

## In Hypnose

### Budenzauber oder therapeutische Verfahren? Die moderne Hypnose als Hilfe zur Schmerzreduzierung bei Endometriose

„Schauen Sie mir tief, ganz tief in die Augen und schlafen Sie jetzt tief, ganz tief!“ Die monotone, autoritäre Stimme des Hypnotiseurs führt dazu, dass die Person augenblicklich ihre Augen schließt und das tut, was von ihr verlangt wird. So oder jedenfalls so ähnlich stellen sich auch heute noch viele Menschen die Hypnose vor.

Derweil hat die Hypnose in den letzten 30 Jahren ein vollkommen anderes Gesicht bekommen. Hypnotische Techniken und Methoden sind mittlerweile nicht mehr aus der modernen Psychotherapie oder Medizin wegzudenken – und sie haben nichts mit dem stehenden Blick und den befehlsmäßigen Formulierungen zu tun.

#### Was ist Hypnose?

Genau genommen handelt es sich bei der Hypnose um ein *Mittel* oder einen *Weg*, auf welchem ein anderer Bewusstseinszustand herbeigeführt werden kann. Dieser Bewusstseinszustand wird auch hypnotische Trance genannt. Wird eine Person in solch einen Zustand geführt, ist sie sehr empfänglich für therapeutische Suggestionen.

Hierbei unterscheidet man zwischen zwei unterschiedlichen Vorgehensweisen:

- **Die klassische Hypnose:**  
Das ist die bekanntere oben dargestellte Anwendungsform, die heutzutage kaum noch angewendet wird.
- **Die moderne Hypnose:**  
Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass auf eine beiläufige, fast unmerkliche Weise innerhalb eines Gesprächs ein veränderter Bewusstseinszustand eingeleitet wird. Hier steht die Zusammenarbeit zwischen dem Arzt/Psychotherapeuten und dem Patienten im Vordergrund der Arbeit.

#### Wie wirkt Hypnose?

Die Hypnose ist eine Vorgehensweise, bei der ein vertiefter Bewusstseinszustand herbeigeführt wird, indem das Unbewusste aktiviert und direkt angesprochen wird. Meist wird mittels beruhigendem Sprechen eine Atmosphäre der Entspannung erzeugt, in der der Patient einen traumähnlichen Zustand der Gelassenheit, Faszination und Versenkung erlebt. Die äußere Realität wird auf eine entrückte Weise wahrgenommen, während Fantasien, neue Vorstellungen und Körperempfindungen gefördert werden.

## **Kann ich mich auch alleine in Hypnose versetzen?**

Prinzipiell ist es möglich, sich auch alleine in eine hypnotische Trance zu versetzen. Allerdings: Hierzu ist meist einige Übung erforderlich. Wenn Sie beispielsweise mit autogenem Training arbeiten und bei einiger Übung die Oberstufe des autogenen Trainings erreichen, können Sie bestimmte Körperstellen mittels Ihrer Vorstellungskraft schnell und stark beeinflussen.

Eine weitere Form verbreiteter Selbsthypnose ist das Hören von Trance CDs. Manche dieser CDs haben eine so starke Wirkung, dass sie schon beim *einmaligen Hören* zu deutlich wahrnehmbaren Bewusstseins- und Körperveränderungen führen können.

## **Hypnose und Schmerzen**

Hypnotische Techniken lassen sich gut zur Schmerzverminderung und –ausblendung, auch bei Endometriose, nutzen.

Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass es kein umgrenztes Schmerzzentrum gibt, sondern dass der Schmerz immer eine Art Gesamteindruck ist. Das Schmerzerleben ist, neben den rein körperlichen Vorgängen, unter anderem abhängig von:

- der Erwartung („ich kenne die Schmerzsignale und weiß schon, dass es furchtbar wird...“)
- der Bedeutung („ich bin dem Geschehen ausgeliefert!“)
- der Geschichte („ich bin anfällig für diese Schmerzen, schon immer!“)
- dem sozialen Umfeld („wir müssen sie schonen, ihr geht es sehr schlecht!“)
- dem sekundären Krankheitsgewinn („wenn es mir schlecht geht, bekomme ich die Aufmerksamkeit, die ich mir eigentlich immer wünsche!“)

u.a.

Bei der Anwendung hypnotischer Schmerzverminderungstechniken kann man unterschiedlich vorgehen:

- Dem Patienten wird beigebracht, dass er seinen Zustand achtsam respektiert und annimmt. Hierzu werden dem Patienten unterschiedliche selbsthypnotische Achtsamkeitsübungen beigebracht.
- Dem Patienten wird eine individuelle, an seine individuelle Bedürfnislage angepasste digitale Audioaufnahme erstellt (Dauer zwischen 15 und 22 Minuten), die er ein- bis zweimal am Tag hört und die es ihm erleichtert, sich von den Schmerzen abzulenken.
- Es werden Vorstellungsbilder entworfen, mit denen der Patient aktiv seine Beschwerden beeinflussen kann. Wenn er seine Schmerzen als brennend wahrnimmt, kann er mit dem Bild „wie die Feuerwehr einen Brand löscht“, dagegen arbeiten.
- Der Patient lernt, sich auch in einer belastenden und stressüberladenen Situation zu entspannen. Hierdurch entzieht er seinen möglichen Schmerzen ihre Wachstumsgrundlage.

- Die Schmerzgeschichte wird hypnotisch mit positiven Erinnerungen überschrieben. Hierdurch verliert der Schmerz seine „historische Kraft“.

Unterschieden werden sollte noch zwischen Schmerzen und Leid. Zwei Menschen können den gleichen Schmerz fühlen, aber unterschiedlich leiden. Derjenige, der mehr leidet, fühlt sich hilfloser und ausgelieferter als der andere. Wenn es also gelingt, dem Patienten ein Gefühl der Kontrolle oder Kompetenz gegenüber seinen Schmerzen zu vermitteln, leidet er weniger.

Dr. Gerhard Schütz,  
Psychologischer Psychotherapeut, Berlin

© by the author, 2014