

**J**ahrtausendlang hatte die Hypnose etwas Geheimnisvolles an sich. Sie galt als Teufelswerk, das Priestern, Hexenkünstlern und Quacksalbern überlassen wurde. Inzwischen hat sich die Hypnose in der Psychotherapie einen festen Platz erobert. Sie ist eine wirksame Hilfe bei Schmerzen, Suchtverhalten oder seelischen Störungen. Dennoch vermag auch heute niemand genau zu erklären, was in der Hypnose an seelischen und körperlichen Reaktionen abläuft.

Die junge Frau war erst 22 Jahre alt. Seit zwei Jahren litt sie an einer Lähmung des Rückens und konnte weder Kopf noch Beine bewegen. Ärzte vermuteten einen Tumor im Kopf. Doch eine Operation bestätigte den Verdacht auf eine bösartige Geschwulst nicht. Die Patientin galt seitdem als unheilbar. Daß sie trotzdem geheilt wurde, verdankt sie einem Arzt, der es bei ihr mit Hypnose versuchte.

Er versetzte die junge Frau in einen Tiefschlaf. Es gelang ihm, Verbindung mit dem Unterbewußtsein der Patientin aufzunehmen. Dabei fand der Mediziner folgendes heraus:

Die Patientin hatte einen Vater, der kurz vor einer dritten Ehe stand. Gegen den Willen seiner Tochter, die sich vorgestellt hatte, ihren Vater anstelle der verstorbenen Mutter versorgen zu können. Als das nicht eintraf, flüchtete sie in eine Krankheit. Organisch fehlte ihr also nichts.

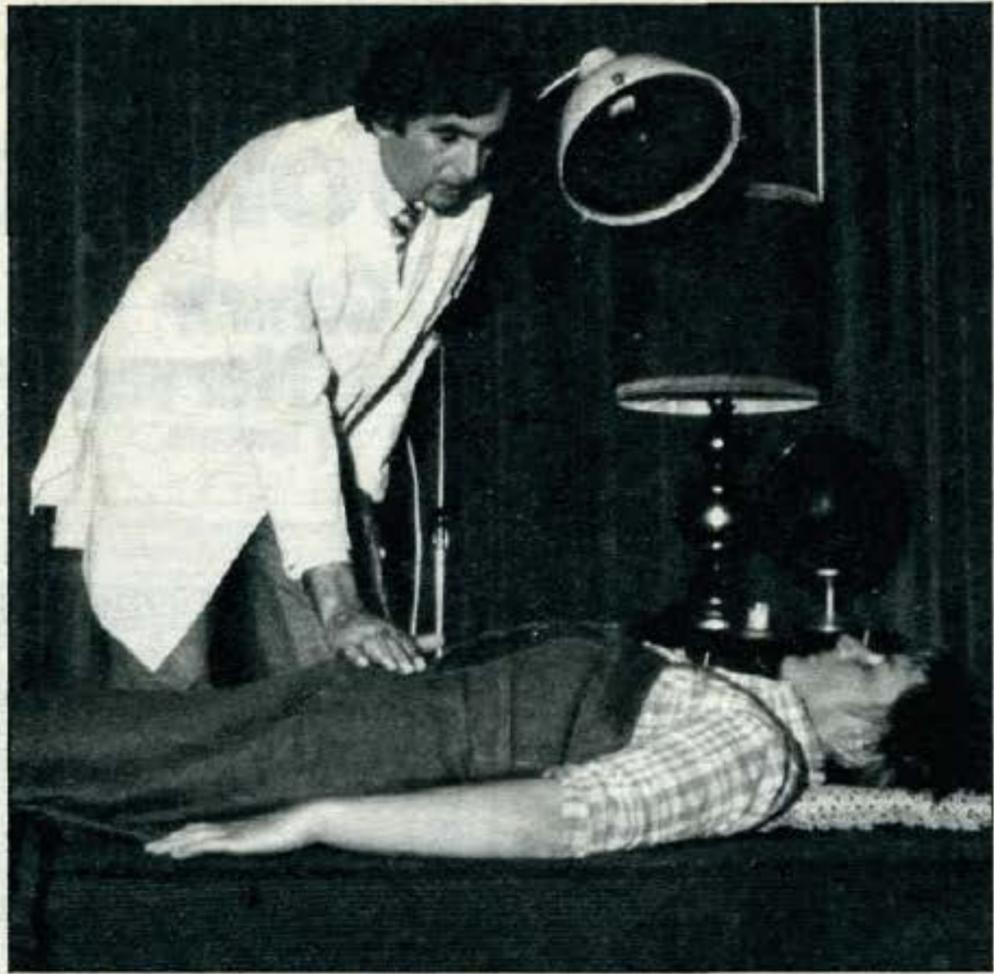
### **Kluge Menschen lassen sich leichter hypnotisieren**

Nachdem der Arzt also den Schlüssel zu ihrem Leiden gefunden hatte, löste er mit der Frau das Problem in der Hypnose.

Welche Macht in der Hypnose steckt, beweist auch ein anderes Beispiel:

Eine Gruppe von Studenten bekam ein starkes Beruhigungsmittel in so hoher Dosis, die normalerweise schläfrig und teilnahmslos macht. Zuvor aber waren die Studenten hypnotisiert worden. Dabei wurde ihnen erklärt, das Medikament werde keinerlei Wirkung zeigen. Und das kaum Faßbare trat ein: Die Studenten waren wach und ansprechbar. Tests zeigten, daß sie voll reaktionsfähig waren.

