

Heilung und Tod durch Suggestion

GARY BRUNO SCHMID, PH.D.

Eidg. anerkannter Psychotherapeut ASP

Supervisor & Trainer for Medical Hypnosis SMSH

Analytical Psychologist: Dipl. C.G. Jung-Institut Zürich

Behavioural Advisor / Decision Analyst / Business Consultant

Trittligasse 2, CH-8001 Zürich, Switzerland Tel./Email +41 (0)44 261 9366 / gbschmid@mac.com

Abstract

Seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte gibt es zahlreiche Überlieferungen, daß Menschen durch Suggestion sowohl geheilt als auch getötet werden können. In der Neuzeit sind derartige psychogene Heilungs- und Todesfälle in der schulmedizinischen Literatur sogar gut dokumentiert (Schmid 2009, 2010), einerseits durch kontrollierte medizinische Studien zu den verschiedenen psychogenen Heilungsphänomenen (Psychoneuroimmunologie, Placebo-Effekt, Neurobiologie der Psychotherapie etc.) und andererseits durch zahlreiche wissenschaftlich dokumentierte Beobachtungen von ebenso vielseitigen psychogenen Todesphänomenen (Nocebo-Effekt).

Körper und Geist stehen wie die beiden Seiten einer Medaille in einer solch eigenartigen, untrennbaren Einheitsbeziehung zueinander, daß es eigentlich egal sein kann, wo genau man die Grenze suggerieren will: egal, zumindest im Prinzip, wohl aber nicht in der Praxis. Spätestens seit den empirischen Entdeckungen der Quantenphysik wissen wir von solch einer «Zweieinigkeit» zwischen dem Beobachter und dem Objekt der Beobachtung - zwischen Bewusstsein und Materie -, dass eine experimentelle Anordnung, die die (bewusste) Beobachtung eines Messprozesses ermöglicht, andere messbare physikalische Konsequenzen mit sich bringt als ein prinzipiell unbeobachtbarer Messprozess (Schmid 2013), (von Neumann 1932). Was, wenn diese experimentelle Anordnung zusammen mit dem beobachteten Objekt der sich selbst beobachtende Mensch ist?

Eine physiologische Heilung - wie auch der endgültige Tod - kann suggeriert und psychogen bewirkt werden. Hier spielen insbesondere sechs teils ineinander greifende Faktoren eine zentrale Rolle, die jeweils mit umgekehrten semantischen Vorzeichen eingesetzt werden können, je nachdem, ob man von psychogener Heilung oder psychogenem Tod spricht. Im Allgemeinen kann gesagt werden:

„Health and death are matters of mind as well as questions of body when psychology becomes physiology.“¹

Aus diesen sechs Elementen lässt sich eine praktikable, effektive, zuverlässige hypnotherapeutische Methode zur individuellen Selbstheilung entwickeln.

¹ Sinngemäß auf Deutsch: "Information als Suggestion zu Heilung oder Tod verkleidet kann Psychologie in Physiologie wandeln."

Inhaltsverzeichnis

Heilung und Tod durch Suggestion I

 Inhaltsverzeichnis 2

 Einführung: Suggestion und Hypnose 3

 Suggestierter Tod 3

 Formenkreise des psychogenen Todes 5

 Suggestierte Heilung 6

 Formenkreise des psychogenen Heilens 7

 Grundlagen suggestiv heilender oder todbringender Phänomene 8

 Drei hinreichende Glaubensbedingungen für suggestiv heilende oder
 todbringende Phänomene 8

 Fünf suggestiv heilende/tödliche psychosoziale innere Haltungen 9

 Sechs suggestiv heilende/tödliche biopsychosoziale Faktoren 9

 Grundlagen zum Aufbau einer heilenden Gesundheitstrance 12

 Falldarstellungen und die jeweiligen Gesundheitstrancen 17

 Fallbeispiel 1: zu starke humorale Immunität / Allergie 19

 Fallbeispiel 2: zu starke zelluläre Immunität / Autoimmune Augenentzündung ... 19

 Fallbeispiel 3: zu schwache humorale Immunität / Postoperative Entzündung 20

 Fallbeispiel 4: zu schwache zelluläre Immunität / Krebs 21

 Fallbeispiel 5: Chronische Schmerzen 22

 Fazit 26

 Sach- und Namenregister 27

 Literaturverzeichnis 31

Einführung: Suggestion und Hypnose

Hypnose definiere ich wie folgt (Schmid Gary Bruno 2013, S. 10):

Wenn unter Beibehaltung des übergreifenden Kontextes² eine Suggestion zur glaubwürdigen Realität wird, sprechen wir von Hypnose.

Der Hypnotisand übernimmt dann den suggerierten psychosozialen Kontext für ein angestrebtes Teilgebiet seiner Wirklichkeit. Laut dieser Definition stehen Hypnose und Suggestion in einer intimen psychologischen Beziehung zueinander.

Wenn man nun von *psychogenen* Prozessen spricht, d.h. von ursprünglich aus der Aktivität der Psyche entstandenen Prozessen (vgl. (Schmid Gary Bruno 2010, S. 4)), kann man genauso gut von *selbstsuggestierten* Prozessen sprechen. Dann können Heilung und Tod also selbst suggeriert werden? Wenn ja: Welche notwendigen und hinreichenden psychosozialen Faktoren ermöglichen dies? Und schliesslich: Wie können diese Faktoren in der Praxis angewendet werden, um die Selbstheilungsprozesse eines Menschen praktikabel, effektiv und zuverlässig zu optimieren?

Suggestierter Tod

Unerklärliche Todesursachen haben Rechtsmediziner und Pathologen seit jeher beschäftigt. *Der psychogene Tod* ist als Phänomen seit über einem Jahrhundert in der medizinischen Literatur dokumentiert: Information kann töten, wenn sie als tödliche Suggestion geschickt vermittelt wird (Nocebo-Effekt). Es bedarf weiterhin einer vertieften wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Phänomen plötzlicher Todesfälle unter psychischen Belastungen (Schmid Gary Bruno 2009).

Kein psychologischer Einfluss auf den Körper kann größer sein als jener, der den Tod herbeiführt. Ausgelöst durch psychische Beeinflussung, verstärkt durch die Vorstellungskraft und vollzogen durch die eigene Physiologie: Der psychogene Tod stellt das dramatischste Beispiel dar für die Macht der Suggestion über menschliches Leben. Das Spektrum der umschriebenen Todesphänomene reicht vom Voodoo-, Tabu- und Heimweh-Tod bis hin zu plötzlichen, unerwarteten oder außergewöhnlichen Todesfällen (AGT: auf Englisch "Sudden Unexpected Death Syndrome" mit der Abkürzung SUDS).

² Wird durch die Manipulation des Kontextes, d.h. durch eine glaubwürdige Suggestion, die Realität verdrängt, verschoben, verzerrt oder sonstwie abgeschirmt oder verfälscht, spreche ich von *Neurose*, bei Verlust des Kontextes von *Psychose*.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

Ein ausführlicher Blick auf den aktuellen Stand der medizinischen Forschung zeichnet ein strukturiertes Bild der psychogenen Auslöser und des Verlaufs des plötzlichen, unerwarteten Todes. Erst durch kritische Bewertung der Fakten und Anekdoten über psychogene Todesfälle, unterlegt mit neuen Daten zu den wissenschaftlichen Grundlagen, können zahlreiche dokumentierte Beispiele weitgehend unerforschter Aspekte des Tabuthemas Tod behandelt sowie die Charakteristika psychogener Todesarten spezifiziert werden.

Die Wechselwirkung soziopsychologischer und psychobiologischer Faktoren beim Tod durch Vorstellungskraft ist belegt, obwohl über den genauen physiologischen Wirkungsmechanismus noch spekuliert wird. Psychodynamisch gesprochen bringen die tragischen Konstellationen eines Todestribs (S. Freud) oder Todesarchetypus (C.G. Jung) einen normalen, aber entsprechend eingestellten Menschen in einen hypnotisch veränderten, außergewöhnlichen Bewusstseinszustand (M.H. Erickson), der schließlich in den psychogenen Tod mündet. Diese exorbitant negative, gespannte (bewusste) Erwartungshaltung treibt den verzweifelten Menschen in eine (unbewusste) *Käfigsituation*, die charakterisiert ist durch Gefühle von Hilf- und Hoffnungslosigkeit und emotionaler Isolation ohne erkennbaren Ausweg, was zusätzlich resignieren lässt.

Eine Käfigsituation auf der persönlichen wie kulturellen Ebene in Kombination mit der negativ-suggestiven Aura einer wichtigen Person, eines speziellen Objekts, eines besonderen Orts oder einer stark geprägten Einbildung funktioniert für den *Mind-Body* wie eine Art „Informationskompressor“, der den Menschen buchstäblich in den Tod führen kann. Die Jahrtausende lange Geschichte des psychogenen Todes und die Fülle an wissenschaftlicher Literatur aus der Neuzeit belegen diese Wirkung in allen erdenklichen kulturellen und wissenschaftlichen Kontexten.

Zauberer und Priester bei den Naturvölkern wissen das tödliche Potential ihrer Voodoo-Praktiken und Tabus geschickt mit der Kenntnis des Opfers über kulturelle Implikationen von Gefühl, Handlung und Sinn zu kombinieren. Wissen und autosuggestiver Einfluss des Opfers plus eine käfigartige Situation aus kulturellen Faktoren und Suggestionen des böswilligen Therapeuten optimiert die Effizienz des todbringenden Rituals.

