

Linderung dank Hypnose

Chronische Rückenschmerzen bedürfen einer ganzheitlichen Schmerztherapie, an der sich Ärzte, Therapeuten und – ganz besonders – die Patientin, der Patient selber beteiligen. Die hypnotherapeutische Schmerzintervention kann eine der Massnahmen zur Bekämpfung des Schmerzes sein.

Akute Schmerzen sind dazu da, den Körper vor einer Gefahr zu warnen und zu schützen. So gibt der Schmerz beim Anfassen einer heissen Herdplatte das

Signal, die Hand wegzuziehen, oder er führt dazu, dass man einen verletzten Körperteil erst einmal ruhig hält. Diese schützende und damit positive Funktion hat der Schmerz aber dann verloren, wenn er bestehen bleibt, auch wenn die eigentliche Ursache längst beseitigt ist. Diese sogenannten chronischen

Schmerzen sind eine eigenständige Erkrankung; sie beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit im Beruf und

im sozialen Leben. In der Schweiz leiden rund 16 Prozent der Bevölkerung an chronischen Schmerzen. Am häufigsten betroffen ist der Rücken. Chronische Rückenschmerzen verursachen jährlich Kosten von fast einer Milliarde Franken. Ein Grossteil dieser Kosten entsteht als Folge von Arbeitsausfall und Frühberentung.

Psychosoziales Umfeld «Grundsätzlich kann aus jedem akuten ein chronischer Schmerz werden; die Gründe für eine Chronifizierung sind oft unklar», sagt Dr. med. Othmar Schwarzenbach, Facharzt FMH für orthopädische Chirurgie, Spezialarzt für Wirbelsäulenchirurgie und Leiter von «dasRückenzentrum» in Thun. Bekannt ist, dass psychosoziale Faktoren bei

Hypnose kann das Ausschütten von körpereigenen «Schmerzmitteln» unterstützen.

TV-Beiträge zum Thema Schmerzlinderung durch Hypnose ansehen





der Entstehung, Aufrechterhaltung und insbesondere bei der Chronifizierung von Rückenschmerzen eine wichtige Rolle spielen – dazu gehören psychische Belastungen wie traumatische Lebenserfahrungen, Probleme in der Partnerschaft, Familie und/oder am Arbeitsplatz, Stress, ein mangelhaftes Beziehungsnetz, Streit mit der Verwandtschaft und/oder Vereinsamung. Hilf- oder Hoffnungslosigkeit in Bezug auf den Schmerz, ein überaktives Schmerzverhalten (beharrliche Aufmerksamkeit gegenüber dem Schmerz) ebenso wie ein ausgeprägtes Vermeidungs- und Schonverhalten begünstigen die Chronifizierung. So beginnt bei vielen Patienten häufig ein Teufelskreis durch Schonung, Vermeidung, verstärktem Schmerz und schwindendem Selbstvertrauen.

Für den Arzt ist deshalb die Erfassung des psychosozialen Umfelds bei der Anamnese (Befragung des Patienten) mindestens so wichtig wie die genaue diagnostische Abklärung. «Der Arzt muss zuerst alle biologischen Ursachen, welche medikamentös, therapeutisch oder chirurgisch behandelt werden können, ausschliessen», sagt Dr. Othmar Schwarzenbach und fährt fort: «Ich erlebe in meiner Praxis immer wieder, dass die Lebensumstände die Patienten derart belasten, dass ihr Rücken die Last nicht mehr zu tragen vermag.»

Ganzheitliche Therapie Wichtig ist vor allem eine umfassende, ganzheitliche Herangehensweise an das Schmerzproblem. Dr. Schwarzenbach: «Schmerztherapie, so wie wir sie verstehen, erfolgt nicht isoliert, sondern umfasst in der Regel mehrere Massnahmen, gegebenenfalls unter Hinzuziehung verschiedener Fachleute.» Je nach Schmerzursache und Stadium kommen dabei vielfältige Therapiemethoden zum Zug, die einerseits die Linderung der Schmerzen und andererseits parallel dazu Änderung der Schmerzwahrnehmung des Patienten beabsichtigen. Dazu gehört die medikamentöse Schmerztherapie ebenso wie die Physiotherapie, Akupunktur, mentale und körperliche Entspannungstechniken, Wärme/Kälte-Anwendungen, Verhaltenstherapien usw. Auch invasive Therapiearten wie Infiltrationen (Spritzen), Rückenoperationen, Implantation von Nervenstimulatoren oder Schmerzpumpen gehören dazu. Ohne die Mitar-

beit des Patienten geht aber nichts. «Wenn ein Patient, der bereits mehrfach operiert wurde, zum Arzt kommt in der Hoffnung, dass dieser das Problem einfach «wegschneidet», dann stehen die Chancen auf eine Linderung der Schmerzen schlecht», so der Rückenexperte. Vielmehr müsse der Betroffene selber dazu bereit sein, der Schmerzursache auf den Grund zu gehen, sich oder seine Lebensumstände zu verändern. «Das kann so weit gehen, dass Beziehungen beendet oder Arbeitsstellen gewechselt werden.»

