

Hypnose und Schmerz

Dr. Younis Al-Qassab, MSc
ZISOP-Klinikum Klagenfurt
Pörtschach 23.06.2021

Aufgabe des behandelnden Arztes

- Den Menschen in seiner Ganzheit zu betrachten
- Wenn man das Gefühl hat, es steckt mehr hinter diesen Beschwerden, dann der Sache nachgehen .
- Es reicht nicht solche Patienten nur mit Analgesie , mit Medikamenten oder Blockaden zu behandeln
- Es genügt auch nicht zu sagen: Es ist psychisch bzw. als Diagnose somatoforme Schmerzstörung
- Nicht vergessen, dass diese Diagnose nur eine Beschreibung des Zustandes ist, aber keine Behandlung
- Wichtig für Primärversorger : keine, auch unbeabsichtigte, verletzende Äußerungen

A scenic landscape of a rocky beach at sunset. The foreground is filled with numerous smooth, rounded stones in various colors like grey, blue, and brown. In the middle ground, there are larger, jagged rock formations. The background shows a calm sea and a range of mountains under a sky with soft, orange and yellow light from the setting sun. The text 'Warum Hypnose ?' is overlaid in the center in a white, bold font.

Warum Hypnose ?

Was ist Hypnose ?

- Hypnose ist eine Technik um Menschen in Trance zu versetzen
- Griechisches Wort für Schlaf
- Dazu eignet sich Alles , was die Aufmerksamkeit einer Person auf sich zieht, das gilt für äußere als auch innere Ereignisse.

Geschichte der Hypnose

- Seit es Menschen gibt, ist das Phänomen der Trance allgegenwärtig. In den alten Hochkulturen (Sumerer, Babylonier, Ägypter, Griechen, Römer) haben Priester und Heiler Kranke Menschen in eine Art Schlaf versetzt, um sie zu heilen.
- Die alten Ägypter z. B. ließen Menschen auf glänzende Metallscheiben sehen, wodurch eine starke Ermüdung der Augen ausgelöst wurde.
- Die Griechen haben die Wirkung von Räucherwerk zur Einleitung des Tempelschlafs in Anspruch genommen.
- Im Fernen Osten, im Buddhismus war die Trance ein Mittel zur Erreichung der Erleuchtung.
- In Europa wird eine Zeit lang (Zeit der Inquisition) vieles als 'heidnisch' verboten.
Die Meinung herrschte: Die Heilung kommt nur durch Glauben und Gebete.

Bedeutung des Unterbewusstseins

Der Hypnose –Therapeut Milton H. Erickson:

Das Unterbewusstsein ist der Ablageort für Triebe und Verdrängtes, sowie Speicherort, Fundus durch dessen Nutzung Umlernprozesse provoziert werden können.



Derzeitige vielfältige Anwendung der Hypnose:

- In der Medizin
- In der Politik
- In der Religion
- Militär – Geheimdienste
- Werbung



Die wesentlichen Faktoren jeder Hypnose

I. TRANCE

Es handelt sich bei der Trance um eine Art „Schwebe“ zwischen Schlafen und Wachsein. Das Bewusstsein kann, je nach Tiefe, dabei mehr oder weniger aktiv sein.

Hierbei spricht man von einem entspannten Wachzustand, dessen Besonderheit eine extrem eingeschränkte und auf wenige Inhalte ausgerichtete Aufmerksamkeit ist.

Das häufige Phänomen: Einschlafen beim Fernsehen.

II. SUGGESTIONEN

Suggestion stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie beeinflussend veranlassen, unterschrieben

Im Zusammenhang mit der Hypnose heißt es, dass bestimmte Worte, Wendungen oder Handlungen eine Bedeutung beinhalten, die oberflächlich kaum erkennbar sind.

- **Direkte Suggestionen:**

Es werden hier einfache klare Anweisungen gegeben, was der Klient fühlen bzw. tun soll.

