

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 öffnete sich der Küchenschrank – und schwups krabbelte 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 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



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

sen 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: «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 Ängste auszublenden und diese mit einem positiven Erlebnis zu «überschreiben».

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 Wohlgenuth eine Handoperation an einem Patienten durchführte, der nicht anästhesiert, sondern hypnotisiert war. Ein Extrembeispiel. Und doch: Die Hypnosetherapie kommt vermehrt auch in Schwei-

zer 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

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

Peter Sandor, Neurologe

pie, 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.

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.

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.smsh.ch).
— Schweizerischer Berufsverband für Hypnosetherapie (www.sbvh.org).
— Verband Schweizer Hypnosetherapeuten (verband-schweizerhypnosetherapeuten.ch). (sih/sae)

Gut zu wissen

Warum wir mit dem Alter dicker werden

Jeder zweite über 65-jährige Mensch in der Schweiz ist übergewichtig. Das vermeldete kürzlich das Bundesamt für Gesundheit und rügte diese Entwicklung als «bedenklich», steige so doch das Risiko für fast alle Krankheiten. Da dürften sich manche Seniorin und viele Senioren zu Unrecht an den Pranger gestellt fühlen. Denn anders als die jungen Dicken haben die alten Dicken vermutlich gar keine offensichtlichen Ernährungssünden begangen. Sie haben einfach so gegessen wie immer...

Genau das aber ist der Fehler. Mit zunehmendem Alter setzen nämlich verschiedene ungute Prozesse ein: Schon ab 30 Jahren nimmt die Muskelmasse alljährlich um rund ein Prozent ab; ein Schwund, der sich ab 50 noch beschleunigt. Neben dem naturgegebenen Kraftabbau kommt hinzu, dass sich alternde Menschen – oft auch wegen gesundheitlicher Beschwerden – tendenziell immer weniger bewegen und so weiter abbauen. Muskeln aber sind die besten Kalorienverbrenner! Und weil alte Menschen auch nicht mehr wachsen wie die jungen, benötigen sie nochmals weniger Kalorien, ihr Grundumsatz sinkt.

Wer nun aber weiter so ist wie früher, legt automatisch Jahr für Jahr an Gewicht zu. Bremsen lässt sich diese altersbedingte Verfertigung nur mit einer Lebensstilanpassung: weniger Kalorien zuführen, mehr bewegen.

Präzisierend rät der Berner Ernährungswissenschaftler und Fachhochschuldozent David Fäh: «Im Alter ist es sinnvoller, das Gewicht mit mehr Bewegung zu kontrollieren als mit Diäten. Das verhindert nicht nur, dass wir übermässig Muskelmasse verlieren, sondern beugt unabhängig vom Gewicht auch chronischen Krankheiten vor.» Mit anderen Worten: Im Alter darf man sich durchaus das eine oder andere Fettpölsterchen leisten. (sae)

In dieser neuen Rubrik geben wir fortan in loser Folge Tipps, wie man sich im täglichen Leben gesünder verhalten kann.

Sport am besten ritualisieren

Training Für viele ist es eine Herausforderung, Zeit für Sport zu finden. Wer das Beste aus seinem Training machen möchte, sollte es idealerweise immer zur gleichen Zeit absolvieren. Das zeigen neue Studienergebnisse aus den USA, wie das Gesundheitsportal Aponet berichtet.

Wissenschaftler der Brown Alpert Medical School haben nachgewiesen, dass es unerheblich ist, ob man morgens joggen geht oder sich abends auf das Velo schwingt. Wenn es um einen Gewichtsverlust geht, ist eher die Konstanz ausschlaggebend: Aus Umfrageergebnissen von 375 Personen, die durch Sport abnehmen wollten, ergab sich ein starker Zusammenhang zwischen moderater bis kräftiger körperlicher Aktivität zur immer gleichen Tageszeit und der Dauer des Trainings. Ein Ritual, also die gedankenlose Wiederholung, erleichtert es offenbar wesentlich, sich an ein Training zu halten. (sae)