In Trance gegen den Schmerz

Kann man mit Hypnose Krankheiten heilen? Unsere Autorin hat mit Expertinnen und Patienten gesprochen, eine App ausprobiert und sich selbst hypnotisieren lassen.

Von Barbara Achermann, Das Magazin, 10.04.2025

Claire-Anne Siegrist lag Abende lang zu Hause auf dem Sofa und weinte. Ihre Beine fühlten sich an, als würden glühende Nägel in ihnen stecken, und ihre Gedanken drehten sich im Kreis. Werde ich je wieder arbeiten können?

Eben noch war sie eine der gefragtesten Ärztinnen der Schweiz, Immunologin am Universitätsspital in Genf, eben noch hatte sie einen Impfstoff gegen Ebola mitentwickelt, eine der gefährlichsten Krankheiten weltweit – und nun war Claire-Anne Siegrist selber schwer krank.

Im Frühling 2016 entwickelte sie eine Polyneuritis, eine enorm schmerzhafte Entzündung der Nerven in ihren Beinen. Auf einer Skala von null bis zehn stufte sie sich bei neun ein: «Die Schmerzen kamen von den zerstörten Nerven, die ständig ein Warnsignal ans Hirn schickten – piep, piep, piep», erzählt mir Claire-Anne Siegrist. Sie trägt eine Perlenkette, eine elegante Kurzhaarfrisur und verwirft beim Sprechen die Hände. Alle möglichen Medikamente habe sie genommen. Doch die halfen kaum und hatten starke Nebenwirkungen.

Wegen eines Vergiftungsverdachts musste sie auch noch zur Dialyse. Doch da, während sie an der Maschine hing, die ihr Blut reinigte, bot ihr die Anästhesistin an, sie zu hypnotisieren. Siegrist willigte ein, schliesslich hatte sie nichts zu verlieren, und machte dabei eine Erfahrung, die ihr Leben verändern sollte.

Die Anästhesistin bat Siegrist zunächst, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren und die Augen zu schliessen, um in einen entspannten und zugleich konzentrierten

Zustand zu kommen. Einige Minuten später sollte sie sich ausmalen, wie die Schmerzen verschwinden. Dafür gab ihr die Anästhesistin sogenannte Suggestionen vor – Bilder und Szenen, die ihre Empfindungen positiv beeinflussen sollten. Etwa die Vorstellung, dass sie ihre Füsse in einen Bergsee tauche und das eiskalte Wasser das unerträgliche Stechen lindere.

Siegrist liess sich komplett darauf ein, und es wirkte. «Allein mit der Kraft meiner Gedanken konnte ich die Blutgefässe so stark aktivieren, dass sie sich zusammenzogen.» Ihre Füsse seien sogar blau angelaufen.

Während der Trance hatte sie keine Schmerzen. Das Unvorstellbare war wieder vorstellbar – ein normales Leben. Sie atmet ein, dann spricht sie weiter: «Wäre ich nicht auf die Hypnose gestossen, ich wäre bei der IV gelandet.»

Ein billiger Trick?

Eigentlich wollte mir Claire-Anne Siegrist ihre Geschichte nicht erzählen. Dass sie es doch tat, war Zufall und kam so: Ich wusste so gut wie nichts über Hypnose, bis einige Leute aus meinem Umfeld von ihren Erfahrungen erzählten, ja regelrecht schwärmten. Als dann auch noch der Kinderarzt empfahl, das Nägelkauen unseres Sohns mit einer Hypnosetherapie zu behandeln, beschloss ich, der Sache auf den Grund zu gehen.

Ich begann, mich einzulesen, und fragte Claire-Anne Siegrist für ein Recherchegespräch an. Ihre Antwort erreichte mich an einem Freitag kurz vor acht Uhr abends: Keine Zeit, danke für Ihr Verständnis. Sie habe bis jetzt gearbeitet und sowieso, man müsse sich mehrere Monate gedulden, um bei ihr einen Termin zu erhalten.

Genau genommen ist Siegrist seit zwei Jahren pensioniert. In der Romandie kennt man die Genfer Professorin, weil sie während der Corona-Pandemie die Taskforce des Bundes beriet und ständig in den Medien war. Heute hingegen gebe sie keine Interviews mehr, schreibt sie in ihrer E-Mail, weil sie all ihre Kraft und Zeit für ihre Patientinnen und Patienten aufwende. Sie behandelt sie mit Hypnose.

Claire-Anne Siegrist hat die Hypnose also nicht nur für sich selbst entdeckt, sie setzt sie nun auch in ihrer Praxis ein. Umso interessanter, fand ich, und setzte eine zweite Mail auf mit der Bitte, ihre Absage nochmals zu überdenken. Siegrist antwortete mit einem Smiley. Eine Patientin sei krank, ein Termin gleich am Montagmorgen frei.

Manche von Siegrists Kolleginnen und Kollegen am Universitätsspital wundern sich, weshalb eine renommierte Medizinerin nun ausschliesslich auf Hypnose setzt. Denn selbst in Fachkreisen gibt es falsche Vorstellungen davon, was Hypnose eigentlich ist. Man denkt an schrille Shows, bei denen Leute aus dem Publikum dazu gebracht werden, seltsame Dinge zu tun, etwa wie ein Huhn über die Bühne zu wackeln und dabei laut zu gackern.