- **Indirekte Suggestionen:**

Beruhend auf Wortspiele, Metaphern, Vergleiche.

Die indirekten Suggestionen gehen eher am Bewusstsein vorbei brauchen längere „Einwirkzeit“, werden aber besser ausgeführt.

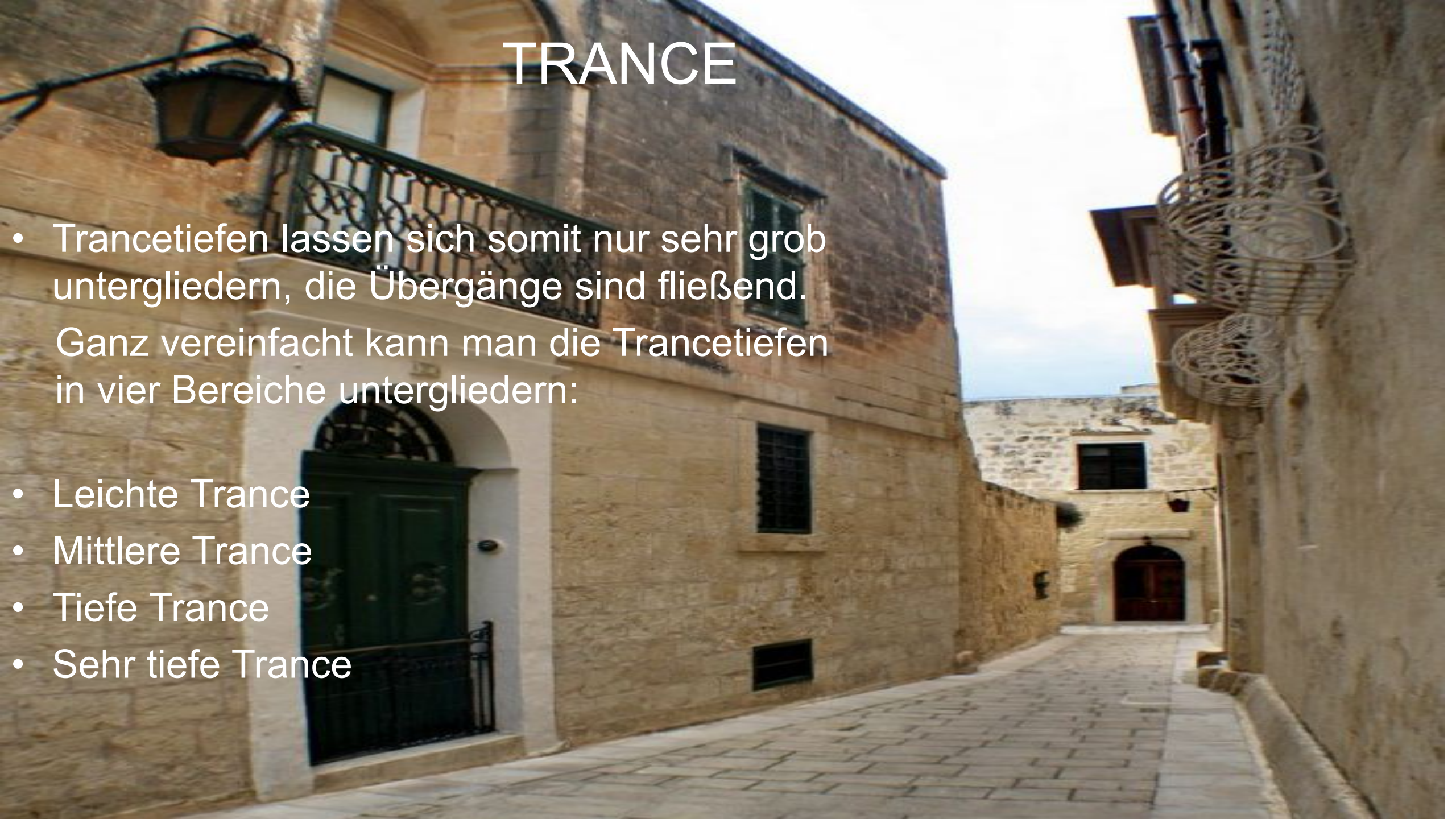
Generell gilt die Aussage:

Alles, was einen Menschen emotional anspricht und auf diese Art und Weise ein Bild bei ihm aufbaut, kann als suggestiv bezeichnet werden.

