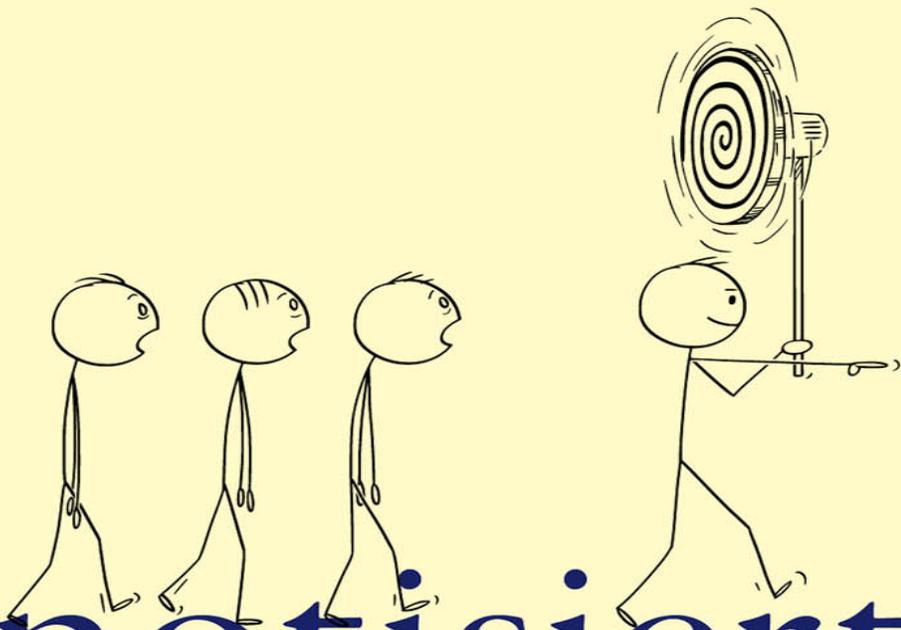


M I R Y A M M U H M



# Die hypnotisierte Gesellschaft

Wie unser Denken  
von Politik, Medien und  
Werbung gelenkt wird

EUROPAVERLAG

**EUROPAVERLAG**

MIRYAM MUHM

# Die hypnotisierte Gesellschaft

Wie unser Denken von  
Politik, Medien  
und Werbung gelenkt wird

**EUROPAVERLAG**

1. eBook-Ausgabe 2021

© 2021 Europa Verlag in der Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung und Motiv:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Redaktion: Franz Leipold

Layout & Satz: Robert Gigler

Gesetzt aus der Minion Pro

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95890-441-5

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

[www.europa-verlag.com](http://www.europa-verlag.com)

# Inhalt

Vorwort

KAPITEL 1

Am Anfang war das Wort

KAPITEL 2

Medizinfakultäten – Absage an die Ethik?

KAPITEL 3

Gibt es noch Meinungsfreiheit an den Universitäten?

KAPITEL 4

Gesellschaftliche Folgen der Fehlauslegung von Darwins  
Evolutionstheorie

KAPITEL 5

# Politik und Hypnose

## KAPITEL 6

Wie die Medien uns manipulieren

## KAPITEL 7

Hypnosetechniken der Werbung

## KAPITEL 8

Künstliche Intelligenz – wie sieht unsere Zukunft aus?

## KAPITEL 9

Kann Spiritualität die Antwort sein?

Anmerkungen

»Einst durfte man nicht wagen, frei zu denken; jetzt darf man es, aber man kann es nicht mehr. Man will nur noch denken, was man wollen soll, und eben das empfindet man als seine Freiheit.«

*Oswald Spengler*

# Vorwort

Um zu begreifen, warum unsere Gesellschaft eine hypnotisierte Gesellschaft ist, muss man zuerst verstehen, dass Hypnose alles andere ist als lediglich ein Bühnentrick oder eine unterhaltsame Showveranstaltung – diese uralte, bereits in der Antike angewandte Manipulationstechnik ist ein reelles Phänomen. So reell, dass sie in den letzten Jahren offiziell Einzug in die Schulmedizin gehalten hat. *»Ob beim Zahnarzt, in der Psychotherapie oder im Operationssaal: Der Einsatz von Hypnose im medizinischen Bereich ist auf dem Vormarsch.«<sup>1</sup>*

Der Punkt aber ist: Hypnose kann nur funktionieren, weil wir Menschen manipulierbar und hypnotisierbar sind – die einen mehr, die anderen weniger. Unsere Hypnotisierbarkeit hat sehr wahrscheinlich biologische Ursachen, wie im ersten [Kapitel](#) »Am Anfang war das Wort« dargelegt.

Wissenschaftlich nachgewiesen wurde u. a., dass Vertrauen sowie das Hormon Oxytocin eine wesentliche Rolle bei der Hypnose spielen. Dass wir hypnotisierbar

sind, ist somit biologisch gegeben, und die angewandten Hypnosetechniken (z. B. Wiederholung von Worten, Gesten und Bildern oder Verwirrung stiften), indem man die Aufmerksamkeit auf verschiedene Objekte lenkt können unser Denken und Handeln auf subtile Art massivst beeinflussen.

Es sei darauf hingewiesen, dass Manipulation, Suggestion und Persuasion im Grunde genommen Synonyme für Hypnose sind - nicht nur weil all diese Techniken in der Hypnose verwendet werden, sondern auch weil es Möglichkeiten sind, unsere Kontrollinstanzen außer Kraft zu setzen.

Wenn in diesem Buch also von suggestiven Worten, manipulativen Gesten oder persuasiver Sprache die Rede ist, sind diese als hypnotische Techniken zu verstehen, denn auch Manipulation, Suggestion und Persuasion ermöglichen anderen Menschen Zugriff auf unser Gehirn.