Als dieselbe Gruppe Tage später eine geringere Dosis des Beruhigungsmittels erhielt – diesmal ohne Hypno-



**Der Psychotherapeut Erhard Freitag (Bild) ist ein Schüler des amerikanischen Wissenschaftlers Joseph Murphy (81), der durch seine Lehre von der „Macht des Unterbewußtseins“ bekannt wurde. Erhard Freitag behandelt heute in seinem Institut in München seine Patienten mit Hypnose. NEUE WELT berichtete vor einem Jahr über ihn**

# **Wie Hypnose helfen kann**

se – war die Reaktionsfähigkeit stark herabgesetzt. Keiner der Studenten konnte die Tests bestehen, die er Tage vorher leicht geschafft hatte.

Diese Erfahrung hat sich bei der Behandlung schmerzhafter Erkrankungen bewährt. So brauchten Patienten mit Brandwunden in einer amerikanischen Klinik unter Hypnosetherapie nur noch die Hälfte ihrer schmerzstillenden Medikamente. Weniger Medizin, das bedeutete mehr Appetit, größere körperliche Aktivität – die Wunden heilten besser.

Aber was ist eigentlich Hypnose? Das Wort wurde vom griechischen „hypnos“ abgeleitet, was „Schlaf“ bedeutet. Aber genau das ist die Hypnose nicht. Sie ist zwar ein schlafähnlicher Zustand, in dem der Mensch gegen äußere Reize abgeschirmt ist, aber konzentrierte Aufmerksamkeit zeigt. Verstand und Kritik sind weitestgehend ausgeschaltet.

Es wäre aber falsch zu behaupten, daß sich nur geistig Schwache leicht hypnotisieren lassen. Die Fähigkeit, sich in den schlafähnlichen Zustand versetzen zu lassen, ist

eine Begabung, die in den meisten Menschen vorhanden ist. Wissenschaftler haben herausgefunden, daß es vor allem intelligente und konzentrierte Menschen sind, die mit Erfolg hypnotisiert werden können. Dazu zählen auch Leute, die eine besonders lebhaft Phantasie haben.

Schätzungen gehen davon aus, daß etwa 50 bis 90 Prozent aller Menschen von der Hypnose profitieren könnten.

### **Unter Hypnose ändert sich der Kreislauf**

Ein Zehntel aller Menschen kann so tief in hypnotischen Zustand versetzt werden, daß sogar starke Schmerzen völlig abgeblockt werden.

Wie das möglich ist, können Mediziner nur vermuten. Offensichtlich aber werden Eindrücke oder Mitteilungen vom Gehirn angenommen, ohne vorher kritisch oder logisch durchdacht zu werden. Daher wirken Anweisungen des Hypnotiseurs direkt. Das geht soweit, daß sich Hauttempera-

tur, Kreislaufverhalten oder Bewußtseinslage schlagartig verändern.

Psychiater vermuten sogar, daß ein in tiefe Hypnose versetzter Mensch das Gehirn dazu veranlassen kann, die Produktion eigener schmerzstillender Chemikalien anzuregen. (Es ist seit einiger Zeit

### **Nie mehr Angst vorm Fliegen**

bekannt, daß das Hirn eigene Mittel zur Schmerzlinderung herstellen kann, morphiumpartige Substanzen, die von Medizinern „Endorphine“ genannt werden).

Für den Laien eindrucksvoller sind aber Erfolge, die sich nach einer Hypnosetherapie sichtbar einstellen – wie beispielsweise die Veränderung von Angstkomplexen.

Menschen, die jahrelang Angst vor dem Fliegen haben, verlieren ihre Scheu vor dem Flugzeug oft schon nach der zweiten hypnotischen Sitzung.

Nicht immer können Menschen so schnell unter Hypnose beeinflusst werden. So sind Fälle bekannt, in denen Patienten bis zu 400 Sitzungen brauchten, ehe sich der gewünschte Erfolg einstellte. Leichter – und daher auch häufiger angewendet – wirkt die Hypnose, wenn es darum geht, schlechte Gewohnheiten loszuwerden. So sind gute Ergebnisse bei der Bekehrung von Rauchern zu verzeichnen. Ebenso kann die Hypnose bei Übergewichtigen angewendet werden. Sie verlieren Pfunde, weil ihnen klargemacht wird, daß sie nicht alles sinnlos in sich hineinstopfen, sondern wie ein Feinschmecker jeden Bissen genießen sollen. Mit dieser Therapie haben Patienten – und das ist keineswegs übertrieben – schon bis zu 90 Kilo an Gewicht verloren.

Auch Migränekranke können durch Hypnose geheilt werden. Eine Studie aus England zeigt auf, daß der Erfolg unter Hypnose bei Migränepatienten dreimal größer war als bei einer medikamentösen Behandlung. So wurde ein Mann nach 23 Jahren von seinen täglichen Migräne-Anfällen befreit. So gründlich, daß er auch keine Medikamente mehr benötigte.

Wirksame Hilfe hat die Hypnosetherapie auch bei Stottern, Schlaflosigkeit, Asthma oder Bluthochdruckkranken und Angina-pectoris-Patienten gezeigt.