

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Mikrostrom in der Behandlung von Muskel-, Wirbel- und Gelenkerkrankungen

Wirbel, Muskel, Gelenke

Das Kind in der chinesischen Medizin

Kinder- und Jugendheilkunde

Umweltmedizin in der Kinderumwelt

Umweltmedizin



Schmerztherapie mit Hypnose

Schmerztherapie | Schmerzstörung, Schmerztherapie, Hypnotherapie, Hypnose, Selbsthypnose

„Wenn es unmöglich ist, dann müssen wir es eben hypnotisch machen.“
(Richard Bandler)

Claus Ulbrich

Schmerz hat eine natürliche lebenswichtige Funktion, kann auf vielerlei Weise entstehen und gehört zu den am längsten bekannten Symptomen, für die die Menschen Behandlungsmöglichkeiten suchen. Hypnose stellt eine der ältesten Methoden psychologischer Schmerzkontrolle dar und wurde lange vor Einführung der Anästhetika in der Mitte des 19. Jahrhunderts angewandt. Zum Funktionsprinzip: durch Aufmerksamkeits(ab)lenkung kommt es bei der Verarbeitung von Schmerzreizen auf subjektiver Ebene zu einer verminderten Schmerzwahrnehmung, wobei die Wirksamkeit von der Suggestibilität abhängt und ob der Therapeut die Analgesiesuggestionen im Wachzustand oder unter der Hypnosebedingung, also nach Einleitung einer Trance, gibt. In tiefer Hypnose lässt sich die Schmerzunempfindlichkeit sehr schnell herstellen, aber auch gering suggestible Menschen vermögen Schmerzen allein durch Wachsuggestionen zu reduzieren. Bei Schmerzen, für die man keine körperliche Ursache findet, können in Hypnose die seelischen Ursachen aufgedeckt und die zugrunde liegenden Konflikte oder Überforderungssituationen bearbeitet werden.

Schmerz – wichtige Alarmfunktion des Körpers

Schmerzen üben eine wichtige Funktion aus, sie signalisieren, dass in unserem Körper etwas nicht stimmt. Das ungeliebte Gefühl kann sich durch



→ Klaus Ulbrich

Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypno-therapeut, Arbeitsschwerpunkte: Angst-zustände, Allergien, Gewichtsregulierung, Privatpraxis für therapeutische Hypnose in Lindhorst.



Kontakt: www.ganzheitliche-hypnotherapie.de

Pochen, Brennen, Stechen, Kribbeln, Ziehen, Drücken usw. bemerkbar machen oder uns ohne gefühlsmäßig vorstellbare Worte einfach nur unablässig quälen.

Es gibt keine objektiven Parameter für Schmerzen – von „kein Schmerz“ bis „unerträglicher Schmerz“ liegt die subjektive Bandbreite.

Leidensfähigkeit hat Grenzen, bei extremen Schmerzen reagiert das Gehirn, als wenn eine „überlastete Sicherung“ rauspringt – und das Zentralnervensystem deaktiviert das Bewusstsein. In diesem Fall greift eine Schutzfunktion des Körpers, die mit dem Begriff Bewusstlosigkeit belegt ist. Dass der Schmerz als Alarmsfunktion des Körpers fungiert, erkennt man an jenen Menschen, die Schmerzen gar nicht oder kaum wahrnehmen: z.B. die Träger eines äußerst seltenen Gendefekts. Die Betroffenen empfinden keinerlei Schmerzen und weisen schon im Kindesalter wegen zahlloser unbemerkter Verletzungen zahlreiche Narben auf. Einen Knochenbruch registrieren sie ebenso wenig wie ein abgebisenes Stückchen Zunge oder einen infektiösen Zahn. Dies kann unter Umständen schwere gesundheitliche bis tödliche Folgen haben.

