

«Der Patient macht die Arbeit, der Therapeut begleitet ihn nur»

Der Luftfahrtpionier **Bertrand Piccard** arbeitet auch als Psychiater. **Wann immer es geht, setzt er die Hypnose ein.** In seiner Praxis genauso wie auf seinen wagemutigen Flügen rund um die Welt.

Im März 1999 hat er die Welt in einem Ballon umrundet. Jetzt macht Bertrand Piccard, 54, mit dem Projekt «Solarimpulse» Schlagzeilen. Er will mit dem Flugzeug um die Welt fliegen, ohne einen Tropfen Treibstoff zu verbrauchen. Piccard erforscht aber nicht nur als Luftfahrtpionier andere Sphären, sondern auch als Psychiater und Hypnosetherapeut. Er praktiziert in Lausanne und wendet die Hypnose bei seinen Patienten wann immer möglich an.

PULS: Herr Piccard, nutzen Sie die Hypnose auch bei Ihren Pionierflügen?

Bertrand Piccard: Ja, und zwar für verschiedene Zwecke. Schon 1992, bei der Atlantiküberquerung im Ballon, schaffte ich es dank Selbsthypnose, mich gut zu regenerieren, obwohl ich nur wenig schlafen konnte. Meinem Begleiter konnte ich mit Hypnose helfen, trotz grossem Stress besser einzuschlafen. Oder wir nutzen sie, um uns auf ernste Situationen, etwa einen Brand in der Kapsel oder einen Fallschirmabsprung bei Nacht, vorzubereiten. **Trat jemals eine schwierige Situation ein, wo Ihnen die Hypnose geholfen hat?**

Das war im März 1999 an Bord des Ballons «Breitling Orbiter». Wir steckten seit Tagen in einer Flaute und waren völlig demotiviert. Ich konnte mir mit der

Selbsthypnose nicht mehr helfen. Da hat mir ein Kollege per Satellitentelefon mit einer Fernhypnose wieder zu meinen vollen Kräften verholfen.

Wann haben Sie die Hypnose für sich entdeckt?

Das war vor 20 Jahren. Ich war sofort fasziniert von der Effizienz dieser Methode. Ich hatte an einem Wochenende eine Einführung in die Hypnose gemacht. Mit dem Wissen gelang es mir, einem Mädchen, das sich den Arm gebrochen hatte, die Knochen zu richten – ohne Narkose.

Ist Hypnose als Schmerztherapie verbreitet?

Sie wird mittlerweile an vielen Spitälern angewendet, unter anderem bei Brandopfern. Als Psychiater setze ich die Hypnose aber für andere Zwecke ein.

Für welche?

Vor allem bei reaktiven Depressionen, also Depressionen nach Schicksalsschlägen sowie bei posttraumatischen Stress- oder Angstzuständen. Aber auch als Vorbereitung auf Herausforderungen wie Examen oder Operationen.

Können Sie erklären, wie Hypnose wirkt?

Hypnose funktioniert nach dem Prinzip der Dissoziation, einer Art Aufteilung des Bewusstseins. Man kann unter Hypnose zum Beispiel gleichzeitig der Erwachsene sein, der man heute ist, und das Kind, das man früher war. Auf diese Art kann man



«Das lernt man nicht im Medizinstudium»: Bertrand Piccard.

ein belastendes Ereignis angehen. Als Erwachsener hilft man dem Kind mit Mitteln, die es damals nicht hatte. Der Prozess wird vom Therapeuten begleitet, aber es ist eigentlich der Patient, der die Arbeit macht. Die Aufteilung des Bewusstseins gibt ihm die Möglichkeit, wie ein Fernsehzuschauer aus einer sicheren Position auf das Trauma zu schauen. So ist es möglich, die Verbindung zwischen der Erinnerung und dem negativen Gefühl aufzubrechen.

Dafür gibt es auch andere psychotherapeutische Mittel.

Man kann mit der Hypnose aber viel schneller Erfolge erzielen als mit vielen anderen Therapieverfahren oder der Psychoanalyse. Die Hypnosetherapie ist direkt auf die Lösung und Veränderung ausgerichtet, nicht auf das Verstehen der Probleme.

Wieso setzt sich die Hypnose nicht auf breiter Front durch?

Sie wird zwar heute offiziell unterrichtet und ist durch die Ärztesgesellschaft FMH anerkannt. Doch die Hypnose verlangt, dass sich der Therapeut auf den Patienten einlässt, viel spricht und seine Gefühle mit ihm teilt. Im Medizinstudium hingegen lernt man, sich dem Patienten gegenüber neutral zu verhalten und auf Distanz zu bleiben. Zudem braucht es Kreativität, um dem Patienten mit Sprachbildern und Geschichten zu helfen. So etwas lernt man nicht im Medizinstudium. *Interview: Jörg Niggli*

Bertrand Piccard ist in der Puls-Sondersendung über «Hypnose» zu sehen. Fragen und Antworten zum Thema «Kniegelenkersatz» gibt es in der nächsten «Schweizer Familie».