

Zwischen Faszination, Missverständnissen und Skepsis

# Hypnose – Mythos und Aufklärung

Nach wie vor ranken sich viele Mythen und Vorurteile rund um die Hypnose. Sie ist seit langem eine Quelle der Faszination, aber auch von Missverständnissen und grosser Skepsis. Zusammen mit der Universität Zürich werden nun die neurophysiologischen Wirkmechanismen der Hypnose und der verschiedenen hypnotischen Zustände untersucht.

Text: Adrian Brünger, Roland Wiederkehr



## Projekt HypnoScience®

Aus diesem Grund sind OMNI Hypnosis International und die Hypnose.NET GmbH ein Kooperationsprojekt mit der Universität Zürich eingegangen: HypnoScience®. Ziel des Projekts ist eine qualitative Untersuchung der neurophysiologischen Wirkmechanismen der Hypnose und der verschiedenen hypnotischen Zustände (Somnambulismus und Esdaile-Zustand), anhand von drei unterschiedlichen Bildgebungstechniken: funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRI) zur Messung von Blutflussveränderungen aufgrund neuraler Aktivität, Magnetresonanztomographie (MRS) zur Messung der Neurochemie des Gehirns und Elektroenzephalografie (EEG) zur Messung der elektrischen Hirnströme. Um eine adäquate statistische Auswertung der Resultate zu gewährleisten, wurden an 50 hypnoseerprobten Proband:innen entsprechende Messungen vorgenommen. Unter Anwendung der standardisierten und reproduzierbaren OMNI-Hypnosemethoden konnten die klar definierten Hypnosezustände von den Testpersonen unmissverständlich bestätigt und von den Wissenschaftlern adäquat gemessen werden.

Was gut ausgebildete Hypnosetherapeut:innen bewirken können, wird in einem neuen Projekt wissenschaftlich untersucht.

Hypnose hat nichts mit Schlaf oder Ohnmacht zu tun. In Hypnose kann man alles hören, was rund um einen passiert, man kann sprechen, sich bewegen, lachen, weinen oder lügen. Eine Person in Hypnose kann den hypnotischen Zustand jederzeit selbst auflösen. Hypnose ist ein sehr wohltuender Zustand der mentalen und körperlichen Entspannung.

## Hypnose und Wissenschaft

Trotz all den positiven Eigenschaften der Hypnose gibt es ihr gegenüber nach wie vor Skepsis, insbesondere auch im akademischen Umfeld. Dies liegt unter anderem am mangelnden Verständnis über deren Wirkmechanismen. Es gibt wenig Konsens über die neuronalen Mechanismen und (zu) viel Inkonsistenz zwischen den in diversen Studien erzielten Ergebnissen. Die Vielschichtigkeit der Hypnose, kombiniert mit dem Mangel an kohärenten methodischen Standards in diesem Bereich, dürfte diese Heterogenität erklären (vgl. Landry, M., Lifshitz, M., & Raz, A. 2017: Brain correlates of hypnosis: A systematic review and meta-analytic exploration. Neuroscience and biobehavioral reviews).

## Autoren

**Adrian Brünger** CEO OMNI Hypnosis International & Hypnose.NET GmbH  
bruengger@hypnose.net

**Roland Wiederkehr** Vorstandsmitglied des Schweizerischen Berufsverbandes für Hypnosetherapie (SBVH).

## «Es gibt magische Momente»

Im Notfallzentrum für Kinder und Jugendliche hat die Pflegefachfrau und Hypnosetherapeutin Melanie Wyssmann besonders bei der Schmerzlinderung positive Erfahrungen gemacht.

### Krankenpflege: Frau Wyssmann, wieso wenden Sie Hypnose an?

**Melanie Wyssmann:** Ich arbeite seit über acht Jahren im Notfallzentrum für Kinder und Jugendliche. Meine eigene positive Erfahrung bei einem Hypnosetherapeuten und eine berufliche Veränderung haben mich dazu bewogen, mich selbst professionell zur Hypnosetherapeutin bei OMNI ausbilden zu lassen. Mit Hilfe der Hypnose kann ich auf dem Notfall Kinder und Jugendliche fachgerecht unterstützen und habe so meine Freude am Beruf wieder gefunden.