Oder z.B. Menschen mit einer Rückenmarksverletzung. Ein früherer Chef fuhr einmal im Rollstuhl krachend gegen eine Tischkante und lächelte in die erschrockene Runde. Seine Reaktion mag bei dem einen oder anderen die attraktive Vorstellung eines völlig schmerzfreien Lebens wecken, wobei ich das Hämatom vor Augen hatte, das sich in seinen geprellten Knien bilden würde.

Zu Störungen des Schmerzempfindens kann es auch bei Diabetes kommen. Das Fatale daran: Der Prozess schreitet infolge von Nervenschäden aufgrund dauerhaft erhöhter Blutzuckerwerte weitgehend unbemerkt voran, was mitunter zu deformierten Zehen sowie chronisch infizierten Wunden führt.

Welche Arten von Schmerzen gibt es?

Schmerz entsteht auf unterschiedliche Weise. Seine Herkunft und Wirkungsweise sicher zu diagnostizieren, spielt für die Organisation einer individuellen Schmerztherapie (Schmerzmanagement) eine wesentliche Rolle.

Um die Anwendungsfelder und -verfahren sowie die Wirkfaktoren von therapeutischer Hypnose in der Schmerztherapie erläu-

tern zu können, ist es vorweg erforderlich, auf Schmerzformen, Schmerzentstehung, Schmerz Wahrnehmung und auf einige Besonderheiten einzugehen:

„Akute Schmerzen“ – Verletzungen und körperliche Erkrankungen

Verletzungen oder körperliche Erkrankungen lösen am häufigsten Schmerzen aus. In Haut und Organen sitzen sensorische Nervenendigungen, die bei einer Gewebeschädigung in Folge von Verletzungen (oder wenn sie Kälte, Hitze, Strom, bestimmten chemischen Stoffen oder hohem Druck ausgesetzt sind) Signale über Schmerzfasern ans Rückenmark weiterleiten; und zum Gehirn, welches dann die ursprüngliche Erregung in bewusste Empfindungen (Oberflächen- oder Tiefenschmerz) und Wahrnehmungen (Organ- oder Hautschmerzen) umsetzt.

„Chronische Schmerzen“ – Schmerzspuren und Schmerzgedächtnis

Chronische Schmerzen sind kein Alarmsignal bzw. Hinweis auf eine Schädigung des Körpers (Verletzung, Erkrankung usw.), sondern eine eigenständige Schmerzerkrankung, die oftmals aus akuten Beschwerden entsteht. Permanente Schmerzreize über einen längeren Zeitraum lassen die Nervenzellen sukzessive empfindlicher auf die Reize reagieren, wodurch die Schmerzschwelle sinkt.

Anhaltende ständige Schmerzreize hinterlassen „Schmerzspuren“ im Nervensystem von Rückenmark und Gehirn – und es entwickelt sich ein „Schmerzgedächtnis“.

Solche lang anhaltenden Veränderungen oder Schmerzspuren machen die Nervenendigungen empfindlicher und die Betroffenen nehmen bereits minimale Schmerzreize oder sogar harmlose Berührungen als Schmerzen wahr. Die Nervenzellen können sogar ohne äußeren Anlass – spontan – Schmerzsignale aussenden, obwohl die ursprüngliche Schmerzursache (z.B. eine Erkrankung) längst vorüber ist.

„Seelenschmerzen“ – somatoforme Schmerzstörung

Bleiben Schmerzen ohne biologische Notwendigkeit oder biologischen Hintergrund bestehen, wird der Schmerz selbst zur Krankheit. Hierzu zählen, neben chronischen Schmerzen (s. o.), auch somatoforme Schmerzstörungen („Seelenschmerzen“) – also quälende Schmerzen über mehrere Monate, für die man keine körperliche Ursache findet, welche die Beschwerden erklären würde. Die Schmerzen bilden sich entweder in einer Körperzone oder in mehreren Regionen, wie Kopf, Rücken, Schulter, Arm, Brust, Bauch oder Unterleib. Die Schmerz- und Stressverarbeitung funktioniert hier nicht; und für den Beginn und die Aufrechterhaltung der Erkrankung spielen auch psychische Ein-

flüsse eine Rolle. Körperschmerz und Seelenschmerz sind eng miteinander verwoben, da das Schmerzempfinden u.a. in einem Gebiet des Gehirns entsteht, das auch als Sitz der Gefühle gilt.

