

Simontons Erben

Von Dr. Björn Migge

In den 70er Jahren entwickelte der US-amerikanische Radiologe Carl Simonton für Krebskranke Visualisierungsübungen zum Kampf gegen den Tumor. Unser Autor fragt nach dem Stellenwert von Hypnotherapie und Imagination in der Onkologie.

Aktive Patientinnen und Patienten fühlen sich wohler. Krebspatienten können ihre medizinische Behandlung und ihr Wohlbefinden durch die Veränderung ihrer Einstellung entscheidend mitbestimmen. Patienten, die eine realistische Hoffnung und moderate Wehrhaftigkeit entwickeln, die sich engagieren, informieren und mit anderen Patienten in Selbsthilfegruppen¹ treffen, haben oft eine bessere Lebensqualität und fühlen sich wohler als Kranke, die sich passiv ihrem Schicksal ergeben. Außerdem berichten diese Patienten, dass sie weniger müde sind, Schmerzen besser im Griff haben und mehr Sinn in ihrem Leben sehen. Sie nehmen mehr als bisher „steuernd“ am Prozess der Diagnostik und Therapie teil.

Moderne Hypnotherapie² kann hier helfen und unterstützen. Sie hat nichts mit Showhypnose oder älteren „magischen“ Vorstellungen zu tun, und sie ist auch kein Wundermittel. In der modernen Hypnotherapie sind die Patientinnen und Patienten meistens wach oder nur leicht „schläfrig“. Sie werden dazu angeregt, sich selbst in Trance zu versetzen und hilfreiche oder heilsame innere Vorstellungen zu aktivieren. In der Psychosomatik, der medizinisch-psychologischen Lehre von dem Wechselspiel zwischen Körper und Geist, ist seit langem bekannt, dass Gefühle und Gedanken – im Fachjargon: emotionale und kognitive Prozesse – oder auch Erinnerungen, Fantasien, innere

Vorstellungen oder Überlegungen im Gehirn Wirkung entfalten und dort sogar „Neuerschaltungen“ vornehmen können.

Viele Einzelschicksale, wenig Statistik

Diese Veränderungen im Gehirn stehen direkt in Verbindung mit dem gesamten Nervensystem und mit dem System der Botenstoffe im Blutkreislauf. Auf diese Weise können andere oder neue Gefühle und Gedanken die Stimmung, das Denken und Handeln, sogar den Stoffwechsel positiv beeinflussen und das Immunsystem hierdurch aktivieren und stärken. Solche Umschaltprozesse erhöhen vielleicht die Heilungschancen für Patienten mit schweren Erkrankungen, da diese Patienten dann aktiv und selbstbewusst an ihrem Heilungsprozess mitwirken. In den meisten Fällen erklären sich die Verbesserungen von Wohlbefinden und die Lebensqualität wahrscheinlich durch die aktivere Rolle, die die Patienten übernehmen. Andere Autoren ziehen es vor, komplizierte Erklärungen heranzuziehen, zum Beispiel psychoneuroimmunologische Effekte, die molekularbiologische Heilungsprozesse initiieren.

Solche biologischen Prozesse mag es geben. Hierfür liegen auch viele Einzelfallnachweise vor. Es gibt jedoch keine Beweise dafür, dass diese Effekte

die Heilungs- und Überlebenschancen eines Patienten bei Krebs tatsächlich verbessern. Meist treten solche Veränderungen statistisch in einer Häufigkeit auf, wie Spontanheilungen sowieso auftreten, etwa in jedem 400sten Fall von malignem Melanom. Ich selbst habe als Arzt im Krankenhaus Einzelschicksale mit unverhoffter Heilung in Erinnerung. Dem steht die Erinnerung an hunderte Patienten gegenüber, die trotz vieler Bemühungen gestorben sind. Allerdings: Gesichert sind positive Effekte auf das Lebensgefühl, vor allem durch eine Einstellungsänderung bei Patienten.

Eine moderne medizinische Behandlung wird durch „Hypnose“ nicht ersetzt. Die psychische Beeinflussung allein heilt nicht, so die Meinung medizinischer Krebspezialisten. Zwar soll es hier abweichende Einzelfallmeldungen geben; diese sind aber nicht wissenschaftlich belegt oder erklärbar. Außerdem handelt es sich wirklich um Ausnahmefälle. Wichtig sei, dass die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, also von Mut, Zuversicht, Hoffnung, Entspannung, neuer Sinngebung im Leben, aktiver Suche nach Hilfe, Information, Austausch, mit einer modernen medizinischen Gesamtbehandlung kombiniert wird. Es gibt leider keinerlei Beweise dafür, dass „psychische Methoden“, auch nicht Hypnose, die Überlebenszeit oder die Tumorrückbildung beeinflussen.



Kritik an falschen Versprechungen

Kliniker und Forscher aus der Krebsmedizin, der Onkologie, kritisieren populäre hypnotherapeutische und imaginative Versuche der Krebstherapie, wie sie der Strahlentherapeut Carl Simonton entwickelte. Das verspreche den Patienten zu viel. Dr. Carl Simonton, ein amerikanischer Radio-Onkologe, hatte Anfang der 70er Jahre begonnen, bei Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen zusätzlich zur medizinischen Behandlung mit hypnotherapeutischen Visualisierungsübungen von Heilungsvorgängen die Selbstheilungskräfte des Körpers auf immunologischer und zellulärer Ebene zu aktivieren. Von ihm stammen die Imaginationen angriffslustiger weißer Blutkörperchen, die in großer Zahl die Krebszellen bekämpfen und besiegen, zum Beispiel „Löcher in einen Käse fressen und ihn dann ganz vertilgen“.