Wenn wir diese Zusammenhänge verstehen, können wir den Schleier entfernen, der uns davon abhält, scharf und klar zu denken, was in diesen Zeiten unbedingt vonnöten wäre. Das erfordert nicht nur Individualität und Selbstbewusstsein, sondern auch Wissen, Mut und einen starken Willen, sonst verzerrt dieser Schleier weiterhin unser Weltbild und verleitet uns dazu, den Hypnotisuren der Gesellschaft blind zu folgen, wie Lemminge, die in ihr Verderben laufen. Solange wir nämlich nicht wissen, dass wir nicht nur manipulierbar, sondern *de facto* hypnotisierbar sind und welche Methoden die Akteure anwenden, werden wir niemals erkennen, wer die Hypnotiseure sind und mit welchen hypnotischen Mitteln sie arbeiten.

Viele von uns sind sich inzwischen gewahr, dass Werbung, Politik und Medien uns manipulieren, sei es durch suggestive Wortwahl, durch Weglassen von

Informationen oder durch ständige Wiederholung in den Nachrichten – »an manchen Tagen drehten sich bis zu 70 Prozent der Berichte um Corona«.<sup>2</sup> Es fällt allerdings schwer zu verstehen, dass diese bewusste oder unbewusste Manipulation, insbesondere das Eintrichtern gewisser Konzepte durch ständige Wiederholung, ganz klar eine Form der Hypnose ist.

Zu den Manipulatoren, also den Hypnotiseuren, zählen Politiker (Barak Obama griff beispielsweise in seinen mitreißenden Reden sehr gezielt auf hypnotische Wortkonstruktionen zurück), große Unternehmer, Werbefachleute, einige Wissenschaftler sowie Journalisten, insbesondere jene, die für die Leitmedien tätig sind (das betrifft natürlich nicht alle, aber sehr viele).

Ob alle Akteure selbst bemerken, dass sie oft die Funktion eines Manipulators bzw. Hypnotiseurs erfüllen, ist fraglich; einige aber werden sich dessen sicherlich bewusst sein. Sie laufen dabei natürlich nicht mit einem Pendel herum, sondern wiederholen einfach bewusst oder unbewusst Halbwahrheiten, manchmal sogar glatte Lügen, während sie wichtige Informationen totschweigen oder Verwirrung stiften (das gilt insbesondere in der medizinischen Wissenschaft), um auf diese Weise ein Bild von der Realität zu malen, die so, wie sie uns vorgespiegelt wird, gar nicht existiert. Die Frage, die hier natürlich aufkommt, ist: Aus welchen Gründen werden z. B. Informationen zurückgehalten oder Halbwahrheiten veröffentlicht?

Sean Aday, außerordentlicher Professor an der Washington University, hat auch anhand diesbezüglicher Studien seiner Kollegen eine eindeutige Antwort gefunden, und zwar dass »[...] die Medien dazu neigen, den Rahmen und die Agenda der Eliten (insbesondere der gewählten Vertreter) zu übernehmen.«<sup>3</sup>

Das behaupten also nicht nur Aluhütler (welch erniedrigender Begriff für infantile Geister) oder Verschwörungstheoretiker (welch diffamierende Wortwahl für Andersdenkende), sondern angesehene Wissenschaftler, die an Universitäten tätig sind. Und es sind wiederum Wissenschaftler, hier aus Princeton und der Northwestern University, die anhand einer detailreichen Studie bereits 2014 dargelegt haben, dass die USA keine Demokratie, sondern eine Oligarchie sind<sup>4</sup> – also ein Land, in der eine kleine Gruppe von Menschen die politische Herrschaft ausübt und die Geschicke dieses Landes (und die anderer Länder) lenkt.

Es gibt sie also doch, die so oft geleugnete »Elite«! Und wie setzt diese kleine herrschende transnationale Gruppe in Zeiten eines rücksichtslosen Kapitalismus ihre Agenda, also ihre Partikularinteressen, durch? Indem sie, wie Wissenschaftler feststellen, uns so lenkt und so denken lässt, wie sie will, denn nur so kann sie ihre Ziele verwirklichen.<sup>5</sup>

Insofern war es der Elite ganz recht, dass der Kapitalismus, getragen von unserem Konsumverhalten, so wichtig wurde, dass er sogar die Religionen substituierte und sich an ihrer Stelle in unseren Köpfen Platz schuf, wie der Philosoph Walter Benjamin schon vor einem Jahrhundert erkannt hatte.<sup>6</sup>

Es brauchte ein enzyklopädisches Werk, um zu verstehen, wie wir seit Jahrzehnten in unserem Denken und Handeln regelrecht gelenkt worden sind und weiterhin gelenkt werden. Dieses Buch kann somit nur ein Versuch sein, einige der wesentlichsten Aspekte der hypnotisierbaren und hypnotisierten Gesellschaft aufzuzeigen, »indem es zahlreiche Fakten aufführt. Nur so können wir erkennen, dass wir in einer >gegläubten Einbildung< oder in einem Wirklichkeitsentwurf leben. Es

geht darum, zu wissen, was insbesondere an den Universitäten alles gelehrt und verbreitet wird (denn dort wird die Generation von morgen geformt und »gelenkt«), aber auch, dass die Cancel Culture, also die Marginalisierung von Wissenschaftlern bzw. Erkenntnissen an diesen »Horten der Wahrheit«, bereits seit Jahrzehnten existiert – mit der Folge, dass den Studenten oftmals nur Teilwahrheiten und manchmal sogar glatte Lügen vermittelt werden (hierzu werden einige dokumentierte Fälle angeführt, z. B. an der Medizinfakultät in Toronto, Kanada).