*Infusionen sind deutlich leichter zu legen, weil es einfach ist, das Kind mit Hypnosetechniken in die Entspannung zu bringen.*



### Wie hat sich Ihr (Berufs-)Leben nach der Hypnose-Ausbildung verändert?

Seit der Ausbildung brennt eine neue Leidenschaft in mir. Dank der Ausbildung konnte ich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Einerseits konnte ich bereits drei Monate nach Abschluss der Ausbildung meinen eigenen Praxisraum eröffnen, wo ich neben meiner Arbeit auf dem

Notfall Hypnosetherapien anbiete. Und andererseits werde ich auf dem Notfall, wo Hypnose schon vorher an Bedeutung gewonnen hatte, oft gerufen, nach dem Motto: «Oh, das wäre ein Kind für Hypnose!» Ich habe meine Freude am Beruf wieder gefunden, da ich jetzt die wunderbare Möglichkeit habe, mit den Hypnosemethoden den Kindern und auch den Eltern Ängste zu nehmen, sprich einen positiven Umgang damit zu finden und Schmerzen zu lindern.

### Wie wenden Sie Hypnose in der Praxis konkret an?

Oft wende ich Hypnose bei ganz alltäglichen Dingen an. Infusionen sind deutlich leichter zu legen, weil es ziemlich einfach ist, das Kind mit den erlernten Hypnosetechniken in die Entspannung zu bringen. Dadurch fallen der übliche Stress und die Angst weg. Bei Corona-Abstrichen habe ich dieselbe Erfahrung gemacht; sie sind merklich einfacher durchzuführen.

### Wie erleben Sie die Wirkung ihrer Hypnose-Interventionen?

Es gibt magische Momente, die dadurch entstehen, dass man mit gezielt angewandten Hypnosetechniken sehr schnell eine Schmerzunempfindlichkeit bis hin zu einer Schmerzfreiheit erreichen kann. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn ein gebrochener Arm schmerzfrei geröntgt werden kann. Oder wenn ein Kinn mit «Glitzerparty» und mit Spass anstelle von Angst und Schmerz genäht wird.



Melanie Wyssmann: «In absoluten Notfallsituationen ist die richtig eingesetzte Wachhypnose eigentlich ein Muss.»

### Gibt es weitere Beispiele aus dem Praxisalltag?

Bereits während einer Triage kann ich die Wachhypnosetechnik gezielt nutzen und so den Eltern und Kindern den Notfalleintritt erleichtern. Für die Triage nehme ich mir zwei bis drei Minuten mehr Zeit, damit Eltern und Kinder so entspannt wie möglich im Wartezimmer Platz nehmen können. In absoluten Notfallsituationen ist die richtig eingesetzte Wachhypnose eigentlich ein Muss, denn sie kann eine enorme Erleichterung sein.

### Welches Potenzial sehen in der Hypnoseanwendung?

Die Hypnose hat enormes Potenzial, nicht nur im Umgang mit Kindern und Eltern. Wenn das Personal gezielt in der hypnotischen Kommunikation geschult wäre, dann wäre die Kommunikation generell achtsamer – sei es am Patientenbett oder untereinander. Hypnose ist keine Hexerei und kann in kurzer Zeit erlernt werden. Es gibt also noch viel zu tun, wir stehen erst am Anfang.

*Interview: Simone Ramser, Hypnosetherapeutin und Coach für mentale Gesundheit*

tät Zürich, dazu: «Auf Basis der Personen, die wir schon gemessen haben, können wir sagen, dass sie offenbar in einem sehr tiefen, sehr entspannten und sehr gelösten Zustand sind.» PD Dr. Philipp Stämpfli von der Psychiatri-

schen Universitätsklinik Zürich ergänzte: «Ich bin davon ausgegangen, dass man im hypnotischen Zustand keine Veränderung im Hirn sehen wird. Dass man nun so robuste und schöne Resultate sieht, ist eines der faszinierendsten

Ergebnisse in meinen letzten 25 Jahren Neurowissenschaft.» Es besteht also durchaus Hoffnung, dass mit HypnoScience® weitere wertvolle Erkenntnisse über die Hypnose gewonnen werden können.

HANSRUEDI WIPF UND ADRIAN BRÜNGGER

## «Emotionen spielen eine Schlüsselrolle»

Qualität und reproduzierbare Methoden seien zentral für den Erfolg der Hypnose, sagen Hansruedi Wipf, Präsident von OMNI Hypnosis International und CEO Adrian Brünger.



Adrian Brünger:  
«Hypnose ist ein hervorragendes Mittel für den Stressabbau.»



Hansruedi Wipf:  
«Vergangene Ereignisse können emotional neu verknüpft werden.»