Es folgen zwei markante Beispiele, zu welchen Extremen eine Suggestion führen kann, wenn sie geschickt eingesetzt wird. Das erste Beispiel stammt aus der Zeit von Franz Anton Mesmer (1734-1815) und darf als zuverlässige, wenn auch schwer zu bestätigende Überlieferung gelten:

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

„... aus Pariser ‚magnetistischen‘ Kreisen, wonach es einer für Mesmers Forschungen interessierten Gruppe von jungen Aristokraten gelang, bei einem rettungslos der Verhaftung und Hinrichtung verfallenen Freunde das Experiment durchzuführen, daß ihm in einem warmen Bade sitzend die Augen verbunden und mit einem scharfen Schlag über ein Handgelenk versichert wurde, das nun ausfließende Blut, d.h. langsam darüber gegossenes Wasser, werde zu einer völligen Entblutung und, wie bei den bekannten entsprechenden Selbstmorden im klassischen Altertum, zum Tode führen.“ (Schultz 1965, S. 91)

Das zweite Beispiel fand unter kontrollierten Laborbedingungen statt und illustriert nochmals das Sterben an der suggerierten erwartungsvollen Aufmerksamkeit auf den eigenen Tod. Es wurde aus dem Vortrag von Dr. med. Nathaniel Shurtz Yawger (1872-1957) an der Tagung der American Medical Association (AMA) im Jahre 1936 zitiert:

„Vor Jahren wurde in Indien in einer medizinischen Zeitschrift ein Artikel mit dem Titel ‚Von der Imagination getötet‘ publiziert. Im wesentlichen wird folgendes berichtet: Es wurde einem berühmten Arzt – Autor einer Arbeit über die Wirkung der Imagination erlaubt, ein erstaunliches Experiment an einem zum Tode verurteilten Verbrecher durchzuführen. Dem Gefangenen – ein Attentäter aus einer noblen Familie – wurde ein ehrenvoller Tod hinter den Gefängnismauern angeboten, um seiner Familie die Schande einer öffentlichen Hinrichtung zu ersparen. Der Arzt schlug vor, ihn zu Tode verbluten zu lassen. Nachdem dem Gefangenen noch versichert wurde ‚Ihr Tod wird allmählich vor sich gehen und schmerzfrei sein‘, willigte er ein. Als alle Vorbereitungen getroffen waren, wurden ihm die Augen verbunden. Man führte ihn in ein Zimmer, legte ihn auf einen Tisch und band ihn fest. An jeder Ecke dieses Tisches – dort wo seine Glieder angebunden waren gab es ohne das Wissen des Opfers ein Gefäß, aus dem Wasser sanft in darunterstehende Schalen tropfen konnte. Die Haut an den Hand- und Fußgelenken wurde dann angekratzt und der Inhalt der Wassergefäße langsam abgelassen. Der Verurteilte hörte das Wasser leise rinnen und glaubte fest, daß er das Tropfen seines eigenen Blutes höre. Nach und nach wurde er schwächer. Das Erlöschen seiner Lebenskräfte wurde dem Verurteilten dadurch glaubwürdig gemacht, daß die herumstehenden Ärzte sich immer leiser unterhielten. Schließlich herrschte, bis auf das sanfte Ertönen des tropfenden Wassers, absolute Stille und auch dieses Geräusch erlosch allmählich. Obwohl der Gefangene eine starke physische Konstitution hatte, wurde er ohnmächtig und starb, ohne ein Tröpfchen Blut verloren zu haben.“ (Yawger 1936, S. 875) - vgl. „Das bekannte Experiment in Montpellier“ (Liek 1933, S. 81)

Formenkreise des psychogenen Todes

Ich habe im Verlauf meiner Untersuchung psychogener Todesfälle bei den Naturvölkern, aus biblischen Überlieferungen, im Alltag des modernen zivilisierten Lebens und aus der klinischen Praxis festgestellt, dass Tod durch Vorstellungskraft

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

vier klassische Kategorien beinhaltet (Bild 1.³): Voodoo-Tod, Tabu-Tod, Heimweh-Tod und Seelen-Tod (Phänomene wie perniziöse Katatonie, AGT/SUDS etc.).

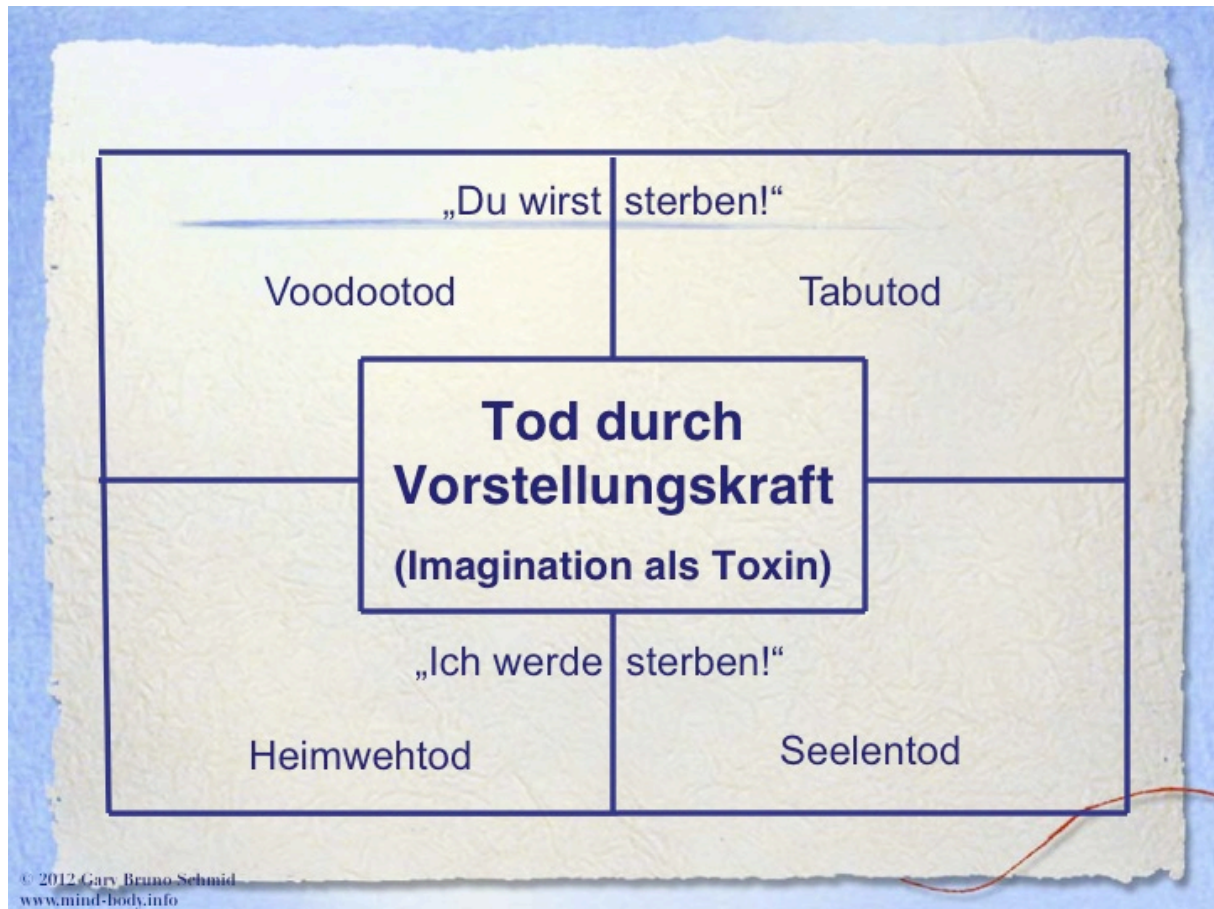


Bild 1. Die vier Formenkreise des psychogenen Todes.

Suggestierte Heilung

Für außergewöhnliche Heilungsphänomene gilt analog das Gleiche, nur mit entgegengesetzten semantischen Vorzeichen, was oben zur Todessuggestion gesagt wurde: Information kann heilen, wenn sie geschickt als salutogenetische Suggestion vermittelt wird (Placebo-Effekt). Auch hier bedarf es weiterhin einer vertieften wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Heilung unter autopsychischem Einfluss (Schmid Gary Bruno 2010).

Da kein psychologischer Einfluss auf den Körper größer sein kann als jener, der zum Tode führt, liegt der logische Schluss nahe, dass Selbstheilung durch Vorstellungskraft ebenso möglich ist. Ausgelöst durch psychische Beeinflussung,

³ Entnommen aus Schmid GB (2010) *Selbstheilung durch Vorstellungskraft* (1. ed.). Springer-Verlag, Wien - Abb. 2, S. 93, mit freundlicher Genehmigung des SPRINGER-Verlags.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

verstärkt durch die Vorstellungskraft und vollzogen durch die eigene Physiologie: *Die psychogene Heilung* stellt ein dramatisches Beispiel dar für die Macht von Sprache und innerer Bilderwelt über menschliches Leben. Das Spektrum der umschriebenen Selbstheilungsphänomene reicht von Hypnose-, Placebo- und Tempel-Heilung bis hin zu Psychoneuroimmunologie und Neurobiologie der Psychotherapie. Unerlässlich ist auch hierbei die kritische Bewertung der vielfältig vorhandenen Fakten und Anekdoten, um unerforschte Aspekte des umstrittenen Themas Selbstheilung zu behandeln sowie die Charakteristika psychogener Heilungsarten zu spezifizieren.

Die Wechselwirkung soziopsychologischer und psychobiologischer Faktoren bei Heilung durch Vorstellungskraft ist ebenso belegt, und auch hier wird über den genauen physiologischen Wirkungsmechanismus noch spekuliert.

Psychodynamisch gesprochen bringen die Konstellationen eines Lebenstrieb (Eros – S. Freud) oder Selbstheilungsarchetypus (C.G. Jung) einen normalen, aber entsprechend eingestellten Menschen in einen hypnotisch veränderten, außergewöhnlichen Bewusstseinszustand (M.E. Erickson), der schließlich in psychogene Heilung mündet. Diese exorbitant positive, entspannte (bewusste) Erwartungshaltung versetzt den hoffnungsvollen Menschen in eine (unbewusste) *salutogenetische Situation*, die charakterisiert ist durch ein Gefühl von Alternative, Tatkraft, Hoffnung und emotionaler Beziehung, was zusätzlich motiviert - siehe unten: *Nestsituation*.

Formenkreise des psychogenen Heilens

Die vielen Anekdoten und Geschichten zur Heilung ohne Anwendung medizinisch wirksamer Maßnahmen liefern – unter Ausschluss von Lüge und Betrug - einfache Beispiele der Heilung durch Vorstellungskraft und zeigen, dass der Wille zur Gesundung eine Grundvoraussetzung für Heilung ist. Es ist also eine uralte Tradition, dass Vorstellungskraft dem Menschen als Heilmittel dienen kann. Analog den vier klassischen Kategorien von psychogenem Tod unterscheiden wir vier klassische Kategorien der Heilung durch Vorstellungskraft (Bild 2.4): Autoritäts-Heileffekt, Objekt-Heileffekt, Orts-Heileffekt und Selbst-Heileffekt.

⁴ Entnommen aus Schmid GB (2010) *Selbstheilung durch Vorstellungskraft* (1. ed.). Springer-Verlag, Wien - Abb. 3, S. 108 - mit freundlicher Genehmigung des SPRINGER-Verlags.