Auch gilt es zu verstehen – und dies ist fundamental, um zu begreifen, wie die Elite uns manipuliert und hypnotisiert –, dass uns allen eine »fehlinterpretierte« Evolutionstheorie beigebracht worden ist, um unser Denken auf die Merkmale der »natürlichen« Konkurrenz zu lenken, und nicht auf die der Kooperation – eine evolutionäre Kooperation, wie Darwin sie in seinen Werken selbst darlegte und propagierte und die wissenschaftlich in den letzten Jahrzehnten nachgewiesen wurde. Durch das Lehren einer fehlinterpretierten Evolutionstheorie und die mantramäßige Wiederholung (eine typische Hypnosetechnik!) nur einiger von Darwins Kernsätzen (z. B. »Survival of the Fittest«) wurden die Menschen dazu gebracht, die räuberischen Charakteristika des Kapitalismus in Bezug auf die Menschheit und den Planeten als naturgegeben zu akzeptieren und in ihrem eigenen Alltag zu praktizieren. Somit durfte ein Kapitel über die Fehlinterpretation von Darwins Theorie in diesem Buch nicht fehlen, denn gerade die ständige Wiederholung bestimmter ausgewählter Aspekte seiner Theorie konnte uns dahingehend manipulieren und hypnotisieren, dass wir es einigen wenigen Menschen erlaubt haben, im Namen eines radikalen Wirtschaftssystems, wie es der

Turbokapitalismus darstellt, unsere Erde auszubeuten, zu vermüllen und an den Rand des Kollapses zu bringen.

Natürlich wird in diesem Buch auch auf Politik, Medien und Werbung eingegangen, wobei dokumentierte Fakten und Fälle aufzeigen, in welchem Maße Politiker, Medienmitarbeiter und Werbeleute unser Gehirn »hacken« und uns durch Wiederholung suggestiver Teilwahrheiten und Lügen so weit bringen, dass wir das denken, was wir denken sollen – wie es während einer Hypnose geschieht.

Der Inseraten-Skandal in Österreich, der auch zum Sturz von Premierminister Kurz beigetragen hat, ist wohl ein eindeutiger Beweis dafür. Die Medienlandschaft, wie seit Langem von Wissenschaftlern und Experten nachgewiesen, ist korrumpierbar. Seien es Inserate von Unternehmen oder von Parteien (wie in Österreich) oder Geldzuwendungen gewisser Stiftungen (wie zum Beispiel die von Bill und Melinda Gates) – das geflossene Geld führt zu einer gefälligen Berichterstattung und nicht zu einer, die der Realität entspricht.

Zu einer lenkenden Manipulation kommt es insbesondere, indem wesentliche Informationen schlicht gar nicht oder nur am Rande veröffentlicht werden, sodass sie kaum jemand mitbekommt. *»Die Diskussion geht von der Prämisse aus, dass die dominierenden Mainstream-Medien in der heutigen Zeit nach wie vor die Hauptakteure der Massenüberzeugung sind, die die Bürger zur gehorsamen Selbstaufopferung für die herrschende neoliberale Ordnung bewegen«*<sup>7</sup> – so Professor Daniel Broudy (2020) von der Okinawa Christian University in Nishihara, Japan.

Die sozialen Medien tragen ebenfalls zur Hypnotisierung bei, indem sie (wie im Buch dokumentiert) wahre Informationen als Fakes abstempeln oder den Nachrichtenstrom manipulieren, um gezielt bei den

Nutzern (z. B. von Facebook) bestimmte Emotionen zu erzeugen.<sup>8</sup>

Auch die Künstliche Intelligenz (KI) wird dazu eingesetzt, wichtige Informationen abzublocken, denn selbstlernende Algorithmen können in Suchmaschinen bestimmte Nachrichten in der Trefferliste nach hinten verlegen, sodass sie kaum angeklickt werden.<sup>9</sup>

Das Abbild der Realität, und zwar der echten Realität, kann unser Gehirn nur anhand der »Wahrheit« erstellen. Und die »Wahrheit«, so sehr sich viele Menschen gegen die Existenz einer solchen sträuben, weil sie dem bequemen Relativismus huldigen, existiert nun einmal – insbesondere, wenn es um Tatsachen geht. Wer schon einmal mit einem Messer verletzt wurde, weiß, wovon ich spreche; eine solche Tat ist eine faktische Wahrheit. Die Interpretation dieser Wahrheit, also z. B. wie oder warum es dazu kam, ist eine andere Sache; auch in diesem Fall gibt es zwar nur eine einzige Wahrheit, allerdings ist diese komplexer und schwieriger zu ermitteln. Vereinfacht gesagt, existiert in Bezug auf Geschehnisse, Fakten, Daten, etc. eine tatsächliche, reale Wahrheit – und gerade solche Wahrheiten kann man leicht manipulieren. Jedenfalls bezeichnen mehrere Wissenschaftler die Medienberichterstattung in der Pandemie als zu regierungsnah.<sup>10</sup>

Aus teilweise rein biologischen Gründen wird die Realität bereits von unserem eigenen Gehirn manipuliert; wenn aber unserem komplexen biologischen Abbild der Realität auch noch falsche Fakten, Teilwahrheiten und Lügen hinzugefügt werden oder man uns wesentliche Informationen absichtlich vorenthält, dann werden wir nur so denken, wie uns die erhaltenen Informationen zu denken erlauben: Wir glauben somit an eine entworfene Wirklichkeit, was einer kleinen Gruppe von Menschen

zweckdienlich ist. Denken wir beispielsweise an den Diesel-Skandal: Vor Jahren kauften viele einen Diesel-Pkw, weil man ihnen weismachte, er sei hinsichtlich der gesetzlichen Abgaswerte umweltfreundlich - was sich später bekanntlich als Lüge herausstellte. Wäre man bereits damals über die echten Autoabgaswerte informiert worden, hätten sich viele womöglich für ein anderes Auto entschieden. Dies ist nur ein Beispiel für die vielen tagtäglichen hypnotisierenden Manipulationen unseres Denkens.

Um eine Hypnose zu erkennen, braucht es wahre, handfeste Informationen, aber Nachrichten, Talkshows und Social Media berieseln uns oft nur mit banalen und lückenhaften Berichten. Wir unterliegen einer regelrechten Flut sich dauernd wiederholender Informationen, die eine bestimmte Wirklichkeit vermitteln, aber nicht die Realität.

