

Hypnose in der Medizin

In Trance gegen Angst und Schmerz

Eine magische Aura umgibt die Hypnose. Lange Zeit als reine Show verachtet, hat sie inzwischen einen echten Stellenwert in der Medizin. Ob beim Zahnarzt oder vor Operationen: Der Trancezustand lindert Schmerzen und reduziert Ängste.

Von *Jana Hauschild* ▼



DPA

Hypnose-Sitzung: Erfahrene Hypnotiseure nehmen Ängste und lindern Schmerzen



Sonntag, 09.06.2013 09:42 Uhr

Drucken Nutzungsrechte Feedback Kommentieren

Bevor sie ein Narkosemittel ins Zahnfleisch spritzt und den Zahn zieht, spricht Zahnärztin Regine Bernhardt-Waage mit ruhiger Stimme auf ihren Patienten ein. "Ihre Atmung wird langsamer und gleichmäßig, jeder Atemzug etwas tiefer." Wenn die Patienten entspannt sind, führt sie sie mit ihren Worten an einen sicheren Ort, der nur in den Patientenköpfen existiert. Den sollen sie sich mit allen Sinnen vorstellen: das Rauschen des Meeres hören, das Salz in der Luft schmecken, den Wind auf der Haut spüren. Sie sagt ebenso sanft: "Wie von selbst öffnet sich Ihr Mund", und beginnt dann mit der Zahnbehandlung.

Bernhardt-Waage ist eine von mehreren tausend Zahnärzten, die ihren Patienten als Alternative zu Narkosespritzen auch Hypnose anbietet. Vor allem Patienten, die krankhafte Angst vor Spritzen haben, aber auch solche, die bei der Untersuchung einen starken Würgereiz entwickeln, kommen gezielt zu ihr. Nach einer Behandlung unter Hypnose sind selbst Zahnarztphobiker gelassen.

Hypnose ist keine reine Zaubershow

Schon vor Jahrtausenden nutzten Menschen den beruhigenden und schmerzstillenden Effekt der Trance. Rund achtzig Prozent der Menschen empfinden in diesem Zustand kaum Schmerzen, zehn Prozent sind dann sogar schmerzfrei. Seit 2006 ist die Hypnotherapie wissenschaftlich anerkannt. Doch noch immer hängt ihr etwas Mysteriöses an. Tatsache ist, dass Hypnose nicht nur eine Showeinlage von Täuschungskünstlern wie David Copperfield ist, sondern in der modernen Medizin zunehmend Fuß fasst - weil sie wirkt.

"Von allen Narkosemethoden ist die Hypnose die verträglichste und ungefährlichste, wenn der Patient mitarbeitet", sagt Klaus-Peter Gerbatsch, der als

Chirurg am Kreiskrankenhaus Stollberg im Erzgebirge operiert - und hypnotisiert. Im Grunde könne man das Verfahren bei vielen operativen Eingriffen anwenden. Weil es allerdings oft Vorbehalte dagegen gebe, biete er sie nur bei kleineren Eingriffen, etwa an Armen oder Beinen an, aber auch mal bei Rippen- oder Leistenbruch-OPs.

Viele Menschen scheuen eine Hypnotherapie, aus Angst dem Therapeuten willenlos ausgeliefert zu sein. "Dabei funktioniert die Behandlung nur, wenn der Patient mitmacht und mitdenkt", erklärt Gerbatsch. Die Patienten würden entgegen der häufigen Annahme nicht einschlafen. Tatsächlich sind sie "zu jeder Zeit bei vollem Bewusstsein, jedoch in ihrer Aufmerksamkeit eingeengt", erklären die Psychologen Franz Petermann und Dieter Vaitl in ihrem "Handbuch der Entspannungsverfahren".

Eine monotone Sprachformel oder der statische Blick auf den Zeigefinger des Therapeuten lässt die Patienten in die Trance abgleiten. "Wir begeben uns jeden Tag in diesen Zustand, etwa wenn wir einen spannenden Roman lesen oder uns voll und ganz auf unsere Arbeit konzentrieren", erklärt Gerbatsch.

