



In der Geschichte der Heilkunde nimmt die Hypnose eine Sonderstellung ein. Diese Methode ist so alt wie die Menschheit selbst und findet sich unter verschiedenen Namen in allen Kulturen. Und so gibt es natürlich auch eine Geschichte der Hypnose. Das ist aber keine Geschichte im Sinne einer sich vervollkommnenden Entwicklung von primitiven Anfängen zur aufgeklärten wissenschaftlichen Anwendung. Die Hypnose ist ein zeitloses Phänomen. Sie entzieht sich dem Fortschrittsgedanken und man kann eigentlich nur die Geschichte der unterschiedlichen Kostüme erzählen, derer sie sich bedient – Verkleidungen, die den jeweiligen kulturellen Diskursen entsprechen, in denen sich das Phänomen Hypnose zeigt. Im Folgenden sollen in Form von Streiflichtern die kulturspezifischen Gewänder skizziert und zugrunde liegende Diskurse angedeutet werden, in denen sich die zeitlosen Wirkungen der Hypnose in der Geschichte des Abendlandes geäußert haben. Beginnend mit dem Tempelschlaf in der Antike über den magnetischen und hypnotischen Schlaf der neueren Zeit bis zur heutigen Auffassung der Hypnose soll gezeigt werden: So unterschiedlich die Bezeichnungen und die Begründung für die heilsame Wirkung auch gewesen sein mögen, Resultat und Vorgehensweise waren immer ähnlich.

## Blick in die Historie

# Der Tempelschlaf

## Die Gewänder der Hypnose

### Von der Antike zur Gegenwart (Teil1)

Von Henning Alberts



Wenn jemand in der hellenischen Antike kränkelte und die Hausmittel und Gebete nicht halfen, dann war – zumindest für den wohlhabenden Bürger – ein kurartiger Aufenthalt in einer Tempelanlage mit entsprechenden Heilquellen angesagt. Der antike Mensch war in ein dichtes Netzwerk von göttlichen Instanzen eingebunden. Er stand zwar nicht auf gleicher Stufe mit ihnen, war ihnen aber durchaus freundschaftlich verbunden, meist durch Mittlerinstanzen wie Halbgötter. Götter fanden nämlich oft Gefallen an menschlichen Frauen und das Ergebnis war ein Halbgott. Ein Kranker würde daher wohl einen Zeus-Asklepios-Tempel (Abb.1) bevorzugen. Zeus war der oberste Gott, bei dem lag man immer richtig. Und Asklepios (Abb.2), Halbgott und Sohn des Apollon, war der Gott der Heilkunst. Er konnte im Traum dem Menschen Anweisungen für seine Gesundheit geben und korrigierend eingreifen. Seine Tochter und Gattin war Hygieia (Abb.3), die Göttin der Gesundheit.

Aber zum Träumen musste der Mensch erst in einen schlafähnlichen Zustand gelangen. Und

dafür war Hypnos (Abb.4), der Gott des Schlafes, zuständig. Er war die zentrale Mittlerfigur für Gesundheitsvorgänge und versetzte den Menschen in Schlaf. Über seinen Sohn Morpheus, den Gott der Träume, übermittelten die Götter ihre segensbringenden Heilwirkungen. Das Ganze geschah in bestimmten spezialisierten Tempeln, in denen der Wunder bewirkende Tempelschlaf stattfand.

Es lohnt sich, den Gott Hypnos etwas näher zu untersuchen. Schließlich ist er der Namensgeber und, wenn man so will, der Schutzpatron der Hypnose. Vielleicht erfahren wir so mehr über den schillernden Charakter des Begriffs „Hypnose“. Seiner Herkunft nach steht Hypnos etwas außerhalb des griechischen Götterhimmels und scheint ein Relikt aus älteren, lunaren Religionen zu sein. Seine Eltern sind Nyx, die Nacht, und Erebus, der Vater der Tiefe – die ersten Götter, die aus dem Chaos entstanden. Sein Zwillingsbruder ist Thanatos (Abb.5), der Gott des Todes. Da Hypnos älter ist als die klassischen griechischen Götter, hat er auch eine gewisse Macht über sie. Manchmal hilft er ihnen aus der Bedrängnis, wenn

