

<b>Zeitschrift:</b>	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2011)
<b>Heft:</b>	5: Nur nicht stürzen!
<b>Artikel:</b>	Kraft der Gedanken nutzen
<b>Autor:</b>	Meier, Karin
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-821877">https://doi.org/10.5169/seals-821877</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Kraft der Gedanken nutzen

Hypnose zu Heilzwecken ist ein uraltes Therapieverfahren. Früher galt es als magisch, heute gilt es als wissenschaftlich belegt. Bei Patientinnen und Patienten, die zum Beispiel unter Ängsten, chronischen Schmerzen oder Depressionen leiden, werden im Trancezustand mit positiven Suggestionen die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Hypnose-Therapie funktioniert allerdings nicht auf Knopfdruck.

**Karin Meier //** Hans Wehrli ist Präsident der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Hypnose. Er wohnt in einem beschaulichen Einfamilienhausquartier in Winterthur unweit der Bahngleise. Nichts deutet in dieser Umgebung auf etwas «Magisches» hin. Ein Eindruck, der sich im gutbürgerlichen Innern des Hauses bestätigt. Auch der Labrador, der uns vom Garten aus beobachtet, lässt nicht vermuten, dass hier spezielle Kräfte am Werk sein könnten. Und das Gleiche gilt schliesslich für Dr. med. Hans Wehrli selber, der vor allem eines ist: humorvoll und sympathisch.

## Im Zirkus umgekippt

Auf meine erste Frage, was er als Arzt denn genau mache, wenn er jemanden hypnotisiere, hält er zunächst fest, worum es in seiner Arbeit eben gerade nicht geht: Einem Menschen seinen Willen aufzwingen, ohne dass sich dieser wehren kann, oder ihn gar vor Publikum vorführen. Dabei kam Hans Wehrli selber ironi-

scherweise genau so erstmals in Kontakt mit Hypnose: 1988, an der Premiere des Circus Knie, wurde er von zwei Clowns in die Manege geholt. Die beiden wirbelten mit viel Krach um ihn herum, und einer flüsterte ihm ins Ohr: «Monsieur, c'est l'hypnose.» Daraufhin fiel Wehrli steif wie ein Brett und in vollem Bewusstsein rückwärts ins Sägemehl, wo er unter tosendem Applaus liegen blieb. Röhren konnte er sich erst wieder, nachdem ihm einer der Clown zugeflüstert hatte, die Hypnose sei nun beendet.

Das Erlebnis beeindruckte den Mediziner. Und weil er in seiner Hausarztpraxis bei intensiveren manuellen Behandlungen am Bindegewebe oder an der Muskulatur bereits Trancezustände bei Patientinnen und Patienten festgestellt hatte und auch um die suggestive Wirkung ärztlicher Worte wusste, beschloss er, sich in Richtung Hypnose weiterzubilden. Bei Professor Walter Bongartz von der Universität Konstanz erworb er sich die Grundkenntnisse, danach bildete er sich in zahlreichen Kursen in der Schweiz und Deutschland weiter.

## Zustand der Entspannung

Bereits ab 1989 setzte Hans Wehrli Elemente der Hypnose in seiner Praxis für allgemeine Medizin in Turbenthal ein. Er führte die Praxis bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2009. Eine Besserung bringt Hypnose-Therapie gemäss Wehrli vor allem bei psychischen Störungen – wie Ängste, Phobien, Depressionen oder Sucht – und bei psychosomatischen Problemen – wie funktionelle Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Migräne oder chronische Schmerzen. Nicht angezeigt sei die Therapie hingegen bei Menschen mit einer Psychose, fügt er hinzu. Bei ihnen sollte Hypnose nur durch entsprechend spezialisierte Fachleute der Psychiatrie angewandt werden. Ein Grundsatz, der generell gilt: «Die Hypnosetherapie dient den Spezialistinnen und Spezialisten in ihrem Fachgebiet, nicht aber als Zugang zu neuen Wirkungsfeldern», hält der 67-jährige Hans Wehrli fest.

Und dann erklärt er, wie er Hypnose konkret anwendet. In einem ersten Schritt, dem Pacing, stimmt er sich auf sein Gegenüber ein. Der Patient oder die Patientin konzentriert sich dabei auf etwas ganz Bestimmtes, wie ein Gefühl, einen Klang oder einen Punkt in der Umgebung, und zwar so lange, bis sich eine Trance einstellt. «Trance ist ein alltägliches Phänomen, das wir alle kennen, etwa wenn wir ganz in ein Buch oder in unsere Gedanken versunken sind», sagt Wehrli.