Bei Operationen kann er dank dieses Phänomens deutlich weniger Narkosemittel einsetzen - oder es komplett weglassen. "Vor allem bei Kindern kann das so manches Trauma durch schmerzhafte Spritzen verhindern", meint der Chirurg.

Eine aktuelle, [Studie bestärkt Gerbatschs Einschätzung](#), wie hilfreich Hypnose in der Chirurgie sein kann. Darin analysieren Jenaer Forscher mehr als 80 Studien über hypnotherapeutische Anwendungen bei Operationen. Die Methode verringert das Stressempfinden und fördert sogar die Genesung nach einer Operation. Aber auch bei schmerzhaften Behandlungen etwa von Brandwunden oder unangenehmen Untersuchungen wie einer Darmspiegelung senkten die hypnotherapeutischen Maßnahmen den **Stress** und dämpften Schmerzen, was wiederum das **Immunsystem** positiv beeinflusst.

Hypnose auch bei Krebspatienten

Peter Karl ist Facharzt für Strahlentherapie und behandelt am Klinikum Barnim in Eberswalde Krebspatienten. Ihre Schmerzen, die Nebenwirkungen der Behandlung, ihr seelisches Leid bekämpft der Mediziner auch mit Hypnose.

Begonnen hat er als Strahlentherapeut an einem Uni-Klinikum. "Nach einer Weile habe ich mich nach Behandlungsmethoden umgesehen, die sich mehr der Psyche des Menschen zuwenden", sagt Wirth. Über Autogenes Training, [Yoga](#) und Qi Gong kam er zur Hypnose. Anfangs konnte er seine Erfolge selbst nicht glauben, hat alle Sitzungen mit Patienten auf Videoband aufgezeichnet - zum Beweis.

Unvergesslich bleibt für ihn die Sitzung mit einer Ingenieurin, die durch die Chemotherapie unter starker Übelkeit litt. In der Hypnose suggerierte Wirth ihr, dass zwischen Magen und Gehirn eine Leitung liege, durch die die Übelkeit ströme. An der Leitung gebe es ein Ventil, das nun fest zugezogen würde. Mit Erfolg: Das Leid war zum Ende der Sitzung verflogen. "Eine theoretische Erklärung habe ich dafür nicht", sagt er, "Viel wichtiger ist doch: Es funktioniert."

Kampf dem Stress



Wenn du es eilig hast, setze dich

Nicht rauchen



Vier Wege aus der Nikotinsucht

Dentalphobie



Wie die Angst vor dem Zahnarzt schwindet

Lesen Sie mehr über psychologische Hilfe: [Kampf dem Stress](#) +++ [Vier Wege aus der Nikotinsucht](#) +++ [Wie die Angst vor dem Zahnarzt schwindet](#)

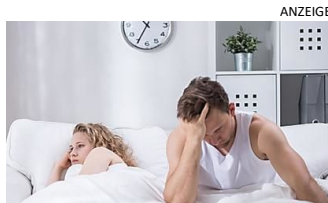
[Zur Startseite](#)

Diesen Artikel...

[Drucken](#) | [Feedback](#) | [Nutzungsrechte](#)

[Teilen](#) [Twittern](#) [E-Mail](#) [+](#)

Auch interessant



ANZEIGE

Apomeds

Erektionsprobleme? Warten Sie nicht, bestellen Sie noch heute...



ANZEIGE

foodspring

22 kg leichter: Elisa verrät, wie sie es geschafft hat!



ANZEIGE

Technology Trends

18 geniale Erfindungen aus 2019. Sie verkaufen sich in der Schweiz wie...

Mehr von SPIEGEL ONLINE



Bayern:

Gestreikt fürs Klima - Schüler dürfen nicht mit auf Exkursion nach Berlin



Falsche Todesanzeige gebucht:

14-Jähriger gesteht Mobbing



Familienkrach an Weihnachten:

"Locker bleiben und den Humor nicht verlieren"

empfohlen von

Verwandte Artikel

Beruf Schamanin: Krafttiere am Kamin (07.05.2013)

Dentalphobie: Wie die Angst vor dem Zahnarzt schwindet (18.09.2011)

Nichtrauchen: Vier Wege aus der Nikotinsucht (27.10.2012)

Techniken gegen Stress: Wenn du es eilig hast, setze dich (28.02.2012)

Mehr im Internet

Psychologische Interventionen im Rahmen chirurgischer Eingriffe:

Fachartikel von Tefikow et al.

