

Magazin

Wie die Spinne ihren Schrecken verlor

Hypnosetherapie Was lange als Hokusfokus abgetan wurde, erlebt gerade einen Aufschwung. Zu Recht? Unsere Autorin wollte es genau wissen und hat mit Hypnose ihre Spinnenphobie behandeln lassen.

Sibylle Hartmann

Vor meinem inneren Auge öffne ich den Küchenschrank – und schwups krabbelt mir eine grosse Spinne entgegen. Was mich in der Realität jahrelang in Panik versetzte, löst jetzt in der Vorstellung nur noch ein leichtes Ziehen in der Magengegend aus. Denn ich liege auf dem Schragen von Hypnosetherapeut Adrian Beck und bin in Trance. Es ist das zweite Mal, dass ich mich am Rückenzentrum Thun, wo Beck tätig ist, wegen meiner krankhaften Angst vor Spinnen behandeln lasse.

Seit ich denken kann, leide ich an dieser «Arachnophobie», wie sie in der Fachsprache heisst. Bei jeder noch so kleinen Spinne im Haus rief ich panisch nach einem Familienmitglied. Mein kleiner Bruder verdiente gar sein erstes Geld damit – er verlangte pro Spinne, die er für mich nach draussen beförderte, 50 Rappen. Und auch heute noch setzt bei mir das rationale Denken aus, wenn ich einer Spinne begegne. Erst recht, wenn das Ungeziefer entwischt und sich verkriecht – wie eben in den Schrank.

Mit meiner Angst vor Spinnen bin ich nicht allein. Gemäss der Angst- und Panikhilfe Schweiz gehört sie zu den häufigsten Angststörungen.

Auf die Hypnosetherapie bin ich vor einem Jahr gekommen. Damals plagten mich chronische Rückenschmerzen. Weder Schulmedizin noch alternative Behandlungen halfen. Erst mit Hypnose bekam ich das Problem in den Griff. Deshalb beschloss ich, mit dieser Methode endlich auch meine Spinnenphobie anzugehen.

Der weisse Sandstrand

Zugegeben, ich war am Anfang skeptisch. «Bist du dabei tatsächlich richtig weg?», werde ich stets als Erstes gefragt, wenn ich davon erzähle. Auch wenn die Hypnose in Schweizer Spitälern auf dem Vormarsch ist – etwa als Ergänzung zu einer Narkose –, haben viele Leute noch das Bild von



«Konzentriere dich auf deinen Atem»: Die Autorin lässt sich von Hypnosetherapeut Adrian Beck in Trance versetzen. Foto: Franziska Rothenbühler

der Showhypnose im Kopf: Menschen, die mit einem einzigen Fingerschnippen willenlos gemacht werden. Mit Show hat das, was Therapeut Beck mit mir macht, nichts zu tun.

«Schliess deine Augen», sagt er, als ich mich bei ihm auf den Schragen lege. (Das unkomplizierte Du erleichtert die oft sehr persönliche Therapie.) «Konzentriere dich auf deinen Atem: Mit dem Einatmen füllt sich jede Faser deines Körpers mit Leben. Mit dem Ausatmen lässt du alles Negative raus.» In der ersten Phase der Hypnose, der sogenannten Induktion, geleitet mich Beck Schritt für Schritt in den Trancezustand. Statt theatralisch mit den Fingern zu schnippen, zählt er von 10 herunter. Bei jeder Zahl sinke ich tiefer in den Entspannungszustand.

Das Einzige, was zum Bild eines esoterischen «Gurus» passt, ist die sphärische Musik, die Beck jeweils zu Beginn einer Sitzung einschaltet. «Erzähl mir von deinem schönsten Ferienerlebnis», fordert er mich auf. Da muss ich nicht lange überlegen: Schon spüre ich den feinen, weissen Sand zwischen meinen Zehen rieseln, der salzige Geruch des Meers steigt mir in die Nase, und ich fühle die Sonne Mexikos auf meiner Haut. Im nächsten Schritt soll ich beschreiben, was mit mir passierte, als mir die Spinne im Küchenschrank entgegenkam. Ich bin vollkommen entspannt, gleichzeitig aber fokussiert.

Dazu erklärt Neurologe Peter Sandor, Präsident der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose und Chefarzt an der Rehaclinic AG in Bad Zurzach:

«Unter Hypnose ist es möglich, Schmerzen oder Ängste auszublenden.»

Peter Sandor,
Neurologe

«In Trance befinden sich die Patienten in einem Zustand der entspannten Konzentration. Dabei werden im Gehirn gewisse Areale heruntergefahren und andere verstärkt.» So sei es während der Hypnose möglich, negative Emotionen wie etwa Schmerzen oder eine Handoperation an einem Patienten durchführte, der nicht anästhesiert, sondern hypnotisiert war. Ein Extrembeispiel. Und doch: Die Hypnosetherapie kommt vermehrt auch in Schweizer Kliniken zum Einsatz, etwa an den Universitätsspitalern Genf, Basel und Zürich. In Genf

Was viele nach wie vor als Hokusfokus abtun, ist ein altes Therapieverfahren, das bereits im 18. Jahrhundert von Ärzten eingesetzt wurde. Die medizinische Hypnose, die sich klar von

der Showhypnose abgrenzt, ist mittlerweile wissenschaftlich anerkannt. Pionierin auf diesem Gebiet ist die belgische Narkoseärztin Marie-Elisabeth Faymonville: Seit 25 Jahren erforscht sie die Möglichkeiten der Hypnose. Mithilfe bildgebender Verfahren konnte sie die medizinische Wirkung nachweisen. Aufgrund dieser Erkenntnis hat die Forscherin eine Methode entwickelt, wie Patienten vor einer Operation in Hypnose versetzt werden können und so keine Vollnarkose brauchen.

