



■ Konkurrenz zur Betäubungsspritze

Freitag, 9. April 1999

Seit den 60er Jahren feiert die Hypnose ihr Comeback - Studien zeigen den direkten Einfluß auf Hirnregionen

Von Martin Lindner

Einen Weisheitszahn schmerzfrei ziehen: dazu ist keine Betäubungsspritze vonnöten und auch kein Zauberstab. Oft genügt Hypnose, eine alte Suggestionstechnik, die seit geraumer Zeit ihr Comeback erlebt - nicht nur in der Zahnarztpraxis. Inzwischen ist sie wieder nützlich für die Behandlung von Schmerzen, von Ängsten und einer Vielzahl anderer Beschwerden.

«Hypnose kann Teil der Schulmedizin werden», meint Albrecht Schmierer. Der Präsident der «Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose» hat langjährige Erfahrungen mit dieser Methode. Nicht nur einen angstfreien Zahnarztbesuch ermögliche sie vielen Patienten. «Besonders wichtig ist sie etwa auch für Allergiker.» Denn wenn die Hypnose die Betäubung mit einem Lokalanästhetikum ersetzt, tritt die Gefahr einer allergischen Reaktion gar nicht erst auf.

Im 19. Jahrhundert, vor der Einführung von Lachgas für die Narkose, war die Hypnose eine der wenigen Möglichkeiten zur Schmerzbetäubung. Bis 1900 galt sie als einzige Form der Psychotherapie - bis Sigmund Freud die Psychoanalyse entwickelte. Danach verlor die Hypnose viel von ihrer Bedeutung. Nach langem Schattendasein schließlich, in den 60er Jahren, holte vor allem der amerikanische Psychiater Milton Erickson die Hypnose in die therapeutische Praxis zurück.

Auszulösen ist eine Hypnose leicht. Schaut der Patient etwa auf eine Taschenlampe über seinen Augen, entspannt er sich schnell und wird schläfrig. Aber nur selten ist diese «Turbo-Hypnose» notwendig. «Sie können nach innen schauen, ihren Atem spüren»: Mit solchen Sätzen erreicht der Hypnotiseur beim Patienten ebenfalls einen Zustand, in dem äußere Reize kaum eine Rolle spielen. Er schwebt wie im Raumanzug durch das All seiner Phantasien. Der Wunsch, mit logischem Handeln die Umwelt zu kontrollieren, läßt nach. Die Bereitschaft dagegen, in Bildern zu denken, steigt. In Hypnose lassen sich nachhaltige Verhaltensanweisungen geben und unangenehme Situationen bewältigen. Auch vergessen geglaubte Erinnerungen und unbewußte Teile der Seele kommen zum Vorschein. «Die Hypnose schlägt eine Brücke zwischen dem Bewußten und dem Unbewußten», sagt Burkhard Peter, Hypnosetherapeut in München und Gründungsvorsitzender der «Milton Erickson-Gesellschaft».

Zahnziehen oder Fliegen ohne Angst und Schmerzen

«Viele Leute haben falsche Vorstellungen von der Hypnose», meint Clemens Krause, Psychologe an der Universität Tübingen. «Es geht nicht darum, daß Menschen in Zitronen beißen und glauben, es wären Äpfel. Oder daß sie mit Besenstielen durch den Raum tanzen.» Vielmehr sei die Hypnose ein Behandlungsverfahren, das wissenschaftlich überprüft werden könne. So auch in einer Studie, mit der Krauses Arbeitsgruppe derzeit die Wirkung der Hypnose bei Menschen mit Flugangst testet. Aus umfangreichen Untersuchungen ist bekannt, daß die Hypnose den Erfolg anderer Verfahren übersteigt.

Selbst in der Chirurgie gibt es positive Erfahrungen. Eine Studie der Universitätsklinik Lüttich zeigte, daß sich durch Einsatz der Hypnose die notwendigen Mengen von Medikamenten bei einer Operation verringerten und sich die Erholung danach beschleunigte. In eine ähnliche Richtung weisen Berichte aus den USA über Erfolge in der Kinderchirurgie und bei Verbrennungsopfen.

Wie und warum die Hypnose wirkt, dazu gibt es viele Meinungen. Eine Theorie besagt, daß im hypnotischen Zustand die Verhaltenskontrolle nachläßt und mehrere Erlebnisströme autonom nebeneinander herlaufen. Dann hätte man Zugang zu verschiedenen Anteilen der Psyche. Eine andere Position macht geltend, daß Hypnose aufgrund von Erwartungshaltungen funktioniert. «Wie sich Menschen während der Hypnose verhalten und was sie erleben: das hängt hauptsächlich davon ab, was sie glauben, daß passieren soll.» Das meint der Psychologe Irving Kirsch von der University of Connecticut in einer aktuellen Stellungnahme im Fachblatt «The Lancet». Entscheidend für die Wirkung scheint die Suggestibilität - die Bereitschaft, sich auf die Hypnose einzulassen.

Daß Hypnose keineswegs Hokusfokus ist, bestätigt auch die Hirnforschung. So weiß man zum Beispiel, daß sich dabei die elektrische Gehirnaktivität verändert. Untersuchungen, von denen in der Wissenschaftszeitschrift «Science» berichtet wurde, zeigen aber noch mehr: Die Hypnose beeinflusst offenbar Hirnregionen, die etwa für das affektive Schmerzerleben wichtig sind. Nach hypnotischer Suggestion wurden diese Regionen weniger durchblutet - waren also weniger aktiv. Entsprechend war der Schmerz bei den Probanden kleiner.

Noch hat sich die Hypnose in der Schulmedizin allerdings nicht etabliert. Eventuell ändert sich das nun. In Berlin will ab Mai das «Medicus-Institut» in Zusammenarbeit mit der Ärztekammer eine Hypnoseausbildung für Ärzte anbieten. In München und Stuttgart gibt es eine solche Ausbildung schon. Ein Allheilmittel wird die Hypnose jedoch kaum werden. Sie bleibt eine Zusatzmethode. Das weiß am besten Alfred Schmierer. Wenn der Zahnarzt operiert, so lieber mit als ohne Betäubungsspritze: «Das ist sicherer und - für mich - entspannender.»