Hypnose zur Schmerzlinderung Wenn die Abklärungen ergeben haben, dass organische, also rein körperliche Schmerzursachen ausgeschlossen werden können und folglich eine Operation keine Linderung verspricht, schlägt Dr. Schwarzenbach seinen Patienten häufig eine hypnotisch-therapeutische Schmerzintervention vor, ergänzend zu einer allfälligen medikamentösen Therapie. «Die Hypnose ist eine begleitende Massnahme innerhalb des gesamten Behandlungskonzepts, die Zusammenarbeit mit Ärzten ist unabdingbar», sagt Heinz P. Schaller, diplomierter Hypnosetherapeut und diplomierter Lehrer für Autogenes Training, der konsiliarisch am Rückenzentrum tätig ist. «Die Patienten lernen bei mir, sich selbst zu hypnotisieren, sodass sie sich zu jeder Tages- und Nachtzeit entspannen und so die Schmerzen regulieren und reduzieren können.»

Hypnose wurde schon in früheren Zeiten zu Heilzwecken angewendet, die Wirksamkeit von klinischer Hypnose zur Schmerzbekämpfung ist in zahlreichen empirischen Studien nachgewiesen. Von der British Medical Association wird Hypnose als «vorübergehender Zustand veränderter Aufmerksamkeit beim Patienten» definiert, währenddessen eine Veränderung des Bewusstseins und Gedächtnisses auftreten können. Die Patienten sind in diesem Zustand empfänglicher für Suggestionen (Eingebung, Beeinflussung einer Vorstellung oder Empfindung) und Gedanken, die ihnen im gewohnten Geisteszustand nicht vertraut sind. Zudem können im hypnotischen Zustand unter anderem auch Phänomene wie Anästhesie oder vasomotorische (die Gefässnerven betreffende) Veränderungen hervorgerufen und unterdrückt werden. Messbar sind ein verlangsamter Herzschlag, ein gesenkter Blutdruck und eine langsamere Atmung. Hypnose kann auch das Ausschütten von körpereigenen Schmerzmitteln (Endorphinen) unterstützen.

Mitarbeit der Patienten Eine hypnotherapeutische Schmerzintervention richtet sich nach dem Tempo der Patienten und den Abständen zwischen den einzelnen Sitzungen, in der Regel werden sechs bis neun Sitzungen (mit einer Dauer von 60 bis 90 Minuten) abgehalten. Beim ersten Termin eruiert Heinz P. Schaller aufgrund der Krankengeschichte, dem aktuellen Zustand, den Aussagen und Erwartungen des Patienten, ob

eine Intervention zum momentanen Zeitpunkt sinnvoll und erfolgversprechend ist und er entwirft die auf den Patienten zugeschnittenen Interventionen. «Eine Therapie kann nur funktionieren, wenn die Patienten bereit sind, sich mit ihrem Schmerz und ihrer Geschichte auseinanderzusetzen, wenn sie sich öffnen und sich mit bisher unbekannten Themen und Aktivitäten befassen mögen», so der Hypnosetherapeut. «Denn wenn der Schmerz als lebensbestimmender Inhalt wegfällt, bleibt plötzlich viel Zeit, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen – dies fällt nicht allen Menschen leicht.»