Bei der Suggestion werden in erster Linie Bilder der Entspannung,
der Schwere oder Müdigkeit vermittelt ?!!

TRANCE

- Trancetiefen lassen sich somit nur sehr grob untergliedern, die Übergänge sind fließend. Ganz vereinfacht kann man die Trancetiefen in vier Bereiche untergliedern:
- Leichte Trance
- Mittlere Trance
- Tiefe Trance
- Sehr tiefe Trance



Trancetiefen lassen sich somit nur sehr grob untergliedern, die Übergänge sind fließend. Ganz vereinfacht kann man die Trancetiefen in vier Bereiche untergliedern:

- **Leichte Trance** – leichte körperliche Entspannung, einfach positive Suggestionen werden umgesetzt.
- **Mittlere Trance** – geistige und körperliche Entspannung, komplexere, teilweise auch unlogische Suggestionen werden umgesetzt.
- **Tiefe Trance** – tiefergehende geistige und körperliche Entspannung, unlogische Suggestionen werden umgesetzt, evtl. Amnesie (Gedächtnisverlust) für die Zeit der Hypnose.
- **Sehr tiefe Trance** – sehr tiefe geistige und körperliche Entspannung, Suggestionen von außen werden kaum noch umgesetzt, körperliche Regenerationsfähigkeit ist deutlich erhöht, Operationen und zahnmedizinische Eingriffe sind möglich.

Die Wirksamkeit der Hypnose ist unabhängig von der Trancetiefe.

- Schon eine leichte Trance, vom Klient kaum bemerk, in einen hypnotischen Zustand genügt, um tiefgreifende Veränderungsprozesse auszulösen
- Dissoziation (Abkoppelung) und Assoziation (Neuverknüpfung, Anker) von Sinneswahrnehmungen, Emotionen, Wissens- und Vorstellungsinhalten, Erinnerungen sowie einzelnen körperlichen und seelischen Funktionen

Charakteristisch für den Trancezustand sind vegetative Veränderungen von:

- Atem (Entspannungstrance: langsamer, flacher)
- Muskelspannung (geringer oder höher)
- Herzschlag (meist langsamer) und Blutdruck (meist niedriger)
- Bewegungen (seltener, geringer, zeitverzögert, leicht ruckartig)

Verschieden Formen der Hypnose

- **Klassische Hypnose:** Bei dieser Form kommt es zur Verwendung der sehr direkten Suggestionen und befehlsartigen Anweisungen
Auf diese Weise kann schnell eine tiefe Trance erreicht werden, allerdings meist ohne die Möglichkeit der verbalen Kommunikation in Trance.
- **Moderne Hypnose:** Bei dieser Form wird eine Trance nicht mehr durch direkte Instruktionen durch den Hypnotiseur eingeleitet, sondern durch indirekte Suggestionen, sprachlicher Bilder, Geschichten usw.
Hier ist es schwieriger, eine tiefe Trance zu erzielen, weil diese Methoden an sich sehr zeitaufwendig sind und auf eine strikte Führung durch den Hypnotiseur ausgerichtet sind
Vorteilhaft ist allerdings, dass der Klient oft gar nicht richtig bemerkt, dass er in Trance fällt
Es werden ihm Alltagstrancen beschrieben, die er dann auf sich bezieht und unmerklich in eine solche hineingeleiten kann.

