Hans Wehrli

Die Kraft der Suggestion

Hypnose am Ärztekongress in Arosa

In den 1970-er Jahren wurde in Kansas ein sehr bedeutendes Experiment durchgeführt, das 1991 auf breiterer Basis publiziert wurde [1]. Eine Gruppe paramedizinischer Ersthelfer in Notfällen wurde folgendermassen instruiert:

- Patientin bzw. Patient möglichst rasch abschirmen;
- Keine negative oder belanglose Konversation;
- Kurzer Text wiederholt und ruhig vorlesen, egal ob der Patient die Augen offen oder geschlossen hat oder ob die Patientin bewusstlos ist.

Der Text lautet: «Das Schlimmste ist vorbei. Wir bringen Sie jetzt ins Krankenhaus, wo schon alles vorbereitet wird. Ihr Körper kann sich ganz auf seine *Selbstheilungskräfte* konzentrieren, während Sie sich jetzt ganz *geborgen* fühlen können. Lassen Sie alle Organe, Ihr Herz, Ihre Blutgefässe, sich selbst in einen Zustand versetzen, der Ihr *Überleben* und eine *rasche Heilung* sicherstellt. Bluten Sie gerade so viel wie nötig, um die Wunden zu reinigen, und lassen Sie dann Ihre Gefässe sich *von selbst* so weit schliessen, dass Ihr Leben *gesichert* ist. Ihre Körperfunktionen, Ihre Körpertemperatur – alles – wird *optimal* aufrecht erhalten, während im Krankenhaus alles für Ihre *optimale Versorgung* hergerichtet wird. Wir bringen Sie so *schnell und sicher* wie nur möglich dorthin. Sie sind jetzt in *Sicherheit*. Das Schlimmste ist vorüber.»

Resultat: Im Vergleich zur Gruppe ohne besondere Instruktion der Ersthelfer erreichten mehr Patientinnen das Spital lebend, hatten auch im Spital eine bessere Überlebenschance und konnten durchschnittlich früher entlassen werden.

Der Workshop in Arosa

Ist das nicht erstaunlich? Was ist das Geheimnis dieses simplen Textes? In einem Workshop haben Cornelia Klauser, Fredy Emch und ich mit interessierten Teilnehmenden versucht, dahinter zu kommen und darzustellen, was die Prinzipien heilsamer Suggestionen sind. Auch die Einleitung von Trancezuständen, die deren Wirkung noch verstärken können, konnte demonstriert und erlebt werden.

Trance und Suggestion sind alltägliche Phänomene in jeder Sprechstunde. Diese besser zu nutzen ist nicht nur für den Patienten ein Gewinn, sondern auch für die Ärztin und sogar für die Krankenkasse. Inzwischen gibt es ja zahlreiche Studien, die die Wirksamkeit und auch die Wirtschaftlichkeit der Medizinischen Hypnose belegen. Die jüngste stammt aus der Uniklinik Lausanne, wo mit Hilfe von Hypnose auf der Verbrennungsstation weniger Schmerzmittel benötigt wurden – ebenso waren die Angst reduziert und die Wundheilung verbessert [2].

Nicht nur im Spital oder im Sprechzimmer, auch ausserhalb kann Hypnotisches bereichernd einfliessen. Dies war wohl Edy Riesens Hintergedanke, als er mich beauftragte, für die «Schwänzerinnen» des Politiknachmittags eine *«Schneewanderung – Überraschungen möglich»* durchzuführen. Für letztere sorgte einerseits die Natur mit Eis, Pflotsch, Sonne und vor allem einer wunderbaren, zu Beschaulichkeit einladenden Frühlingsblumenwiese. Andererseits liessen sich einige Teilnehmende leicht auf Suggestionen zur Achtsamkeit und auch auf ein paar Gedichte ein, sodass etwas mehr daraus werden konnte als «nur» eine ganz gewöhnliche Wanderung.

> Trance und Suggestion in der Hausarztpraxis zu nutzen, ist nicht nur für den Patienten ein Gewinn, sondern auch für die Ärztin und sogar für die Krankenkasse

Interessierte sind sehr willkommen am Jahreskongress der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Hypnose im November in Balsthal, wo man die ersten Grundkurse in Medizinischer Hypnose absolvieren und sich mit vielen Kolleginnen und Kollegen in freundschaftlicher Atmosphäre über die zahlreichen Möglichkeiten austauschen kann, hypnotische Kommunikation und Hypnose in die Sprechstunde einzubauen.

Literatur

1 Jacobs DT. Patient communication for first responders. 1991.
2 Berger MM et al. Impact of a pain protocol including hypnosis in major burns. BURNS. 2010;36: 639-46.

Korrespondenz:
Dr. med. Hans Wehrli
Präsident Schweizerische Ärztegesellschaft für Hypnose
Lärchenstrasse 22
8400 Winterthur
h.wehrli@bluewin.ch
smsh.ch