### Warum braucht es Hypnose?

**Adrian Brünger:** Hypnose hat sehr viele Vorteile. Wenn wir uns in diesen sehr entspannenden und wohltuenden Zustand begeben, aktivieren wir den Parasympathikus, also jenen Teil des Nervensystems, der für die Körperfunktionen in Ruhe, die Regeneration und den Aufbau körpereigener Ressourcen verantwortlich ist. Hypnose ist ein hervorragendes Mittel für den Stressabbau, für mentale Gesundheit oder zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Selbsthypnose ist

einfach erlernbar. Jeder Mensch sollte Selbsthypnose als Mittel zur Prävention beherrschen, das würde einen grossen Beitrag zur Gesundheit in der Bevölkerung leisten.

**Hansruedi Wipf:** In der Hypnosearbeit arbeiten wir nach dem Motto: «Jedes Symptom hat eine Ursache.» Emotionen spielen dabei eine Schlüsselrolle; sie sind Teil des fühlenden Verstandes, des Unterbewusstseins. Ein grosser Teil der psychischen Erkrankungen ist auf unverarbeitete Emotionen, innere Konflikte oder Traumata zurückzuführen. Natürlich trifft das auch auf körperliche Beschwerden mit psychosomatischem Ursprung zu. Und selbst bei Allergien, Migräne oder Morbus Crohn findet man die Ursache oft im Unterbewusstsein.

### Wie gelingt es mit Hypnose, diese Beschwerden zu bekämpfen?

**Hansruedi Wipf:** Dank der Hypnose erhalten wir Zugang zu Erinnerungen und Informationen, die dem Bewusstsein verborgen sind. Vergangene Ereignisse können so emotional neu verknüpft werden. In der modernen, aufdeckenden Hypnose-therapie ist das der Schlüs-

sel zum Erfolg. Auf diese Weise lässt sich oft eine sehr schnelle und nachhaltige Veränderung und Genesung erzielen.

### Sie betreiben ein grosses Hypnose-Ausbildungsinstitut. Worauf legen Sie besonderen Wert?

**Hansruedi Wipf:** Auf Qualität. Die Methoden müssen reproduzierbar sein – und zwar sowohl was das Hypnotisieren als auch das Therapieren anbelangt. Das bedeutet, dass man die notwendigen Handlungen in einen Prozess übersetzen muss. Nur so kann man sicherstellen, dass das erwartete Resultat auch mit hoher Wahrscheinlichkeit eintritt, unabhängig davon, wer die Therapie durchführt. OMNI hat das bereits vor Jahren umgesetzt und die Therapieprozesse nach ISO 9001 zertifizieren lassen. Das gilt im Übrigen für alle Aus- und Weiterbildungen mit dem OMNI-Label.

**Adrian Brünger:** Hypnose muss einfach und nachvollziehbar sein, da orientieren wir uns an Leonardo da Vinci: Einfachheit ist die höchste Form der Perfektion. Das Hypnotisieren und die Hypnose-therapie werden viel zu oft verkompliziert.

**Hansruedi Wipf:** Als dritten Punkt würde ich Effizienz und Geschwindigkeit anführen. Gerade im Pflege- und Spitalumfeld muss es oft schnell gehen. Da stehen einem nicht 30 Minuten zur Verfügung, um eine Person in Trance zu bringen.

### Mit HypnoNurse® haben sie eine neue Ausbildung lanciert. Warum?

**Adrian Brünger:** HypnoNurse® ist auf die Bedürfnisse der Pflege ausgerichtet. Die Teilnehmenden lernen, schnell und sicher zu hypnotisieren, mit Wachhypnose die Kommunikation zum Wohle der Patienten und Patientinnen zu verbessern und wie man bei Ängsten oder Schmerzen Abhilfe schaffen kann. Die Betroffenen erhalten dank Hypnose ein gutes Stück Unabhängigkeit und Selbstständigkeit zurück und die Pflegefachperson bekommt ein Instrument an die Hand, mit dem sie eigenständig arbeiten kann. Ebenso wichtig ist uns aber, dass das Personal in der Ausbildung viel Selbsterfahrung mit Hypnose macht und das Instrument der Selbsthypnose für sich nutzen lernt – für Prävention, Resilienz, Regeneration und Genuss.

*Interview: Roland Wiederkehr*

10-KÄMPFER SIMON EHAMMER

## Im Spitzensport

Der Schweizer Leichtathletik-Star Simon Ehammer feiert international grosse Erfolge. Das war nicht immer so. Oft scheiterte er zum Beispiel im Stabhochsprung mit ungünstigen Versuchen. Erst mittels Sporthypnose gelang es ihm, sich von seiner mentalen Blockade zu befreien. In der Folge konzentrierte sich die mentale Arbeit in der Sporthypnose auf Dinge wie Selbstvertrauen, Regeneration, die Optimierung der Bewegungsabläufe, oder das bewusste Herbeiführen des Flow-Zustandes.