Obschon Faymonvilles Methode nachweislich funktioniert, ist die Skepsis immer noch gross. Kein Wunder, sorgte letzten September eine Dokumentation des Gesundheitsmagazins «Puls» im Schweizer Fernsehen für Furore: Der Beitrag zeigte, wie der Luzerner Arzt Stefan Wohlgemuth eine Handoperation an einem Patienten durchführte, der nicht anästhesiert, sondern hypnotisiert war. Ein Extrembeispiel. Und doch: Die Hypnosetherapie kommt vermehrt auch in Schweizer Kliniken zum Einsatz, etwa an den Universitätsspitalern Genf, Basel und Zürich. In Genf

sollen Pflegepersonal und Ärzteschaft künftig die Gelegenheit haben, ebenfalls eine Hypnoseausbildung zu absolvieren.

Der rettende Anker

Je mehr ich am weissen Sandstrand ankomme, desto schwieriger fällt es mir, meine Angst vor Spinnen in Erinnerung zu rufen. Je öfter mich Beck anweist, zwischen den beiden Bildern hin- und herzuspringen, nehmen die angenehmen Emotionen aus Mexiko überhand. Um dieses Gefühl später wieder abrufen zu können, drückt mir der Therapeut mit einem kleinen Stab auf einen Punkt im Ellenbogen.

«Damit setze ich einen Anker», erklärt er sein Vorgehen bei der sogenannten Intervention, der zweiten Phase der Hypnose. «So kann die angenehme Erinnerung abgespeichert und mit dem Drücken des Punktes wieder aktiviert werden: Man nimmt selbst Einfluss auf die Angst.» Bei der Hypnosetherapie, so Beck, gehe es darum, einen Umgang mit der Angst zu finden – und nicht darum, sie aus der Welt zu schaffen.

«10, 9, 8...» Auch die Aufwachphase läuft Schritt für Schritt ab. Als ich bei 1 die Augen wieder öffne, bin ich tiefenentspannt, aber etwas verwirrt. Ich zweifle immer noch an meiner Vorstellungskraft, weil mir die Angst vor der Spinne auf dem Schragen abhandengekommen ist.

Im Nachgespräch fällt es mir wie Schuppen von den Augen: Meine Unfähigkeit, die Angst anzurufen, ist der Beweis dafür, dass die Hypnose funktioniert hat. Und nun heisst es üben, üben, üben.

Bis man es selber kann

«Nach der dritten Sitzung sollte der Patient in der Lage sein, sich selbst in den Zustand der Hypnose zu versetzen», sagt Beck. Deshalb sei die Bereitschaft des Patienten, aktiv mitzuarbeiten, unabdingbar. Nach seinen Erfahrungen sind 90 Prozent der Menschen hypnotisierbar.

Bald nach der Therapie konfrontiert mich die Wirklichkeit wieder mit meiner Angst. Als ich mit meiner Tochter spiele, entdecke ich an der Wand eine Spinne: Sie bewegt sich nicht, ist aber so gross wie die aus dem Küchenschrank. Ich atme tief ein, drücke auf den Punkt und hole den Staubsauger. Meinen Bruder brauche ich jetzt nicht mehr.

ANZEIGE

schneider
chaussures
Schwanengasse 4 • 3011 Bern • Tel. 031 311 41 56

SONDERVERKAUF
%

Noch mehr Rest- und Einzelpaare Damen- und Herrenschuhe stark reduziert. Alles Markenschuhe wie Ara, Brunate, Gabor, K+S, Mephisto, Semler, Waldläufer, uvm. Ab Gr. 33 bis Gr. 45 für Damen!

Grosse Auswahl an Komfortschuhen!
Jetzt profitieren!

Was Sie über die Hypnosetherapie wissen sollten

Hypnosetherapie, auch Hypnotherapie oder Hypnosepsychotherapie genannt, ist eine Behandlungsform mit dem Ziel, das rationale Bewusstsein zu umgehen und in eine tiefe Entspannung (Trance) einzutauchen. Wichtig: Hypnose wirkt nur, wenn der Patient überzeugt ist und Hypnose zulässt.

Eingesetzt wird die Hypnosetherapie vor allem bei gesundheitlichen Problemen, bei denen die Psyche eine wichtige Rolle spielt: Burn-out, Depressionen, chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Stottern, Nikotinsucht usw.

Bei Angststörungen, zu denen auch die Phobien zählen, ist Psychologin und Psychotherapeu-

tin Katharina Gaudlitz allerdings zurückhaltend. «Grundsätzlich, auch in Übereinstimmung mit den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression, ist bei Angststörungen die Verhaltenstherapie die Behandlung der ersten Wahl», sagt die Fachfrau vom Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich (ZADZ). «Wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Hypnosetherapie sind noch ausstehend.»

In der Schweiz gibt es rund 2000 Hypnosetherapeutinnen und -therapeuten. Geschützt ist der Beruf nicht. Die meisten stammen aus anderen medizinischen

Berufen und haben eine Zusatzausbildung in Hypnose absolviert. Die Behandlung – eine Sitzung kostet zwischen 150 und 180 Franken – wird von der Krankenkasse meist nicht übernommen (am besten klärt man diese Frage vor Therapiebeginn ab).

Nützliche Anlaufstellen:

— Schweizerische Ärztesellschaft für Hypnose (www.smsch.ch)
— Schweizerischer Berufsverband für Hypnosetherapie (www.sbvh.org)
— Verband Schweizer Hypnosetherapeuten (verband-schweizerhypnosetherapeuten.ch). (s/h/sae)