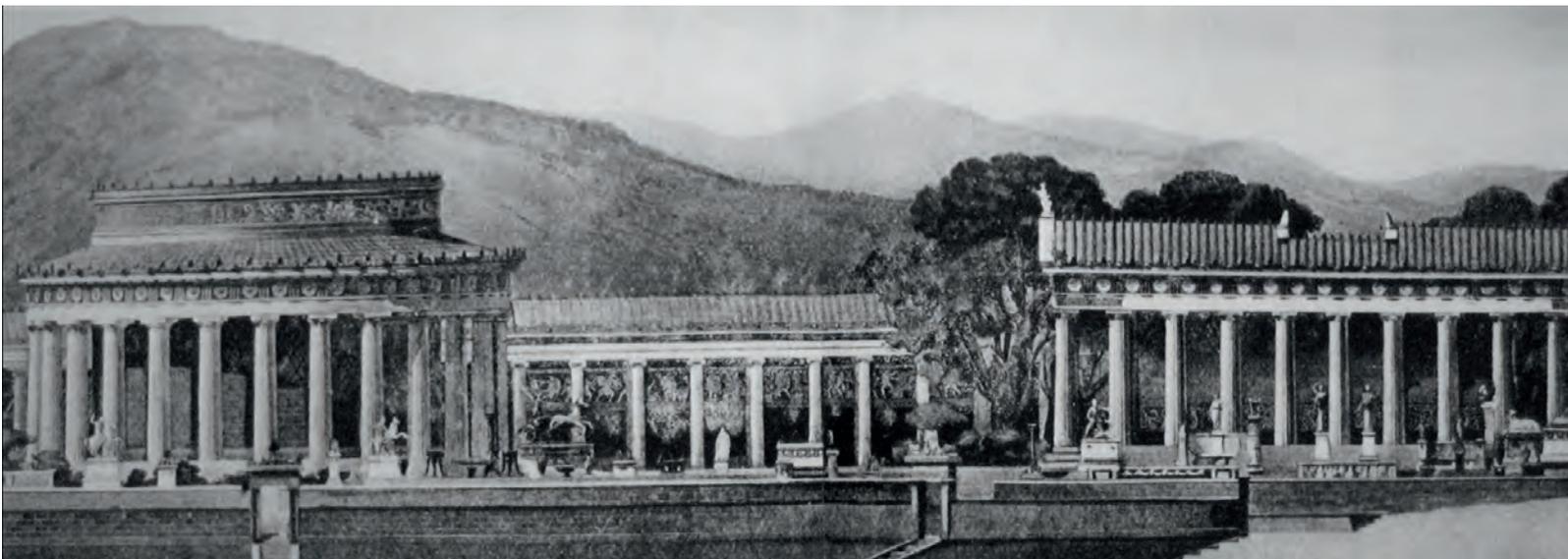


Abb. 1 Rekonstruktion des Asklepios-Tempels in Epidauros



Abb. 2: Asklepios, Mitte des 2. Jh. v. Chr.



Abb. 3: Hygieia, Mitte des 2. Jh. v. Chr.

sie beispielsweise im Kampf mit den Giganten liegen. Manchmal lässt er sich aber auch auf ein Komplott gegen sie ein. Einmal schläfert er sogar Zeus, den obersten Chef, gegen dessen Willen und auf Anweisung von dessen Gattin Hera ein, was ihm erheblichen Ärger einbringt.

Damit haben wir auch schon die Vorurteile und abergläubischen Befürchtungen identifiziert, die sich bis heute um die Hypnose ranken. In der Praxis wird man nach wie vor oft mit skeptischen Fragen konfrontiert wie: „Versetzen Sie mich in Schlaf? Wache ich auch wieder auf? Können Sie mich gegen meinen Willen hypnotisieren?“ Ganz so, als wüsste der Hypnotisand um die verwandtschaftlichen Beziehungen und Skandale von Hypnos.

