

# Hypnose als therapeutische Ergänzung

Donnerstag, 17. April 2025

## [Fachartikel](#)

Als ergänzende Therapiemethode kann Hypnose helfen, Schmerzen zu lindern und das psychische Wohlbefinden zu verbessern. Prof. Dr. Chantal Berna Renella (Lausanne) präsentierte in Ihrem Workshop Ergebnisse aktueller Studien und klinischer Versuche zum Einsatz von Hypnose, die für Menschen mit MS relevant sind.

Der menschliche Geist kann verschiedene Bewusstseinszustände durchlaufen, vom Erwachen über den Schlaf bis zum Koma und schliesslich zum Tod. Das kritische Bewusstsein, mit dem wir uns unserer Umwelt stellen, nimmt den grössten Teil des Wachzustandes ein. Man kann aber auch in einen Trancezustand eintreten, eine Art inneres Eintauchen, das Distanz zur Aussenwelt schafft. In diesem Zustand ist das Gehirn besonders offen für Bilder oder neue Gedanken. «Die willkürliche Kontrolle bleibt aber bestehen, denn eine Person in Trance oder Hypnose kann diese jederzeit beenden», erklärt Prof. Dr. Berna Renella. Beispiele für spontane Trancezustände sind Träumereien, das Eintauchen in ein Buch, bis man nicht mehr weiss, wo man ist, oder automatisiertes Gehen und Fahren. «Hypnose setzt jedoch voraus, dass die Person konzentriert bleiben kann. Deshalb kann diese Methode für Menschen mit einer starken Aufmerksamkeitsstörung, die sich nicht sehr lange auf etwas konzentrieren können, schwierig sein», fügt sie an.

## Bisher wenig wissenschaftliche Erkenntnisse

Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass Hypnose bei der Behandlung von Schmerzen besonders effektiv sein kann. Studien zeigten kleinere bis mittlere Effekte bei der Behandlung chronischer Schmerzen sowie grössere Effekte bei akuten Schmerzen und Ängsten, z. B. beim Legen eines intravenösen Zugangs.

Zudem gibt es vielversprechende Evidenz für ihre Wirksamkeit bei Schlafstörungen, krebserkrankter starker Müdigkeit und wechseljahrbedingten Hitzewallungen.

Der Einsatz von Hypnose bei MS wurde bisher nur in sehr begrenztem Umfang erforscht. Kleinere Studien zeigten jedoch positive Effekte auf Schmerzen und psychisches Wohlbefinden.

## Mechanismen der Hypnose

Menschen mit chronischen Schmerzen stecken oft in einem Teufelskreis aus Schmerz, Stress, übermässiger Schmerzfokussierung und insgesamt negativer Anspannung. «Da Medikamente gewisse Faktoren in diesem Teufelskreis nicht beeinflussen können, lohnt sich der Einsatz zusätzlicher Techniken», sagt Prof. Berna

Renella.

Durch Hypnose kann die Aufmerksamkeit vom Schmerz auf positivere Dinge gelenkt werden. Sie kann auch helfen, Schmerzsituationen neu einzuschätzen. «Schmerzen, wie Empfindungen im Magen, werden ambivalent wahrgenommen. Sie können negativ als mögliches Anzeichen für einen Tumor gewertet werden, aber auch neutral erscheinen, etwa als Zeichen einer intensiven Verdauung oder Gefühl, zu viel gegessen zu haben», erklärt unsere Referentin. Zudem aktiviert Hypnose das parasympathische Nervensystem, das an der Entspannungsreaktion – dem Gegenteil einer Stressreaktion – beteiligt ist.

### Beispiele aus der Praxis

Anhand von Praxisbeispielen zeigte Prof. Berna Renella anschliessend auf, wie Hypnose Menschen mit MS helfen kann. Eine 56-jährige Frau mit MS litt beispielsweise unter starken Schmerzen in den Beinen und chronischer Müdigkeit. Trotzdem arbeitete sie in einer Vollzeit-Führungsposition in einem Grossunternehmen. «Ihr Ziel, das sie unter anderem mit Hypnose-Sitzungen erreichen wollte, war, besser für sich selbst sorgen zu können und z. B. auch regelmässig Sport treiben zu können», erklärt sie.

Im Rahmen der ärztlichen Betreuung zeigte sich, dass die berufliche Belastung so gross war, dass die Betroffene weder Zeit noch Energie hatte, sich um sich selbst zu kümmern und Sport zu treiben. «Wir konnten schrittweise ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten zu deren Absicherung schaffen und dadurch einen positiveren Blick in die Zukunft ermöglichen, da die Ausgangslage eher düster war.» Schliesslich reduzierte sie ihre Arbeitszeit auf 60 %. Dies ermöglichte Selbstpflege und regelmässige Bewegung. Sie fühlte sich daraufhin besser in der Lage, gesundheitliche Herausforderungen zu bewältigen, und die Schmerzen spielten eine weniger dominante Rolle in ihrem Leben. Die Schmerzen waren zwar nicht verschwunden, aber sie waren viel erträglicher geworden.

### Die Wahl der richtigen Therapeutin oder des richtigen Therapeuten

Viele Hypnose-Ausbildungen erfordern keine medizinische Qualifikation. «Da MS eine Krankheit ist, empfehle ich, die Hypnose von einer Person mit medizinischem Wissen durchführen zu lassen. Sie kann beurteilen, ob weitere Behandlungen parallel durchgeführt werden sollen und ob Hypnose sinnvoll ist», betont Prof. Berna Renella. In der Schweiz führen die Gesellschaften für medizinische Hypnose ([SMSH – Schweizerische Ärztegesellschaft für Hypnose](#)) und praktische Psychologen ([GHYPS – Gesellschaft für klinische Hypnose und Hypnotherapie Schweiz](#)) sowie das Institut Romand d'Hypnose Suisse ([IRHYS – Institut Romand d'Hypnose Suisse](#)) Listen mit zertifizierten Angehörigen der Ärzteschaft, des Gesundheitswesens oder der Psychologie.

## Schlussfolgerung

Obwohl die Forschung zur Hypnose im Zusammenhang mit MS noch begrenzt ist, zeigen Vorstudien und klinische Versuche positive Resultate. Die Hypnose kann sich daher als wertvolles Instrument im Umgang mit MS-bedingten Schmerzen und psychischen Belastungen erweisen. Der Therapieerfolg hängt jedoch von der kompetenten Anwendung der Technik durch entsprechend geschulte Fachpersonen ab, die über die zu behandelnden Krankheitssymptome Bescheid wissen.

[Fachartikel: «Hypnosetherapie bei MS»](#)

«MS State of the Art Symposium»

Das «MS State of the Art Symposium» ist der bedeutendste Fachkongress zum Thema Multiple Sklerose in der Schweiz und wird von der Schweiz. MS-Gesellschaft und ihrem Medizinisch-wissenschaftlichen Beirat organisiert. 2025 fand das Symposium am 25. Januar im KKL Luzern statt.

[MS State of the Art Symposium 2025](#)

---

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon

Tel. 043 444 43 43 | [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch) | [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)