



www.schweizerfamilie.ch

**20%  
RABATT**  
IN ÜBER  
80 SKIGEBIETEN  
**SKI-PASS**  
SEITE 35

MEDIZIN  
**IN HYPNOSE STATT  
UNTER NARKOSE**  
SEITE 64

NATURFOTOGRAFIE  
**SCHRÄGE TYPEN  
DER TIERWELT**  
SEITE 26

# «ICH HABE NOCH VIELE IDEEN»

**KURT AESCHBACHER ÜBER SEINE LETZTE  
TV-SENDUNG UND SEINE ZUKUNFT**  
SEITE 14

WEIHNACHTEN  
**EIN MENÜ, WIE ES IN  
DER BIBEL STEHT**  
SEITE 46

# HYPNOSE HILFT HEILEN

Im Trancezustand können einem Patienten Ängste und Schmerzen genommen werden. Die sanfte Behandlungsart ergänzt deshalb vermehrt teure Anästhesien in den Operationssälen.

— Text Annette Wirthlin

Chirurg Stefan Wohlgemuth setzt das Skalpell über dem Handgelenk des Patienten an und macht einen sechs Zentimeter langen Schnitt. Er muss eine Metallplatte entfernen, die seit zwei Jahren einen Knochenbruch fixiert hat. Eigentlich ein Routineeingriff, und doch ist es für einmal ganz anders. Der Mann, der abgeschirmt von einem blauen Laken auf dem Schragen liegt, ist nicht narkotisiert. Bloss hypnotisiert. Mit dabei im Operationssaal der Luzerner Klinik St. Anna: der Hypnosetrainer Ray Popoola und ein Filmteam der SRF-Gesundtsendung «Puls».

Als die Sequenz Wochen später im Fernsehen ausgestrahlt wird, stockt manchem Zuschauer der Atem. Wie ist es möglich, dass der Patient keinen Schmerz verspürt? Dass er selbst dann nicht zusammensinkt, als der Chirurg zu Hammer und Meissel greifen muss, um die in den Knochen eingewachsene Platte zu lösen? Auf der Stirn des Patienten zeigen sich ein paar Schweisstropfen, mehr nicht. Ist vielleicht alles nur ein Bschiss?

Nein. Viele Menschen halten Hypnose zwar für Hokusfokus, denn sie kennen sie nur aus TV-Shows, bei denen sich Menschen scheinbar willenlos herumdirigieren lassen. Doch Hypnose ist mehr: Sie ist ein seriöses, effizientes und zudem lange erprobtes Heilverfahren, das sich zunehmend in der modernen Medizin und Psychotherapie etabliert. Die Forschung zeigt: In diesem tief entspannten und doch höchst fokussierten Wachzustand sind wir fähig, unseren Körper anders

wahrzunehmen. Er lässt uns Schmerzen ausblenden und negative Gedankenmuster ins Positive kehren.

## Die Vorstellungskraft wird genutzt

Fünf Monate nach der Hypnose-OP präsentiert Patient Christian Schiermayer bei einem Treffen stolz die feine Narbe an seinem Handgelenk. Der 44-jährige Mentalcoach aus Steinhausen ZG, der selber auch Hypnotiseur ist, sagt: «Die Wunde ist perfekt verheilt, und ich habe nie Schmerzmittel gebraucht.» Mit diesem Selbstversuch wollte er herausfinden, «wie weit der menschliche Geist trainierbar ist». Der gebürtige Österreicher ist überzeugt: «Mit der immensen Kraft der Vorstellung ist vieles möglich.» Gemeinsam mit seinem Coach Ray Popoola hatte er sich wochenlang auf den Eingriff vorbereitet. «Ich habe mir immer wieder vor Augen gehalten, wie alles mühelos ablaufen wird», sagt er. Während des 45-minütigen Eingriffs versetzte er sich in Gedanken an seinen Lieblingssort am Zugersee. Er habe die Gespräche der Ärzte im Operationssaal zwar mitbekommen und gespürt, dass «da was geht» an seinem linken Arm. Doch in seiner Vorstellung sei dieser vom Rest des Körpers abgekoppelt und mit einem «grünen, kühlenden Licht durchflutet» gewesen.

Dass die Operation ohne Narkose dermassen gut funktioniert hat, ist für den Luzerner Handchirurgen Stefan Wohlgemuth «wissenschaftlich hochinteressant». Schiermayer habe den Beweis dafür geliefert, «dass der Schmerz vom Gehirn

gesteuert wird und dass man lernen kann, den Fokus von ihm wegzulenken». Der Mediziner hatte zur Bedingung gemacht, allenfalls sofort eine Narkose einzuleiten, sollte der Patient doch Schmerzen verspüren. «Immerhin schneidet man in einen lebendigen Menschen hinein.»