Dem Sterblichen erscheint der Gott des Schlafes ganz anders. Hypnos schweift sanft und menschenfreundlich des Abends über Erde und Meer, er ist der Beruhiger der Kreaturen und auch der Spender der Träume. Er wird sehr unterschiedlich dargestellt, meist als schöner Jüngling, oft an den Schläfen beflügelt, mit Mohnzweig und Schlummerhorn in den Händen. Seine Augen sind meist geschlossen. Er pflegt enge Freundschaft mit Hygieia, der Göttin der Gesundheit und Tochter des Asklepios. Freundschaftliche Beziehungen verbinden ihn mit Mnemosyne (Abb.6), der Göttin der Erinnerung. Sie erinnert den Menschen an seine Ganzheit,

an die natürliche Begeisterung, die von der Schönheit und Harmonie der ursprünglichen Welt ausgeht. Auch ihren Töchtern, den neun Musen (Abb.7), die dem Menschen kreative Einfälle bringen, steht Hypnos nahe. Und oft wird er zusammen mit den Quellnymphen verehrt, von denen eine reinigende, anregende und begeisternde Wirkung ausgeht. In diesen freundschaftlichen Verbindungen von Hypnos kommen die drei Hauptwirkungen



Abb. 4: Statue des Hypnos



Abb. 5: Thanatos der Tod, Zwillingbruder von Hypnos



Abb. 6: Mnemosyne, Göttin der Erinnerung



Abb. 7: Die Neun Musen

der Hypnose zum Ausdruck, die bis heute als ihre wesentlichen therapeutischen Eigenschaften gelten: die Unterstützung bei der Heilung von Krankheiten, die heilende Kraft der Erinnerung und der inspirierende Einfluss im Rahmen kreativer Vorgänge.

Ein weiterer Aspekt der Wirkung der Hypnose kommt in einer der zahlreichen Geschichten über Hypnos zum Ausdruck. Endymion (= der sich innen befindet), ein junger hübscher Jäger und Hirte, hat ein Liebesverhältnis zu Selene, der Mondgöttin (Abb.8). Leider aber kann er nur während des Schlafes mit ihr zusammen sein. Hypnos, der ebenfalls Gefallen an Endymion gefunden hat, schenkt ihm die Fähigkeit, mit offenen Augen zu schlafen. Und so kann dieser Selene jederzeit treffen. Endymion wäre somit der erste Somnambule. Der Somnambulismus, eigentlich das Schlafwandeln, ist ein seit dem 18. Jahrhundert ausführlich dokumentiertes Phänomen im Rahmen hypnotischer Interventionen. Diese besondere Wirkung der Hypnose war offensichtlich schon in der Antike bekannt.

Nun haben wir alle Zutaten, um in die (fiktive) Geschichte des erfolgreichen Tempelschlafes (Abb.9) eines ionischen Händlers einzusteigen: Diodoros, ein Tuchhändler aus Milet, wartete mit einer Gruppe anderer Kranker vor dem hölzernen Eingangshäuschen der weitläufigen Latifundien des berühmten Zeus-Asklepios-Tempels, der majestätisch auf der Anhöhe thronte und mit seinen vielfarbigen Säulen in der Nachmittagssonne glänzte. Mit Genugtuung nahm er zur Kenntnis, dass der ausgezehrte Kranke auf der Trage dort unter Protest seiner Angehörigen vom Pfortner abgewiesen wurde. Ein Todgeweihter gehörte einfach nicht hierher. Ehrfürchtig betrat der Tuchhändler den geweihten Boden und genoss die wohltuende Stille – ganz im Gegensatz zu dem geschäftigen Treiben Milets, das er in den frühen Morgenstunden verlassen hatte. Auf einem Schemel saß der Tempelarzt, ein Asklepiade, und zu seinen Füßen eine zusammengerollte Schlange, wie der Händler schaudernd bemerkte. Dieser Arzt war die letzte Hürde, die es zu überwinden galt.

