

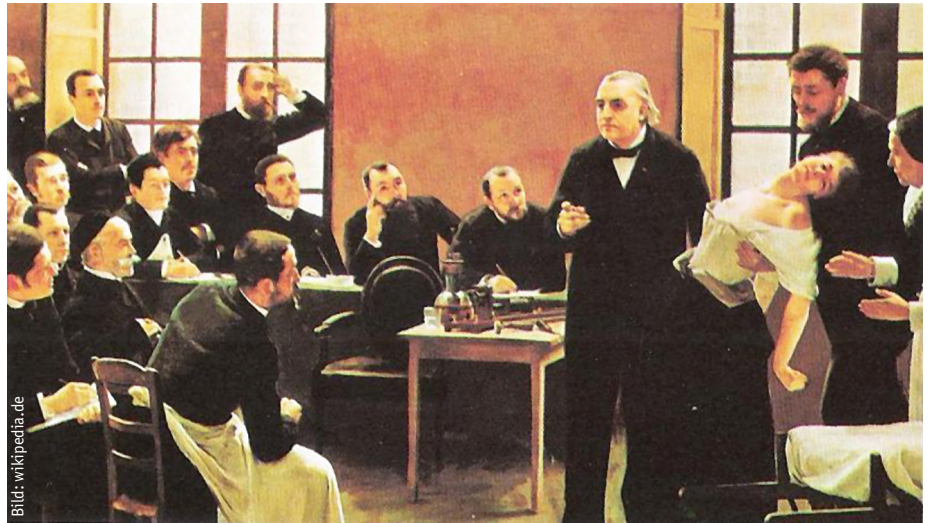
Heilhypnose für ein gezeichnetes Nervensystem

Möglichkeiten eines Jahrtausende alten Verfahrens in der Nervenheilkunde | *Christian Hilse*

Unser Nervensystem stellt die wichtigste Informationsinfrastruktur, die von der Physiologie unseres Körpers bis in unser Bewusstsein reicht. Wenn diese gesunde Funktion jedoch aus der Ordnung gerät, kommt es häufig zu verschiedenen, oft schmerzhaften Empfindungsstörungen mit weitreichenden Auswirkungen für das Leben der Betroffenen. Vor allem wenn sich die Symptomatik ohne eine körperliche Grunderkrankung zeigt, stellt sich in der Therapie die Aufgabe, sich solcherart äussernden Nerven auch therapeutisch anzunehmen. Einmal mehr spiegelt sich hier die heilvolle Wirkung längst bewährter Methoden und Heilweisen auch in den Ergebnissen der neueren psychologischen und medizinischen Forschung wider. Insbesondere die professionelle Hypnose, ein im Grunde Jahrtausende altes geistiges Verfahren, das seit jeher eng mit dem menschlichen Nervensystem korrespondiert, kann bei seriöser und fachkundiger Anwendung viele neurologische Störungen anhaltend harmonisieren - und sogar wandeln.

Allgemein gehören schmerzartige Gefühle zu den wichtigsten Körpersignalen überhaupt. Ohne sie würden wir – unmittelbare Gefahren und Verletzungen verpassend – nicht besonders lange auf dieser Erde weilen können. Schließlich kommen wir bereits an vielen auch nur kleinen und kurzfristigen Schmerzreizen nicht vorbei, ohne uns mit ihren Ursachen auseinanderzusetzen. Auch länger bestehende Schmerzen erfüllen natürlich einen Sinn: Sie stellen für jeden Menschen deutlich vernehmbare Botschaften dar, welche auf körperliche und seelische Missstände aufmerksam machen sollen.

Andererseits erscheinen uns Sinn und Segen einer vorübergehenden Schmerzfreiheit – der Anästhesie – klar vor Augen, wenn wir uns vorstellen, ohne auch nur eine lokale Betäubung behandelt oder gar operiert werden zu müssen. Abgesehen davon, dass wir uns vielleicht einen Besuch beim Schönheitschirurgen noch mal überlegen würden – viele sinnvolle und lebensrettende Operationen wären ohne Anästhesie gar nicht möglich.



