

## Medizinische Hypnose

Hypnose als Heilmittel ist so alt wie die Menschheit und ein klassisches Verfahren, das der Schulmedizin zugeordnet werden kann und ist als Therapieform in der Medizin weltweit anerkannt. Die Mitgliedschaft in der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose garantiert die Professionalität und adäquate Ausbildung und Anwendung.

Die Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen, körperlichen und seelischen Problemen, setzen grundsätzlich komplexe bio-psycho-soziale Verständnismodelle voraus. Einfache Ursache - Wirkungsannahmen zwischen der subjektiven Dimension eines Symptoms und objektiv nachweisbaren Veränderungen greifen nur kurz. Ziel ist ein optimales " Selbstmanagement". Häufig sind dabei psychotherapeutische Aspekte zu beachten. Hypnose kann dabei ein Bestandteil eines Gesamttherapiekonzeptes sein.

Der hypnotische Zustand entkrampft physisch und psychisch. Durch Tiefenentspannung mit vegetativer (unbewusst gesteuerte) Umstellung wird die somatische (körperliche) Heilung unterstützt.

Wichtig ist eine genaue Anamnese, um die richtige Indikation zur Hypnose stellen zu können. Erwartungen des Patienten sind abzuklären und eine Zielsetzung zu definieren, vor allem, um unrealistische Erwartungen zu vermeiden. Nach der Ressourcensuche kann dann ein Entscheid für die Hypnosetherapie gefällt werden.

### Was verstehen *Sie* unter Hypnose?

Hypnose- und schon hat man das Gefühl, dass ein intensiver Blick genüge, um einen in einen willenlosen Zustand zu versetzen, ähnlich wie die Schlange Kaa den Jungen Mowgli im Dschungelbuch hypnotisiert hat.

Solche Annahmen werden gestützt durch unseriöse Showhypnosen auch in der Art, wie Sie kürzlich in einem Gesundheitsmagazin des Schweizer Fernsehens zu sehen war.

Meist folgen die Hypnotisanden mehr dem Gruppendruck als einer erfolgreichen Hypnose. Unter Hypnose tut niemand etwas, wozu er auch nicht im Wachzustand bereit wäre.

### Vorurteile:

- Abhängigkeit
- Widerstandslosigkeit
- Art "Koma"
- Ausgeliefertsein gegenüber dem Therapeut
- Unfreiwillige Handlungen
- Lösen von Problemen auf magische Art und Weise
- Manipulation, bis das Symptom verschwindet

Schon die alten Ägypter wandten Hypnose an. 500 v Chr. wurden Kranke in den Serapis Tempeln von den Priestern in eine Art Dauerschlaf versetzt. In diesen erschien ihnen die Göttin Isis, die ihnen Information zu ihrer Erkrankung und zum Gesundwerden gab. Auch im antiken Griechenland war Hypnose in Form des Tempelschlafes als Heilmittel populär.

Im Mittelalter wurde Hypnose vor allem von Mönchen und Exorzisten angewendet, um Dämonen auszutreiben.

Vor der Zeit des Äther und Chloroform hatte man zur Analgesie (Schmerzbehandlung) und Narkose nur Hypnose zur Verfügung, die von einigen Chirurgen angewendet wurden, mit dem grössere Operationen und Amputationen durchgeführt werden konnten.

Leider geriet seit der Möglichkeit der Äthernarkose die Hypnose fast vollständig in Vergessenheit.

Auch Sigmund Freud lernte Hypnose kennen und war zunächst begeistert. Als Urvater der Psychoanalyse sagte er der Hypnose, trotz dass er sehr beeindruckt war, ab, um nicht das "reine Gold der Analyse mit dem Kupfer der Suggestion zu legieren". Dadurch verlor die Hypnose definitiv an Bedeutung und wurde den Schaubudenmagiern überlassen.

Die moderne Hypnose begann in den 70'er Jahren durch Milton Erickson.