Doch während ich mich weiter ins Thema einlese, erfahre ich, dass Hypnose weit mehr ist als ein billiger Trick. Ihre Wirksamkeit wurde wiederholt wissenschaftlich belegt. Ich finde mehrere Metaanalysen, das sind Auswertungen möglichst aller relevanten Studien, die es zu einem Thema gibt. Die Metaanalyse einer britischen Forschergruppe aus dem Jahr 2019 kam zum Schluss, dass Hypnose Schmerzen um bis zu 42 Prozent verringern kann. Das gilt sowohl für chronische Schmerzen als auch für Schmerzen nach einer Operation.

Zwei Metaanalysen aus demselben Jahr stellen eine Wirksamkeit bei Depressionen und Angstzuständen fest und eine etwas ältere aus dem Jahr 2014 bei Reizdarm.

Es gibt zudem weniger gross angelegte wissenschaftliche Publikationen, die eine positive Beeinflussung des Immunsystems proklamieren, eine Wirkung bei der Wundheilung, bei Neurodermitis, Schlafstörungen und und und.

Ich frage mich: Wenn Hypnose bei so vielen Leiden hilft, warum wird sie dann nicht viel öfter angewendet?

An der Wissenschaft kann es nicht liegen, dort gibt es eine Art Hypnose-Boom: Die Anzahl wissenschaftlicher Publikationen hat in den vergangenen zehn Jahren stark zugenommen. Vor allem in den USA wird viel dazu geforscht.

Das Interesse der Forschung schlägt sich auch in Form von Hypnose-Apps nieder. Sie sollen beim Einschlafen helfen, beim Gebären, bei Flugangst oder Kopfschmerzen.

Während ich durch den App Store scrolle, frage ich mich, ob ich mit so einem Programm vielleicht die Migräneattacken loswerden könnte, die mich alle paar Wochen plagen.

Von den verschiedenen Apps wirkt Reveri auf mich am vertrauenswürdigsten, weil sie von einem Psychiater der Stanford Universität entwickelt wurde. Er heisst David Spiegel und leitet dort das Zentrum für Stress und Gesundheit. Ich lade mir die App aufs Smartphone, zunächst als kostenlose Testversion.

Der Schwager und die Zigaretten

Nachdem mir Claire-Anne Siegrist von ihren höllischen Schmerzen und der überraschenden Hypnosesitzung erzählt hat, dreht sie den Spiess unerwartet um. Ganz Ärztin, stellt sie lieber Fragen, als sie zu beantworten. Sie will wissen, wie ich auf das Thema Hypnose gekommen sei.

Ich erzähle von meinem Schwager Thomas, der beschloss, mit dem Rauchen aufzuhören, als seine Partnerin und er ein Kind erwarteten. Die Vorstellung, das Baby rieche an seinen Händen und Kleidern Zigarettenrauch, fand er unerträglich. Ein Kollege aus der Feuerwehr empfahl ihm einen Hypnosetherapeuten.

Thomas war skeptisch, gleichzeitig beruhigte ihn der Gedanke, den Schritt vom starken Raucher zur Abstinenz nicht alleine gehen zu müssen. Er erinnert sich vor allem an den unbequemen Ikeasessel, auf dem er eine Stunde lang sass, und an ein nach Pfirsich duftendes Fläschchen, das ihm der Therapeut unter die Nase hielt. Das Flacon durfte er nach Hause nehmen, immer wenn er Lust hatte zu rauchen, schnupperte er daran. Das ist nun sieben Jahre her, eine Zigarette hat sich Thomas nie mehr angezündet.

Claire-Anne Siegrist hört aufmerksam zu und sagt dann: Hypnose helfe tatsächlich bei Nikotin und anderen Süchten, ausserdem gegen Übergewicht. Sie persönlich sei allerdings wegen ihrer eigenen Geschichte auf chronische Schmerzen spezialisiert.

Sie kommt zurück auf das imaginäre Fussbad im Bergsee, das ihr die Schmerzen nahm, und relativiert den Erfolg jener ersten Sitzung: «Mit dem Aufwachen aus der Hypnose kam auch das grauenhafte Stechen zurück.»

Ihr war klar, dass sie nicht alle paar Stunden an die Tür ihrer Kollegin klopfen und sie um eine Hypnosesitzung bitten konnte. Sie musste sich selbst helfen. Also besorgte sie sich einen Haufen Fachliteratur, zog für drei Wochen in eine abgelegene Hütte und übte mehrere Stunden am Tag, sich selbst zu hypnotisieren. Es sei anfangs enorm frustrierend gewesen, lange Zeit habe sie überhaupt keine Fortschritte gemacht. Aber der Leidensdruck war so gross, dass sie weiter übte – und plötzlich kam die Linderung. Was dabei in ihrem Körper vor sich ging, erklärt sie so: «Im Grunde genommen habe ich mein Gehirn umprogrammiert. Ich brachte ihm bei, dass es sich bei meinen Schmerzen nur um ein vernachlässigbares Gefühl handelt. Ein Gefühl, das überhaupt nicht interessant ist.»

Die Vorgänge im Hirn

Siegrist spricht einen wichtigen Punkt an: Das Gehirn verändert sich während der Hypnose. Das haben Wissenschaftler mit verschiedenen bildgebenden Verfahren nachgewiesen.

Wenn wir Schmerzen empfinden, ist dies das Ergebnis zahlreicher interagierender Prozesse und Netzwerke in verschiedenen Hirnbereichen. Vereinfacht gesagt schicken Nervenzellen eine Art Alarm über das Rückenmark ins Gehirn. Dort wird das Signal dann unter anderem in drei Bereichen verarbeitet:

• Der somatosensorische Cortex erkennt den Ort und die Art des Schmerzes, also wo es weh tut.

• Der anteriore cinguläre Cortex bewertet, wie schlimm der Schmerz ist, wie sehr er einen emotional belastet. Hier docken auch diverse Beruhigungs-, Schlaf- und Schmerzmittel an.

