

# Im Notfall Hypnose

Notärztin Annette Held hilft  
Unfallopfern mit ungewöhnlicher Methode

**D**er letzte Sprung ging schief – im wahrsten Sinne des Wortes. Der Handballspieler liegt verrenkt am Boden, das Bein steht zur Seite ab. Es ist gebrochen. Das sieht jeder. Wie kreideweiß der junge Mann ist, auch. Er hat panische Angst vorm Richten des Beins. In seiner verkrümmten Haltung aber ist gar keine Behandlung möglich. Annette Held vom Klinikum Links der Weser ist an diesem Tag als Notärztin im Einsatz. Sie guckt dem jungen Mann fest in die Augen, spricht ruhig mit ihm, konzentriert sich auf ihn. Nach wenigen Augenblicken sind die Schmerzen weg, der Mann entspannt sich. Das Bein wird gerichtet, er kann ins Krankenhaus transportiert werden. Hexerei? Mitnichten.



Annette Held setzt gezielt Hypnose-Techniken ein, um Menschen von Schmerzen und Angst zu befreien, manchmal, wie bei dem jungen Mann, um überhaupt eine Behandlung möglich zu machen. Es gibt Hypnose-Kurztechniken, die in zehn Sekunden wirken, es gibt Notfall-Hypnosen, die – wie ein Schmerzmittel – zwei Minuten brauchen. „Hypnose ist einfach eine andere Art der Kommunikation“, erklärt Annette Held. Dabei wird kein Mensch willenlos gemacht, wie es einem manche Fernsehshows suggerieren wollen. Der Hypnotisierte ist die ganze Zeit über selbstbestimmt und bei Bewusstsein, aber dank seiner eigenen Vorstellungskraft kann er sich von seinen Schmerzen befreien, wenn er den klaren Anweisungen des

*„In Deutschland sind wir hier  
in Bremen bislang  
die ersten, die am Unfallort  
Hypnosens einsetzen“*

Hypnotiseurs folgt. Der Handballspieler stellt sich mit Hilfe von Annette Held den Ort vor, an dem er sich wohl und geborgen fühlt, er macht die Augen zu, spricht über die Bilder, die vor seinem geistigen Auge entstehen. Die Notärztin hakt nach. Beide konkretisieren die Bilder immer weiter. „Klar bekommen die Patienten auch ein Schmerzmittel gespritzt, aber das dauert eben auch mindestens zwei Minuten bis es wirkt“, so Annette Held. 65 Notfallhypnosens hat sie in den letzten zwei Jahren gemacht. Nur zwei Mal hat es nicht geklappt. „Wenn Menschen Alkohol oder Drogen genommen haben, gelingt eine Hypnose nicht. Oder wenn sie sich total verweigern“, erklärt sie. Aber das tun die wenigsten. Die meisten sind sehr dankbar, dass jemand ruhig mit ihnen spricht und auf sie eingeht. Für Annette Held ist entscheidend, dass sich ganz auf ihren Patienten konzentrieren kann. Hypnosens sind für den Therapeuten sehr anstrengend. Sie erfordern eine große Bereitschaft, sich auf das Gegenüber einzustellen, ohne sich von anderen Reizen ablenken zu lassen. „In Deutschland sind wir hier in Bremen bislang die ersten, die am Unfallort Hypnosens einsetzen“, sagt Annette Held. Andere Länder wie Holland oder Belgien seien da viel weiter. Aber auch hierzulande wächst das Interesse. 75 Personen aus ganz Deutschland, darunter Notärzte,

Sanitäter und Rettungsassistenten, aber auch Heilpraktiker und Pflegekräfte, haben sie und ihr Kollege, der Allgemeinmediziner und Hypnose-Therapeut Thomas Kemmler-Kell, bereits in Fortbildungen mit den Notfallhypnose-Techniken vertraut gemacht. Und die Anfragen nehmen zu.

Und nicht nur im Notfalleinsatz sind Hypnosens eine große Hilfe. Auch auf der Intensivstation können sie Sinn machen, um Patienten zu beruhigen und Schmerzen zu lindern. Vier Kollegen gibt es bereits am Klinikum Links der Weser, die diese Techniken ebenfalls beherrschen. Annette Held hat auch sie ausgebildet.

**Annette Held**, hier zu sehen mit einer typischen Hypnose-Geste, arbeitet seit 1995 am Klinikum Links der Weser, seit 1996 ist sie Fachärztin für Anästhesie. Annette Held ist überzeugte Schulmedizinerin, doch inzwischen ist auch die Hypnose Teil ihrer Arbeit als Notärztin. Mit Notfall-Hypnosens hilft sie Verletzten direkt am Unfallort.