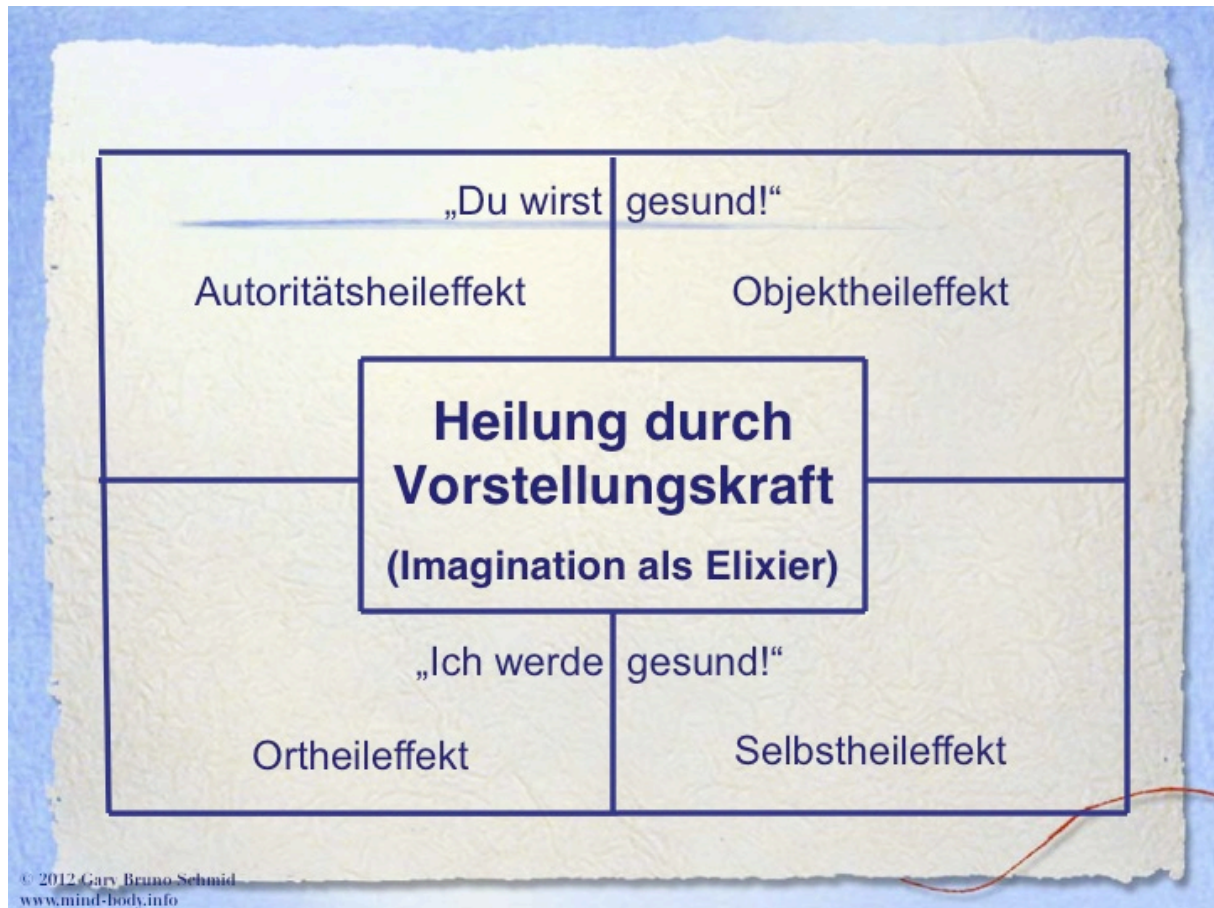


Bild 2. Die vier Formenkreise der psychogenen Heilung.

Sämtliche Formenkreise habe ich im Verlauf meiner Untersuchungen des Phänomens *psychogene Heilung* in vielen Bereichen gefunden - s.o.

Grundlagen suggestiv heilender oder todbringender Phänomene

Die formale Logik der sozio-psycho-biologischen Mind-Body-Phänomene von Heilung und Tod ermöglicht einige grundlegende Eigenschaften empirisch zu extrahieren, die praktisch allen Fällen psychogener Heilung und psychogenen Todes gemeinsam sind.

Drei hinreichende Glaubensbedingungen für suggestiv heilende oder todbringende Phänomene

Unter Berücksichtigung des konsensuellen psychosozialen und kulturellen Kontexts wird die glaubhafte Suggestion einer mächtigen Autorität, eines Gebots bzw. eines Verbots in Bezug auf bestimmte Objekte, Orte, Zeiten oder Ereignisse, einer physisch-emotionalen Eingliederung oder Verbannung oder einer imaginierten persönlichen Situation oder Kondition (Seelenlage) eine veränderte

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

Realität konstituieren, die zur Heilung bzw. zum Tod einer Person führt, wenn zusätzlich noch drei weitere (heilende bzw. fatale) Glaubensbedingungen erfüllt sind:

1. Die Person und ihr Umfeld haben ihre Heilungs- und Lebensprinzipien unauflösbar an diese Autoritäten, Objekte, Orte oder persönlichen Situationen und Konditionen gebunden.
2. Der Glaube wird nicht als solcher erkannt, sondern vom Betroffenen und auch seinen wichtigsten Bezugspersonen als gesichertes Wissen und/oder unbestreitbare Wahrheit oder Realität (kognitiv, emotional, intuitiv, sensorisch) aufgefasst und angenommen.
3. Das „Wissen“ schließt die Vorstellung ein, dass eine Befolgung der jeweiligen Rituale/Vorschriften stattgefunden hat, die als hinreichend zur Heilung bzw. zur Beendigung des Lebens angesehen wird.⁵

Fünf suggestiv heilende/tödliche psychosoziale innere Haltungen

Dazu kommt noch eine heilende oder tödliche Situation, d. h. ein zutiefst bejahendes bzw. verneinendes Mind-Body-Wechselspiel von fünf inneren Haltungen, dem ich die Bezeichnung *Nestsituation* bzw. *Käfigsituation* gegeben habe:

Nestsituation = *Alternative x Tatkraft x Hoffnung x emotionale Beziehung x Motivation*;

Käfigsituation = *Ausweglosigkeit x Hilflosigkeit x Hoffnungslosigkeit x emotionelle Isolation x Resignation*.

Sechs suggestiv heilende/tödliche biopsychosoziale Faktoren

In der medizinischen Literatur zum Thema Tod durch Vorstellungskraft findet man eine Geisteshaltung, die so gut wie allen Opfern eines psychogenen Todes gemeinsam und aus sechs fundamentalen und quasi tödlichen psychologischen Faktoren konfiguriert ist. Die formale Logik derselben sechs Elemente ist zugleich, selbstverständlich mit entgegengesetzten semantischen Vorzeichen, bei praktisch allen Fällen psychogener Heilung zu finden (**Bild 3**)⁶.

Das Zusammenspiel dieser Faktoren in der Vorstellung eines Menschen führt zu einer allumfassenden, seine Umwelt überzeugenden und ihm selbst glaubwürdigen Erzählung (compelling narrative) im Sinne einer Selbst- oder Fremdsuggestion, die sein Bewusstsein in einen außergewöhnlichen Zustand versetzt und ihn selbst damit zwangsläufig in Heilung oder Tod führt.

⁵ Der dritte Punkt kann auch so formuliert werden:

Das „Wissen“ schließt die Vorstellung ein, dass eine Verletzung der jeweiligen Rituale/Vorschriften stattgefunden hat, die als Grund zur Verschlimmerung oder als notwendig zur Aufrechterhaltung des Lebens angesehen wird.

⁶ Die Begriffe in roter Schrift bezeichnen die jeweilige innere Haltung, die ich wesentlich mit den Bezeichnungen *Nestsituation* bzw. *Käfigsituation* verbinde.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft



Bild 3. Die sechs suggestiven Faktoren zur Förderung von Gesundheit oder Sterben.

Diverse kommerzielle Heilmethoden und -techniken verweben die sechs heilenden mit den sechs tödlichen psychologischen Faktoren zu einer Art raffiniertem Gebetsteppich, der suggestiv mit Binsenweisheiten, Allgemeinplätzen und einer Reihe teils erwägenswerter und mindestens teilweise auch unbestreitbarer Aussagen (sog. „Yes-Sets“) bestückt ist. Und trotzdem, oder vielleicht gerade deshalb, ziehen diese verheißungsvollen Heilslehren so viele (leichtgläubige?) Menschen an. Als Schablone zur Erkennung sektenhafter Strukturen könnte auch eine Art «Anleitung zur Sektengründung» dienen, die folgende sechs Punkte enthält:

(1) Ein Heilungsmythos wird einem entsprechenden Todesmythos (Gesundheitsrisiko) gegenübergestellt.

Beispiel: Aufbau/Wiederherstellung eines gesunden Ausgleichs der elektromagnetischen Felder des Gehirns und des Herzens mit Hilfe des elektromagnetischen Feldes der Hände („Do your cortices!“ u. a. m.) wird als Patentlösung auf der Basis eines entsprechenden Krankheitsmythos (z. B. Störung in der elektromagnetischen Balance der Hirnhälften o. Ä.) vermittelt, üblicherweise innerhalb des einen oder anderen pseudowissenschaftlichen und in der Regel eher undurchsichtigen Gedankengebäudes.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

(2) *Ein Heilungsritual wird von einem „erleuchteten“ Guru angeboten, um das Todesritual (Gesundheitsrisiko), das vom angeblich ausbeuterischen schulmedizinischen Gesundheitssystem verkörpert wird, zu ersetzen.*

Beispiel: Zwingend notwendige, angeblich heilsame Maßnahmen, Rituale oder Mittel, die z. B. in relativ teuren Workshops zu erlernen und/oder zu erwerben sind, werden gegen möglicherweise feindliche oder schädliche Umweltbedingungen (z. B. die „geldgierige, menschenverachtende Pharmaindustrie“, Elektromog, Zivilisationsstress u. a. m.) des modernen Lebens für unabdingbar erklärt, regelrecht gepredigt.

(3) *Heilungsversprechen werden gemacht, um dem stets präsenten Todesurteil (Gesundheitsrisiko), das in der Gesellschaft weithin übersehen wird, zu entkommen.*

Beispiel: Elektromagnetische Ausbalancierung der Hirnhälften, Reparatur metaphorisch durchgebrannter Sicherungen im Gehirn, Wiederherstellung und Synchronisation der Verbindungen im Gehirn o. Ä. werden vor dem Hintergrund einer Hiobsbotschaft (vor allem in Workshops) angeboten: chronische Darm-, Herz-, Infektions- und andere Krankheiten motten ohne den Schutz durch das angebotene Heilprogramm unentdeckt jahrelang vor sich hin bis zum unvermeidlichen Ausbruch irgendwann in der Zukunft u.s.w.

(4) *Eine freudige (bewusste) Erwartungshaltung wird aufgebaut mittels Versprechen auf ein besseres, leichteres, gesünderes Leben.*

Beispiel: Verbesserung der Hirnfunktion und im Umgang mit Stress, bessere Impulskontrolle, allgemeine Gesundheitsvorsorge etc. werden suggeriert als Ausgleich für die in der Hiobsbotschaft enthaltene ängstlich-gespannte Erwartungshaltung: Aufmerksamkeitsdefizite, Fatigue, kognitive Defizite, Lernstörungen, Schmerzen sowie über Jahre hinweg larvierte psychosomatische Störungen etc.

(5) *Der Genesungsprozess (z. B. Abschirmung von Überforderungen im Alltag) wird im Gegensatz zu den in der Gesellschaft weit praktizierten, die Gesundheit angeblich schädigenden Prozessen als glaubwürdig und überlegen verkauft und vom Sektenanhänger verinnerlicht.*

Beispiel: Anwendung der in Workshops vermittelten Methoden, Heilmittel und ggf. Geräte.