• Die Insula hilft dabei, den Schmerz als Teil des gesamten Körperzustands zu verstehen.

Studien konnten nun zeigen, dass diese drei Areale unter Hypnose anders reagieren, meistens, indem sie weniger aktiv sind.

Noch ein weiterer Bereich ist ruhig gestellt, und zwar jener, in dem selbstkritische Gedanken entstehen, Gedanken wie: Was hab ich falsch gemacht? Was denken andere über mich? Während der Hypnose schicken wir also unseren mentalen Türsteher in die Pause. Wir sind in einem Zustand, der vergleichbar ist mit einem guten Kinoerlebnis, tauchen in einen Film ein und merken nicht mal, wenn der Sitznachbar Popcorn mampft. Oder es ist uns einfach egal. In diesem Zustand, den man Trance nennt, haben wir einen besseren Zugang zu unserem Unbewussten, wir erinnern uns plötzlich wieder, wo wir den Schlüssel verlegt haben – oder aber an ein traumatisches Erlebnis in der Kindheit. Gleichzeitig sind wir offen für Dissoziationen, das heisst, wir können gewisse Dinge, die uns normalerweise bewusst sind, verdrängen – eben auch Schmerzen oder Ängste. Und wir sind empfänglich für Suggestionen, für Beeinflussungen. Wenn die Therapeutin uns zuraunt, das Stechen in den Beinen verblasse nun langsam, dann ist es möglich, dass es das tatsächlich tut.

Im besten Fall passiert während einer Hypnosetherapie das, was Claire-Anne Siegrist beschreibt: Man programmiert das Gehirn neu, nicht nur während der Trance, sondern längerfristig. Denn das Gehirn besitzt eine grossartige Eigenschaft: Es ist plastisch, kann sich also verändern. Es können neue Verbindungen entstehen, die Schmerzen verblassen oder Ängste verschwinden lassen. Auch Automatismen, die vorher ohne unser Zutun passierten, wie der Schweissausbruch beim Anblick einer Spinne, können gekappt werden.

Hypnose ist aber nicht nur etwas für Patienten, sondern auch für besonders fitte Leute, die ihre Leistung noch verbessern möchten. Aktuelle und ehemalige Spitzensportler arbeiten mit Hypnose, Golfspieler Tiger Woods oder Basketballer Michael Jordan. In der Schweiz sind es etwa die Radrennfahrerin Marlen Reusser, der Leichtathlet Simon Ehammer – und meine Kollegin Ursina Haller.

Ursina war die Einzige, die sofort begeistert reagierte, als ich in einer Redaktionssitzung vorschlug, über Hypnose zu schreiben. Bevor sie Reporterin wurde,

war sie Snowboardprofi, schaffte es bis zur Vizeweltmeisterin und machte in der Halfpipe verrückte Sachen wie den Frontside 900, einen Sprung, bei dem man sich zweieinhalbmal um die eigene Achse dreht.

In einer Kaffeepause erzählte sie mir, dass sie bei diesem Sprung einmal fürchterlich gestürzt sei und danach Angst hatte, ihn zu wiederholen. «Ich wurde die Bilder vom Sturz nicht mehr los», sagte Ursina. Ihre Mutter empfahl ihr, Hilfe bei einer Hypnosetherapeutin zu holen. «Zuerst suchten die Therapeutin und ich nach einem Krafttier, das zu mir passt und mich beim Sprung begleitet.» Der Adler war es nicht, auch keine Raubkatze, sondern ein Pferd. Ich sass also mit geschlossenen Augen und ruhig atmend in einem Sessel. Die Therapeutin spielte immer das gleiche Klavierstück ab, und ich stellte mir vor, wie ich mich auf den Rücken des Pferdes schwinge und zielsicher über eine Steppe galoppiere.»

Auch im Alltag sollte sich Ursina das Pferd in Erinnerung rufen, seine Stärke, seine Entschlossenheit. Um möglichst oft dran zu denken, klebte sie sich sogar das Foto einer Stute an den Badezimmerspiegel. «Irgendwann hatte ich das Pferd so sehr verinnerlicht, dass ich es beim Start einfach abrufen konnte.» Als sie mir vor dem Kaffeeautomaten stehend davon erzählte, hielt sie kurz inne, als horche sie in sich hinein: «Wahnsinn, auch jetzt, Jahre später, wenn ich darüber spreche, spüre ich wieder diese Kraft.»

Eine weitere Ebene der Therapie war die Visualisierung des Sprungs, also eines perfekten Frontside 900. Auch das geschah in Trance. «In einem ersten Schritt stellte ich mir vor, dass ich mir auf einem Bildschirm beim Sprung zuschaue. Danach wechselte ich die Perspektive und fuhr mir hinterher, und zum Schluss malte ich mir aus, wie ich den Sprung direkt ausführe. Ich versuchte, mich dabei mit allen Sinnen wahrzunehmen: Wie sich meine Füsse in der Bindung anfühlen, der kühle Fahrtwind auf meinem Gesicht oder wie sich das Knirschen des Schnees unter meinem Brett anhört.»

Jedes Mal vor dem Zubettgehen setzte sich Ursina hin, schloss die Augen, liess die Klaviermusik laufen und schaltete das Kopfkino an. Es hat drei bis vier Sitzungen gebraucht und tägliches Selbsthypnosetraining, doch sie schaffte es, die negativen

Bilder durch positive zu ersetzen und sich in der Halfpipe wieder zweieinhalbmal um sich selbst zu drehen.