Ziele der Hypnose bei Schmerzpatienten

- Tiefenentspannung
- Schmerzreduktion
- Entkoppelung Stress und Schmerzempfindung
- Findung der Schmerzursache bei ansonsten negativen Befunden

Warum ist die Hypnose bei Schmerzen, bei psychischer Belastungen sehr hilfreich?

- Das Bewusstsein mit der Überwachungs- Hemmungsfunktion wird teilweise oder ganz kurz auf Urlaub geschickt.
- Das falsch Elernte wird in Frage gestellt.
- Das realistische wird mit Suggestionen eingeschleust.
- Der Klient nimmt den Unterschied zwischen der angenehmen Entspannung und seinem üblichen Zustand selbst wahr.

Bezogen auf Schmerzreduktion

- Relativierung der Bedeutung der Schmerzen
- Akzeptanz, dass der Schmerz immer wieder kommen kann (Beispiele)
- Herabsetzung der Schmerzempfindung
- Entkoppelung zwischen der psychischen Belastung und Schmerzempfindung
- Typische Beispielbilder für die Assoziationen :
- Cervicalsyndrom und Stress bzw. psychische Belastung
- Abdominale Schmerzen (M. Crohn, Colitis Ulcerose, rezid. Ulcerationen) und psychische Belastung

Unbekannte Schmerzursache:

- Die interessante Suche kann zufällig leicht und schnell einen Erfolg haben oder sehr schwer bis unmöglich sein.
- Es kommt an auf die Vielzahl von Erlebnissen und Trauma. Um nun zu filtern welche Ursache dieser Zustand hat, ist eine Suche in einem Meer ...
Manchmal sind mehrere Erlebnisse für die Entstehung des Zustandes verantwortlich. Es lohnt sich aber trotzdem zu suchen.
- Dem Klienten wird geholfen sich auf der Suche nach der Ursache, dem Grund, zu machen. Der Hypnotiseur zeigt ihm nur die Wege.

Schmerzmuster Mann – Frau (laut Beobachtung)

- Die Männer reagieren bei psych. Belastungen, Trauma, Erlebnisse eher mit Kopfschmerzen, Kopfschmerzpatienten bzw. Wirbelsäulenbeschwerden (zervikal, lumbal, thorakal).
- Frauen reagieren ebenso mit Kopfschmerzen, Migräne, aber auch mit Gliederschmerzen, vor allem Handschmerzen. Beschwerden im Genitalbereich, oder gastrointestinale Schmerzen.

- **Fall 1 :**

44-jährige Frau mit chronischen Handschmerzen,
motorische Schwäche

Z. n. kleinem Autounfall mit leichter Verletzung.

Die Untersuchungen waren alle unauffällig, keine Erklärung für
den Zustand. Weitere Symptome.

Ergebnis bei der Hypnose:

Missbrauch, Vergewaltigung vor Jahren.

- **Fall 2 :**

Ähnlich, Schulterschmerzen, Befunde unauffällig.

Ergebnis bei der Hypnose:

Ebenso Missbrauch.

- **Fall 3 :**

Mann, ca. 40 Jahre alt: chronische WS- Beschwerden.

Er hat sich mehrmals operieren lassen. Bildgebung: Schmerzen sind unerklärlich. Neurologisch unauffällig.

Ergebnis bei der Hypnose:

Vaterkonflikt.

Wo ist die Seele zu Hause ?







Wie leite ich die Hypnose ein

Beispiel aus der Praxis



**Danke für die
Aufmerksamkeit!**

HYPNOSE UND SCHMERZ

An aerial photograph of a large, turquoise lake with several small, forested islands. In the background, there are rolling green hills and mountains under a blue sky with scattered white clouds. The water is clear, and some small boats are visible on the surface.

**Dr. Younis Al-Qassab, MSc
ZISOP-Klinikum Klagenfurt
Pörtschach 23.06.2021**