Das Gesamtprogramm nach Simonton umfasst neben Visualisierungen auch Entspannungsanleitungen, körperliche Aktivität, die kognitive Arbeit mit Gefühlen, Gruppengespräche, Vorträge und die Suche nach neuen Zielen. Simonton und viele seiner Patienten oder Adepten berichteten immer wieder von spektakulären Heilungserfolgen. Diese Heilungserfolge werden auch heute noch häufig zitiert – sie ließen sich wissenschaftlich allerdings nicht nachweisen.

Nach Simonton entwickelten Ärzte oder nicht-ärztliche Helfer ähnliche Verfahren. In der NLP-Szene sind hierzu die sehr kreativen Arbeiten von Robert Dilts bekannt geworden. Wer bei Google nach Begriffen wie „Hypnotherapie bei Krebs“ oder „Psycho-neuroimmunologie“ stöbert, findet sehr viele Berichte oder Behauptungen zu positiven Wirkungen dieser Verfahren. Immer wieder wird in diesen Berichten auch Heilung versprochen oder impliziert in Aussicht gestellt.

Heute gehen medizinische Krebs-Experten „nur“ noch davon aus, dass

Übungen nach Simonton zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen können und damit sekundär eventuell das Leben verlängern oder die Heilungschancen verbessern könnten. Die weite Verbreitung des Programms von Simonton unter dem Titel „Wieder gesund werden“ in Deutschland sehen medizinische Experten jedoch mehrheitlich kritisch, weil sich viele Patienten mehr davon versprechen, als tatsächlich davon zu erwarten ist: Irreführend sei schon die Titelwahl, die nahe legt, man könne durch regelmäßige und intensive Visualisierung seine Genesung selbst herbeiführen. Viele Patienten entwickeln daraus einen Umkehrschluss: wenn ich nicht regelmäßig übe, muss ich sterben und habe dann selbst Schuld daran.

Moderne Version: Bochumer Gesundheitstraining

Heute werden in der medizinischen Fachwelt der großen Kliniken Simontons Programm und die vielen „Nachahmer-Programme“ jedoch auch positiv gesehen. Patienten lernen, selbst aktiv zu werden und das eigene Wohlbefinden zu beeinflussen. Sie entwickeln Macht über innere Bilder: Statt Hoffnungslosigkeit und Fantasien von Tod und körperlichem Verfall, imaginieren sie Bilder der Hoffnung und des Verfalls der Tumorzellen. Die begleitenden psychotherapeutischen Gespräche bieten Raum für eine Auseinandersetzung mit der Erkrankung, mit Lebenshaltun-

gen und -gewohnheiten, aber auch für neue Wege der Selbstkommunikation und der Beziehungsgestaltung im eigenen Familiensystem. All das unterstützt damit den Prozess der Krankheitsbewältigung.

Die modernen Versionen des Simonton-Programms, etwa das Bochumer Gesundheitstraining, sollten vorzugsweise in einem koordiniert arbeitenden Spezialistenteam eingesetzt werden³. Wohlgermerkt: nicht als „Alternative“ oder gar unbewusste „Abrechnung“ eines Laientherapeuten und selbst ernannten Spezialisten mit der – leider oft anzutreffenden – menschlichen Kälte und Arroganz des medizinischen Systems. Die medizinischen Krebspezialisten raten dazu, keine „Heilung“ zu versprechen, sondern eine positive Krankheitsverarbeitung und einen selbstbewussten Umgang mit der Erkrankung und ihrer Behandlung zu fördern.

Literatur

- Hontschik, Bernd: Körper, Seele, Mensch. Suhrkamp, Frankfurt a.M. 2006
LeShan, Lawrence: Diagnose Krebs. Wendepunkt und Neubeginn. Klett-Cotta, Stuttgart 2004.
Migge, Björn: Hypnotherapie bei Krebs. Selbsthilfe-Audio-CD, Jordan CD Verlag Siegel, Bernie: Mit der Seele heilen. Econ, Berlin 1995
Simonton, O. Carl u.a.: Wieder gesund werden. rororo, Reinbek 2001
Susen, Gerhard R.: Krebs und Hypnose. Klett-Cotta, Stuttgart 1996

Anmerkungen

- 1 Informationen: www.krebsgesellschaft.de, www.krebsselbsthilfe.de, www.parityaet.org
- 2 Informationen zu seriösen Hypnotherapeutinnen und Hypnotherapeuten (meist Diplom-Psychologinnen und -Psychologen): www.hypnose.de oder www.meg-hypnose.de
- 3 Siehe auch Unterberger, Gerhard: Mit NLP gegen Schmerz und Krebs. In: K&S, Heft 5/2007, S. 27



Dr. med. Björn Migge war Oberarzt und Universitätsdozent am UniSpital Zürich. Später Psychotherapeut u.a. für Psychotraumatologie und Psychodrama und in der Psychiatrie. Er trainiert Coaches und bildet Hypnotherapeuten aus. Autor des Handbuchs Coaching und Beratung (Beltz 2005). www.drmmigge.de