In diesem Buch geht es hauptsächlich darum, zu zeigen, wie diese Wirklichkeitsentwürfe zustande kommen, um dann die tatsächliche Realität dahinter durch dokumentierte Fakten und wissenschaftlich belegte Studien aufzuzeigen.

Last, but not least wird auf unsere Pseudorationalität eingegangen. Wir frönen dem Kapitalismus-Kult<sup>11</sup> (kaufen uns z. B. sündhaft teure Sneakers, oder SUVs, die in der Stadt kein Mensch braucht) und merken dabei nicht, wie wir hinters Licht geführt werden. Auch machen wir uns nicht bewusst, dass durch unsere (zunehmenden) *Amazon*-Käufe nur ein einziger Mensch auf dieser Welt überreich wird, während die Einzelhandelsbranche zugrunde geht.

In dieser Pseudorationalität erkennen nur die wenigsten, dass uns eine andere, eine wesentliche Dimension des Lebens abhandengekommen ist - eine, in der wir nicht (als Ratio getarnt) dem Materialismus huldigen, sondern dem Leben. Mit dieser Dimension der verlorenen spirituellen

Vernunft befasse ich mich im letzten Kapitel, denn vermutlich ist es gerade diese, die uns dabei helfen könnte, aus der Hypnose aufzuwachen und eine neue, menschlichere Gesellschaft zu gestalten. Diese spirituelle Dimension ist dringend notwendig, denn die Vision der technokratischen Elite läuft auf eine vollständige Hypnotisierung der Gesellschaft hinaus, und die Leser könnten darüber nachdenken, *»wie in dieser Zeit des Informationszeitalters die Medientechnologien den ›geistigen Handschellen‹ [...] Gestalt geben, die das Verhalten [...] und die Wahrnehmung der Degradierung der menschlichen Souveränität, Handlungsfähigkeit und Privatsphäre beeinflussen. Angesichts dieser mächtigen Werkzeuge der Informationsverarbeitung und -verbreitung ist es unser zentrales Anliegen, kritisch zu untersuchen, wie bestimmte Medienwerkzeuge und -inhalte die Enteignung grundlegender Menschen- und Bürgerrechte zu etwas Normalem machen und die Menschen geistig auf die bedingungslose Funktion als Rädchen im Getriebe der globalen kapitalistischen Maschinerie vorbereiten.«*<sup>12</sup>

Dieses Buch soll ansatzweise dazu beitragen, dies zu erkennen. Willkommen also in der Welt der Hypnotisierbaren und der Hypnotisierten!

## KAPITEL 1

# Am Anfang war das Wort

## Hypnose in der Medizin

Hypnose ist beileibe nicht nur ein Bühnentrick – diese bewusstseinsverändernde Technik kommt nämlich seit mehreren Jahren in der modernen Schulmedizin sowie in der Psychologie zunehmend zum Einsatz. Diese Tatsache ist der beste wissenschaftliche Beweis dafür, wie stark Worte und Bilder unser Gehirn und unsere Wahrnehmung manipulieren können.

Doch wie ist es möglich, dass allein die geflüsterten Worte eines Anästhesiearztes einen Menschen in einen solchen Hypnosezustand (Trance) versetzen können, dass er während einer chirurgischen Operation keinerlei Schmerzen verspürt und sein Körper auf diese Worte so stark reagiert, dass er sogar die Blutzufuhr zum Operationsgebiet drosselt?<sup>13</sup>

War am Anfang tatsächlich das Wort – das heißt, sind wir genetisch so programmiert, dass Worte unser Gehirn auf extreme Art beeinflussen können? Welche Kraft steckt in Worten, dass sie uns einerseits zutiefst verletzen, andererseits aber auch ein Gefühl der Wärme und Geborgenheit vermitteln können? Warum sind wir

überhaupt hypnotisierbar, und warum werden wir so leicht Opfer von suggestiven bzw. persuasiven Manipulationen?

Diese Fragen sind von weitreichender Bedeutung, haben sie doch mit unserem Selbstbild – ja, mit unserem Realitätsverständnis und mit unserer Psyche zu tun, und nicht zuletzt hängt unser aller Zukunft davon ab.

## ***Kurze Geschichte der Hypnose***

Auf die lange Geschichte der Hypnose und deren weitverzweigte Anwendung im Verlauf der Jahrhunderte detailliert einzugehen würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Deshalb erfolgt hier nur ein kurzer Abriss: Seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte setzen Schamanen suggestive Techniken ein, oft gepaart mit rhythmischen Klängen, um Menschen in Trance zu versetzen und Heilungen zu bewirken.<sup>14</sup>

Wie Forscher der Chicago School of Professional Psychology darlegen, war seit den frühesten Anfängen sogar Yoga eine Methode, sich selbst oder andere in eine Quasi-Hypnose zu versetzen: *»Trancezustände werden in Indien seit Langem in einem heilenden Kontext angewandt. Die Verwendung von Gesängen, die Hervorrufung eines Trancezustandes durch Rituale und durch Meditation erreichte veränderte Bewusstseinszustände waren Mittel zur Selbstverwirklichung, zum psychischen Wohlbefinden und zur Steigerung der Gesundheit. [...] Yoga Nidra (das Yoga des Schlafes) ist eine dieser Praktiken. Sie ähnelt der Hypnose und anderen Techniken von Geist-Körper-Heilmethoden, wie sie in der Psychotherapie angewendet werden.«*<sup>15</sup>

Yoga Nidra (Nidra bedeutet Schlaf oder Nicht-Bewusstheit) wurde schon Jahrhunderte vor Christus praktiziert und ist bereits in den Texten der Upanischaden

erwähnt. Heutzutage greift die US-Armee auf diese uralte Technik zurück, um posttraumatische Störungen von Soldaten zu heilen.<sup>16</sup>

