

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Kein Hokusfokus, sondern erlernte Konzentration  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087717>

### **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:** 05.05.2026

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

# Kein Hokuspokus, sondern erlernte Konzentration



Bei Hypnose denken viele an Magier, die andere Menschen in den Schlaf versetzen. In der Medizin wird aber mit Wachhypnose gearbeitet, um das Schmerzempfinden zu beeinflussen.

TEXT: MARTINA NOVAK

**M**it Hypnose soll man Kopfschmerzen verschwinden lassen? Es klingt zu schön, um wahr zu sein. Und doch sei medizinische Hypnose «eine wirkungsvolle Methode gegen Kopfschmerzen, die schnell einsetzbar ist und neurowissenschaftlich untersucht ist». Das sagt Peter Sandor, Präsident der Schweizerischen Ärztesellschaft für Hypnose (SMSH) sowie Facharzt für Neurologie. Als Leiter der Kopfschmerz-Sprechstunde von RehaClinic am Kantonsspital Baden behandelt der erfahrene Neurologe Betroffene auch mit Hypnose, mit dem Ziel, Selbsthypnose zu erlernen. Voraussetzung: Andere Behandlungsarten, vor allem medikamentöse Therapien, hatten keinen befriedigenden Erfolg, und der Leidensdruck bleibt gross.

«Medizinische Hypnose ist für den behandelnden Arzt aufwendig, weil er mit der Patientin oder dem Patienten fünf bis sechs Einzel-

sitzungen durchzuführen hat, bis die Behandlung anschlägt», räumt Peter Sandor ein. Wer für eine ausführliche Abklärung von Kopfschmerzen vom Hausarzt zum Spezialisten geschickt wird, hat meistens schon eine längere Krankengeschichte hinter sich. Kopfschmerzen können verschiedene Ursachen haben: Unfälle, Krankheiten, Verspannungen, Migräne. «Bevor wir jemanden mit Hypnose behandeln, müssen wir wissen, wo die Schmerzen herkommen. Dafür sind ausführliche Patientengespräche und neurologische Tests notwendig. Bildgebende Diagnoseverfahren wie ein MRI können auch nötig sein und zeigen uns Veränderungen im Gehirn.»

Hypnosetherapie kommt bei psychosomatischen Krankheiten, bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Immunsystems, der Verdauung, Atmung, bei Schmerzen, Depressionen, Migräne, Hauterkrankungen, Schlaf- und Angststörungen zum Einsatz. Zahnärzte verwenden sie zur Schmerzlinderung statt eines Betäubungsmittels oder zur Angstbekämpfung. Kopfschmerzen verschiedenster Art sprechen in der Regel gut an.

Auf Patientenseite braucht es echtes Interesse, und man muss aktiv mitarbeiten. Nach fünf bis sechs Therapiestunden hält man dafür ein nebenwirkungsfreies Werkzeug zur Schmerzlinderung aus eigener Kraft in der Hand. «Wir sprechen von Hypnose, aber eigentlich ist es die Selbsthypnose, die wirkt», sagt Peter Sandor. «Diese Technik gilt es zu erlernen und zu trainieren. Ein bisschen, wie wenn man ein Instrument spielen lernt. Je mehr man übt, desto besser geht es», erklärt er. Betroffene, die gut auf die Methode ansprechen, haben oft Erfahrung in Yoga, Meditation, Progressiver Muskelrelaxation oder Autogenem Training, die ähnlich funktionieren.

Medizinische Hypnose wird durch eine gezielte Sprechweise herbeigeführt. Der Therapeut beschreibt eine Szenerie, auf die man sich vorgängig geeinigt hat. Diese kann je nach Problemstellung und Person ganz unterschiedlich sein. Fühlt sich die Person am Meer wohl oder gibt es einen anderen Ort, wo sie sich entspannen und Kraft tanken könnte? Die Patientinnen und Patienten sitzen am Tisch und folgen aufmerksam den Worten. Zwar haben sie die Augen geschlossen, aber das Bewusst-

sein wird nie ausgeschaltet. Unter Anleitung des Arztes begeben sie sich auf eine mentale Reise durch ihren Körper. Weil sie wach sind, können sie sich später an alles erinnern – und es auch wieder abrufen. Einschlafen ist kein Ziel der Therapie, denn Schlaf hebt den hypnotischen Zustand auf! Ganz wichtig: Man lernt nicht nur, eine Wachtrance zu erreichen, sondern auch wieder herauszukommen.

Durch die konzentrierte Entspannung wird ein veränderter Bewusstseinszustand erreicht; man nimmt Schmerzen anders wahr. Akute Schmerzen versucht man zu visualisieren und günstig zu beeinflussen. Für einen vorbeugenden Effekt lernt man innere Zustände zu beeinflussen, etwa in stressigen Situationen ruhiger zu werden. Stress sei ein Trigger für Migräne – wer ihn reduzieren könne, wirke diesem Trigger entgegen, führt Peter Sandor aus. «Das hat überhaupt nichts mit Esoterik zu tun: Wenn ich durch aktive Entspannung mein Stressempfinden reduziere, dann habe ich effektiv weniger Stress und weniger Migräneanfälle.»

Mit solchen mentalen Techniken liessen sich Strukturen im Gehirn messbar umbauen, verrät der Neurologe. «Wir wissen aus wissenschaftlichen Studien, dass positive Veränderungen bereits nach einem Monat möglich sind, und zwar in jedem Alter.» Für einen dauerhaften Erfolg müsse man drei bis sechs Monate täglich üben und sei es nur eine Viertelstunde. Wer die Technik der Selbsthypnose einmal beherrscht, kann dafür auch bei allfälligen anderen Problemen davon profitieren – etwa bei Schlaflosigkeit oder bei Unruhe sowie gegen gewisse Nervenschmerzen. Manche können sich sogar mitten unter Menschen selbst in die Wachtrance versetzen – ohne Magie, nur durch Konzentration. \*

### Wo gibts Therapeuten?

Hypnose zielt darauf ab, dem Patienten mithilfe von Kommunikation zu helfen, in verschiedene Formen von Trancen zu gelangen. Trancen sind veränderte, natürliche Bewusstseinszustände, die sich vom Alltagsdenken unterscheiden und in denen die Aufmerksamkeit gebündelt werden kann. Wahrnehmungen wie Schmerzen werden dadurch positiv verändert. Auf der Website der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose SMSH gibt es eine Liste von Fachärzten verschiedener Medizinrichtungen mit FMH-Fähigkeitsausweis in Hypnosetherapie. [www.smsch.ch](http://www.smsch.ch)

**HERAG**

## Bleiben Sie mit uns mobil!

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren Kunden seit über 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.



### HERAG AG

Treppenlifte  
Tramstrasse 46  
8707 Uetikon am See  
T 044 920 05 04  
F 044 920 05 02  
[www.herag.ch](http://www.herag.ch)

### 4303 Kaiseraugst

T 061 933 05 04

### 6130 Willisau

T 041 970 02 35

### 1470 Estavayer-le-Lac

T 021 905 48 00

### 6963 Pregassona

T 091 972 36 28

hier abtrennen

### Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Coupon ausfüllen und einsenden an:  
HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See.