Wundersame Heilung

Zurück zur Sprechstunde in Genf mit der Ärztin Claire-Anne Siegrist. Die schlimme Nervenkrankheit merkt man ihr gar nicht an. Sie sagt, das liege auch daran, dass sie ihre Arbeit als enorm sinnstiftend empfinde. Sie empfängt täglich Menschen, die durch die Maschen des Gesundheitssystems fallen. «Wissen Sie, die klassische Schulmedizin lässt so viele Patienten links liegen. Sie stösst an ihre Grenzen, wenn ein Leiden nicht mit Medikamenten oder einer Operation gelindert werden kann.»

Siegrist, die ursprünglich Pädiaterin ist, behandelt vor allem Kinder und Jugendliche. Sie schildert mir eine für ihren Praxisalltag typische Krankheitsgeschichte: Ein vierzehnjähriges Mädchen litt jeden Tag unter starken Bauchschmerzen und fehlte häufig in der Schule. Die Gastroenterologen am Universitätsspital Genf führten zahlreiche Untersuchungen durch und probierten verschiedene Therapien aus, doch fanden nichts: Alles normal, sagten sie. Für das Mädchen aber war gar nichts normal, denn die Schmerzen blieben.

Dann kam sie zu Siegrist. Sie hypnotisierte die Jugendliche, sagte ihr, sie solle sich auf ihre Hände konzentrieren und sich vorstellen, dass sich zwischen ihnen eine Blase bilde – eine Art Wohlfühlraum, in den sie hineinschlüpfen könne.

In der zweiten Sitzung machte Siegrist mit ihr eine imaginäre Reise ins Innere ihres Körpers. Diesmal sollte sie sich ausmalen, sie schlucke eine winzige Kamera, mit der sie prüfe, ob die Klappen am Ein- und Ausgang ihres Magens richtig schliessen, ob das Förderband im Darm laufe und so weiter. Zum Schluss zoomten sie ins Hirn, «zum Computer, der das ganze System kontrolliert». Dort setzte das Mädchen ein geheimes Passwort.

Als die Vierzehnjährige zur dritten Sitzung kam, berichtete sie Siegrist, die Schmerzen seien verschwunden. Wenn der Bauch sich melde, mache sie mit den Händen die Blase und denke sich an ihren Lieblingsstrand am Mittelmeer. Das funktioniere sogar in der Schule.

Geheilt nach drei Sitzungen? Ich bin skeptisch. Doch Siegrist doppelt nach: «Das ist die Regel, nicht die Ausnahme.» Je grösser der Leidensdruck, desto besser die Resultate. «Wer vor lauter Schmerzen nicht mehr arbeiten oder zur Schule gehen kann, ist enorm motiviert, etwas daran zu ändern.»

Hypnose ist zwar ein effektives Verfahren, um gewisse Schmerzen zu lindern, aber ein Wundermittel, das alle Beschwerden wegzaubert, ist sie nicht. Siegrist sitzt während unseres Gesprächs in einem Rollstuhl, doch ich zögere, sie darauf anzusprechen. Gegen Ende thematisiert sie es selbst: «Wenn ich sitze, spüre ich meine Schmerzen kaum noch. Aber wenn ich stehe oder zu lange gehe, werden sie stärker, weil der Druck auf die Nerven und Blutgefässe zu gross ist.»

Mit dieser Situation könne sie allerdings leben, sie brauche nicht mal mehr Schmerzmedis. Auch die Neuromodulationselektroden, die ihr entlang der Wirbelsäule eingesetzt worden waren, um die Übertragung der Schmerzen von den Beinen übers Rückenmark ins Gehirn zu stoppen, liess sie vor einigen Monaten deaktivieren.

Bevor wir uns verabschieden, sagt sie etwas Erstaunliches: Sie sei öfter hypnotisiert als nicht hypnotisiert. «Auch jetzt in diesem Augenblick, während ich mit Ihnen spreche. Aber Sie merken es gar nicht, n'est-ce pas? Ich lenke mein Bewusstsein in meine Füsse und ich sage ihnen: Ja, ich weiss, ihr meldet euch, aber das interessiert mich nicht.»

Siegrist hat also tatsächlich gelernt, ihre schrecklichen Schmerzen zu dimmen und zu ignorieren. Aber es wird auch deutlich, was für ein Kraftakt das war und noch immer ist.

Wer kann hypnotisiert werden?

Pling! Während unseres Gesprächs hat mir meine Hypnose-App eine Erinnerung geschickt. Zeit für die erste Übung. Ich drücke sie weg und nehme mir vor, mich damit zu beschäftigen, wenn mich mal wieder Kopfschmerzen plagen.

Zunächst aber interessiert es mich, ob ich überhaupt in Trance versetzt werden kann. Denn nicht jeder Mensch ist hypnotisierbar. Zehn bis zwanzig Prozent sind es fast nicht, und wiederum zehn bis zwanzig Prozent sind enorm empfänglich dafür. Die Mehrheit liegt somit irgendwo dazwischen.

Im Netz findet man Tests, um die eigene Hypnosetauglichkeit zu prüfen. Einer geht so: Man wird gebeten, mit geschlossenen Augen beide Arme nach vorn zu strecken. Dabei stellt man sich vor, dass am rechten Handgelenk eine schwere Tasche hängt und am linken ein Heliumballon angebunden ist. Falls sich nun der linke Arm wie von alleine nach oben bewegt und der rechte nach unten, ist man gut hypnotisierbar.