**Dr. med. Hans Wehrli**  
ist nicht nur von der  
Wirksamkeit, sondern  
auch von der Wirt-  
schaftlichkeit der  
Medizinischen Hyp-  
nose überzeugt.

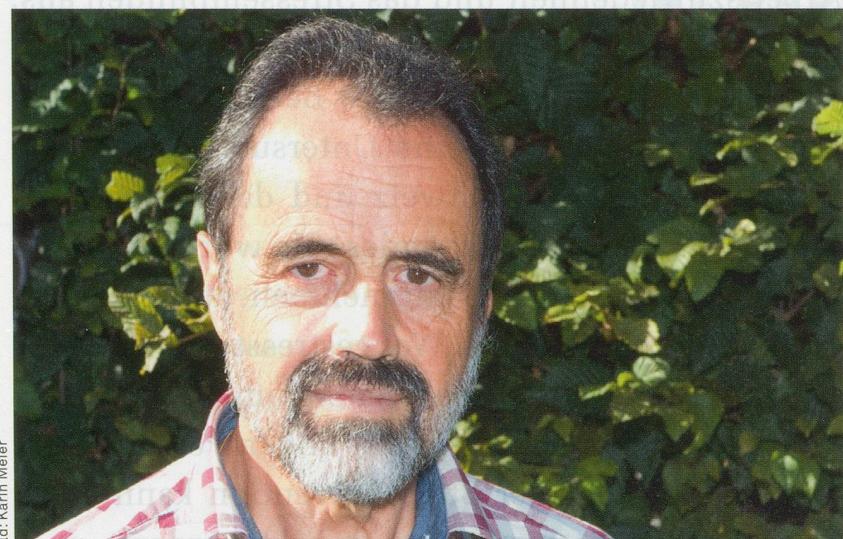


Bild: Karin Meier



Bild: Marius Schären

Ist dieser Zustand der Entspannung erreicht, erfolgt der zweite Schritt, das Leading. Nun unterbreitet der Arzt seinem Gegenüber Suggestionen, die diesem Menschen einen Zugang zu neuem Verhalten ermöglichen. Oder anders gesagt: Der Mensch erhält mit eigenen Bildern aus dem Unterbewussten Zugang zu neuen Verhaltensmöglichkeiten, mit denen alte Muster durchbrochen werden können. «Dabei nutze ich die individuellen Ressourcen meines Gegenübers und schaffe einen sicheren Rahmen, in dem die Weisheit seines Unbewussten selbstheilend wirken kann», erklärt der Arzt.

Als Beispiel für eine Suggestion schlägt Hans Wehrli ein kleines Selbstexperiment vor:

«Wenn Sie jetzt in diesen Artikel vertieft sind, kann es sein, dass sie nur schon durch die Konzentration darauf ganz von selbst schon in einer leichten Trance sind ... und wenn Sie nun einen Moment innehalten und auf Ihre Füsse achten, wie sie Kontakt mit dem Boden haben, auch auf Ihr Gesäß, wie es von der Sitzfläche getragen wird, und Ihren Rücken, der bequem von der Lehne des Stuhls gestützt wird, können Sie spüren, wie Ihr Atem beginnt ganz ruhig zu werden, sodass es Ihnen ganz leicht fällt, noch etwas tiefer in Trance zu gehen und sich für einen kleinen Moment in Ihrer Vorstellung an einen Ort zu begeben, wo Sie sich ganz wohl und sicher fühlen können ... vielleicht können Sie das Licht dieses Ortes, die Farben, die Formen in

*Ihrem Inneren auftauchen lassen, die Geräusche, die Musik dieses Ortes hören ... den Geruch riechen ... und irgendwo tief in Ihnen drin das spezielle Gefühl dieses Ortes spüren, das Sie auf angenehme Art weiter begleiten kann, auch wenn Sie sich nun frisch und konzentriert wieder diesem Artikel zuwenden ...»*

Dieses kurze Beispiel lässt erahnen, wie leicht es ist, so nach Innen zu gehen, dass man offener wird für Phantasien und Imaginationen, aber auch für Suggestionen. In der therapeutischen Arbeit bringt der Arzt an diesem sicheren Ort nun spezifischere Suggestionen ein. Bei Schmerzen kann er beispielsweise etwas Linderndes auftauchen lassen. Dies kann als offene Formulierung erfolgen, so dass es der inneren Weisheit des jeweiligen Menschen überlassen wird, was auftauchen mag, oder aber als konkreter Vorschlag, wie etwa heilsames Wasser, das angenehm über die schmerzhafte Stelle fliest und den Schmerz allmählich wegspülen kann.