Der Arzt unterzog Diodoros einer eingehenden Befragung, der ihm versicherte, dass außer ihm keiner seiner Angehörigen unter den krampfartigen Durchfällen litt, die ihn nun schon seit zehn Tagen plagten. Nein, Blut habe er auch nicht im Stuhlgang gesehen (*Auswahl der für den Tempelschlaf geeigneten Beschwerden*). Aber die Hausmittel und auch das Kräuterweib aus dem Bergen hätten ihm nicht helfen können. Der Asklepiade winkte ihn weiter und ein Priesterschüler führte ihn zu seiner Unterkunft. Er klärte ihn auf, dass er sich zwar keiner Fastenkur mehr unterziehen müsse, aber mit einer Diät beginnen solle. (*Fokussierung auf reinigende vegetative Vorgänge über die Nahrungsaufnahme*) „Wenn du dich in den heiligen Quellen gebadet hast und eingeölt worden bist (*kinästhetische Ressourcen*), beginnt dein Heilschlaf im Tempel. Achte auch auf Erscheinungen und Zeichen, sie könnten wichtige Hinweise für deine Heilung sein.“ (*Visuelle, zielgerichtete Erwartungshaltung.*)

Die folgenden zwei Tage verliefen außergewöhnlich für Diodoros, der sich in dieser Umgebung wie verzaubert fühlte. Ja, ihm war, als löse sich seine bisherige alltägliche Realität mehr und mehr auf. Sowohl in den Mittagsstunden als auch am Abend ertönte der betörende Gesang eines Chors, manchmal begleitet von den lang gezogenen Klängen einer Leier. Diodoros wandelte auf verwunschenen Pfaden, an murmelnden Quellen vorbei, deren kristallklares Wasser in steingefassten Bassins aufgefangen wurde, wo man sich baden konnte und anschließend massiert und mit duftendem Öl eingesalbt wurde. (*Isolierung vom gewohnten Alltagsgeschehen, Verfügbarmachen von starken Ressourcen in allen Sinnesqualitäten.*)

Einmal, am nächsten Mittag, als er auf einer Bank ruhte, glitt sein schlaftrunkener Blick auf ein Gebüsch und er sah kurz den Rücken und die Hinterbeine eines Pferdes, das im Schatten verschwand. (*In dieser Verfassung erhascht Diodoros einen Blick in die nicht alltägliche Wirklichkeit des hypnotischen Zustands.*) Der ihn begleitende Novize, dem er das am Abend erzählte, sagte verblüfft: „Aber wir haben im Tempelbereich keine Pferde, die dürfen hier



Abb. 8: Endymion, der schlafende Hirte und seine Geliebte Selene, die Mondgöttin

gar nicht rein!“ „Ich glaube, da saß sogar ein Reiter darauf.“ Der Novize sah ihn mit großen Augen an, beugte sich zu ihm und flüsterte ihm zu: „Was du gesehen hast, war bestimmt Cheiron, der Zentaur und Lehrer von Asklepios. Sie meinen es wohl ernst mit deiner Heilung!“ (*Utilisierung der Imaginationen des Patienten.*) Diodoros erschrak und spürte erstmals wieder diesen stechenden Schmerz in seinen Eingeweiden. (*Geheilt werden kann nur, was auch aktuell wahrgenommen wird.*) Vielleicht war es doch Artemis, die Schutzherrin der Jungfrauen und Zwillingsschwester von Apollon, die ihn mit ihren vergifteten Pfeilen zu strafen versuchte. Dabei war er doch nur ein einziges Mal schwach geworden bei der jungen Tochter des Wirts. Und seiner Frau konnte dieses Abenteuer auch niemand zugetragen haben. Es musste die Göttin sein, erzürnt durch seinen Übergriff auf das junge Mädchen. Doch wie sich die Göttin wieder gewogen machen? Schon am nächsten Abend fand er sich auf Anweisung des amtierenden Priesters im Tempel ein. Die untergehende Sonne warf bunte Muster durch die Ritzen des