„Phantomschmerzen“ – Spüren nicht mehr vorhandener Gliedmaßen

Der Phantomschmerz, in früheren Zeiten – wider besseren Wissens – lapidar als Einbildung klassifiziert, weil das Körperteil ja nicht mehr vorhanden war, illustriert die komplexe Arbeitsweise des Gehirns in besonderer Weise. Wie kann, wenn die Amputation die Weiterleitung von Empfindungen aus dem abgetrennten Glied zum Rückenmark und Gehirn beendete, die Wahrnehmung von Schmerz entstehen? Der somatosensorische Kortex, die innere Landkarte des Körpers im Gehirn, beinhaltet Gebiete, die einzelne Körperregionen gemäß ihrem sensorischen Input repräsentieren. Wenn ein Bein nicht mehr da ist, wird das entsprechende Gebiet im Gehirn nicht mehr erregt und andere Gebiete weiten sich aus. Impulse aus Nachbarregionen strömen ein und senden Signale an die im Stumpf endenden Nerven. Ggf. auch emotionale Komponenten von Schmerz, weswegen Stress oder eine depressive Stimmung die Wahrnehmung von Phantomschmerz negativ beeinflussen kann. Eine Therapieform, um die Umorganisation im Gehirn rückgängig zu machen, besteht darin, mit Visualisierungen in Hypnose die Phantomgliedmaßen zu bewegen.

So fühlt sich Hypnose an

Hypnose findet in Trance (Bewusstseinszustand, der zwischen entspanntem Wachsein und aktiver, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit liegt) unterschiedlicher Tiefe statt – bei körperlich reduzierten, aber geistig aktivierten Funktionen. Die Perzeption der hypnotischen Trance erweist sich als sehr unterschiedlich und individuell. Das Zeitempfinden ist verändert und die Außenwahrnehmung unserer Sinne deutlich herabgesetzt. Alles Unwichtige im Außen wird dabei ausgeblendet. Die hypnotische Trance hinterlässt sehr häufig das Gefühl, sich lange ausgeruht zu haben.

Tiefenentspannung und Ruhehypnose

Eine häufige Ursache für Schmerzen: Muskelverspannungen in Hals, Schulter und Rücken. In meiner Praxis erlebe ich immer wieder Patienten, die einen Termin zur Raucherentwöhnung absagen wollen, weil sie einen „Hexenschuss“ haben und sich kaum bewegen können. Ich bitte sie dennoch zu kommen; und beiläufig während der Hypnose zur Raucherentwöhnung lösen sich die verkrampften Muskeln – bis hin zur vollständigen Schmerzfreiheit, was große Verwunderung und Freude auslöst.

Entspannung lockert die Muskulatur, der Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt. Entspannungshypnose führt zu einer ausgiebigen Erholung „in der glasklaren Stille“. Entspannungszustände lindern die Schmerzwahrnehmung, unter-

stützen die Schmerzbewältigung und kurbeln die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Auch imaginative Verfahren, Phantasiereisen und Visualisierungen, werden zu diesem Zweck eingesetzt.

Entspannungshypnose ist auch induziert, um bei Patienten mit einer andauernden chronischen Schmerzerkrankung eine „Schmerzauszeit“ zu bewirken. Nach langer Zeit der Hilflosigkeit öffnet sich plötzlich ein Fenster der Hoffnung: der Gedanke „Es geht auch anders!“ löst oft ein beglückendes Gefühl aus, das die psychische Verfassung spürbar verbessert.