Auch in anderen Kulturkreisen wird durch Hypnose oder andere Wege ein Trancezustand hervorgerufen. So gibt es nach wie vor die Exorzisten und man kennt es aber auch in den Voodoo-Kulturen oder als Orakel bei den tibetischen Mönchen.

### **Ethischer Code:**

Alle Mitglieder der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose **SMSH** respektieren diese Grundprinzipien:

- das Wohlergehen des Patienten steht an erster Stelle
- Hypnose dient als Adjuvans (Zusatz) und ist als Basis potentieller Behandlungen nicht akzeptiert
- keine Unterhaltungshypnose

## Was macht medizinische Hypnose?

Sie hilft dem Patientin in Trance unterschiedlicher Tiefe zu gehen, worin er sich auf einer anderen Bewusstseinssebene erleben kann.

Es ist nicht rational, nicht analytisch, nicht willensabhängig, sondern sinnesbezogen, phantasievoll und intuitiv.

Damit wird das Selbsthilfepotential mobilisiert. Hypnose fördert die kreativen Fähigkeiten. Es bildet sich ein wohltuender Geist- Gehirn- Zustand aus. Dieser führt zu einer gesteigerten Kooperation zwischen geistig- seelischen und physiologischen Prozessen.

Ein Hypnoterapeut kann nicht Schmerzen oder ein Problem einfach verschwinden lassen. Bei Schmerzen als Fokus der Hypnose sind es auch nicht körpereigene Opiate, dessen vermehrte Ausschüttung man zunächst postuliert hatte. In Versuchen zeigte sich, dass die Gabe eines Gegenmittels für Opiate keinerlei Änderung der hypnotischen Wirkung hat.

Vielmehr wird die Aufmerksamkeit so abgelenkt, dass Affekte abgespalten werden. Der "Behandelte" hilft sich mit seiner Imagination, Kraft aus positiven Erlebnissen in der Vergangenheit " Ressourcen" zu schöpfen.

Der Hypnotisand überzeugt sich selbst " ich kann es anders".

Hier ein Beispiel eines Phantomschmerzes nach Armamputation: Der Hypnotisand kräuselt mit der amputierten Hand das weiche Fell einer Katze.

Ein Patient mit Warzen öffnet Schleusen, um das Blut in die Beine strömen zu lassen, um Viren aus Warzen davon zuschwemmen.

In der renommierten Stanford Universität in Kalifornien wurde eine Studie durchgeführt, die eine Verdoppelung der Überlebenszeit krebskranker Patienten festgestellt hatte, wenn diese mit Hypnose behandelt wurden, was am ehesten durch die Stärkung des Immunsystems bedingt wurde.

In Skandinavischen Ländern gehört Hypnose zum Standard bei zahnmedizinischen Eingriffen wie bei uns die Lokalanästhesie. Noch immer spielt sie eher eine Aussenseiterrolle und steht eher näher an alternativen- medizinischen Methoden, obwohl die Wirkung durch wissenschaftliche Studien dokumentiert ist. Eine Erklärung dafür könnte sein, dass über die Funktionsweise keine schlüssigen Erklärungen vorliegen, so ist sie den meisten medizinischen Wissenschaftlern suspekt.

## Was kann Hypnose leisten?

Hypnose ermöglicht zielorientiertes Lernen

Es kommt zu einer Restrukturierung zwischen neurophysiologischen, endokrinologischen und immunologischen Prozessen.