(6) *Eine einfach hervorzurufende, körperliche Empfindung wird als Läuterungsprozess und Gegenmaßnahme zur „Verunreinigung“ angeboten.*

Beispiel: Handauflegen, Klopfen o. Ä. führe zur Wiederherstellung der Kommunikation zwischen den Gehirnhälften. Die akkumulative, beflissene und häufige, gewohnheitmäßige, systematische Anwendung der „patentierten“ Methode über Monate hinweg führe zwangsläufig zur progressiven gesundheitlichen Besserung des „bekehrten“ Individuums, wenn nicht gar zur sozialen Gesundung der globalen Gesellschaft (u. a. von Aggression, Angst, Gewalt, Verhaltensstörungen, Krieg etc.).

Diese Art selbstheilender Ideen kann den stark gläubigen und entsprechend sozialisierten Kranken durchaus zu spektakulären Heilungsergebnissen führen, z. B. sogar spontan während eines Vortrages. Es ist in der Tat bemerkenswert, wie archetypisch die Erlebnisberichte solcher Spontanheilungen sind, d. h. wie sie sich ähneln quer durch die Geschichte der Menschheit, in den unterschiedlichsten Kulturkreisen und Glaubensbekenntnissen. Im Unterschied zu medizinischen Heiltrancen/Hypnosen kann diese Art der Beeinflussung jedoch in starke Abhängigkeit (finanziell, emotional, alltagsbezogen) und auf Irrwege führen.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

Dieses in sich logische Schema von sechs suggestiven Elementen kann auch als Schablone für die Analyse politischer und anderer Propaganda benutzt werden - siehe z. B. (Klemperer 2007).

Grundlagen zum Aufbau einer heilenden Gesundheitstrance

Durch eine einfache, praktische und wissenschaftlich fundierte Systematisierung der erwähnten sechs psychologischen Faktoren hat man bereits eine Gebrauchsanleitung für eine rationale, zuverlässige Methode bzw. Inszenierung der Selbstheilung. Diese sechs Faktoren sind wichtig für Gesundheit und Heilung und eröffnen eine neue Perspektive auf die diversen Placebowirkungen und sonstigen sozio-psycho-biologischen Mind-Body-Heilungsphänomene.

In Anlehnung an das Verständnis des japanischen *Amae*-Prinzips (Doi 1982; Ito 1994; Ito und Takei 2001), (Schmid G. B. *et al.* 2002) möchte ich den gesunden psychologischen Zustand, in dem der Betroffene aus der Käfigsituation seiner Krankheit befreit ist und sich in der ihm wohltuenden Nestsituation wiegt, als einen Zustand der wieder gewonnenen Freiheit in der Geborgenheit bzw. als *Amae-Zustand* bezeichnen.

Ich habe schon anderswo eine entsprechende, zuverlässige Methode zum Aufbau einer heilenden Gesundheitstrance⁷ vorgestellt und ausführlich diskutiert (Schmid Gary Bruno 2010; 2013, S. 10). Hier fasse ich sie noch kurz zusammen. **Tabelle 1** zeigt die sechs dramaturgischen Elemente dieser auf der medizinischen Hypnose aufgebauten Methode. Die Begriffe in roter Schrift sind Fachbegriffe, die ich aus der Lehre der Salutogenese von Aaron Antonovsky (1923-1994) (Antonovsky 1967) jeweils dem entsprechenden Element zugeordnet habe. Die Selbstheilungsgeschichte als Ganzes führt den Patienten zu einem Kohärenzgefühl. Die **Bilder 4a** und **4b** illustrieren den Inhalt der **Tabelle 1** anhand eines Diamant-Diagramms, das zugleich einen Vergleich mit dem Inhalt von **Bild 3** vereinfacht.

Aus dem Ablauf der Selbstheilungsgeschichte unter Trance resultiert eine salutogene Situation des Zusammenwirkens von Körper und Geist. Wenn aus der Vergangenheit bereits Erfahrungen vorhanden sind, ähnlich negativen Situationen (Käfigsituation) wie der jetzigen entkommen zu können, und Zielvorstellungen im Hinblick auf das zukünftige Leben bestehen, erleichtert dies Motivation und Einübung aktiver Copingstrategien in der Gegenwart, lässt je nach Möglichkeiten und Begabung für die Zukunft hoffen und schafft zunehmend Raum für emotionale

⁷ Für mich sind die Begriffe «Gesundheitstrance» und «Selbstheilungstrance» austauschbar bzw. identisch.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

Unterstützung von außen (Nestsituation) und demzufolge den Aufbau eines Amae-Zustands . Ähnliche Ideen wurden in der medizinischen Literatur zum Positiven Denken (Peseschkian 2004), (Taylor 1993; Taylor und Gollwitzer 1995; Taylor *et al.* 2000) und zur sozialen Unterstützung (Friedman *et al.* 2007; Iny *et al.* 1993; Uchino *et al.* 1996) bereits ausführlich abgehandelt.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

Übliche Reihenfolge	Motto & Metaphern: Dramaturgisches Element und generische Aussage zur Positivierung	„Heilend wirkt ...“
1	<i>Entspannung</i> Erinnerung an selbstsichere und gelungene Ausübung einer Tätigkeit zu gesunden Zeiten an einem wohltuenden Ruheort (Safe Place / Oase) „Ich fühle mich wohl!“	Stressreduktion Entspannungsreaktion (relaxation response) Gelassenheit / Präsenz 4-6-Atemtechnik
2	<i>Positives Denken</i> <i>Objektivierung des Gesundheitszustands</i> Gesunde, vitale Innenwelt „Wie sieht «Gesundheit» aus: Farbe, Form, Oberfläche, Ton, Struktur, Härte etc? Ich bin es mir wert, gesund zu sein und gesund zu bleiben!“	Hoffnung, Optimismus, Handeln und Sinngebung Bedeutsamkeit
3	<i>Entmystifizierung der Krankheit</i> <i>Objektivierung des Krankheitszustands/Symptoms</i> Krankheit/Gegenspieler samt Ursachen, Schwächen und Stärken als verletzlich, überwindbar und vernichtbar erleben „Wie sieht/sehen meine «Krankheit»/Symptome aus: Farbe, Form, Oberfläche, Ton, Struktur, Härte etc?“	Realitätsakzeptanz im psychischen Erleben der Krankheit / Auswege erkennen / Selbstbehauptung / Mut Minimierung des Nocebo-Effekts Verstehbarkeit
4	<i>Akzeptanz / Bündnis / Compliance mit der Behandlung</i> Bündnis mit der üblichen medizinischen Behandlung (TAU: "Treatment as Usual") „Ich habe Vertrauen in die Behandlung und akzeptiere sie deshalb!“	nachvollziehbares Wissen Beziehung Behandlung Handhabbarkeit
5	<i>Eigenmythos der Selbstheilungskraft</i> Körpereigene Immunabwehr Glaube an Selbstheilung „Ich habe die Krankheit und meine Genesung selbst unter Kontrolle! So bin ich klüger und stärker als die Krankheit und ihre Erreger!“	Vorstellungskraft PsychoNeuroImmunsation (Zusammenspiel zwischen körpereigener Immunabwehr und psychologischen Prozessen) Konditionierung und hypnotherapeutische Beeinflussung der Immunabwehr Medizinische Hypnose Placebo-Effekt Selbstwirksamkeit
6	<i>Körperanker</i> Überwindung und Ausscheidung der Krankheitserreger mit anschliessender Vernichtung jeglicher Zeichen der Krankheit samt Reinigung des Organismus „Ich erlebe die Selbstheilungsprozesse körperlich!“	Erfolgs-/Triumphgefühl Auflösung des psychogenen Anteils des Problems Resilienz

Tabelle 1. Aufbau einer Selbstheilungsgeschichte (*Kohärenzgefühl*). Die Begriffe in roter Schrift beziehen sich auf die Lehre der Salutogenese von Aaron Antonovsky.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