Schon vor der Anwendung dieser hinduistischen Praktiken errichteten die Ägypter (später gefolgt von den Griechen) die bekannten Schlaf- oder Traumtempel, wo Menschen in Trance versetzt und dann in einen besonderen Raum begleitet wurden. Ihre Träume konnten anschließend interpretiert und als Wegweiser zur Gesundung miteinbezogen werden.<sup>17</sup> Denn während des Schlafs, so Hippokrates, »ordnet die Psyche ihr Haus« – übrigens eine hochmoderne These, über die der *Spiegel* im März 2021 in seinem Artikel »Warum träumt der Mensch?« berichtete.<sup>18</sup>

Nach Hippokrates deuten Träume übrigens manchmal auch auf körperliche Leiden hin.<sup>19</sup> Diese Erkenntnis wurde vor einigen Jahrzehnten in den USA wieder aufgegriffen, und man konnte die Existenz von prodromalen, also von warnenden Träumen über bevorstehende Krankheiten durch Studien nachweisen.<sup>20</sup>

Die Hypnose geriet lange Zeit in Vergessenheit, bis sie im 18. Jahrhundert von Anton Mesmer wiederbelebt wurde. Im 19. Jahrhundert entfachte die Hypnose dann eine Welle wissenschaftlicher Neugier, die Freud und später C. G. Jung dazu brachte, eine starke Faszination für diese Methode zu entwickeln.<sup>21</sup> Beide hörten aber irgendwann wieder auf, ihre Patienten zu hypnotisieren, weil ihnen die Funktionsweise dieser Technik zu obskur wurde. Heute kommen Trance und Hypnose in Psychologie und Psychiatrie erneut erfolgreich zum Einsatz.<sup>22</sup>

## ***Die Hypnose in der modernen Schulmedizin***

Die Hypnotisierbarkeit unseres Gehirns ist eine unumstößliche Tatsache. Worte und Bilder in unserem Kopf können sogar Schmerzen beseitigen, die sich nicht einmal mit Morphium oder starken Opioiden bekämpfen lassen – wie im Fall von Louis Derungs. Der 19-jährige Franzose hatte 2013 einen schweren Stromunfall mit 15 000 Volt überlebt; leider mussten ihm aber beide Arme amputiert werden.<sup>23</sup> Danach litt er an schier unerträglichen **Phantomschmerzen**, denen trotz Morphiumgaben nicht beizukommen war – bis ihm sein Arzt eine Hypnose vorschlug. Die Hypnotiseurin sagte ihm, er solle sich bildlich vorstellen, seine Phantomarme in zwei Kübel voller Eis zu tauchen. Louis war skeptisch und empfand den Vorschlag als lächerlich. Doch die Hypnotiseurin insistierte, denn nur so könne er die in seinem Gehirn immer wieder aufflammenden brennenden Schmerzen ausschalten, die er in der Nacht seines Unfalls erfahren hatte. Die Hypnose war erfolgreich, und Louis lernte es, diese bildhafte Vorstellung jedes Mal anzuwenden, wenn die höllischen Schmerzen wieder auftauchten. Auf diese Weise konnte er die Erinnerungen daran in den Griff bekommen und abblocken.<sup>24</sup> (Die Videos, in denen er seine Geschichte erzählt, sind ein Paradebeispiel für die menschliche Resilienz und absolut sehenswert.)

Louis Derungs ist leider kein Einzelfall: 80 Prozent der Menschen, die eine Amputation erleiden, verspüren danach Phantomschmerzen. Inzwischen ist bekannt, dass bei vielen dieser Patienten Medikamente kaum wirken, weswegen die Hypnose unbedingt in die Behandlung miteinbezogen werden sollte – wie Forscher vom Universitätsklinikum Oslo nachdrücklich betonen.<sup>25</sup>

Wie gut die Hypnose in der Medizin funktioniert, ist auch schon daraus ersichtlich, dass in staatlichen wie privaten Kliniken Narkose und Sedierung seit einigen Jahren

vermehrt durch Hypnose ersetzt werden, und zwar selbst bei invasiven Operationen wie z. B. der Entfernung einer Schilddrüse<sup>26</sup> oder eines Hautkrebses.<sup>27</sup>

In Europa wurden bereits über 9000 **chirurgische Eingriffe mithilfe von Hypnose** durchgeführt (Stand 2017).<sup>28</sup> Insbesondere in Belgien, Frankreich und Italien greift man in Krankenhäusern auf diese Methode zurück, also auf die gezielte Beeinflussung unseres Gehirns durch Worte. Auch viele Zahnarztpraxen in der BRD verwenden vermehrt Hypnosetechniken bei ihren Patienten – so berichtet z. B. die *Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose* bereits seit Jahren über deren erfolgreichen Einsatz.<sup>29</sup>

Angesichts der Fülle von Nachweisen über die Wirkung von Hypnose in der Medizin lässt sich wissenschaftlich nicht mehr abstreiten, dass sie unsere Wahrnehmung eindeutig beeinflusst. Diverse Beispiele aus dem medizinischen Bereich sollen dies veranschaulichen.

**Wie Marie-Elisabeth Faymonville**, Medizinprofessorin und Leiterin der Schmerzlinik des Universitätskrankenhauses im belgischen Lüttich, berichtet, wurden in ihrem Krankenhaus bereits über 6000 Patienten erfolgreich mit Hypnose (und leichten lokalen Anästhetika) operiert, sogar bei invasiven chirurgischen Interventionen (z. B. Schilddrüsenoperationen).<sup>30</sup>

Die Resultate sind erstaunlich: Der Patient verspürt unter Hypnose keine oder kaum Schmerzen und blutet weniger, sodass der Chirurg den Eingriff besser und rascher ausführen kann. Schwedische Wissenschaftler verzeichneten ähnliche Erfahrungen bereits vor über 25 Jahren.<sup>31</sup>

Während und unmittelbar nach einer **chirurgischen Operation** oder einem **zahnärztlichen Eingriff** ist der hypnotisierte Patient wohl auf, und selbst die Genesung verläuft schneller als üblich, wie Studien aus dem Jahr 2000 bestätigt haben. Zudem verspüren diese Patienten weniger Angst.<sup>32</sup>