Aber die Hypnose ist viel älter als das Internet. Schon im alten Ägypten erhofften sich die Menschen Heilung in der Trance und suchten dafür Traumtempel auf, im antiken Griechenland hiessen sie Schlaftempel. Der erste bekannte Wissenschaftler, der sich mit Hypnose beschäftigte, war der deutsche Arzt Anton Mesmer, geboren 1734 in Iznang am Bodensee. Er glaubte, dass alle Menschen über magnetische Energie verfügen – und er selbst über besonders viel.

Für seine unkonventionellen Behandlungen wurde er verspottet, in seiner Praxis in Paris konnte er aber scheinbar so viele Kranke heilen, dass König Louis XVI. eine Kommission einsetzte, die das Ganze untersuchte.

Im 19. Jahrhundert wurde Hypnose Mainstream und mit ihr auch ein Roman, der so etwas wie das «Fifty Shades of Grey» der Jahrhundertwende war: Er heisst «Trilby», gleich wie die Hauptfigur, und handelt von einer fröhlichen jungen Frau, die von einem älteren Mann hypnotisiert und verführt wird. Das Buch wurde zum internationalen Bestseller, Süssigkeiten wurden danach benannt, eine Zahnpaste, eine Seife, eine Würstchenmarke und sogar eine Stadt in Florida.

Etwa zur gleichen Zeit nutzten Chirurgen und Zahnärzte die Hypnose als Betäubungsmittel, doch als man Chloroform und Äther entdeckte, liess das Interesse nach. Ganz verschwunden ist die Hypnose allerdings nie, es gab stets Wissenschaftler, die sich für sie begeisterten.

Zu ihnen gehörte Ernest Hilgard, ein Psychologe, der 1977 in einem bekannten Experiment zeigen konnte, dass man in Hypnose viel länger den Arm ins Eiswasser halten kann, als wenn man nicht hypnotisiert ist.

Ich rufe Hansruedi Wipf an und frage ihn, ob er das Experiment mit mir wiederholt. Wipf kommt viel in den Medien vor, weil er Spitzensportler mit Hypnose zu besseren Leistungen coacht und Laien zu Therapeuten ausbildet. Früher hat er auch Bühnenshows mit Hypnose gemacht. Wir treffen uns in seinem Schulungszentrum in Effretikon, das sich im Parterre eines Mehrfamilienhauses befindet.

Wipf ist gross und selbstbewusst, man kann sich ihn gut als Showman vorstellen. Er bittet mich, in einem schwarzen Ledersessel Platz zu nehmen. Zunächst stecke ich meinen linken Arm sozusagen nüchtern in einen mit Eiswasser gefüllten Champagnerkübel. Nach 8 Minuten und 38 Sekunden kann ich nicht mehr, die Kälte sticht wie ein Messer in meine Haut.

Bevor ich nun hypnotisiert auch noch meinen rechten Arm ins kalte Wasser tauche, erklärt mir Wipf, dass ich durch die Hypnose nicht willenlos werde. «Sie werden nicht rausgehen und eine UBS-Filiale für mich überfallen. Man tut in Hypnose nur Dinge, die man tun will.» Das Verfahren bedeute nicht Kontrollverlust, im Gegenteil: Man erlange dadurch mehr Kontrolle über den eigenen Körper und Geist.

Ein paarmal tief einatmen, Blick zur Decke, Augen schliessen, und schon führt mich Wipf eine imaginäre Treppe hinunter. Mit jedem Stockwerk entspannt sich mein Körper etwas mehr. Dann soll ich mir vorstellen, ich sei an einem schönen Ort. Die Sonne scheint, mein Blut zirkuliert warm in meinem Körper.

Schliesslich bittet er mich, meine Hand ins Wasser zu tauchen. Es kostet mich etwas Überwindung, meinen bleischweren Arm zu heben, das Wasser fühlt sich kalt an, aber nicht unangenehm. Wipf suggeriert, dass bei jeder Einatmung Wärme in meinen Körper fliesst und beim Ausatmen in den rechten Arm strömt, dass meine Haut taub und unempfindlich ist und ich mich geborgen und entspannt fühle.

Er redet, ich höre zu, bin aber nicht weggetreten, sondern nehme wahr, wie eine Tür ins Schloss fällt, Autos vorbeifahren. Irgendwann sagt mir Wipf, mein rechter Arm sei nun schon zwanzig Minuten im Champagnerkübel, also bald dreimal so lang wie

zuvor der linke. Ich ziehe den Arm raus, hätte ihn aber genauso gut länger drin assen können.

Das Experiment hat etwas in mir verändert. Zuvor war ich der Hypnose gegenüber skeptisch, obwohl ich viel über die wissenschaftliche Evidenz gelesen hatte. Ich fragte mich: Wenn es so einfach ist, warum machen es dann nicht viel mehr Leute? Und warum wird Hypnose nicht einmal von den Krankenkassen anerkannt? Jetzt hingegen bin ich fast schon bereit, ein Glaubensbekenntnis abzulegen.

Wer zahlt? Wer verdient?

Es ist schon seltsam: Die Grundversicherung übernimmt in der Schweiz auch alternativmedizinische Anwendungen, für die es kaum wissenschaftliche Evidenz gibt. Hypnose dagegen ist nicht gedeckt. Claire-Anne Siegrist sagt, als Kinderärztin könne sie die Hypnose unter «psychotherapeutische Unterstützung» abrechnen. Ihre Facharztkollegen haben noch nicht mal diese Möglichkeit. Selbst wenn sie eine medizinische Weiterbildung in Hypnose vorweisen können, müssen die Patienten die Therapie selbst bezahlen.