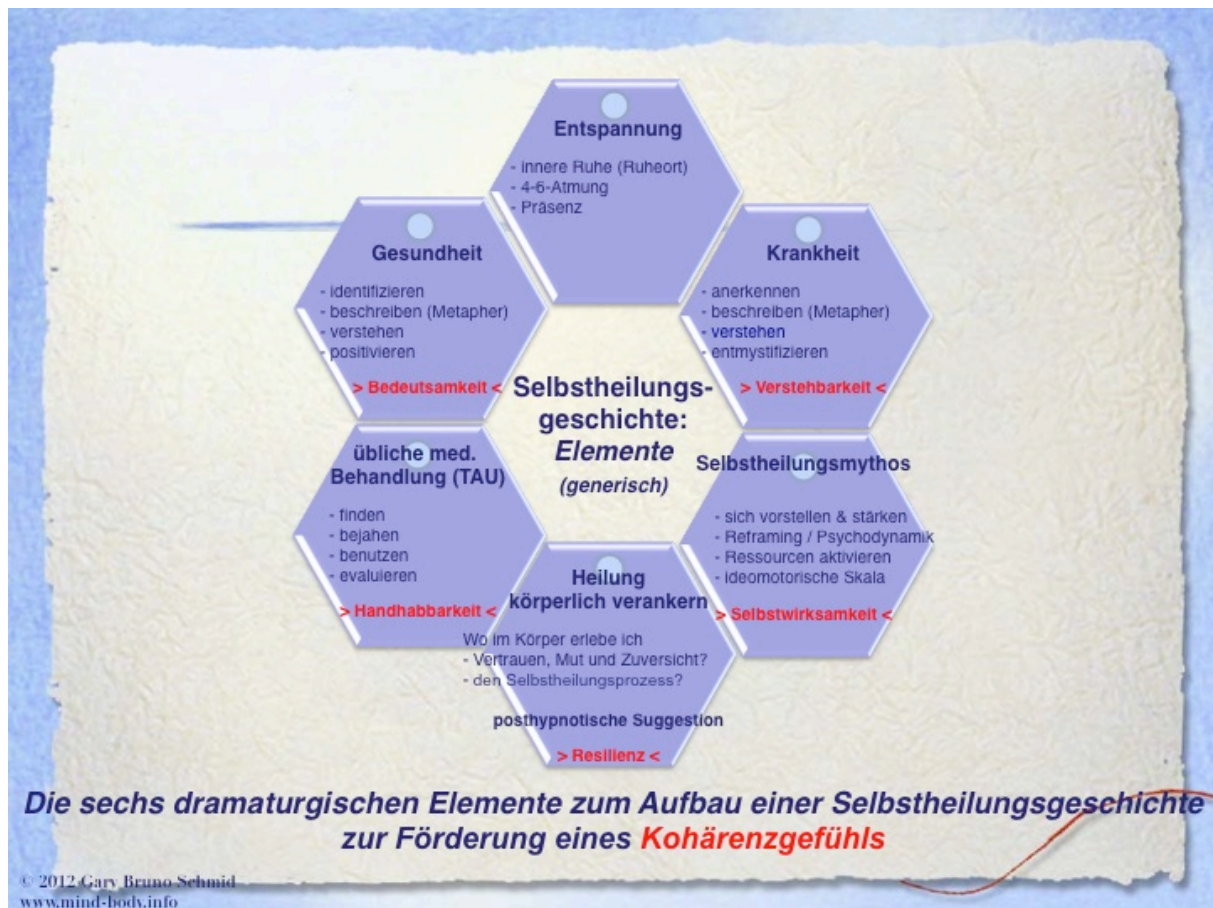
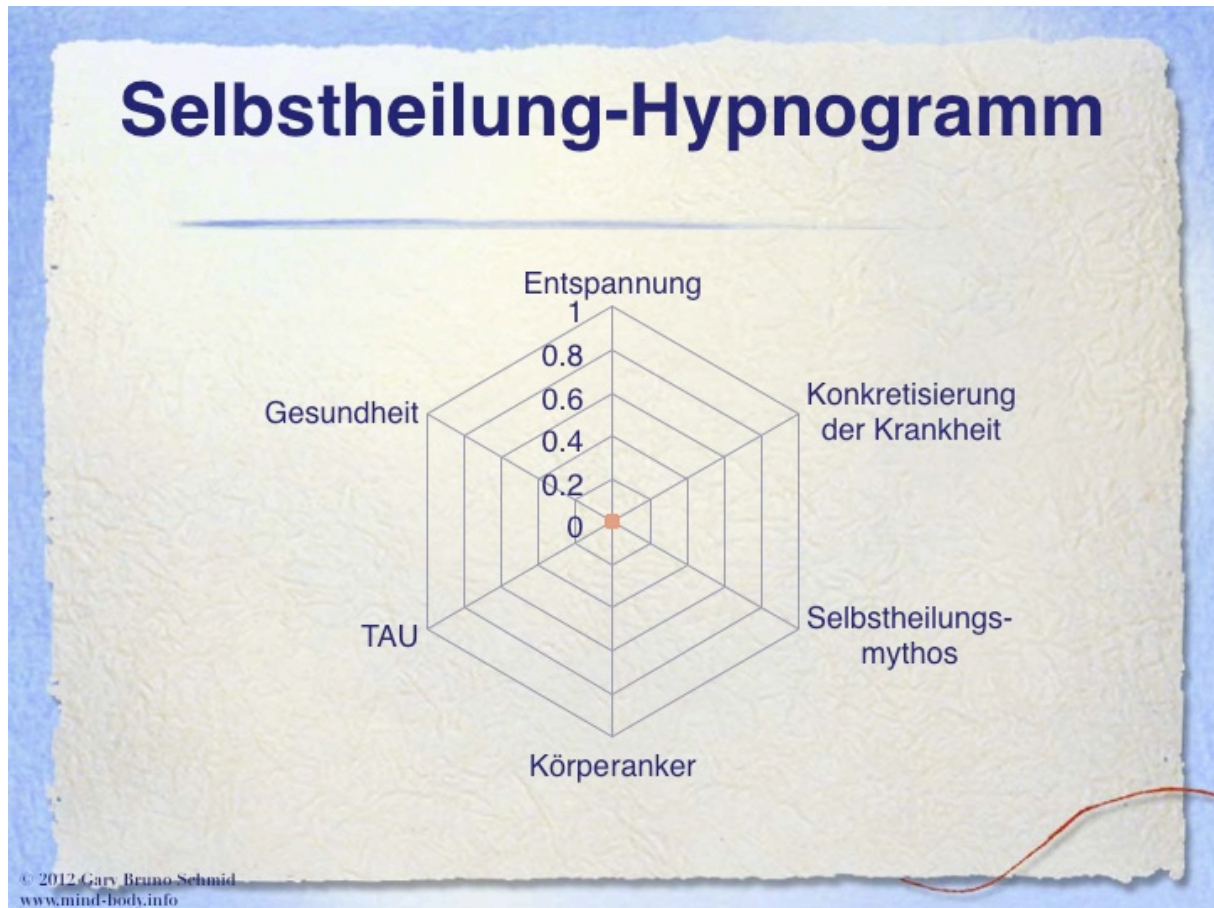


Bild 4a. Elemente zum Aufbau einer Selbsteilungsgeschichte zur Förderung eines **Kohärenzgefühls**.



Bild 4b. *Generische Vorstellungen zum Aufbau einer persönlichen Selbstheilungsgeschichte.*

In der individuellen Arbeit mit Patienten wird das eine oder andere Element Vorrang haben, sodass es hilfreich sein kann, die jeweilige Wichtigkeit (Intensität der emotionellen Teilnahme und Zeitaufwand zum Aufbau) jedes einzelnen Elements mit Hilfe eines Diagramms bewusst zu machen (**Bild 5**). So wird i.d.R. bei krebs- und schmerzkranken Menschen der Aufbau des Bildes für die Krankheit häufig ein verhältnismäßig größeres Gewicht haben als jener des Bildes für die Gesundheit, z. B. 1.0 versus 0.4 (Faktor 2.5). Menschen mit Infektionskrankheiten dagegen haben kaum Probleme damit, sich ein Bild der Krankheit vorzustellen, verglichen mit der Zeit, die sie brauchen, ein glaubwürdiges Bild der Gesundheit zu schöpfen, z. B. 0.2 zu 0.8 (Faktor 0.25).



© 2012 Gary Bruno Schmid
www.mind-body.info

Bild 5. *Hypnogramm zur Darstellung der unterschiedlichen relativen Zeitaufwände zum Aufbau der einzelnen Elemente einer individuellen Selbstheilungsgeschichte.*

Falldarstellungen und die jeweiligen Gesundheitstrancen

Bei der Behandlung gibt es ein paar Regeln, die ich hier gerne weitergebe:

1. Beim Aufbau des ersten Bildes zur Entspannung wird dem Patienten die 4-6-Atemtechnik beigebracht (Schmid Gary Bruno 2011). Diese wird für die Tranceinduktion benutzt und soll tagsüber nach Bedarf wie auch regelmässig zur selben Verhaltenszeit⁸ dreimal täglich, jeweils drei Minuten lang praktiziert werden.
2. Der Patient wird vor der Tranceinduktion gebeten, sich in eine innere Haltung der Selbstliebe, -akzeptanz, -wertschätzung, und -bescheidenheit zu versetzen: *"Ich habe mich gern und akzeptiere mich voll und ganz, genauso wie ich bin, auch wenn ich krank bin. Ich bin es mir wert, gesund zu werden und gesund zu bleiben! Ich öffne mich*

⁸ Mit dem Begriff «Verhaltenszeit» meine ich nicht die objektive Uhrzeit sondern Zeiten wie z. B. „nach dem Frühstück“ oder „vor dem Schlafengehen“.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

sämtlichen Selbstheilungsmöglichkeiten, die in mir keimen. Ich zeige die notwendige Geduld gegenüber der Eigenzeit meiner Selbstheilungsprozesse. "

3. Eine Erklärung bzw. Aufklärung darüber, was Hypnose ist und was nicht, ist wichtig. Hierbei führe ich den Patienten durch mehrere einfache Hypnoseübungen und erfrage und beobachte anschließend die Reaktionen:

- Erlebnis bei der Vorstellung: *"Ich kaue ein Stück Zitrone."* (Speichelfluss? Säure?)
- Erlebnis eines vorgestellten Unterschieds in der Schwere / Leichtigkeit der ausgestreckten Arme: *"Ich halte ein (...zwei, drei...) Buch (Bücher) auf der offenen Handfläche des einen Arms und gleichzeitig zieht ein Heliumballon (...zwei, drei... Heliumballone) an einer Seidenschnur den anderen Arm nach oben."* (Ein Arm nach unten, der andere Arm nach oben in der Luft schwebend?)
- Erlebnis, wie die beiden möglichst weit auseinander gespreizten Zeigefinger der ansonsten gefalteten Finger beider Hände sich zwangsläufig aufeinander zubewegen: *"Ich stelle mir vor, die Fingerkuppen meiner beiden Zeigefinger sind Magnete, und das Magnetfeld wird immer stärker und stärker und stärker, bis die Finger sich irgendwann zwangsläufig berühren."* (Fingerkuppen berühren sich?)
- Erlebnis, wie der Oberkörper samt Rückgrat mit Hilfe der Vorstellungskraft elastischer gemacht werden kann: *"Die Handflächen beider nach vorne ausgestreckten Arme zu einer Art 'Uhrzeiger' zusammengepresst, vergleiche ich, wie weit ich den Oberkörper drehen kann, vor und nach der Selbstsuggestion: «Mein Oberkörper und Rückgrat sind so elastisch wie ein Gummiband.»* (Größerer Winkel nach der Selbstsuggestion?)

Anhand physiologischer Vorgänge in seinem Körper mache ich dem Patienten den Unterschied zwischen einer bloßen Vorstellung und einer erlebten Selbstsuggestion deutlich. Die Bilder der Selbstheilungsgeschichte werden solange geübt, bis er alle sechs selbst suggerierten Bilder (**Bild 4a,b**) physiologisch erlebt.

4. Der Patient soll während der Selbstheilungsarbeit die üblichen schulmedizinischen Maßnahmen (Treatment As Usual = TAU), wie diese vom Arzt verordnet werden, weiterhin befolgen: *"Je gründlicher die Selbstheilung einsetzt, desto schneller wird der behandelnde Arzt selber auf die Idee kommen, seine Massnahmen zu reduzieren."*

5. Nach Aufbau und Aufschreiben der Selbstheilungsgeschichte wird die erarbeitete Selbstheilungstrance nach Möglichkeit mittels Handy aufgenommen. Nun werden die Patienten beauftragt, zweimal am Tag zur selben Verhaltenszeit die Trance möglichst aktiv zu erleben, als Akteure in ihrem eigenen Selbstheilungsfilm.

6. Der Verlauf wird subjektiv und auch möglichst objektiv protokolliert. Im Behandlungsverlauf bessert sich die Krankheit, damit einhergehend schwächen sich Beschwerden, Schmerzen und Ängste ab, und das ursprüngliche Bild der Krankheit verändert sich ebenfalls.⁹

⁹ In der Regel werden Symptom- und Beschwerdephasen kürzer, schwächer und weniger häufig, resp. es resultiert eine Mischform aus allen drei Parametern. Siehe z. B. *SymptomRhythmDiagram* auf http://www.mind-body.info/files/symptomrhythmdiagramm_colors.pdf.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

In **Tabelle 2** **siehe Seite %%% ff** - werden fünf Fälle kurz dargestellt. Zum Schluss wird die begleitende Psychodynamik jeweils in einem prägnanten Satz zusammengefasst.

Fallbeispiel 1: zu starke humorale Immunität / Allergie

Eine verzweifelte 53-jährige, alleinstehende und sozial völlig isolierte Frau wird mir vom Allgemeinpraktiker für eine Hypnosebehandlung "als letzten Rettungsversuch" wegen einer seit acht Jahren chronifizierten multiplen Chemikalien-Unverträglichkeit (Multiple Chemical Sensitivity (MCS) Syndrome) mit begleitendem Müdigkeitssyndrom geschickt. Außer Haus trägt sie immer eine Stoffmaske über Nase und Mund, eine Art Staubfilter, der sämtliche "Duftstoffe" aus der Luft filtrieren soll. Daheim hat sie kaum noch Möbel, da sämtliche Objekte schädliche Chemikalien in sich tragen, die sie als Duft wahrnehmen könne.