In Frankreich wird die Hypnose sogar bei **Hirntumoroperationen** eingesetzt, um den Patienten Angst und Unbehagen während des Eingriffs zu nehmen. Sie müssen dabei nämlich wach bleiben, damit der Chirurg mittels gezielter Fragen die wichtigen, sogenannten »eloquenten« Zonen (z. B. die Sprachareale) von »weniger bedeutsamen« Gehirnarealen unterscheiden kann, um spätere Ausfallserscheinungen zu vermeiden. Einige Wochen vor einer Wachkraniotomie (vorübergehendes Aufwecken während einer Gehirnoperation) bereitet man die Patienten auf die Hypnose vor. Im OP-Saal werden sie von einem Spezialisten in Trance versetzt, wobei ihnen wortreich bestimmte Bilder vermittelt werden, die innere Ruhe suggerieren. Wie die Studien beweisen, sind die meisten Patienten, die auf diese Weise behandelt wurden, mit der Hypnosedierung sehr zufrieden.<sup>33</sup>

In Belgien wendet man Hypnose seit Jahren bei **Brustkrebsoperationen** an. Eine Studie des Krebszentrums der Universität Saint-Luc in Brüssel (2017) berichtet über 300 Operationen – die Hälfte davon mit der üblichen Narkose, die andere Hälfte mit Hypnosedierung.

Resultat: Bei den hypnotisierten Patientinnen war dank des Nichteinsatzes von Narkosemitteln u. a. eine sofortige Erholung möglich.<sup>34</sup> In Aix-en-Provence (Frankreich) wurde die gleiche Hypnosetechnik ab 2018 bei Brustkrebspatientinnen angewandt, und die von den beteiligten Ärzten gesammelten Erfahrungen bestätigten die Resultate der belgischen Studie.<sup>35</sup>

Auch bei **Brustkrebs-Chemo-** und **Radiotherapien** wirkt sich Hypnose offenbar positiv aus, da sie nicht nur die Heilung beschleunigt, sondern auch einen kürzeren Krankenhausaufenthalt erlaubt; zudem scheinen die Patientinnen die Chemo- und Radiotherapie unter Hypnose insgesamt besser zu verkräften.<sup>36</sup>

Wie der *New Scientist* 2019 berichtete, weist die Hypnosedierung noch weitere Vorteile auf: »*Guy Montgomery von der Icahn School of Medicine at Mount Sinai, New York, fand heraus, dass Frauen, die vor einer Brustkrebsoperation eine Hypnose erhielten, danach über geringere Schmerzen, Angst, Übelkeit und Müdigkeit berichteten. Und die Vorteile waren nicht nur physischer Natur. Sein Team rechnete vor, dass das Land [USA] mehr als 135 Millionen Dollar pro Jahr einsparen würde, wenn 90 Prozent der Menschen, die eine Brustkrebsbiopsie benötigen, eine Hypnosedierung erhielten.*«<sup>37</sup>

Das Ergebnis dieser vielversprechenden Erfahrungen ist eine Veränderung der Art und Weise, wie die Schulmedizin »Hypnose« definiert; außerdem nimmt ihre Anwendung zu – wie im *New Scientist* weiter dargelegt ist: »*Das Royal College of Midwives in Großbritannien akkreditiert jetzt **Hypnobirthing-Kurse** [Kurse zur Anwendung der Hypnose während der Geburt] und finanziert die Ausbildung in dieser Technik. Einige Anästhesisten bieten die Hypnosetechnik inzwischen an, und sie wird sogar als Lösung für die Opioid-Suchtkrise angepriesen. Hypnose ist sicherlich kein Allheilmittel; aber zu lernen, was funktioniert, warum es funktioniert und wie wir es selbst anwenden können, kann uns dabei helfen, die Kraft des Mentalen zur Bewältigung einiger der härtesten Kämpfe des Lebens zu nutzen.*«<sup>38</sup>

Dass man mit nur wenigen hypnotischen Worten die **Abhängigkeit von opioidhaltigen Schmerzmitteln** erfolgreich verringern kann, bestätigte 2019 eine Metaanalyse im US-amerikanischen Ärzteblatt *JAMA*.<sup>39</sup>

Die vielen Studien und die Erfahrungen mit klinischer Hypnose haben also in den letzten Jahren immer mehr Ärzte und medizinische Institutionen dazu bewegt, auf die manipulative Kraft suggestiver Worte zu setzen.

So empfiehlt u. a. das britische *National Institute for Health and Care Excellence* Hypnose bei **Reizdarmsyndrom** - einer Krankheit, die durch Krämpfe, Blähungen, Durchfall und Verstopfung gekennzeichnet ist: »[...] für das behandlungsresistente Reizdarmsyndrom gibt es überwältigende Beweise, dass Hypnose die Symptome und die Lebensqualität verbessern kann. [...] In den USA fördern sowohl die American Psychological Association als auch die National Institutes of Health inzwischen die **Hypnose als Teil der Standardbehandlung von Schmerzen**. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass sie eine Vielzahl **chronischer Probleme** verbessern kann, wie z. B. Schmerzen im unteren Rückenbereich und Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen – oft bietet sie mehr Linderung als Physiotherapie und kognitive Verhaltenstherapien allein.«<sup>40</sup>

Wie sehr suggestive Worte uns in einen Zustand versetzen, der medizinisch von größter Bedeutung sein kann (weil **weniger Medikamente** verabreicht werden müssen und eine **schnellere Heilung** erzielt wird), zeigen auch einige in Italien durchgeführte Operationen. Im Mailänder Niguarda-Krankenhaus musste einer 82-Jährigen eine Aortenklappe substituiert werden. Da die Frau an mehreren schweren Vorerkrankungen litt, verzichteten die