## Weniger Schmerzmittel notwendig

Hypnose statt Vollnarkose: Könnte dies bei Operationen künftig zum Standard werden? Wohl kaum, sagt Stefan Wohlgemuth. «Wegen der langen Vorbereitungszeit wäre das viel zu teuer. Ausserdem kann man es nicht allen Patienten zumuten.» Als wertvolle Ergänzung zur Anästhesie wird Hypnose allerdings bereits



Seit den spektakulären ersten Versuchen des Nervenarztes Jean-Martin Charcot (4. von rechts) am Ende des 19. Jahrhunderts hat sich die Hypnose zu einem ernst zu nehmenden Therapieverfahren entwickelt.



**Christian Schiermayer (r.) wurde unter Hypnose eine Metallplatte aus dem Arm operiert, unterstützt von Hypnosetrainer Ray Popoola (l.).**

Eingriffen unter Teilnarkose oder lokaler Betäubung sinnvoll. Typisches Beispiel: Krampfader-Operationen. Während sich Ärzte an den lokal betäubten Beinen zu schaffen machen, leitet Didier Naon die Patienten an, im Geiste an einen Traumstrand zu reisen. Um die Aufmerksamkeit nach innen, weg von der Operation zu lenken. Dabei stellt er ihnen immer wieder sinnesbezogene Fragen: ob es Muscheln im Sand habe, wie die Luft rieche oder wie sich das Meerwasser auf der Haut anfühle. «Es ist, als würden sie ihren Urlaub nochmals durchleben», sagt er. «So kommen die Menschen ohne jegliche Angst und ohne Beruhigungsmittel durch die OP», sagt Didier Naon. →

heute in Operationssälen eingesetzt. Didier Naon, Chefarzt Anästhesie am Spital Schwyz und Hypnosetherapeut, sammelt seit über 20 Jahren Erfahrungen damit. Er sagt: «Wird ein Patient kurz vor der Narkose in Hypnose versetzt, schläft er nicht

nur sichtlich entspannter ein. Sein Puls ist ruhiger, der Blutverlust während der OP geringer, und er benötigt danach weniger Schmerzmittel.» Dass dem so ist, haben wissenschaftliche Studien bestätigt. Die sogenannte Hypno-Sedation ist auch bei



## «Mit der immensen Kraft der Vorstellung ist vieles möglich.»

Christian Schiermayer,  
Patient und Hypnotiseur

Das funktioniert sogar bei Operationen an der Schilddrüse, die normalerweise unter Vollnarkose gemacht werden. Unterstützt durch Hypnosetechniken, haben schon zahlreiche Menschen den Eingriff problemlos überstanden und waren dabei nur am Hals lokal betäubt. Studien aus Belgien haben gezeigt, dass dadurch sogar die Hospitalisationszeit abgekürzt werden kann, weil der Heilungsprozess reibungsloser verläuft.

### Positive Sätze beeinflussen positiv

Hypnose ist auch ein wichtiger Bestandteil der Schmerz-Sprechstunde am Spital Schwyz – für Menschen mit Krebs oder mit chronischen Rückenschmerzen etwa. «Dass der Schmerz da ist, ist Fakt», sagt Didier Naon, «aber mit Hypnosetechniken kann man lernen, ihm weniger Raum zu geben und seine Qualität zu verändern.» Am häufigsten nutzt der Mediziner seine Kenntnisse der Hypnose allerdings, ohne sie als solche zu deklarieren. Und zwar einfach im Gespräch mit den Patienten. Mit einem konstruktiven, «hypnotischen» Kommunikationsstil versucht er, den Heilungsprozess positiv zu beeinflussen. Denn er hat festgestellt: Mit unbedarften Äusserungen suggerieren Ärzte oft unabsichtlich Negatives. «Je nachdem, wie ich einen Sachverhalt formuliere», sagt Didier Naon, «reagiert der Patient eher ängstlich oder gelassen – und das wieder-

um hat Einfluss auf seine Genesung.» Er vermeidet deshalb Formulierungen wie: «Achtung, jetzt gibts einen bösen Stich.» Stattdessen sagt er: «Ich mache Ihre Haut unempfindlich, damit das Legen der Infusion nachher angenehmer ist.» Dieses Wissen gibt er in internen Kursen auch an seine Mitarbeitenden weiter.