- Linderung von Schmerzen
- Behandlung von Migräne
- Loslösen von Suchtmitteln
- Bewältigung von Angststörungen
- Bewältigung von Phobien
- Positives Denken anstelle von Negativem bei Depressionen
- Kompensation von Wahnideen, Halluzination, Psychosen
- Stärkung der Immunabwehr bei Allergien, HIV, Krebsleiden
- Hilfestellung in Entscheidungsprozessen

## Hypnotische Phänomene:

- Veränderte Zeitwahrnehmung
- Dissoziation, d.h. gleichzeitiges Erleben von hier und dort in unterschiedlichen Zuständen
- Amnesie
- Zeitregression (Rückkehr zu einer früheren Phase der Persönlichkeitsentwicklung)  
Zeitprogression (Zukunftsmöglichkeiten, Zukunftspläne werden erkundet)
- Anästhesie/ Analgesie
- Halluzination
- Katalepsie (unwillkürliche Muskeltonizität, v.a. Extremitäten, z.B. ein Arm bleibt am Ort, wo er ist)
- Veränderung der Körperwahrnehmung
- Dissoziation (Abkoppelung) eines Körperbereichs (auf angenehme Art ausserhalb des Körperbereichs)
- Hypermnesie (Erinnerungsfähigkeit)
- Trancelogik (flexiblere Denkvorgänge, geistige Akzeptanz, Toleranz gegenüber logischen Widersprüchen)

## Objektivierbare Phänomene

autonomes Nervensystem:

- Pulssenkung
- Atmungsvertiefung und -verlangsamung
- Verzögerung oder Verschwinden von Reflexen
- verringerter Hautwiderstand

endokrinologisch:

- Senkung der Katecholamine und Kortikoide (Hormone) im Blut

hämatologisch

- Zunahme der Lymphozytenzahl

## Abgrenzung gegen andere Bewusstseinszustände (Hypnos ist der griechische Gott des Schlafs, aber..)

1. Schlaf: EEG (Gehirnstrommessung) verschieden, Reflexe sind stärker reduziert
2. Entspannung, Meditation: Unterschied: Dies ist trainierbar. Entspannung ist kein Merkmal der Hypnose.
3. Wachzustand: Hypnose führt nicht zu einer Steigerung der körperlichen oder mentalen Fähigkeiten.

Hypnosetherapie korrigiert nicht Fehler, sondern unterstützt neue Lernerfahrungen auf der Basis vorhandener Fähigkeiten.

"Es gibt Dinge, die du weißt ohne zu wissen, dass du sie weißt."



## Hypnose im Alltag:

Hypnose ist ein ganz natürliches Phänomen, dem jeder im Alltag selbst schon einmal begegnet ist.

Z.B. man sitzt vor einem Kaminfeuer, schaut in die Glut und ganz von selbst taucht man in Gedanken und Bilder. Wird man plötzlich angesprochen taucht man wieder auf und kann sich nicht mehr daran erinnern.

Etwas Ähnliches ist einem vielleicht schon auf der Autobahn passiert. Aber keine Angst, man ist trotzdem aufmerksam gegenüber dem Verkehr.

## Wer ist hypnotisierbar?

- insbesondere Kinder
- jeder, der Phantasie hat
- Hypnose ist ein natürliches Phänomen

## Ablauf der Hypnose:

1. Vorgespräch, Einigung auf allgemeinen Sinn und Festlegung eines Zieles
2. Induktion und Einleitung der Trance
3. Hypnose
4. Dehypnose = Rücknahme der Trance
5. Nachbesprechung

Das Tiefenerleben der Trance ist subjektiv. Die Trancetiefe ist für die therapeutische Wirksamkeit nicht entscheidend. Eine leichte Trance genügt gewöhnlich. Die Tiefe ändert sich, die Übergänge sind fließend.

Bilder sind die Sprache des Unbewussten, die auch körperliche Prozesse beeinflussen können, ohne dass wir uns darum kümmern müssen.

Genauso wie die wahrgenommene Umgebung, als Beispiel die Bergwelt unser Empfinden beeinflusst. Wandern in der Bergwelt ist für viele Menschen nicht nur eine körperliche, sondern auch eine seelische Erholung. Wanderer werden beim Aufstieg aus dem Tal nicht nur frische Luft tief einatmen und sich dabei wirklich wohl fühlen, sondern auch die Farben der Umgebung, das Grün der Bäume, die Farbe der Berge wahrnehmen. Ruhe, die sich auf den Betrachter überträgt. So etwas kann man richtig erleben.