Acht Jahre zuvor erlitt sie nach einer kombinierten Zahnwurzel- und Knochenentzündung atypische Gesichtsschmerzen rechts. Seither leide sie extrem: Sämtliche Düfte machen sie krank; und sie klagt über Migräne zusammen mit einem Nebel, der sich von den Augenbrauen ausgehend in ihrem Gehirn ausbreite wie Druckerschwärze, Verwirrtheit und Konzentrationsstörungen hervorrufe, gefolgt von Schwindelgefühl und Erbrechen.

Einzig den Duft von Kaffee ertrage sie noch. Essen vertrage sie kaum. Stress erhöhe ihre Empfindsamkeit, sodass sie schon seit fünf Jahren nicht mehr arbeitet und eine Invalidenrente bezieht. Ebenfalls vor fünf Jahren hat sich ihr Lebenspartner, Chemiker (!), nach elf gemeinsamen Jahren von ihr getrennt. Sie liebe die Menschen und halte die Isolation infolge ihrer Krankheit kaum mehr aus. Medizinische Hypnose sei ihre letzte Hoffnung, ihr übereifriges Immunsystem im Zaum zu halten.

Resultat: Die Empfindlichkeit kann so weit unter Kontrolle gebracht werden, dass sie die Wohnung nach und nach wieder möbliert. Das Spektrum an verträglichen Speisen wird vergrößert. Alltägliche „Ausflüge“ unter die Menschen: Bus-, Tram-, Zugfahrten, Einkaufen, Spazierengehen, Arztbesuche o. Ä. können ohne Gesichtsmaske unternommen werden. Sommerferien auf dem Land/in den Bergen werden genossen.

Fallbeispiel 2: zu starke zelluläre Immunität / Autoimmune Augenentzündung

Eine 58-jährige, stark kurzsichtige Ärztin wird zwei Jahre zuvor wegen grauem Star bds. operiert. Mit den implantierten intraokulären Linsen besteht weiterhin eine Restkurzsichtigkeit, sodass sie noch eine Brille für die Ferne, aber keine mehr für

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

die Nähe benötigt. Wegen eines nicht korrigierten Astigmatismus (Hornhautverkrümmung) braucht sie trotzdem eine spezielle Brille zum Lesen. Nach der Operation erfährt sie, dass es für sie bessere Linsen gegeben hätte, sodass sie zumindest zum Lesen keine Brille mehr bräuchte. Der Chirurg hatte ihr diese Option, die sie selber hätte zahlen müssen, gar nicht angeboten. Sie ist enttäuscht und verärgert.

Postoperativ kommt es immer wieder zu Entzündungsschüben, weshalb sie wiederholt einen Augenarzt konsultiert. Erst acht Monate nach der Operation erkennt ein Augenarzt die Problematik und schickt sie sofort zu einer Spezialistin, die die Diagnose einer chronischen Uveitis stellt, verursacht durch einen Autoimmunprozess. Der Nachstar darf erst nach Abklingen der Entzündung gelasert werden, und es besteht Rückfallgefahr.

Sie will ihr autoaggressives Immunsystem mit medizinischer Hypnose wieder ins Gleichgewicht bringen. Wegen der emotionalen Reaktion (Ärger) auf das Verhalten des Chirurgen liegt ein Zusammenhang mit dem autoaggressiven Geschehen nahe. Nach drei Hypnosesitzungen gehen die Entzündungsparameter zurück, der Nachstar kann gelasert werden. Nach dem Eingriff kommt es zu einem kurzen Rückfall. Danach stabilisiert sich der Zustand schnell und die Sicht bleibt klar. Ein Jahr später kommt es wieder zu einem Entzündungsschub. In der Folge verkleben die Entzündungszellen mit der Netzhaut derart, dass bei der altersbedingten Abhebung des Glaskörpers ein Loch auf der Makula entsteht, welches nur operativ behoben werden kann. Wiederum möchte sie mit positiven Suggestionen Einfluss auf einen günstigen Verlauf nehmen.

Resultat: Der Erfolg kann zweistufig beschrieben werden. Die erste Behandlung zeigte einen unmittelbaren Erfolg, war aber nicht nachhaltig. Nach der zweiten Behandlung verläuft die Operation zur Behebung des Makulalochs komplikationslos. Die jeweils eingriffbedingten Entzündungsschübe heilen in Kombination mit der medizinischen Hypnotherapie optimal. Die Sehschärfe erholt sich in kürzerer Zeit als vorausgesagt.

Da sie früher an einem Workshop von mir zum Thema "Selbstheilung durch Vorstellungskraft" teilgenommen und somit fundierte Vorkenntnisse hatte, konnte die Behandlung erheblich verkürzt werden.

Fallbeispiel 3: zu schwache humorale Immunität / Postoperative Entzündung

Der 63-jährige Akademiker, Workaholic, liegt nach einer akuten Peritonitis ("akuter Bauch") infolge einer älteren gedeckten Perforation bei Divertikulitis im Colon sigmoideum im Spital und will es sobald wie möglich wieder verlassen. Die

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

Operation ist erfolgreich, aber im Rahmen einer Drainage entwickelt sich eine neuerliche Peritonitis im Unterbauch, weshalb er wegen Antibiotikainfusion mindestens eine Woche länger im Spital bleiben muss. Der Patient hat Angst, dass es eine dieser verheerenden und u. U. sogar unbehandelbaren Krankenhausinfektionen sein könnte. Er will medizinische Hypnose anwenden, um seine geschwächten humoralen Abwehrkräfte zu stärken und eine baldige Entlassung zu erreichen.

Nach Aufbau der Selbstheilungstrance wird er instruiert, jeden Tag dreimal einen Rundgang durch die Station im 4-6-Atemfrequenz-Schritt-Tempo zu machen. Er habe ab sofort einen neuen Job:

Die Stelle auf der rechten Seite am Unterbauch, wo der Drain aus dem Körper ragt und der Infektherd lokalisiert ist, sende eine "desinfizierende Strahlung" nach rechts aus, die die Station desinfizieren könne. Dazu müsse er lediglich langsam von seinem Zimmer aus gegen den Uhrzeigersinn durch die ganze Station bis zurück zu seinem Zimmer gehen und sich vorstellen, wie diese Strahlung die Patientenzimmer - eins nach dem anderen - erfolgreich keimfrei mache.

Resultat: Unauffälliger Verlauf mit komplikationsloser Wundheilung mit zunehmend seltener auftretenden leichten Spannungsgefühlen und geringen Schmerzen im Unterbauch bei aktuell weitgehender Beschwerdefreiheit.

Fallbeispiel 4: zu schwache zelluläre Immunität / Krebs

Ein 60-jähriger Arzt sucht mich auf zum Aufbau einer Selbstheilungstrance nach der rasch progredienten Vergrößerung eines Lymphknotens am Hals unmittelbar unter dem rechten Kieferwinkel. MRI-Befund: starker Verdacht auf Metastase. Die Biopsie ergab ein Plattenepithel-Karzinom. Im PET-CT fanden sich keine Fernmetastasen, die rechten Tonsillen und ein Lymphknoten zeigten vermehrte Aktivität. Seine Mutter war mit 84 an einem Colonkarzinom gestorben, und ein älterer Bruder erlag 57jährig einem malignen Lymphosarkom. Der Patient hat Angst, selbst an einer malignen Neoplasie zu erkranken.

Am 100. Geburtstag seiner verstorbenen Mutter wird eine diagnostische Tonsillektomie rechts sowie eine Endoskopie aller oberen Luftwege und des Oesophagus durchgeführt. Der Primärtumor befindet sich in der Tonsille. Nach sieben Tagen mit fürchterlichen Halsschmerzen darf er das Spital verlassen. Etwa drei Wochen nach der Diagnosestellung findet eine „neck dissection“ statt – alles lymphatische Gewebe, Binde- und Stützgewebe am Hals rechts wird entfernt – sowie eine Nachresektion im Bereich der Tonsillektomie.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

Da er schon meinen Workshop zum Thema „Selbstheilung durch Vorstellungskraft“ besucht hat, kann er selber einiges tun, um seine Gesundheit vor und nach der ersten Operation mit Hilfe der medizinischen Hypnose zu unterstützen.

Nach der ersten Operation mit furchtbaren Schmerzen stellt er sich in der Trance vor, dass die schmerzhaften Stellen mit weicher Butter überzogen sind und dadurch selbst weich und geschmeidig werden. Eine weitere sich immer wiederholende Vorstellung ist die, wie die Speichelproduktion angeregt wird und der Speichel alle Krebszellen wegspült. Die Lymphknoten-Metastase war in seiner Vorstellung in dicke Aluminiumfolie eingepackt. Histologisch wurde dann eine dicke Kapsel gefunden, aber kein Aluminium! Am Morgen vor der zweiten Operation verabschiedet er sich vom Tumor. Er bedankt sich für seine Botschaft und nimmt sich vor, diese auch umzusetzen. Der Tumor hat seine Aufgabe erfüllt und darf gehen.

Der erste Kontakt mit mir findet kurz nach der zweiten Operation statt. Er bittet mich um Hilfe, eine persönliche Gesundheitstrance aufzubauen, um seine geschwächte zelluläre Immunabwehr zu stärken. Im Verlauf der Behandlung werden mehrere Trance-Versionen versucht und verworfen. Weil bei den Operationen alles Tumorgewebe entfernt werden konnte, entwickelt er mit mir zusammen eine endgültige Version der Trance zum Gesundbleiben - siehe **Tabelle 2, Seite %%% ff.** Ich habe ihm den Text auf sein iPhone gesprochen und er hat sein Lieblingsstück (Miles Davis, „shhh/peaceful“) als Hintergrundmusik darunter gelegt.

Jeweils nach dem Mittagessen ist Zeit für die Gesundheitstrance. Kaum liegt er auf dem Bett, springt auch seine Hündin – die ebenfalls in der Trance vorkommt - neben ihn, sodass er sie mit einer Hand kraulen kann.

Resultat: Eine Woche nach der Operation wird ihm mitgeteilt, dass im nachexzidierten Gewebe keine Tumorzellen mehr zu finden sind und dass lediglich in einem Lymphknoten Tumorzellen eingekapselt sind, ohne Infiltration des umliegenden Gewebes. Die übrigen entfernten Lymphknoten seien frei.

Zwei Monate nach Erstellung der Diagnose teilt der Arzt ihm mit, das „tumor board“ (HNO-Chirurg, Strahlentherapeut, Onkologe) würde ihm empfehlen, keine weitere Behandlung vorzunehmen. Seither regelmäßige Kontrollen (klinisch, und jedes dritte Mal Ultraschall) beim Operateur, zunächst alle sechs Wochen, dann alle zwei Monate. Seit ca. 15 Monaten jeweils alles i.O.!