David Spiegel, der Psychiater aus Stanford mit der Hypnose-App, stellt in einem Podcast die Vermutung an, dass der fehlende Durchbruch auch mit der Macht der Pharmaindustrie zu tun habe. Hypnose lasse sich nicht so stark kapitalisieren wie Medikamente.

Gegen Ende der unterhaltsamen Sendung – sie heisst «Startalk», und der Host ist ein Astrophysiker – geht Spiegel auf die Frage ein, was denn nun eigentlich der Unterschied zwischen Meditation und Hypnose sei. Er formuliert es so: «Meditation ist wie Vitamine, Hypnose wie Antibiotika.» Langsam werde ich wirklich neugierig auf seine App.

Einige Tage später plagen mich Kopfschmerzen, und zum ersten Mal freue ich mich fast ein wenig darüber. Ich tippe auf das lilafarbene Icon auf meinem Handy.

«Hi, I am Doctor David Spiegel.» Sein Bass klingt wie die Stimme eines Schauspielers und lullt mich sofort ein. Die App arbeitet mit künstlicher Intelligenz, das heisst, man spricht während der Hypnose mit dem Doc, sagt ihm etwa, welche Übung man ausprobieren möchte oder ob man sich schon besser fühlt. Um den Schmerz zu verscheuchen, soll ich mir vorstellen, ich würde ein Coldpack auf meine Schläfen drücken. Später fordert er mich auf, das angenehme Gefühl, das ich in meinen Fingerspitzen spüre, in meinen Kopf zu verschieben, in einer dritten Übung geht es darum, meinen schmerzenden Körper zu trösten, als wäre er ein kleines Kind. Nichts funktioniert. Nach zwanzig Minuten breche ich ab und schlucke ein Ibuprofen.

Über eine halbe Million Menschen nutzen Spiegels App, sie kostet 25 Franken im Monat. «Times are good in the hypnosis business», schrieb der britische «Economist» im Dezember.

Laien und Profis

Das Businessmodell von Hansruedi Wipf funktioniert anders. Es basiert auf der Ausbildung von Laien zu Hypnosetherapeuten. Sie dauert acht Tage und kostet 4750 Franken, Vorkenntnisse braucht es keine. Laut eigenen Angaben wurden in seiner Omni-Schule in der Schweiz bereits über 3000 Laien zu Therapeuten, weltweit gegen 20’000 (man kann Kurse auch online absolvieren).

Ich mache mit Wipf nicht nur das Eiswasser-Experiment, sondern besuche einen seiner Kurse in einem Seminarhotel in der Ostschweiz. Wipf sagt zu den Teilnehmern, nach dieser Woche würden sie alles Mögliche mit Hypnose behandeln können – «von A wie Asthma bis Z wie Zwang». Und zu mir gewandt: «Das sind alles vernünftige Leute hier, Pflegerinnen, Lehrerinnen und sogar ein Spitzensportler. Mit Teebeutelschwingen hat das nichts zu tun.»

Regression, so heisst die Technik, die er ihnen an diesem Morgen beibringen will. Jede Krankheit, so Wipf, habe eine Ursache, ein initiales Ereignis. Dieses gelte es, in Hypnose zu finden und «emotional und energetisch zu neutralisieren». Fast immer liege das Ereignis in der Kindheit. Für mich klingt das nach einer arg vereinfachten Sicht auf Krankheiten.

Wipf macht ein Fallbeispiel von einer jungen Frau, die unter Anorexie litt. Während Psychologen lange Zeit vergeblich versucht hätten, sie zu therapieren, habe er ihre Probleme in nur einer Sitzung gelöst. In Hypnose habe sich nämlich herausgestellt, dass sie als Kind sexuell missbraucht wurde.

Beim Eiswassertest empfand ich Wipf als professionell. Aber er hat keinen medizinischen Hintergrund, ist ursprünglich Politologe. Dass er seine Schülerinnen und Schüler ermuntert, selbst psychisch kranke Personen zu behandeln und in die traumatisierende Situation zurückzuversetzen, irritiert nicht nur mich. Die Schweizerische Ärztegesellschaft für Hypnose kritisiert die Ausbildung von Laien und rät davon ab, sich von ihnen hypnotisieren zu lassen.

Darauf angesprochen sagt Wipf, der Begriff Laie sei irreführend. «Wir sind im Bereich der Hypnosetherapie professionell ausgebildet.» Er preist die Effizienz seiner Methode. Damit könne man «auf unglaublich schnelle und nachhaltige Weise die Ursachen für Probleme neutralisieren. Das ist für unsere Klienten sehr viel wertvoller als ein detailliertes medizinisches Verständnis.»

Zurück im Büro schreibe ich eine Mail an Mark P. Jensen. Er ist Professor für Rehabilitationsmedizin an der University of Washington. In seiner früheren Funktion als Präsident der Internationalen Gesellschaft für Hypnose hat er sich kritisch zur Laienhypnose geäussert. Ich frage ihn, was es mit seinen Bedenken auf sich habe. Es sei «unethisch und gefährlich», antwortet er, wenn sich Leute ohne medizinischen Hintergrund als Dienstleister im Gesundheitswesen ausgeben, und schickt mir Medienberichte und wissenschaftliche Artikel, um seine Aussage zu stützen. Darin wird etwa der Fall eines Patienten beschrieben, der an Schizophrenie litt und dessen Zustand sich nach der Behandlung durch einen Laientherapeuten dramatisch verschlechterte. Im Schweizer Fernsehen erzählte kürzlich eine junge Frau, wie sie nach einer dreistündigen Hypnosesitzung bei einem Laien in eine schwere Depression fiel.

Jensen beendet seine E-Mail mit einer rhetorischen Frage: «Würden Sie etwa zu einem Laienzahnarzt oder einem Laienchirurgen gehen?»