«Das mag jetzt etwas einfach erscheinen», sagt Hans Wehrli, «kann aber schon sehr wirksam sein, wenn man es sorgfältig in verschiedenen Sinnessystemen imaginiert, so dass dieses Lindernde gesehen, gespürt und gehört wird.» Ganz so einfach, wie es klingt, ist es dann doch nicht: Der Therapeut oder die Therapeutin muss die Vorlieben, speziellen Fähigkeiten und Ressourcen, aber auch die Ängste und Widerstände des Gegenübers kennen, um den Menschen auf die-

**Eine heilsame Vorstellung:** Wasser, das angenehm über die schmerzhafte Stelle fliest und den Schmerz allmählich wegspülen kann.

Ensure® Plus Advance ist eine einzigartige Trinknahrung angereichert mit Nutrивigor™ – einer Kombination aus Protein, Vitamin D und HMB\* – zum Aufbau der Muskellmasse und zur Förderung der Muskelkraft.

**NEU**

Erhältlich bei Abbott AG oder in jeder Apotheke in den Aromen Vanille, Schokolade und Banane.

Voller Kraft. Voller Leben.

\* $\beta$ -Hydroxy- $\beta$ -Methylbutyrat

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



## Vertiefen Sie Ihr Wissen und Können

Die praxisorientierten Weiterbildungen des Instituts für Pflege bestehen aus Modulen, die Schritt für Schritt zu einem CAS, einem DAS oder einem MAS führen. Dieser Aufbau ermöglicht eine individuelle Planung der Weiterbildung.

### MAS in Gerontologischer Pflege

- CAS I Geriatrische und gerontopsychiatrische Grundlagen
- CAS II Gerontologische und pflegerische Grundlagen
- CAS III Changemanagement im gerontologischen Kontext

### MAS in Onkologischer Pflege

- CAS I Pflegeforschung und vertiefende Spezialisierung in der Onkologiepflege
- CAS II Supportive Care in der Onkologie und systemische Beratung im klinischen Umfeld
- CAS III Gesundheitswesen und Changemanagement im Kontext der Onkologie

### MAS in Patienten- und Familienedukation

- CAS I Gesundheits- und Selbstmanagementkompetenzen fördern
- CAS II Systemische Beratung im klinischen Umfeld
- CAS III Edukation und Changemanagement

### Tag der offenen Tür Departement Gesundheit

Samstag, 5. November 2011, 10:00 bis 16:00 Uhr  
ZHAW, Technikumstrasse 71, Winterthur

Lernen Sie das Angebot des Departements Gesundheit kennen:  
Besuchen Sie Infoveranstaltungen, schnuppern Sie in Probelektionen, nehmen Sie am Wettbewerb teil und erfahren Sie Interessantes über unsere Aus- und Weiterbildungen.

- Infoveranstaltung Weiterbildungen Pflege 12:00 Uhr
- Infoveranstaltung MSc Pflege 13:00 Uhr

Weitere Informationen und Daten:

[www.gesundheit.zhaw.ch/weiterbildung](http://www.gesundheit.zhaw.ch/weiterbildung)  
oder Telefon 058 934 63 88



ser Ebene individuell und massgeschneidert begleiten zu können. Aus diesem Grund hält Hans Wehrli Bücher mit problemspezifischen Suggestionen denn auch nur von beschränktem Nutzen.

Im Unterschied zu älteren suggestiven Methoden, bei denen oft direktive Sätze wie «mir geht es gut» verwendet werden, ist die moderne Hypnosetherapie auf indirektem Weg viel gezielter, dafür weniger autoritär: Ihre Suggestionen bleiben Vorschläge, die man annehmen kann oder auch nicht. Lassen sich die Patientinnen und Patienten auf die Suggestionen ein, geschieht

«Trance ist ein alltägliches Phänomen, das wir alle kennen.»

dies in aller Regel wissentlich: Die meisten sind sich bewusst, dass sie sich in einem Trancezustand befinden, auch wenn die Hypnotisierbarkeit und die erreichbare Hypnosetiefe von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind.

