

## Gesundheits-Forum: Hypnose soll Patienten beruhigen

Von Ingo Glase 21.11.2019, 04:24

**APOLDA.** Um Patienten beim Klinik-Aufenthalt die Aufregung zu nehmen, setzen Mediziner im RKK Apolda auf die beruhigende Wirkung der Hypnose.



Setzen auf die Kraft der Hypnose: Chefarzt Matthias Göring (links) und Oberarzt Jan Schwarz aus der Klinik für Anästhesie und Intensivtherapie des Robert-Koch-Krankenhauses Apolda beim TA-Forum Gesundheit.  
Foto: Ingo Glase

Um den Patienten die Angst vor dem Krankenhaus zu nehmen, ihm einen stressfreien Klinikaufenthalt – und damit eine schnellere Genesung – zu ermöglichen, setzt das Robert-Koch-Krankenhaus Apolda auf hypnotische Gespräche. Über deren Wirkung sprach Oberarzt Jan Schwarz beim TA-Forum Gesundheit und beantwortete die Fragen der Zuhörer.

Ist der Einsatz der Hypnose in der Medizin eine neue Erfindung?

Nein. Bereits vor etwa 200 Jahren experimentierte ein deutscher Arzt mit Magneten, mit denen er seine Patienten in eine Art Trance versetzte. Wenige Jahre später führte ein britischer Kollege Augenoperationen bei hypnotisierten Patienten durch.

In welchen Bereichen wird die Hypnose heute eingesetzt?

Unter anderem bei Patienten mit chronischen Schmerzen oder einem Reizdarm. Eine Darmspiegelung oder der oft traumatische Geburtsvorgang können durch eine hypnotische Begleitung erleichtert werden. Viele Zahnärzte bieten Behandlungen unter Hypnose an, auch die Raucherentwöhnung per Hypnose ist keine Seltenheit mehr.

Wie zeigt sich die hypnotische Trance?

Äußere Signale sind etwa der Verlust des Lidschlags. Die Pupillen sind erweitert, der Puls verlangsamt sich, ebenso die Atmung, der Körper entspannt. Zu den inneren Symptomen gehören unter anderem eine deutlichere Wahrnehmung der Sinne, eine gewisse Schmerzfremdheit und das Erleben eines Gefühls von Zeitlosigkeit. Jeder kennt das: Man fährt eine lange Strecke im Auto, gleichmäßig auf der Autobahn – und kann sich plötzlich nicht mehr an die vergangenen 20 Kilometer erinnern. Das ist eine Art Trance. Schon Kinder können beim gedankenverlorenen Spielen in ihrer eigenen Welt hypnotische Phänomene erleben.

Wie setzen Sie die Hypnose im Krankenhaus ein? Operieren Sie unter Narkose?

Nein, wir nutzen sie bei der Vorbereitung, bei der Kommunikation mit dem Patienten. Bei vielen Patienten ist das Krankenhaus mit negativen Erinnerungen und Erwartungen verknüpft – kranke Angehörige, schlimme Diagnosen, eigene Schmerzen. Unter dem Stress klinischer Situationen geraten Patienten oft in eine Art Problem-Trance, sie sind aufgeregt und darauf fokussiert, dass etwas Schlechtes passiert. Speziell bei Operationen: Sie müssen ihre Kleidung, Hörgeräte und Brille ablegen, bekommen nicht mehr alles mit, fühlen sich hilflos – und deuten viele Situationen falsch. Das möchten wir ändern. Wir wollen den Krankheitsverlauf durch eine hypnotische Kommunikation erleichtern.

Wie läuft das ab?

Patienten, die durch die Aufregung einen hohen Herzschlag haben, bei denen entsprechende Medikamente aber unerwünschte Nebenwirkungen zeigen, kann ich durch eine positive Sprache, Empathie und aktives Zuhören so beruhigen, dass sich der Herzschlag normalisiert. Lokale Betäubungen etwa sorgen bei vielen Patienten für Stress, da etwa das Berührungsempfinden erhalten bleibt. Dadurch glauben sie, die Narkose wirke nicht. Dieser Stress beeinflusst den Krankheitsverlauf negativ. Hypnotische Gespräche können das verhindern, können vor allem älteren Menschen helfen, mit der Aufregung im Krankenhaus besser klarzukommen. Die Verbindung von Hypnose und Narkose kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

*Verweis: Das nächste Gesundheits-Forum findet am 26. November 2019 um 17 Uhr im Helios-Klinikum Erfurt (Hörsaal) statt. Thema: „Ein Herz und eine Seele. Wie die Psyche unsere Herzgesundheit beeinflusst.“*