Mächtige Worte

Dass Hypnose mehr und mehr Beachtung findet, ist auch Ausdruck dafür, dass in der Medizin ein genereller Wandel stattfindet: Die Heilkraft der Gedanken wurde lange Zeit vor allem von Gurus und spirituellen Heilerinnen genutzt und von der Schulmedizin belächelt. Weil nun Forscher aus verschiedenen Fachbereichen Belege dafür liefern, dass unsere subjektiven Gedanken, Überzeugungen und Emotionen reale Vorteile für unsere Gesundheit haben können, erfährt sie immer mehr Anerkennung. So nutzt nicht nur die Hypnose die Macht der Vorstellungskraft, sondern auch die kognitive Verhaltenstherapie oder die Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Wenn Ärztinnen oder Psychologen Hypnose praktizieren, spricht man von medizinischer Hypnose. Die Anästhesistin Ursula Speck ist in der Schweiz eine Pionierin auf diesem Gebiet. Bereits vor gut zwanzig Jahren hat sie am Kantonsspital St.Gallen die Hypnosetherapie eingeführt. Mittlerweile leitet sie dort eine Sprechstunde für Hypnose und bildet Ärzte aus. Ich fahre zu ihr in die Ostschweiz, um mehr darüber zu erfahren, wie die Hypnose den Spitalalltag verändern kann.

Ursula Speck redet leise und lächelt sanft, ihr Sprechzimmer ist mit allerlei Kissen, Fellen und Decken eingerichtet. An der Wand hängt ein gerahmtes Zitat von Dumbledore, dem weisen Zauberer aus «Harry Potter»: «Worte sind unsere unerschöpflichste Quelle der Magie. Sie sind in der Lage, sowohl Verletzungen zuzufügen als auch sie zu heilen.»

Angesprochen auf das Zitat erzählt Speck von einem Experiment. Der Mediziner Erik Wright instruierte Rettungssanitäter im US-Bundesstaat Kansas, wie sie mit ihren Notfallpatienten sprechen sollten. Bereits am Unfallort und in der Ambulanz trugen sie den Schwerverletzten einen Standard-Text vor: «Das Schlimmste ist vorbei. Wir bringen sie jetzt ins Krankenhaus. Ihr Körper kann sich nun vollständig auf die Heilung konzentrieren. Bluten sie nur so stark, dass die Wunden sauber werden, und lassen sie dann zu, dass sich ihre Blutgefässe schliessen.» Beruhigende Sätze, die den Patienten ein Gefühl von Sicherheit geben und die Selbstheilungskräfte aktivieren sollten.

Und tatsächlich: Es funktionierte. Im Vergleich zur Kontrollgruppe, die nichts in der Art erzählt bekam, führte die Intervention zu einer grösseren Überlebensrate

während des Transports zur Klinik, zu kürzeren Aufenthalten im Krankenhaus und einer schnelleren Genesung.

Speck war fasziniert von der enormen Wirkung einer so simplen Anwendung. Als Anästhesistin weiss sie, dass Notfallpatienten oder auch Menschen, die kurz vor einer OP stehen, in einem tranceähnlichen Zustand und deshalb besonders empfänglich für Suggestionen sind – im Positiven wie im Negativen. Sie erklärt es mir so: «Wenn man in einer solchen Situation sagt ‹keine Angst, es tut nicht weh›, dann hört der Patient nur ‹Angst› und ‹weh›, und die Schmerzen nehmen zu.»

Speck wollte diese Erkenntnis in den Spitalalltag einfliessen lassen, stellte Standards für die Kommunikation auf und schulte das Personal am Kantonsspital. Beim Legen einer Infusion werden beispielsweise keine Reizwörter mehr gebraucht wie «Schmerzen», «Spritze» oder «Brennen». Kein «Achtung, jetzt gibts dann gleich einen Stupf.» Ähnliche Richtlinien hat auch Claire-Anne Siegrist für das Universitätsspital Genf aufgestellt.

Vor gut zwei Jahren führte Ursula Speck eine weitere Neuerung ein, wieder brachte sie eine Studie auf die Idee, diesmal eine aus dem «British Medical Journal». Eine deutsche Forschergruppe rund um den Schmerzexperten Hartmuth Nowak untersuchte, ob es auf Patienten einen Einfluss hat, wenn man sie während einer Operation hypnotisiert und sie, ganz ähnlich wie die beim Experiment in Kansas, beruhigende und stärkende Sätze hören. Nowak und sein Team setzten ihnen dafür während der Operation Kopfhörer auf. Das Ergebnis war erstaunlich. Obwohl sie sich in Vollnarkose befanden, wirkte die positive Suggestion: Die Patienten hatten nach der OP weniger Schmerzen und brauchten signifikant weniger opioidhaltige Schmerzmittel.

Ursula Speck kontaktierte die Forscher, bat sie um den Wortlaut der Sätze und sprach diese selbst auf Band. Seither wird die Aufnahme allen Patienten abgespielt, die am Kantonsspital St.Gallen eine Vollnarkose erhalten.

Einige Krankenhäuser gehen noch weiter. An der Universitätsklinik im belgischen Lüttich verzichtet man bei einfacheren Eingriffen, etwa an der Schilddrüse, schon seit über dreissig Jahren auf Vollnarkosen. Stattdessen setzt man auf Hypnose und eine lokale Betäubung.

Verblassende Bilder

Nachdem wir eine Stunde geredet haben, macht Ursula Speck den Vorschlag, mich zu hypnotisieren. «Gibt es vielleicht ein spezielles Thema, das Sie anschauen möchten?»