Aufmerksamkeits(ab)lenkung zur Schmerzkontrolle

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, hat Einfluss auf unser Schmerzempfinden. Wir wissen, ein leichter Schmerz im Knie verschlimmert sich, umso mehr wir uns darauf fokussieren und uns Sorgen machen; anders, wenn wir ihn nicht wahrnehmen, weil wir uns mit anderen interessanten Dingen beschäftigen. Verletzen sich Soldaten im Gefecht oder Sportler während eines Wettkampfs, spüren sie oft keinen Schmerz. Erst hinterher machen sich die Beschwerden bemerkbar, weil sie sich zuvor in einem Zustand äußerster Fokussierung und Konzentration auf ein Ziel befanden – einer hypnotischen Trance. Breitgefächerte Bewusstseinszustände ohne eine konkrete Wahrnehmung von irgendwas, stellen eine weitere Form der Trance dar, wie sie sich in der klinischen Fremd-Hypnose mit unterschiedlichen Techniken zur Schmerzkontrolle und Schmerzausschaltung gezielt herbeiführen lassen. Ergänzend werden vom Therapeuten Anästhesie-Suggestionen gegeben, wie z.B.:

- ▶ „Dieser (Schmerz)Reiz ist nicht wichtig.“
- ▶ „Diese Hand steht nicht zur Verfügung, weil sie gelähmt ist.“

Oder die Suggestion von Kälte, verbunden mit der Vorstellung, die (schmerzende) Hand taucht in eiskaltes Wasser ein.

Ob Vorstellungen im Wachzustand bei Ihnen selber „wirken“, stellen Sie fest, indem Sie sich einbilden, in eine saftige, saure Zitrone zu beißen. Wenn Sie dabei eine Speichelbildung erleben, dann haben Sie als Folge der Vorstellung eine körperliche Reaktion entwickelt, obwohl die Zitrone gar nicht real existierte.

Fazit: Bereits eine gezielte Wachvorstellung kann bei vielen Menschen diverse Schmerzen leicht reduzieren, aber umso mehr in Trance, wenn dazu spezifische Analgesiesuggestionen für eine wirksame Schmerzkontrolle gegeben werden.

Selbsthypnose – Hilfe zur Selbsthilfe!

Der Therapeut unterrichtet den Klienten, wie er sich selber in einen Trancezustand versetzt und so seinen Suggestionen maximale Kraft verleiht. Um Selbstwirksamkeit zu erlangen, wollen fast alle Klienten die Selbsthypnose erlernen. Dazu kann ein einfaches Modell herangezogen werden:

Der Therapeut fordert den Klienten auf, sich bequem hinzulegen und von 100 auf 0 runterzuzählen. Bei 0 angekommen, lässt er ihn die Formel:

- ▶ „Mit jeder Entspannung gehe ich schneller in die Tiefe“ fünfmal leise aufsagen und den Satz dann mit den Worten „...schneller, ...Tiefe“ fünfmal aushallen.

Dann bittet er den Klienten, sich auf seine Füße zu konzentrieren, in die Füße hinein zu spüren. Anschließend soll der Klient in Gedanken, bei den Füßen anfangend, den Körper von den unteren Extremitäten nach oben durchgehen mit dem Satz:

- ▶ „Meine Waden sind vollkommen entspannt; meine Knie sind vollkommen entspannt ... bis auch die Kopfhaut vollkommen entspannt ist.“

Anschließend denkt oder spricht er (s)eine vorgefertigte Suggestionsformel – einhergehend mit lebhaften Vorstellungsbildern und Gefühlen. Seine Suggestionsformel in der Schmerztherapie könnte z.B. lauten:

- ▶ „Ich bin frei und fühle mich großartig dabei.“
- ▶ „Ich löse den Schmerz aus meiner Zellerinnerung. Es gibt keine Erinnerungen mehr an die vergangenen Schmerzen. In meiner Zukunft liegt Wohlbefinden und Freude.“
- ▶ „Ich lasse all meine Schmerzen aus der Vergangenheit los.“
- ▶ „Von Tag zu Tag genieße ich die Linderung meiner Schmerzen.“
- ▶ „Mein Körper heilt sich selbst und es geht mir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.“

