Nein.“

„Überhaupt nicht?“

„Gar nicht.“

*„Druck, Schmerz?“
„Gar nicht. Nichts gemerkt.“
„Aber mitgekriegt haben Sie es?“
„Also mitgekriegt habe ich's, ich konnte mich stellenweise an den Urlaubsort begeben, aber war auch sehr oft noch da. Aber absolut schmerzfrei.“
„Okay. 165 Wichtig ist, das hat schon völlig aufgehört zu bluten, da blutet überhaupt nichts. Das wird auch nicht sein. Sie können auch sicher sein, dass da kein großer Schmerz oder Schwellung oder irgendwas ist. Okay?“
„Okay.“
„Wunderbar. Gut. Schönen Tag!“*

Sprecherin: Hypnose leistet Erstaunliches. Sie kann bei seelischen Problemen helfen, den Geburtsvorgang verkürzen, Schmerzen bei Operationen vermindern, Warzen entfernen oder den Blutdruck senken. Menschen, die sich beim Zahnarzt unter Hypnose behandeln lassen, sind oft Patienten mit Zahnarztphobie – so wie Jens Krüger. Eine andere Gruppe sind Patienten, die gegen Betäubungsmittel allergisch sind. Unter Hypnose werden ihnen die Zähne repariert und auch Zahnfleischtaschen ausgeschabt. Liborius Fobbe.

O-Ton Fobbe:

„Ganz typisches Beispiel: eine große Parodontalbehandlung, ein Patient, der unter einer sehr extremen Parodontitis mit großem Knochenschwund leidet, dann sind Zahnfleischtaschen sieben, acht, neun, 10 Millimeter sind möglich. Wenn man die behandelt, entsteht eine riesengroße Wundfläche. Und die Heilung ist in der Regel extrem verzögert. Unter Hypnose ist der Patient am nächsten Tag schmerzfrei.“

Sprecherin: Wer sich eine Behandlung unter Hypnose gönnt, muss allerdings die Kosten selber tragen. In Fobbes Praxis kostet eine Hypnose-Behandlung zwischen 75 und 150 Euro, abhängig vom Zeitaufwand. Das zahlt die Kasse normalerweise nicht.

Autor: Für Jens Krüger hat es sich offenbar gelohnt, das Geld auszugeben.

O-Ton Patient:

„Es war für mich heute eine ganz angenehme Sache.“

Autor: Sagt er – ein Mensch, der sein ganzes Leben lang Panik vor jedem Zahnarztbesuch hatte.

O-Ton Patient:

„Dr. Fobbe meinte auch, dass mir die Angst so für alle Zeit genommen werden kann. Ich werde das nächste Mal auf jeden Fall noch mal so probieren, und tendenziell müssen wir dann einfach mal sehen, was daraus wächst.“