Obwohl laut Wehrli viele Menschen bereits in einer Sitzung grosse Fortschritte machen, ist es mit einer einmaligen Trance meist nicht getan. Vielmehr heisst es für die Patientinnen und Patienten intensiv daheim üben – «wie beim Geigenspiel», sagt Wehrli. Er leitet die Menschen deshalb oft zur Selbsthypnose an, verzichtet allerdings darauf, sie mit Hausaufgaben unter Druck zu setzen. Sie sollen ohne Zwang das tun, was für sie stimmt.

Wie viel Aufwand für den Behandlungserfolg nötig ist, kann der Mediziner nicht beziffern: «Studien zeigen, dass für die therapeutische Wirksamkeit in erster Linie die Beziehung zum Arzt oder zur Ärztin ausschlaggebend ist, weniger die Behandlungsmethode.» Dieser Aspekt kommt der Hypnotherapie zugute.

### Breite Akzeptanz

Dass Hypnose etwas bewirkt, ist kaum mehr umstritten. Mit bildgebenden Verfahren wie MRI konnte nachgewiesen werden, dass durch Imagination während Trancezuständen im Hirn neuronale Netzwerke aktiviert und neue Verbindungen gebahnt werden. Auch gibt es klinische Studien, welche die Wirksamkeit von Hypnose-therapie bestätigen. Deshalb sind nur noch wenige medizinische Fachleute der Hypnose-therapie gegenüber ablehnend. Die Vorbehalte führt Wehrli vor allem auf die Angst vor Neuem und das Festhalten an Pfründen zurück.

Breit ist auch die Akzeptanz bei den Patientinnen und Patienten selber: Hans Wehrli ist abwechselungsweise mit einer Kollegin am Kantonsspital St. Gallen je einen Tag in der Woche als Hypnotherapeut in der Schmerztherapie tätig, und die beiden können die Nachfrage kaum befriedigen. Dass das landläufige Image der Hypnose stark von der Schaustellerei geprägt wurde, sieht der Arzt nicht nur als Hindernis: «Die Menschen kommen mit einer starken Erwartungshaltung, was zumindest den ersten Zugang erleichtert.»

Obwohl Hypnosetherapie bei den Krankenkassen keine eigene Position bilde, könne sie im Rahmen der ärztlichen Behandlung bei Grundversorgern und Psychiatern verrechnet werden, erklärt Hans Wehrli. Und er ist überzeugt, dass Medizinische Hypnose nicht nur für Patienten und Ärzteschaft, sondern auch für die Krankenversicherungen ein Gewinn ist.

Im Rahmen der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Hypnose ist Hans Wehrli auch in der Ausbildung tätig. Mittlerweile gibt es etliche Ärztinnen und Ärzte, aber auch Fachleute der Zahnmedizin und der Psychotherapie, die bei dieser Ärztegesellschaft in einer dreijährigen Ausbildung den von der FMH anerkannten Fähigkeitsausweis für Medizinische Hypnose erworben haben. Voraussetzungen sind ein abgeschlossenes Medizinstudium sowie die Bereitschaft, sich auf diese Art der Therapie einzulassen.

Auch wer kein Medizinstudium absolviert hat, findet bei der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Hypnose einen Einstieg in die Welt der Hypnose. Für Berufsleute im Gesundheitswesen bietet sie einen speziellen Kurs an: die hypnotische Kommunikation. Dieser ursprünglich für Dentalassistentinnen gedachte Kurs ist auch für Pflegefachpersonen geeignet, da sie – so ist Hans Wehrli überzeugt – durch ihre unmittelbare Nähe zu Patientinnen und Patienten gewollt oder ungewollt eine nicht zu unterschätzende suggestive Wirkung haben.

## Achtsamer Umgang

Allerdings ist es mit den Suggestionen so eine Sache: Sie wirken auch dann, wenn sie gar nicht als solche gemeint sind. «Aussagen wie ‹Ist Ihnen schon übel?› oder ‹Dieser Wirbel ist ja ganz schön eingeklemmt› sind für den Heilungsprozess alles andere als förderlich», erklärt Hans Wehrli. Er plädiert deshalb für einen achtsamen Umgang mit Patientinnen und Patienten, fordert positive, auf den Heilungsprozess bezogene Formulierungen und eine Atmosphäre der Ruhe und des Vertrauens. Denn hypnotische Phänomene wirken bereits ab dem Zeitpunkt, da Patientinnen und Patienten die Arztpraxis oder Pflegefachpersonen das Krankenzimmer betreten.