Als posthypnotischer Auftrag/Ergänzung:

- ▶ „Jedes Mal, wenn ich eine Blume rieche, werde ich an die Suggestion denken; oder jedes Mal, wenn ich mich zum Essen setze ...“

Ich empfehle den Klienten, die Selbsthypnose insbesondere auch vor dem Einschlafen zu praktizieren und sich zum Abschluss der Übung einen tiefen erholsamen Schlaf zu suggerieren:

- ▶ „Ich sinke jetzt tiefer und tiefer. Ich brauche nichts tun, kann abschalten, mich wohlfühlen, schlafen.“

„Seelenschmerzen“ – Hypnotherapie bei somatoformer Schmerzstörung

Bei der Behandlung der somatoformen Schmerzstörung geht es weniger um Schmerzbewältigung als um die psychotherapeutische Bearbeitung der zugrunde liegenden Konflikte. Wir reagieren auf Verletzungen mit Abwehrmechanismen, um seelischen Schmerz zu vermeiden. Verdrängung und Vermeidung sind die wesentlichen Schonhaltungen der Seele, mit der wir das innere Gleichgewicht wiederherstellen und aufrechterhalten. Dieser Vorgang wiederholt sich so lange, bis die Eigenregulierung nicht mehr ausreicht und die Seele nach einem neuen Ausweg sucht, was sich schließlich in Form von chronischen Beschwerden und Schmerzzuständen aller Art bis hin zur manifesten Erkrankung ausdrückt.

Ein seelisches Problem verschiebt sich auf die körperliche Ebene.

Schmerzpatienten berichten häufig davon, dass Stress, Angstzustände, ungelöste Probleme, Verlusterlebnisse, Vereinsamung, depressive Verstimmungen und schwelende emotionale Konflikte in der Partnerschaft, Familie oder im Beruf ihre Symptome verschlimmert oder sogar ausgelöst hätten.

Hypnoanalyse ermöglicht es, die seelischen Ursachen von Schmerzzuständen aufzuspüren. Und in dem Moment, in dem

der Therapeut die Ursache der Erkrankung erkennt, eröffnen sich für ihn echte Heilungschancen, indem er das Grundproblem behandelt. In Trance macht der Klient dann Bekanntschaft mit dem FREI-SEIN, mit dem was war, bevor ihm seine Lebenserfahrungen zusetzten, bevor er seine Schutz- und Abwehrhaltungen und seine Überlebensstrategien entwickelte. Ich arbeite in diesem Ur-Zustand mit Metaphern, Bildern und Gefühlen und führe – zusammen mit dem Klienten – körperliche und seelische Reinigungsprozesse durch. Alte Glaubenssätze werden verabschiedet, Schuldfragen gelöst und innere Verträge geschlossen. Sukzessive fühlt sich alles leichter an ... und beginnt zu fließen. Ich nenne es FREI-SEIN, weil frei von Abwehrmechanismen mit den damit verbundenen seelischen und körperlichen Folgeerscheinungen.

Fazit

Hypnose lässt sich bei akuten Schmerzen, chronischen Schmerzen somatoformer Schmerzstörung sowie zur Schmerzkontrolle und Schmerzbefreiung einsetzen. Hypnose in der Schmerztherapie erfordert diagnostische Fähigkeiten, Sachverstand und praktische Erfahrung sowie eine spezifische Auswahl an Techniken, um im Einzelfall der jeweiligen Situation gerecht zu werden. Wichtig dabei, Herangehensweisen zu wählen, die vom Klienten im Idealfall selbst durchführbar sind; z.B. Autosuggestion und Selbsthypnose. Positiver Begleiteffekt bei der Schmerztherapie mit Hypnose: Der Patient kann auf Schmerzmedikamente, die teilweise erhebliche Nebenwirkungen aufweisen, entweder verzichten oder bereits verordnete teilweise deutlich reduzieren.

AKOM