Das grosse Potenzial der Hypnose haben auch andere Institutionen, etwa das Kantonsspital St. Gallen oder die Universitätsspitäler von Basel, Zürich und Lausanne, erkannt. Die Anwendungsgebiete sind zahlreich; dazu gehören auch die Geburtshilfe, die Zahnmedizin oder unangenehme Eingriffe wie Knochenmarkpunktionen und Darmspiegelungen. Das Universitätsspital Genf setzt künftig gar im grossen Stil auf das sanfte Heilverfahren. Bis in zwei Jahren soll dort ein Zehntel des medizinischen Personals eine Ausbildung in Hypnose durchlaufen haben.

Hypnose funktioniert nach dem Prinzip der Dissoziation, einer Art Aufspaltung des Bewusstseins. Das heisst: In Hypnose kann man zum Beispiel zugleich der Erwachsene sein, der man heute ist, und das Kind, das man einmal war. Deshalb können unter Hypnose auch belastende Ereignisse aus der Vergangenheit angegangen werden. Der Kinder- und Jugendpsychiater Christian Ziegler aus Thun wendet die Methode gerne bei Klienten mit posttraumatischen Belastungsstörungen und Ängsten an. Er versteht Hypnose als «Kommunikation mit dem Unterbewusstsein». Er erklärt: «In Trance sind wir dem eigenen Erleben, unserer Gefühlswelt, aber auch unseren unbekanntem Ressourcen viel näher.» Bei Flug-, Spinnen- oder Platzangst etwa helfe es wenig, das Problem rein verstandesmässig zu analysieren, sagt Christian Ziegler. «Man muss seiner Angst begegnen, um sie überwinden zu können.» Und das gelinge in Hypnose oft überraschend schnell.

### Politische Forderung im Raum

Diese Erfahrung macht auch der Zürcher Hypnosetherapeut und Alt-Nationalrat Roland Wiederkehr. Ihm fällt auf, dass Menschen oft einen langen Leidensweg hinter sich haben, wenn sie erstmals zur Hypnose kommen. Er sagt: «In der aufdeckenden Hypnose gehen wir zurück zu dem Zeitpunkt, als das Leiden seinen Anfang nahm – oft bis in die frühe Kindheit –, und lösen es auf.» Und: «Gut ausgebildete Hypnosetherapeuten erzielen oftmals in zwei, drei Sitzungen, was eine Psychotherapie über Monate nicht geschafft hat.» Und zwar bei Panikattacken ebenso wie bei psychosomatischen Krankheiten oder der Raucherentwöhnung. Roland Wiederkehr ist deshalb überzeugt, dass sich mit dieser Therapieform im Gesundheitswesen enorm Kosten einsparen liessen. Heute bezahlt die Krankenkasse eine Hypnosetherapie nur, wenn ein Arzt oder eine Ärztin sie durchführt. Roland Wiederkehr ist deshalb im Vorstand des neu gegründeten Berufsverbandes SBVH: Er will auch Nichtärzten die Anerkennung durch Krankenkassen ermöglichen – mit einer dreijährigen berufsbegleitenden Ausbildung zum eidgenössisch diplomierten Hypnosetherapeuten. ■

## WILLENLOS UND MANIPULIERBAR?

Die Vorstellung, hypnotisiert beziehungsweise in Trance versetzt zu werden, ist für viele Menschen mit Ängsten verbunden. Sie fürchten, die Selbstkontrolle zu verlieren. Trance ist aber ein natürlicher Bewusstseinszustand. Er unterscheidet sich vom alltäglichen, rationalen Denken und macht uns deshalb offener für Veränderungsprozesse. «Jeder, der schon mal tagträumend im Zug sass und alles um sich herum vergass, hat Trance erlebt», sagt der



Trance hat nichts mit Bühnenshows zu tun.

Arzt und Hypnosetherapeut Didier Naon. So gesehen sei jeder grundsätzlich hypnotisierbar. Gegen den Willen des Menschen funktioniert es allerdings nicht. Wer dem Therapeuten misstraut, seine Suggestio-

nen ablehnt oder keine Veränderung zulässt, wird mit dem Heilverfahren keinen Erfolg haben. Besonders leicht in Trance versetzen lassen sich Menschen, die sich im Alltag leicht vergessen und etwa beim Lesen das Klingeln des Telefons überhören. «Machen Menschen bei Show-Hypnosen auf der Bühne den Löli, sind sie mit viel Menschenkenntnis dafür ausgesucht worden, weil sie dazu bereit sind», sagt Hypnosetherapeut Roland Wiederkehr.