Ich zögere und erzähle dann von den Kopfschmerzen. Auch an diesem Morgen habe ich ein dumpfes Stechen auf der rechten Seite, nicht schlimm, aber lästig. Sie stellt mir viele Fragen zu den Schmerzen, aber auch zu Dingen, die ich gerne mache, zu Situationen, in denen ich mich wohlfühle. Speck erklärt, dass sie mir mit den gesammelten Informationen helfen werde, in der Trance personalisierte Bilder zu finden. Das sei der Unterschied zu einer App oder einem Standard-Audio. «Man könnte es vergleichen mit einem selbstgebackenen und einem gekauften Kuchen.»

Dann legen wir los. Nach der Einleitungsphase, die zur Entspannung dient, lädt mich Speck dazu ein, meine Kopfschmerzen zu beschreiben – die Form, die Farbe, die Temperatur. Anders als David Spiegel spricht sie nie von Schmerzen, sondern immer nur vom «Gefühl in Ihrem Kopf». Dieses zu beschreiben, fällt mir zunächst schwer. Erst nach einer Weile sehe ich ein dunkelrotes, warmes Ding, das über meinem rechten Ohr wabert und seine Gestalt wandelt, mal grösser wird und dann wieder kleiner. Zu merken, dass der Schmerz keine Konstante ist, sondern sich bewegt und verändert, ist irgendwie beruhigend.

Wir gehen zum Hypnoseklassiker, dem Safe Place. Ich versetze mich an einen Ort im Tessin, den ich aus den Ferien kenne und wo sich ein Flüsschen zu einem Becken staut. Ich höre das Rauschen, rieche wilden Oregano und steige schliesslich ins eiskalte Wasser. Mein Kopf kühlt ab und der Schmerz verblasst, bis er nur noch eine leise Ahnung ist.

Kaum bin ich aus der Trance aufgewacht, geht es mir wie Claire-Anne Siegrist nach ihrer ersten Sitzung am Unispital in Genf: Der Schmerz ist augenblicklich zurück.

In den kommenden Wochen übe ich, wann immer ich Schmerzen habe. Ursula Speck gibt mir eine Aufzeichnung unserer Sitzung mit, doch für mich geht es am besten ohne Audio oder App. Ich schliesse einfach die Augen, atme tief durch, rufe mir die Bilder in Erinnerung und erfinde neue hinzu: wie ich meinen Kopf ins taunasse Gras lege oder wie ich in mein Gehirn reise und dort ein imaginäres Feuer lösche.

Das hört sich vielleicht absurd an, und es ist mir fast ein wenig peinlich, darüber zu schreiben. Auch funktioniert dieses Gedankenspiel längst nicht immer. Häufig gehen die Schmerzen während der Selbsthypnose zurück, kommen aber gleich danach wieder. Zweimal habe ich es aber geschafft, sie ganz wegzuscheuchen.

Das war unglaublich.

Eine neue Rolle

Dann gibt es Tage, da bringt die Hypnose rein gar nichts. Das ist jedes Mal eine Enttäuschung. Dabei ist mein Leidensdruck nicht mal besonders gross, das Hämmern im Kopf kommt nur alle paar Wochen. Ich kann nur erahnen, wie belastend es für Menschen mit chronischen Schmerzen sein muss, die all ihre Hoffnungen auf Hypnose setzen und die Schmerzen dann doch nicht in den Griff kriegen.

Bei aller Faszination, die ich für die Methode entwickelt habe, stört es mich, dass sie auch ein Werkzeug zur Selbstoptimierung ist, passend zum Zeitgeist, zum ständigen An-sich-Arbeiten. Wer keinen Erfolg hat, ist nicht mehr einfach nur krank, sondern hat persönlich versagt.

Gerade deshalb ist es wichtig, eine Ärztin wie Ursula Speck zu finden, die ihren Patientinnen und Patienten nicht gleich eine Blitzheilung prophezeit und auch dann für sie da ist, wenn es nicht vorwärtsgeht. Es ist ein schmaler Grat zwischen Mut machen und zu viel versprechen.

Hypnose nicht auszuprobieren, wäre allerdings eine verpasste Chance. Nebenwirkungen gibt es keine, und selbst wenn die Linderung vielleicht nur in einem kurzen Augenblick der Trance eintritt, eröffnet die Hypnose einen Möglichkeitsraum.

Sie macht deutlich, dass nichts von Dauer ist. Schmerzen, Depressionen oder die Angst vor dem Sprung in der Halfpipe: Das alles kann vergehen.

David Spiegel sagt im Podcast, Leute, die sich auf Hypnose einlassen, seien häufig auch jene, die Lust haben, in eine neue Rolle zu schlüpfen: die junge Frau, die keine Rückenschmerzen hat, der Mann, der ohne Furcht in ein Flugzeug steigt, das Kind, das endlich wieder schlafen kann.

Hypnose lässt erahnen, wie es wäre, ein anderer Mensch zu sein.

LITERATUR ZUM THEMA

• Mark P. Jensen: Hypnose bei chronischem Schmerz. Carl-Auer-Verlag 2015.

• Antoine Bioy, Marie-Elisabeth Faymonville: La révolution de l'hypnose. Dunod-Verlag 2018.

• David Spiegel, Herbert Spiegel: Trance and Treatment. American-Psychiatric-Publications-Verlag 2004.

• Agnes Kaiser Rekkas: Klinische Hypnose und Hypnotherapie. Carl-Auer-Verlag 2021.

• Brian M. Alman, Peter T. Lambrou: Selbsthypnose. Carl-Auer-Verlag 2023.