Gutachten zur wissenschaftlichen Anerkennung der

Hypnotherapie: Fachartikel des Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie

Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V.:

Pressemappe (PDF)

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.

Mehr zum Thema

[Medizin](#) [Psychologie](#) [Zähne](#) [Stress](#) [Angst](#)
[Schmerz](#) [Alle Themenseiten](#)

Forum >



Diskutieren Sie über diesen Artikel

insgesamt 11 Beiträge

+ Alle Kommentare öffnen

Seite 1 von 3



katerramus 09.06.2013

1. Tatsache !

Das Beste daran ist, dass nicht nur bei akuten Fällen die Suggestion einmalig wirken kann, sondern dass ein Hypnotherapeut dem Patienten helfen kann, jederzeit durch Autosuggestion in einen entspannten Zustand zu kommen und [...]



Thorst 09.06.2013

2. Wahrnehmung

Im Endeffekt landet jedlicher Input im Gehirn und wird dort verarbeitet. Schmerzen, Übelkeit, Ängste usw. Aus diesem Grund scheint es nur logisch, dass eine Manipulation der Wahrnehmung/des Gehirns auch entsprechende Erfolge hat. [...]



guayaquil 09.06.2013

3. Nicht immer

Einer unserer Söhne hatte als Kind panische Angst vor dem Zahnarzt. Wir probierten es auch mit Hypnose. In der Praxis des Hypnotiseurs funktionierte es ausgezeichnet, in der Praxis des Zahnarztes behielt die Panik im Gehirn die [...]



Roßtäuscher 09.06.2013

4. Das Beste was jeder Mensch machen könnte, wenn er wüsste wie vorteilhaft es ist

Dialoge mit seinem Unterbewusstsein führen. Mit Konzentration kann man im Trancezustand sogar seinen eigenen Körper heilen. Der bekannte Autor von, "Angst darfst du haben, fürchten musst du dich nicht" Wolf Riedel und [...]



Hypnose 09.06.2013

5. 100%

Ich stimme 100% zu, Hypnose, bzw. Selbsthypnose ist der Schlüssel zum Erfolg und Gesundheit. Wer sich einmal mit dem Master Key System | Superlearning intensiv auseinandergesetzt hat, wird voller Zufriedenheit, Gesundheit und [...]



+ Alle Kommentare öffnen

Seite 1 von 3

Ihr Kommentar zum Thema

Bitte melden Sie sich an, um zu kommentieren.

[Anmelden](#) | [Registrieren](#)

Das SPON-Forum: So wollen wir debattieren

Überschrift

Beitrag

Kommentar senden

© SPIEGEL ONLINE 2013
Alle Rechte vorbehalten
Vervielfältigung nur mit Genehmigung

[^ TOP](#)

Serviceangebote von SPIEGEL-ONLINE-Partnern

AUTO

Benzinpreis
Bußgeldrechner
Firmenwagenrechner

JOB

Brutto-Netto-Rechner
Uni-Tools
Jobsuche

FINANZEN

Währungsrechner
Versicherungen

FREIZEIT

Eurojackpot
Lottozahlen
Glücksspirale

Sportwetten
Gutscheine
Bücher bestellen

Arztsuche
Ferientermine
Spiele

SPIEGEL GRUPPE

Abo - Shop - bento - manager magazin - Harvard Business Manager - buchreport - Werbung - Jobs - SPIEGEL Akademie

[DER SPIEGEL](#)

[SPIEGEL CHRONIK](#)

[SPIEGEL GESCHICHTE](#)

[SPIEGEL WISSEN](#)

[Dein SPIEGEL](#)



[Twitter](#) [Facebook](#)

[Impressum](#) - [Datenschutz](#) - [Nutzungsbedingungen](#) - [Nutzungsrechte](#) - [Kontakt](#) - [Hilfe](#)