Fallbeispiel 5: Chronische Schmerzen

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

Eine 31-jährige Frau, die seit vier Jahren an chronischen Schmerzen kryptogenen Ursprungs leidet, wird von ihrer Frauenärztin überwiesen. Die Frau kommt zur ersten Sitzung in einem äußerst reduzierten seelisch-körperlichen Zustand. Zunächst stehen eine depressive Verstimmung und starke Ängste wegen des Erfolgs/Misserfolgs der weiteren Behandlung im Vordergrund. Kompliziert wird alles durch zwei Double-bind-Situationen: (1) *"Geht's mir schlecht, muss ich mich der Invalidenversicherung (IV) gegenüber andauernd rechtfertigen. Geht's mir gut, verliere ich die IV-Rente, noch bevor ich erfolgreich wieder eingegliedert bin."*; (2) *"Lasse ich mir im Haushalt von meinem Mann und externen Pflegekräften helfen, habe ich Schuldgefühle, die meine Schmerzempfindlichkeit verstärken. Lasse ich keine Hilfe zu oder helfe ich im Haushalt mit, überfordere ich mich und verstärke dabei meine Schmerzen."* Diese bearbeiten wir, neben dem Aufbau der Selbstheilungsgeschichte, psychodynamisch und hypnosystemisch bis zu einer zufriedenstellenden Lösung.

Die Patientin möchte medizinische Hypnose, um besser mit ihren Schmerzen umgehen zu können.

Resultat: Schmerzfremde Episoden über mehrere Stunden täglich werden mit Hilfe der Selbstheilungstrance erreicht. An schlechten Tagen können die Schmerzen innerhalb ertragbarer Grenzen unter Kontrolle gehalten werden. Eine schrittweise Wiedereingliederung ist auf gutem Wege.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

<i>Immun- reaktion</i>	<i>Körper-externe Auslöser: humorale (Th2-) Immunität: "Soldaten"</i>	<i>Körper-interne Auslöser: zelluläre (Th1-) Immunität: "Polizei"</i>
zu stark	<p><i>Allergien</i></p> <p><u>Diagnose:</u> multiple Chemikalien-Unverträglichkeit (Multiple Chemical Sensitivity, MCS) mit begleitendem chronischen Müdigkeitssyndrom</p> <p><u>Patient:</u> 53-j. Frau, ledig, o. Kinder, ehemalige Kindergärtnerin mit Invalidenrente seit 5 Jahren</p> <p><u>Hauptkanal / Induktion:</u> olfaktorisch / die Augenbrauen mit den Fingern von der Nase zu den Ohren selber streicheln, die Stirn dabei glätten... / 4-6-Atmung</p> <p><u>Aufbau der Selbstheilungsgeschichte</u></p> <p><i>Entspannung:</i> "Ich bin in den Bergen im Tessin, wo die Luft rein und klar ist. Dort genieße ich einen Cappuccino auf der Terrasse eines Dorfcafés."</p> <p><i>Gesundheit:</i> "Hand in Hand mit meinem ehemaligen Lebensgefährten machen wir uns auf den Weg nach oben über Wiesen und Wälder und genießen Sonne und frische Luft."</p> <p><i>Krankheit:</i> "Meine Immunabwehr ist wie ein siebenköpfiger Drache, der überreagiert in seinem wohlgemeinten Versuch, mich vor Eindringlingen zu schützen."</p> <p><i>TAU:</i> "Die Vitamine C & E sowie auch die Mineralien Ca & Mg und das Neurontin®, das ich einnehme, bewirken eine «alchemistische Entgiftung» der Duftstoffe in der Luft."</p> <p><i>Selbstheilungsmythos:</i> "Mit Hilfe von Vitaminen und Mineralien vollzieht mein Körper eine «alchemistische Entgiftung» der Duftstoffe in der Luft, bei der die schädlichen Gifte in ihre Bestandteile zerlegt und neu zusammengesetzt werden, sodass mein Körper diese zusammen mit «giftigen» Gedanken und Gefühlen ausscheiden kann. Ich begegne und zähme den vereinsamten siebenköpfigen Drachen auf meiner Wanderung, sodass er nicht mehr so viel Angst haben und sich allein fühlen muss."</p> <p><i>Körperanker:</i> "Ich erlebe ein frisches Gefühl in den Nasenhöhlen und meine Nasenräume werden feucht."</p> <p><u>Verlauf:</u> 30 Sitzungen über einen Zeitraum von drei Jahren. Die Patientin kann sich ausserhalb der Wohnung ohne Filtermaske frei bewegen und bei Rückfällen ihre Symptomatik mit Selbsthypnose wieder beherrschen.</p> <p><u>Psychodynamik:</u> "Ich bin es mir wert, geliebt zu werden, genauso wie ich bin!"</p>	<p><i>AutoImmunErkrankungen</i></p> <p><i>Abstoßung von transplantierten Organen</i></p> <p><u>Diagnose:</u> chronische Uveitis, verursacht durch einen Autoimmunprozess</p> <p><u>Patient:</u> 58-j. Frau, verh., 1 Kind, 100% berufstätig als Ärztin</p> <p><u>Hauptkanal / Induktion:</u> visuell / Punktfixation / 4-6-Atmung</p> <p><u>Aufbau der Selbstheilungsgeschichte</u></p> <p><i>Entspannung:</i> "Ich sitze im 19. Jahrhundert in einem Café."</p> <p><i>Gesundheit:</i> "Ich schaue durch die kristallklaren Fenster des Cafés."</p> <p><i>Krankheit:</i> "Ich sehe die Fenster genauso schmutzig wie ich meine Sicht beeinträchtigt erlebe und Angst vor der weiteren Abnahme meiner Sehkraft habe. Eine übereifrige Putzmannschaft putzt die Fenster des Cafés." (Sie hat buchstäblich das Fenster weggeputzt.)</p> <p><i>TAU:</i> "Eine Gouvernante (Cortison) unterstützt die Putzmannschaft, um geordneter zu arbeiten."</p> <p><i>Selbstheilungsmythos:</i> "Die Putzmannschaft lernt weniger energisch zu putzen und die Fenster des Cafés werden trotzdem klar und sauber." (Eine weitere Ressource war ein Gedicht von Gottfried Keller: «Augen, meine lieben Fensterlein».)</p> <p><i>Körperanker:</i> "Ich sehe mich in der Mode zu Gottfried Kellers Zeiten gekleidet auf einem Schiff sitzend und jedes Detail auf dem Spitzenhandschuh (Vorstellung des gesunden Zustands) sehend. Meine Augen tränen."</p> <p><u>Verlauf:</u> Sechs Sitzungen über einen Zeitraum von einem Jahr: zunächst Stabilität des guten Befunds (nur einige wenige Zellen im Augapfel) ohne Cortisontropfen sowie nach Rückfall komplikationsloser Operationsverlauf. Die Sehschärfe erholt sich in kürzerer Zeit, als voraus gesagt.</p> <p><u>Psychodynamik:</u> "Ich werde ernst genommen!"</p>

Tabelle 2a. Fallbeispiele: Unverhältnismäßig starke Immunreaktion.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

Immun- reaktion	Körper-externe Auslöser: humorale (Th2-) Immunität: "Soldaten"	Körper-interne Auslöser: zelluläre (Th1-) Immunität: "Polizei"
zu schwach	<p><i>Bakterielle Infektionen</i></p> <p><u>Diagnose:</u> Peritonitis im Unterbauch bei Schlingen-Abszess mit Einbezug des Dünndarms und des Colon sigmoideum (nach älterer gedeckter Perforation bei Divertikulitis des Colon sigmoideum) im kleinen Becken</p> <p><u>Patient:</u> 63-j., geschieden, 2 Kinder, 100% berufstätig als Psychologe</p> <p><u>Hauptkanal / Induktion:</u> 4-6-Atemtechnik im Gehen</p> <p><u>Aufbau der Selbstheilungsgeschichte</u> <i>Entspannung:</i> "Ich bin an meinem Lieblingsort in den Tessiner Bergen." <i>Gesundheit:</i> "Ich sehe eine Sukkulente. Sie hat nur eine Wurzel, die wie der menschliche Darm aussieht." <i>Krankheit:</i> "Ganz tief unten in der Erde, wo die Wurzel dünner wird, war sie angefault. Sie hat sich regeneriert, aber rundherum gibt es immer noch einen Rest Fäulnis." <i>TAU:</i> "Die Gärtner haben das betroffene Stück rechtzeitig entdeckt und mit Erfolg herausgeschnitten. Die verbleibenden, gesunden Teile haben sie fachgerecht zusammengeführt und die leidende Pflanze wird von ihnen nun liebevoll gepflegt. Überall dort, wo es immer noch etwas Fäulnis gibt oder geben könnte, leuchtet die Pflanze von innen heraus mit einer heilenden, desinfizierenden Strahlung." <i>Selbstheilungsmythos:</i> "Dazu kommt natürlich gesunde nährnde Erde, strahlende Sonne, liebkosender Wind und regenerierendes Regenwasser, die alle zusammen die Heilkräfte der Pflanze unterstützen und dafür sorgen, dass es ihr von Tag zu Tag besser geht. Das verweste Stück Wurzel wurde untersucht und dann verbrannt. Die Gärtner sind alle derselben Meinung, dass die Fäulnis nicht zurückkommen wird, und die Pflanze freut sich so sehr über diese Nachricht und über das Gefühl der Selbstheilung, dass sie ihre Gesundheit als eine wohltuende Vibration in den Blättern erlebt." <i>Körperanker:</i> Vibrieren eines "Heilstroms".</p> <p><u>Verlauf:</u> 20 Sitzungen über einen Zeitraum von 10 Tagen.</p> <p><u>Psychodynamik:</u> "Weniger ist mehr!"</p>	<p><i>Krebs / Virale Krankheiten</i> <i>Pilzinfektionen / Protozoen-Krankheiten</i> <i>Krankheit durch intrazelluläre Bakterien</i></p> <p><u>Diagnose:</u> Tonsillenkarcinom rechts pT1 pN2a Mo Ro</p> <p><u>Patient:</u> 60-j., verh., 1 Kind, 100% berufstätig als Arzt</p> <p><u>Hauptkanal / Induktion:</u> kinästhetisch / 4-6-Atmung</p> <p><u>Aufbau der Selbstheilungsgeschichte</u> <i>Entspannung:</i> "Ich bin im Garten in der Nähe des Bachs und blicke Richtung Haus. Die Wiese ist frisch gemäht, frisches Grün. Auf der anderen Seite des Bachs stehen zwei Hochbeete voller Gemüse: Auberginen, Peperoncini, Lauch, Salat, Broccoli.... Der Bach rauscht gemütlich vor sich hin. Es riecht nach frischem Gras." <i>Gesundheit:</i> "Meine Hündin rennt voller Lebensfreude auf der Wiese umher. Sie wirft ein Spielzeug in die Luft und fängt es wieder auf. Sie fordert mich zum Mitspielen auf, wir zerran an beiden Enden eines Seils. Das Gemüse und der Salat sehen frisch und gesund aus." <i>Krankheit (nach voller Remission):</i> "Ich bin so gesund, wie mein Garten und spüre in mir die gleiche Lebensfreude, wie meine Hündin sie auslebt. Ich verspüre nur noch Verspannungen in der Schulter und in der Kaumuskulatur." <i>TAU:</i> "Mein Garten bleibt so schön und gesund, weil wir ihn biologisch pflegen. Mit Physiotherapie und Entspannungsübungen verschwinden die letzten Verspannungen. Ich bleibe gesund dank guter Ernährung, Bewegung und genügend Ruhephasen." <i>Selbstheilungsmythos:</i> " Am Gemüse krabbeln Ohrwürmer und Marienkäfer. Sie fressen Blattläuse und andere Schädlinge. In meinem Körper macht das Immunsystem genau das Gleiche. Die Abwehrzellen fressen schädliche Veränderungen und Eindringlinge." <i>Körperanker:</i> "Meine Schleim- und Speichelproduktion geht unvermindert weiter, und allfällig keimende Neoplasmen werden weiterhin ausgeschieden. Im Garten hat meine Frau neues Gemüse gepflanzt und der Garten erholt sich fortlaufend."</p> <p><u>Verlauf:</u> vier Sitzungen über einen Zeitraum von 2 1/2 Monaten. Keine Tumorzellen mehr im nachexzidierten Gewebe; in einem Lymphknoten sind die Tumorzellen eingekapselt; keine Infiltration des umliegenden Gewebes. Die übrigen entfernten Lymphknoten sind tumorfrei. <u>Psychodynamik:</u> "Der Tumor hatte seine Aufgabe erfüllt und durfte gehen!"</p>

Tabelle 2b. Fallbeispiele: Unverhältnismäßig schwache Immunreaktion.