dicken Vorhangs, der zwischen den Säulen aufgespannt war. Es roch nach Weihrauch und dem betäubenden Duft von Mohn. Diodoros nahm zwischen einem Dutzend Leidensgenossen am Boden auf einem Kissen Platz. Verwehende Klänge einer Leier im Hintergrund. Hinter dem Altar stand eine überlebensgroße Statue von Zeus aus Bronze. Das Gesicht des Olympiers wirkte entrückt, die Augen waren geschlossen. Die Patienten wurden angehalten, sich hinzulegen, die Arme jedoch auf den Ellenbogen abzustützen und Zeus anzustarren, bis Hypnos sie mit Schlaf umfing. (*Induktion des eigentlichen hypnotischen Vorgangs durch Fixationsmethode.*) Diodoros erwachte durch einen Knabenchor und aufblitzende Helligkeit. Zeus stand im strahlenden Glanz da, angeleuchtet durch die Morgensonne, die eigentlich noch gar nicht aufgegangen sein konnte. Er öffnete beide Augen und sah Diodoros durchdringend an. Er zwinkerte ihm kurz zu und dann hatte er die Augen wieder geschlossen. (Ein Trick der Priester, die durch eine mechanische Vorrichtung die Augen der Statue öffnen und schließen

konnten.) Auch die Mitpatienten waren nun aufgewacht, aber er war sich nicht sicher, ob auch die anderen dies Wunder gesehen hatten. Lebhaft in Erinnerung war ihm noch der Traum, den er kurz vor dem Erwachen hatte. Artemis hatte darin mit Pfeil und Bogen auf ihn gezielt. Der Pfeil leuchtete giftgrün. Da trat von links ein stattlicher Mann in die Szene und hielt eine sich nach oben ringelnde Schlange vor ihren silbernen Bogen. Das musste Asklepios sein, der göttliche Arzt. Als Artemis den Bogen sinken ließ und sich nach ihm umblickte, schien sie jünger zu werden. Und kurz glaubte er, die Tochter des Wirts zu erkennen, bei der er schwach geworden war. Doch dann hatte die plötzliche Helligkeit ihn geweckt. Der Novize eilte zu dem Patienten, dem er zugeteilt war, und als Diodoros seinen Traum und das Wunder erzählte, winkte dieser einen Priester heran, der nach kurzem Zwiegespräch Diodoros bedeutete, er sei von jetzt an geheilt. Noch am selben Tag verließ ein dankbarer Diodoros den Tempel, nicht ohne noch um den Rest der Drachmen aus seinem Lederbeutel erleichtert zu werden. Für eine Weiheinschrift im Tempel. (Ein finanzielles Opfer trifft die meisten Menschen am tiefsten, es



Abb. 10: Die drei Hauptgötter der Heilung (von li nach re): Apollon, der Kentaure Cheiron und Asklepios, Wandgemälde aus Pompeji, 1. Jahrh. n.Chr.

verleiht der Heilung mehr Wirkkraft.) Sein Bauch fühlte sich warm und entspannt an. Er beschloss, seiner Frau auf dem Rückweg noch einen gebackenen Fisch vom Hafen mitzubringen. Aber da beginnt eigentlich eine andere Geschichte.

Abends in Milet angekommen suchte er noch die Hafenkneipe auf um seinen Durst zu stillen. Und er traf dort einen stadtbekanntem Penner, einen Sonderling, der hier gerne herumhing. Diodoros erblickte den Mann, der in der untergehenden Abendsonne seinen Wein genoss, und sagte: „Sei begrüßt Thales.“ Der Sitzende winkte ihn zu sich heran und bedeutete ihm, Platz zu nehmen. Er holte aus einem Beutel einen gelblich schimmernden runden Stein heraus, rieb ihn an seiner Kleidung, hob einige Hühnerfedern vom Boden auf, legte sie auf den Tisch und hielt den Stein darüber. Wie durch Zauberhand schwebten die Hühnerfedern nach oben und blieben an dem Stein kleben. Diodoros bekam große Augen. „Wie machst du das?“, fragte er misstrauisch. „Ich mache eigentlich nichts, es ist der Stein selbst, man nennt ihn Elektron, den Leuchtenden. Er ist sehr wertvoll.“ Und sorgfältig legte er den Stein neben seinen Trinkbecher. In diesem Augenblick begann der Tisch sich zitternd zu bewegen, gefolgt von einem dumpfen Rumpeln. Die Weinbecher tanzten auf dem Tisch. Es war eines der häufigen Erdbeben, die Milet damals heimsuchten.