Ärzte auf die übliche Sedierung und nahmen nur eine kleine örtliche Betäubung am Bein vor, um den Katheter einzuführen. Allerdings musste die absolute Bewegungslosigkeit der Patientin während des Eingriffs gewährleistet werden - und dies ließ sich mithilfe der Hypnose erzielen.<sup>41</sup>

Im Krankenhaus San Paolo in Savona wurde 2020 sogar eine **Pulmonalvenenisolation** mittels Hypnose durchgeführt. Hierbei handelt es sich um einen minimalinvasiven elektrochirurgischen Herzkathetereingriff zur Behandlung von Vorhofflimmern, der bis zu drei Stunden dauern kann und eine systemische Sedierung unter Verwendung mehrerer Mittel erfordert. Dank der Hypnose, so der Arzt Luca Bacino, konnte der Einsatz dieser Medikamente drastisch verringert werden.<sup>42</sup>

Im Krankenhaus Cardinal Massaia in Asti (der Stadt der Piemonteser Weine und der Trüffel) wurden bereits über 80 **Eingriffe am Herzen** mithilfe von Hypnose durchgeführt. *»Mit dieser Methode ist es auch möglich, eine Analgesie zu erreichen, die in 20 % der Fälle so hoch sein kann, dass der Verzicht auf Anästhetika oder in jedem Fall eine wahrgenommene Schmerzreduktion gewährleistet ist.«<sup>43</sup>* Das Alter der hypnotisierten Patienten lag zwischen 12 und 76 Jahren, und die Palette der Eingriffe umfasste u. a. die Einpflanzung permanenter **Herzschrittmacher** bis hin zu Pulmonalvenenisolationen.<sup>44</sup>

In Deutschland setzt sich die Hypnose in der Anästhesie allerdings nur sehr zögernd durch. Als einen der Gründe dafür nennt der Hypnotherapeut Olf Stoiber Zeitmangel: *»Eine Narkose kann der Anästhesist relativ leicht und geübt durchführen. Bei einer Hypnose hingegen ist sehr schlecht prognostizierbar, wo der Zeitrahmen liegt, bis eine Wirkung da ist.«<sup>45</sup>* Um den erwünschten Hypnosezustand

zu erreichen, kann eine halbe bis zu einer Stunde vergehen.

Doch Zeit dürfte eigentlich keine Rolle spielen, wenn es um das Wohl der Patienten geht – denn medikamentös induzierte Narkosen können zuweilen mit Nebenwirkungen (bis hin zum Tod) verbunden sein, insbesondere bei über 65-Jährigen.

Die Ärztin Simone Gurlit vom Kompetenzzentrum Demenzsensibles Krankenhaus am Universitätsklinikum Münster hat auf der Website des *MDR* erklärt, dass zu den häufigsten dieser Nebenwirkungen Gedächtnisprobleme zählen, vor allem bei älteren Patienten: »*Wenn die Beweglichkeit mit einem neuen Gelenk wiederhergestellt ist, der Patient aber nicht mehr weiß, wo er wohnt, und sich nicht mehr allein versorgen kann, dann muss man sich kritisch fragen: Ist das eine erfolgreiche Operation, ja oder nein?*«<sup>46</sup> Dr. Gurlit setzt daher auf Teilnarkose und Gespräche im Vorfeld.

Viele ihrer Kollegen am Kompetenzzentrum wenden zusätzlich Hypnosetechniken an. So bekommen in Münster zahlreiche Frauen, die sich einer Brustkrebsoperation unterziehen müssen, nur eine Lokalnarkose. Um ihnen Angst und Schmerzen gänzlich zu nehmen, werden sie während des Eingriffs hypnotisiert, denn damit habe man »*sehr gute Erfahrungen gemacht*«, so Dr. Gurlit.<sup>47</sup> Und das gilt nicht nur für Brust-OPs – in Jena wurde einem Patienten mit **Parkinson** 2017 ein **Hirnschrittmacher** unter Hypnose implantiert.<sup>48</sup>

Zu den deutschen Pionieren auf dem Gebiet »Hypnose in der Medizin« zählt der Internist Prof. Dr. Winfried Häuser, der die chronischen Schmerzen seiner Darmpatienten am Klinikum Saarbrücken seit Jahrzehnten (!) mittels Hypnose lindert.<sup>49</sup>

Obwohl die Mehrheit der deutschen Ärzte Hypnosetechniken eher skeptisch gegenübersteht, ist bei den Chirurgen und Anästhesisten eine gewisse wissenschaftliche Neugier entstanden, die allmählich Früchte trägt. So wollten Ärzte der Universitätskrankenhäuser in Bochum, Kassel, Regensburg, München und Köln u. a. prüfen, ob hypnotische Suggestionen während klassischer chirurgischer Narkoseeingriffe helfen könnten, die Menge der Schmerzmittel **nach** der Operation zu reduzieren (da diese bekanntlich Nebenwirkungen verursachen können).

Hierzu wurde eine Tonaufnahme mit hypnotischen Wörtern und Musik erstellt. Die ca. 400 Patienten dieser Studie wurden in zwei Gruppen aufgeteilt (eine Interventionsgruppe und eine Kontrollgruppe). Alle erhielten einen Kopfhörer, wobei weder Ärzte noch Anästhesisten wussten, welche Patienten während der Narkose die hypnotische Aufnahme und welche ein Leerband zu hören bekamen. Die Studienergebnisse zeigten, dass sich nach der OP bei Ersteren das Verlangen nach **starken Schmerzmitteln eindeutig reduziert** hatte. Aus dieser deutschen Forschungsarbeit wird einmal mehr ersichtlich, dass Hypnose in der Medizin auf mehrfache Weise von Vorteil ist: Den Patienten erspart sie am Tag nach der OP die üblichen starken Schmerzen, und die dadurch geringeren Aufwendungen für Schmerzmittel senken die Gesundheitskosten – also eigentlich eine Win-win-Situation für alle.<sup>50</sup>

Worte können unser Gehirn also stark beeinflussen, was sich wie dargelegt besonders deutlich in der Medizin zeigt. Hier gilt die Hypnose inzwischen als eine weithin anerkannte Methode, um ganz oder teilweise auf die üblichen Narkose- bzw. Sedierungsmittel zu verzichten.