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

<i>Reaktion</i>	
Schmerzen	<p><u>Diagnose:</u> generelle Bandlaxität / linkskonvexe thorakolumbale Skoliose mit einem Skoliosewinkel von min. 25° / Spondylolyse der Bogenwurzel L5 mit Spondylolisthesis L5 gegenüber S1 / stark ausgeprägter Hallux valgus / Deformation an beiden Füßen mit subjektiven Beschwerden in Rücken und Füßen / chronische Schmerzen seit vier Jahren</p> <p><u>Patient:</u> 31-j. Frau, verh., 3 Kinder, ehemalige Pflegefachfrau mit Invalidenrente</p> <p><u>Hauptkanal / Induktion:</u> kinästhetisch / 4-6-Atmung</p> <p><u>Aufbau der Selbstheilungsgeschichte</u></p> <p><i>Entspannung:</i> "Ich laufe barfuß den Strand entlang am Ferienort im Ausland vor 23 Jahren."</p> <p><i>Gesundheit:</i> "Ich laufe langsam vom Strand weg und bin mit der Zeit in den Schweizer Bergen und hüte Schafe."</p> <p><i>Krankheit:</i> "Ich erlebe Dämonen/Monster, die sich an meinen Schmerzen laben."</p> <p><i>TAU:</i> "Ich nehme wahr, wie die Dämonen/Monster vom (1) 'Dry Needling' zerstoehen, (2) Ultraschall verjagt, (3) Wärme verglüht, (4) Tee zerschmolzen, (5) Medikament vergiftet, (6) elektronischen Stimulationsgerät verbrannt werden!"</p> <p><i>Selbstheilungsmythos:</i> "Die Schutzengel in meinem Körper warnen mich mit akuten Schmerzen in der Not und übernehmen die Aufgabe, die (chronisch sich meldenden) Schmerzdämonen zu eliminieren."</p> <p><i>Körperanker:</i> "Ich erlebe das Vernichten der Dämonen als ein angenehmes Körpergefühl: Wärme, Vibrieren, Muskelspannung!"</p> <p><u>Verlauf:</u> sieben Sitzungen über einen Zeitraum von vier Monaten; durch Abruf des Körperankers: tägliche, stundenlange schmerzfreie Episoden.</p> <p><u>Psychodynamik:</u> "Ich muss meine Invalidenrente nicht mehr mit Schmerzen bezahlen!"</p>

Tabelle 2c. Fallbeispiel: Chronische Schmerzen.

Fazit

Seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte gibt es zahlreiche Überlieferungen, daß Menschen durch Suggestion sowohl geheilt als auch getötet werden können. In der Neuzeit sind derartige psychogene Heilungs- und Todesfälle in der schulmedizinischen Literatur sogar gut dokumentiert (Schmid 2009, 2010), einerseits durch kontrollierte medizinische Studien zu den verschiedenen psychogenen Heilungsphänomenen (Psychoneuroimmunologie, Placebo-Effekt, Neurobiologie der Psychotherapie etc.) und andererseits durch zahlreiche wissenschaftlich dokumentierte Beobachtungen von ebenso vielseitigen psychogenen Todesphänomenen (Nocebo-Effekt).

Körper und Geist stehen wie die beiden Seiten einer Medaille in einer solch eigenartigen, untrennbaren Einheitsbeziehung zueinander, daß es eigentlich egal sein kann, wo genau man die Grenze suggerieren will: egal, zumindest im Prinzip, wohl aber nicht in der Praxis. Spätestens seit den empirischen Entdeckungen der Quantenphysik wissen wir von solch einer «Zweieinigkeit» zwischen dem Beobachter und dem Objekt der Beobachtung - zwischen Bewusstsein und Materie -, dass eine experimentelle Anordnung, die die (bewusste) Beobachtung eines Messprozesses ermöglicht, andere messbare physikalische Konsequenzen mit sich bringt als ein prinzipiell unbeobachtbarer Messprozess (Schmid 2013), (von

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

Neumann 1932). Was, wenn diese experimentelle Anordnung zusammen mit dem beobachteten Objekt der sich selbst beobachtende Mensch ist?

Eine physiologische Heilung - wie auch der endgültige Tod - kann suggeriert und psychogen bewirkt werden. Hier spielen insbesondere sechs teils ineinander greifende Faktoren eine zentrale Rolle, die jeweils mit umgekehrten semantischen Vorzeichen eingesetzt werden können, je nachdem, ob man von psychogener Heilung oder psychogenem Tod spricht. Im Allgemeinen kann gesagt werden:

„Health and death are matters of mind as well as questions of body when psychology becomes physiology.“¹⁰

Aus diesen sechs Elementen lässt sich eine praktikable, effektive, zuverlässige hypnotherapeutische Methode zur individuellen Selbstheilung entwickeln.

Sach- und Namenregister

¹⁰ Sinngemäß auf Deutsch: "Information als Suggestion zu Heilung oder Tod verkleidet kann Psychologie in Physiologie wandeln. "

4-6-Atemtechnik	19, 23
AGT/SUDS	4, 6
Allergie.....	21
Allgemeinplätze	12
Amae	14, 15
Antonovsky, Aaron	15, 17
Archetyp	14
Aufmerksamkeit, erwartungsvolle	5, 8, 13
autoimmune Augenentzündung.....	22
Bewusstsein	1, 11, 30
Bewusstseinszustand.....	8
Bewusstseinszustand, aussergewöhnlicher	4
Bibel.....	6
Binsenweisheiten	12
Copingstrategie, aktive	15
Denken, positives	15
Entzündung	22, 23
Erickson, Milton Hyland	4, 8
Eros.....	8
Erwartungshaltung	4, 5, 8, 13
Freud, Sigmund.....	4, 8
Geborgenheit.....	14
Genesungsprozess	13
Gesundheit	14
Gesundheitsrisiko.....	12, 13
Gesundheitstrance.....	<i>Siehe Selbstheilungstrance</i>
Glaube/gläubig.....	10, 14
Heileffekt	
Autoritäts-.....	9
Objekt-.....	9
Orts-.....	9
Selbst-.....	9
Heilmethoden, -techniken.....	12
Heilmittel	8
Heilslehre.....	12
Heiltrance	14
Heilung	11, 14
Heilung, psychogene	1, 7, 8, 9, 10, 11, 29, 30
Heilungsversprechen.....	13
Heimweh.....	4
Hinrichtung	5
Hypnogramm	19
Hypnose	3, 5, 8, 20
Hypnose, medizinische.....	14, 15, 22, 23, 24, 26
Hypnoseübungen.....	20
Imagination.....	5
Immunabwehr/Immunität	
humorale.....	21, 23
zelluläre.....	22, 24, 25
zu schwache	28
zu starke	27
Infektionskrankheit	18

Information	1, 3, 7, 30
Jung, Carl Gustav	4, 8
Käfigsituation.....	4, 5, 10, 11, 14, 15
Katatonie, perniziöse	6
Kohärenzgefühl / Sense of Coherence.....	15, 16, 17
Krankheit	14
Krebs.....	18, 24
Läuterung	13
Lebenstrieb.....	8
Mesmer, Franz Anton	5
Mind-Body	5, 10, 14
Multiple Chemical Sensitivity (MCS)	21
Mythos	
Heilungs-	12
Krankheits-	13
Todes-	12
Nachstar	22
Narrative, compelling	11
Naturvölker	6
Nestsituation	8, 10, 11, 14, 15
Neurobiologie der Psychotherapie	1, 8, 29
Neurose	3
Nocebo-Effekt.....	1, 3, 29
Peritonitis	23
Placebo	8
Placebo-Effekt	1, 7, 14, 29
Propoganda.....	14
Psychodynamik.....	21
psychogen	3
Psychoneuroimmunologie.....	1, 8, 29
Psychose	3
Quantenphysik	1, 29
Realität.....	3, 10
Ritual	5, 10
Heilungs-	13
Todes-	13
Salutogenese.....	8, 15, 17
Schmerz	18
Schmerzen, chronische	25, 29
Schuldgefühle.....	26
Sekten	12
Selbstheilung.....	1, 7, 8, 14, 23, 24, 30
Selbstheilungs	
-arbeit	20
-archetypus	8
-geschichte.....	15, 16, 17, 18, 19, 20, 26
-methode.....	14
-phänomene.....	8
-prozess.....	3, 20
-trance	15, 20, 23, 24, 25, 26
Selbstmord	5
Selbstsuggestion, erlebte.....	20

Heilung und Tod durch Vorstellungskraft

Spontanheilung/-remission	14
Suggestion	1, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 29, 30
Symptom Rhythm Diagram.....	21
Tabu.....	4, 5
TAU	20
Tempel-Heilung.....	8
Tod.....	7, 11
Heimweh-	6
Seelen-	6
Tabu-	6
Voodoo-	6
Tod, plötzlich unerwarteter.....	4
Tod, psychogener ..	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 29, 30
Todes	
-archetypus	4
-risiko/-urteil.....	13
-suggestion.....	7
-trieb	4
-ursachen	3
Trance	15
Tumor	25
Uveitis	22
Verhaltenszeit	19
Verunreinigung.....	13
Voodoo.....	4, 5
Vorstellung	10, 11, 20
Vorstellungskraft	4, 6, 7, 8, 11, 20, 23, 24
Wundheilung.....	24
<i>Yawger, Nathaniel Shurtz</i>	5
Yes-set.....	12
Zauberer	5
Zweieinigkeit.....	1, 29