Schmerzempfinden steuern Ab der zweiten Sitzung werden die Patienten dann von Heinz P. Schaller in einen tiefen Entspannungszustand, in Trance, versetzt. Dies tut er einzig über eine ganz bestimmte Technik mit seiner Stimme, einer meist sehr bildhaften Sprache und leiser Hintergrundmusik. In diesem Zustand ist das Bewusstsein eingeschränkt, das Unterbewusstsein des Patienten aber besonders empfänglich für sogenannte Suggestionen (Eingebungen), die festsitzende Handlungsweisen, Verhaltensmuster und Empfindungen verändern oder ersetzen können. So können entweder innere Bilder zum Schmerz vorgestellt und in der Vorstellung verändert oder vom Schmerz ablenkende Bilder gefunden werden. Das Ziel ist vorwiegend, die Reizschwelle zu erhöhen und die Wahrnehmung so zu verlagern, dass der Patient den Schmerz nicht mehr so deutlich wahrnimmt; die Intensität des Schmerzempfindens wird mental gesteuert und der Patient spürt, dass er sich schmerzfreie Zonen erarbeiten kann. Der Schmerz kann beispielsweise ganz aus der Wahrnehmung ausgeblendet und durch eine andere Empfindung wie Wärme, Kribbelgefühle usw. ersetzt oder umbewertet werden. Dadurch empfindet der Betroffene den Schmerz als weniger bedrohlich und Lebensqualität vermindern. Doch wie kann man rein über die Vorstellungskraft physiologische (körperliche) Veränderungen erreichen? Jeder Gedanke, jede Vorstellung, die einen emotionalen Wert hat, löst eine körperliche Reaktion aus. Je bedeutungsvoller die Vorstellung, umso stärker die Reaktion. «Wenn ich mir zum Beispiel vorstelle, dass ich entlassen werde, dann werden sich in den meisten Fällen Gedanken (Bilder) öffnen, die viel mit Angst zu tun haben», so Heinz P. Schaller, «daraufhin spüre ich irgendwo in meinem Körper die entsprechende Veränderung, zum Beispiel einen Druck in der Magengegend». Genauso verhält es sich aber auch mit guten Vorstellungen, diese erzeugen dann beispielsweise ein sehr ruhiges oder aber auch ein sehr anregendes Gefühl irgendwo im Körper. «Der Patient kann dann seine Hand anweisen, sich auf diese Stelle zu legen, um das Gefühl zu verstärken oder über eine ihm angenehme Bewegung zu verteilen, dadurch wird entweder die Vorstellung verstärkt oder das Kör-

Hypnotherapeutische Schmerzintervention

Patienten mit chronischen Rückenschmerzen können, wenn sie aktiv mitarbeiten und selber eine Verbesserung anstreben, folgendes erwarten: eine Modulation und Reduktion des Schmerzes, eine Verringerung des Medikamentenkonsums, eine Verbesserung des Schlafs, eine Harmonisierung des psychosozialen Umfeldes, eine Stärkung des Selbstvertrauens zur Bewältigung der Situation, den Erhalt ihrer Arbeitsfähigkeit oder die Begünstigung einer Rückkehr in die Arbeitswelt. Grundsätzlich können alle Menschen in einen hypnotischen Zustand versetzt werden, Hindernisse können sein: Angst, geistige Verwirrung, bestimmte körperliche Erkrankungen, sprachliche Verständigungsschwierigkeiten. Bei Patienten, die übertriebene Erwartungen an die Hypnose haben (sofortiges Verschwinden jeglicher Schmerzen), ist eine hypnotische Schmerzintervention ebenfalls wenig wirksam.

pergefühl intensiver.» Dies widerspricht auch der landläufigen Meinung, dass Hypnose etwas mit Schlaf oder Bewegungslosigkeit zu tun hat. Die Hypnose fühlt sich so für den Patienten als Wachzustand an, sodass er nie das Gefühl hat die «Kontrolle» zu verlieren, was in aller Regel Angst macht. «Wenn Patienten damit arbeiten, schränken sie sich in ihren «Wohlfühlräumen» immer weniger ein und fühlen sich immer besser», sagt der Hypnosetherapeut.

«Werkzeug» für den Alltag Während der gesamten Therapie lernt der Patient mithilfe des Therapeuten wie er sich selber in den Zustand der Tiefenentspannung versetzen und sich seine zuvor erarbeiteten inneren Bilder zur Schmerzkontrolle vorstellen kann. «Dies kann er zu jeder Tages- und Nachtzeit tun, mit der nötigen Übung gelingt es ihm dann auch im Alltag, diesen Zustand der Entspannung zu erreichen und so seine Schmerzen zu lindern», sagt Heinz P. Schaller und fährt fort: «Bei der hypnotischen Schmerzintervention spürt der Patient anhand seiner Schmerzempfindungen und seiner Gemütslage rasch, ob die Therapie ihm hilft oder nicht. Wichtig zu wissen ist auch, dass eine Hypnose nie gegen den Willen des Patienten durchgeführt werden kann und der Patient dem Hypnotiseur auch nicht willenlos ausgeliefert ist; er weiss immer, was er sagt, hört, spürt und tut.»



Die Auskunftspersonen

Othmar Schwarzenbach, Dr. med.
Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie
Spezialist für Wirbelsäulenchirurgie



Heinz P. Schaller
dipl. Hypnosetherapeut DGHT/NGH
und dipl. Lehrer für Autogenes Training SAT

Kontakt:

dasRückenzentrum AG
Bahnhofstrasse 3, 3600 Thun
Tel. 033 225 55 22
othmar.schwarzenbach@spine.ch
heinz.schaller@spine.ch
www.spine.ch