## ***Hypnose und Placebo-Effekt***

Eine besondere Form der Hypnose könnte auch der bekannte Placebo-Effekt sein.<sup>51</sup> Bis vor Kurzem herrschte in der Wissenschaft die Sichtweise vor, dass der Placebo-Effekt auf einer schlichten Täuschung beruht und »Hypnose beschrieben werden könne als eine Art Placebo ohne Täuschung«. <sup>52</sup> Diese Einschätzungen trafen bislang nicht zu, denn während die Placebo-Wirkung allein aufgrund von Täuschung funktioniert (der Patient weiß nicht, dass er z. B. eine Zuckerpille anstatt eines tatsächlichen Schmerzmittels bekommt), ist sich der Patient bei einer Hypnose sehr wohl bewusst, dass er sich einer solchen unterzieht.

Seit einigen Jahren ist man allerdings richtigerweise von der eingangs genannten Sichtweise abgerückt, denn chronische Schmerzen werden inzwischen auch im Rahmen sogenannter **offener Placebo-Therapien** behandelt. Bei diesem innovativen Behandlungsansatz wird der Patient **offen darüber informiert**, dass man ihn mit Placebos behandelt; er wird also nicht getäuscht.

Erstaunlicherweise kann selbst eine solche offene Placebo-Therapie Schmerzen verringern oder verschwinden lassen. Auch in diesem Fall entsteht der positive Effekt durch den gezielten Einsatz von Worten, die – genau wie bei einer Hypnose – eine besondere suggestive Wirkung entfalten.

Wie in einer Studie der Universitäten Basel und Harvard beschrieben,<sup>53</sup> **funktioniert die offene Placebo-Therapie nur**, wenn der Arzt dem Patienten die positiven und schmerzlindernden Effekte des Placebos zuvor wiederholt eindringlich dargelegt hat.

Dass auch bei dieser neuen Behandlungsform Worte von fundamentaler Bedeutung sind, hat eine Forschungsarbeit

der Universität Essen unter der Leitung von Prof. Ulrike Bingel erst vor Kurzem erneut bestätigt. Ihre im Fachblatt *Pain* publizierte Studie beschreibt, dass die offene Placebo-Therapie nur dann gelingt, wenn sich die Betroffenen vorher ein Video anschauen, in dem nacheinander mehrere Patienten die Vorzüge dieser Therapie (also die Placebos, die sie bekommen hatten) in ihren eigenen Worten wiederholt anpreisen – so auch gezeigt in der Sendung *ARD Buffet* am 9. März 2021.<sup>54</sup>

Diese neuesten Forschungsergebnisse lassen erkennen, dass Worte eine fast magische Wirkung auf unsere Neuronen ausüben können, die in der Tat verblüffend ist. Robert Jütte, Leiter des Stuttgarter Instituts für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung GmbH, äußerte sich in der *ÄrzteZeitung* zur Wirkung der offenen Placebo-Therapie. Er betonte, dass hierbei die Erwartungshaltung der Patienten ausschlaggebend sei, und fügte hinzu: »**Die Bedeutung des Wortes in der Medizin ist ein ganz altes Thema, das fängt schon bei heilenden Sprüchen an, die in der Antike verwendet wurden [...].**«<sup>55</sup> (Hervorhebung durch die Autorin)

## ***Wie funktioniert Hypnose?***

Die Techniken der Hypnose basieren hauptsächlich darauf, Worte zu wiederholen, positive mentale Bilder zu erstellen und/oder Verwirrung zu stiften. So wird in einigen Dentalpraxen in Deutschland Kleinkindern die »Angst vorm Zahnarzt« genommen, indem man in den Praxisräumen mehrere bewegliche Spielzeuge und puppenartige Wesen aufhängt und die Aufmerksamkeit des Kindes während der Zahnbehandlung auf diese unterschiedlichen Gebilde lenkt.

Weiterhin können auch bestimmte Pendelbewegungen mit einem Finger oder einem Objekt sowie spezifische Berührungen (die Hand des Kindes halten oder berühren) eine Hypnose einleiten.

Bei Erwachsenen kommen ähnliche Hypnoseverfahren zum Einsatz. Oft wird mit Tiefenentspannungstechniken anhand von Worten gearbeitet oder sogar Blitzhypnose angewandt. Hierzu braucht der Hypnotiseur z. B. nur »*Sleep*« (»Schlaf!«) zu sagen - und die Person verfällt in Schlaf.<sup>56</sup>

**Aber wie kann ein einziges Wort wie ein Kommando wirken und das Gehirn eines Menschen derart »hacken«?**

Diese Frage muss noch unbeantwortet bleiben - trotz der vielen Studien mit bildgebenden Verfahren, die in den angesehensten Universitäten zur Frage der Hypnotisierbarkeit unseres Gehirns weltweit durchgeführt wurden und werden.<sup>57</sup>

In den 1970er-Jahren verstand Julian Jaynes (Psychologieforscher und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Princeton) die Hypnose als eine Spur, die in eine andere Bewusstseins epoche des Menschen führt. Wie er in seinem Hauptwerk *Der Ursprung des Bewusstseins durch den Zusammenbruch der bikameralen Psyche* darlegte, ist die Hypnose ein kulturelles Überbleibsel aus jener primitiven Zeit, in der wir noch eine bikamerale Psyche besaßen, kaum oder kein Bewusstsein entwickelt hatten und auf (Götter-) Stimmen hörten.<sup>58</sup> Deshalb würde Hypnose (in Form einer äußeren Autorität, die einem sagt, was zu tun ist) auch heute noch funktionieren.<sup>59</sup> (Ich hoffe, mit dieser verkürzten Darstellung der komplexen Theorie von Jaynes ansatzweise gerecht geworden zu sein oder zumindest das Interesse des Lesers geweckt zu haben.)