

## Therapie wie im Traum

Der Freitaler Oberarzt Frank Heßler behandelt Schmerzpatienten mit Hypnose. Ein Reporter wagt den Selbstversuch.

Von Jörg Stock



Der Schmerztherapeut Dr. Frank Heßler (42) lässt den rechten Arm von SZ-Reporter Jörg Stock mittels Suggestion schweben. Heßler war jahrelang Militärarzt bei der Bundeswehr, flog regelmäßig in Tornado-Jagdbombern mit. Als „Hausarzt“ der Piloten suchte er nach alternativen Behandlungsmethoden für Schmerzzustände. So kam er auch auf die Hypnose. Foto: Karl-Ludwig Oberthür

©- keine angabe im hugo-archivsys

Eben noch lag ich im Krankenhaus, auf einer Pritsche, habe rückwärts gezählt, 300...299...298..., habe tief geatmet, mich entspannt, habe meine Augenlider schwer werden lassen, immer schwerer. Und jetzt bin ich im Wald. Er sieht so aus, wie mein Lieblingswald, licht, frisch ergrünt, taubeträufelt, mit weißen Birken und fuchsroten Kiefern. „Vielleicht hören Sie...“, summt eine Stimme, „auch verschiedene Vögel singen...oder einen Specht...der an eine alte Eiche klopft...vielleicht spüren Sie...in diesem Wald...einen leichten Wind...und die Sonne...die auf Ihre Haut scheint...und Sie erwärmt...“

Ich fühle mich warm und schwer. Mein Bewusstseinszustand hat sich geändert. Ich bin in Trance. Ich weiß das. Ich bin nicht bewusstlos oder so. Ich weiß, dass die summende Stimme Dr. Frank Heßler gehört, dem Oberarzt und Chef der Schmerztherapie bei den Weißeritztal-Kliniken Freital. Er hypnotisiert mich. Hypnose kann Schmerzen verringern oder sogar auflösen, hat er mir erklärt. Zwar tut mir momentan nichts weh. Die Reise ins Unterbewusstsein will ich trotzdem unternehmen. Dies ist der Ort, wo der Arzt eingreift, wenn die körpereigene Schmerzbremse nicht mehr wirkt.

Hypnose – ein Wort, das Faszination und Unbehagen zugleich erzeugt. Man sieht Leute, die steif wie Bretter über Stuhllehnen liegen oder die, im Hollywood-Kino, von fiesen Therapeuten darauf programmiert werden, Verbrechen zu verüben. Mit Schaustellerei oder Gesetzesbruch hat die Hypnotherapie freilich nichts gemein, sagt Dr. Heßler. Davon abgesehen: Hypnose macht Menschen keineswegs willenlos. Im Unterbewusstsein gibt es Schranken, die auch ein Hypnotiseur nicht überspringen kann. Herr Heßler weiß, dass mancher Patient trotzdem Ängste hegt, auch wenn er freiwillig zur Hypnose kommt. Ohne Vertrauen, sagt er, geht es eben nicht.

Das Schmerzproblem ist ein Volksproblem, verschärft durch ungesunde Lebensweise. Langanhaltende Schmerzen, meist in Rücken und Gelenken, können das körpereigene Schmerzgedächtnis derart aufputschen, dass es selbst dann noch Schmerzen meldet, wenn die Ursache des Schmerzes gar nicht mehr da ist. Ein Schmerzkreislauf kommt in Gang. Der Hypnotiseur versucht, ihn zu durchbrechen.

Er tut das, indem er die Wahrnehmung des Schmerzes beim Patienten verändert. Die Schmerzmeldung erreicht zwar das Gehirn, wird aber dort nicht in ein „Autsch!“ umgewandelt. Das gelingt durch bestimmte Suggestionen, durch Eingebungen des Therapeuten in der Phase der Trance. Dann ist das Unterbewusstsein des Patienten zugänglich, inklusive der dort eingeschlossenen Emotionen, denn die können ein Quell von Schmerzen sein.

Es gibt verschiedene Wege, Schmerz durch Eingebungen zu dämpfen oder abzuschalten. Man wiederholt etwa bestimmte Suggestionen so lange, bis der betroffene Körperteil als taub oder als vom restlichen Körper abgespalten empfunden wird. Häufig bringt man den Patienten dazu, sich den Schmerz farblich vorzustellen und als Gegenpol eine Farbe der Schmerzfreiheit zu wählen. Ist die Verbindung zwischen Gefühl und Vorstellung geknüpft, treibt man Gedankenspiele, etwa so: In einen Tümpel, gefüllt mit der Farbe des Schmerzes, rinnt ein Bach von der Farbe der Schmerzfreiheit. Je mehr dieser Bach einfließt, umso mehr schwindet das schmerzfarbene Tümpelwasser. Funktioniert die Suggestion, so schwindet auch das tatsächliche Schmerzempfinden beim Patienten.

Es kann in Trance gelingen, eine stabile Verknüpfung herzustellen zwischen dem Gefühl der Schmerzfreiheit und bestimmten, darauf bezogenen Vorstellungen, zum Beispiel von Farbtönen, nicht schmerzenden Körperstellen, bestimmten Wohlfühlorten oder bestimmten Bewegungen und Gesten. Der Patient kann das mit etwas Übung für eine Selbsthypnose nutzen. Sobald ihn die Schmerzen befallen, denkt er an diejenige Sache, die für ihn Schmerzfreiheit heißt, und kann so das Schmerzgefühl verdrängen. Sich mittels Selbsthypnose Linderung zu verschaffen, ist vor allem für kontrollierte Charaktere wichtig, sagt Dr. Heßler. Allein das Wissen um die Kontrollierbarkeit des Schmerzes kann dessen Intensität verringern.

## Ein Heißluftballon an meiner Hand

Der Anfang aller Hypnose ist die Wanderung der Sinne zu einem Platz, wo man sich gut fühlt und geborgen. Deshalb bin ich jetzt hier, in diesem Wald, von dem ich Dr. Heßler zuvor erzählt habe. Mit jedem Satz führt mich der Arzt tiefer hinein, weg von der Oberfläche meines

rationalen Denkens. Über dem Wald schwebt plötzlich ein Heißluftballon. Frank Heßler gibt mir ein, dass der Ballon an meinen rechten Arm gebunden ist. „Mit jedem Einatmen merken Sie... wie der Arm... nach oben steigt... immer weiter... immer höher... immer leichter... immer entspannter...“ Wenige Minuten später steht mein Arm wider alle Schwerkraft senkrecht in der Luft. Eine mir unerklärliche Macht hat ihn hochgezogen.

Jetzt könnte die eigentliche Therapie losgehen. Aber ich bin ja schmerzfrei. Der Doktor holt mich zurück. Einige Zeit liege ich noch auf seiner Pritsche und genieße die wohlige Schwere der Entspannung. Später, als ich über den Krankenhausflur nach draußen tappe, habe ich richtig Lust, mal wieder in den Wald zu gehen.

Übermorgen lesen Sie: Immer mit der Ruhe. Meditation im Zeichen des Buddha.