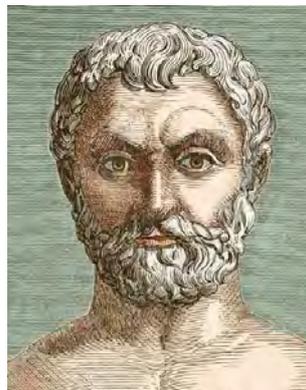


Abb. 11: Thales (624-546 v.Chr.)

Diodoros wurde bleich und sagte schrill: „Beim Poseidon, ich glaube, du hast ihn mit deiner Zauberei gereizt.“ Thales (Abb. 11) lachte und erwiderte: „Das ist nicht Poseidon, sondern die Erde selbst, die auf dem Wasser schwimmt und sich wie ein Stück Holz hin- und herbewegt.“ Und er fuhr ungerührt fort: „Es gibt noch andere Steine, die ähnliche Wirkung haben. Der Magnetstein aus Magnesia zum Beispiel zieht Eisen an.“ Und er blickte sinnend auf das Stück Bernstein auf dem Tisch, das in der Abendsonne leuchtete. „Nein, mein Freund, es sind nicht die Götter, die das bewirken. Das ganze Universum ist belebt, die Seele selbst setzt das alles in Bewegung.“

Doch Diodoros hörte ihn nicht mehr, denn er hatte schon fluchtartig die Hafenkneipe verlassen, um sich auf den Nachhauseweg zu machen. Thales dagegen blieb noch lange sitzen und sein Blick schweifte auf das unruhig gewordene Meer in der Hafeneinfahrt. Er wird es nicht mehr erleben, wie Milet durch den Einfall der Perser zerstört wird. Und einige Jahrhunderte später wird Hypnos selbst in den hypnotischen Schlaf der Vergessenheit fallen – samt den Göttern, die zu den Sternen entschwinden und dort nur noch als Namensgeber der Planeten die Erde umkreisen. Neue Reiche steigen auf, während alte zerfallen, eine neue Religion wird das Abendland erobern.



Abb. 9: Tempelschlaf, Basrelief (um 400-350 v. Chr.), Asklepios, Hygieia und die symbolische Schlange heilen den Patienten während seines Tempelschlafes

## Literatur

*K. Kerényi: Mythologie der Griechen, Zürich 1964.*

*Derselbe: Die Heroen der Griechen, Zürich 1958.*

*J. Mansfeld: Die Vorsokratiker (Band 1), Stuttgart 1999.*

*L. Preller: Griechische Mythologie, Berlin 1894.*

*K. Sudhoff und Th. Meyer-Steineg: Geschichte der Medizin, Jena 1922.*

## Hinweis

Der vorliegende Artikel ist der erste Teil einer 4-teiligen Serie unter dem Obertitel „Gewänder der Hypnose - Von der Antike zur Gegenwart“.

In den folgenden Ausgaben erscheinen:

„Der magnetische Schlaf“ (Teil 2) in Ausgabe 2/2012,

„Der hypnotische Schlaf“ (Teil 3) in Ausgabe 1/2012 und

„Die moderne Hypnose“ (Teil 4) in Ausgabe 2/2013.

## Der Autor



**Dr. med. Henning Alberts** ist Arzt für Neurologie und Psychiatrie. Seit 1978 ist er in eigener Praxis in Stuttgart niedergelassen mit Schwerpunkt auf Hypnotherapie. Seit 1983 verknüpft und integriert er die klassische Hypnotherapie mit dem Erickson'schen Ansatz und den Techniken des NLP für therapeutische Interventionen. Daneben ist er seit 1987 tätig als Ausbilder,

Referent und Supervisor in den Bereichen Hypnose, Kommunikation und NLP.

Seit 2008 führt er in Stuttgart zusammen mit Inge Alberts sein eigenes Institut: Alberts-Training, Institut für NLP und Hypnose.

**Korrespondenzadresse:**

htm-alberts@t-online.de