Wenn neurologische Funktionen jedoch entgleisen und dadurch Schmerzen oder andere unangenehme Empfindungen entstehen, kommt eine medikamentöse Anästhesie an ihre Grenzen. Selbst wenn man die Nebenwirkungen einer längeren Anästhesie mit Schmerzmitteln (Analgetika) in Kauf nimmt: Auf Dauer lässt auch die Wirkung zu wünschen übrig. Die Auslöser dieser allein in Deutschland 7,5 Millionen Menschen (darunter 350.000 Kinder) betreffenden Fehlfunktionen oder Neuropathien sind dabei vielfältiger Natur. Diabetes und Alkoholismus stellen etwa in knapp einem Viertel der Fälle die Ursachen. Aber auch extremer oder lang anhaltender innerer Stress, neurotoxische Einflüsse und Substanzen, bestimmte organische Krankheiten, ein langer Verletzungsstand und natürlich vergangene operative Eingriffe gehören zu den eher gut ermittelbaren Ursachen. In über der Hälfte der Fälle kann jedoch trotz intensiver Suche nicht nur keine zugrunde liegende Erkrankung, sondern überhaupt keine körperliche Ursache gefunden werden. Man spricht dann von einer idiopathischen Polyneuropathie.

Ein weiteres, seit einigen Jahren zunehmend in Erscheinung tretendes Phänomen wird in diesem Kontext etwas jovial als aktiviertes Schmerzgedächtnis bezeichnet. Eigentlich handelt es sich hier um eine aus dem Ruder gelaufene Reizanpassung. Denn anhaltende oder besonders starke Schmerz- oder Stressreize können die Reizweiterlei-

tung dauerhaft verändern, da jede Nervenzelle – ähnlich den Zellen unseres Gehirnes – über bestimmte Anpassungs- und Lernfähigkeiten verfügt. Durch den neuronalen Stress bilden sich manchmal vermehrt Rezeptoren sowie impulsleitende Ionenkanäle an der Übertragungsstelle (der Synapse), welche dann bereits bei schwachen, unterschwelligen Reizen und oft genug sogar ohne Grund Signale an das Gehirn melden. Der Schmerz – oder der Reiz – hat sich also gleichsam verselbständigt. In diesem Fall ist das Nervensystem gezeichnet.

Dies spiegelt sich auch in der Symptomatik wider: Missempfindungen wie das so genannte Ameisenlaufen oder auch Taubheitsgefühle, die meistens symmetrisch vor allem an Füßen oder Händen auftreten, manchmal auch am Oberschenkel und an vielen anderen Stellen. Wenn es sich um Schmerzen handelt, treten sie mit unterschiedlicher Intensität in Erscheinung. Manchmal kurz und „stromschlagartig“, aber auch länger anhaltend und nachts, den Schlaf raubend, oder im Liegen. Oft wird auch eine normale, freie Bewegung unmöglich.

Schmerz ist naturgemäß sofort präsent und kann nicht einfach ignoriert werden.

Die Betroffenen meiden folglich bestimmte Bewegungen oder setzen Muskeln oder Gelenke aus Angst vor weiteren Schmerzen einseitiger und sparsamer ein – mit logischen Folgen wie Muskelschwächung und

Schäden durch Schonhaltungen oder dauerhaft falschen Bewegungen.

Vor allem bei der „idiopathischen“ Variante stimmt die Tatsache jedoch hoffnungsvoll, dass die Lernfähigkeit der Zelle dennoch erhalten bleibt und die Störung damit grundsätzlich linder- und heilbar ist. Wir sollten nicht vergessen, dass es sich beim menschlichen Nervensystem um einen Verbund von Billionen miteinander kommunizierenden Zellen handelt. Das bedeutet:

Wenn das lebendige Zellsystem einst „lernte“, sich z. B. überstarken Reizen anzupassen, ist es ihm auch möglich, dies wieder zu verlernen. Es bleibt dynamisch und damit veränderbar.

Dieser Gedanke wird noch klarer, wenn man sich Erfahrungen aus Forschung und Therapie ansieht.

Im sensiblen Nervensystem gelangen Reize verschiedenster Art über diese den Körper vollkommen durchdringende Informationsinfrastruktur als ultrafeine (und gerade noch messbare) Mikroströme zum Gehirn. Erst hier wird zum Beispiel „Schmerz im Oberschenkel“ oder „Rückenschmerz“ registriert. Und durch uns selbst auch interpretiert. Denn erst unser Bewusstsein lässt den Reiz für uns in einer ganz bestimmten, ebenfalls individuell verschiedenen Weise lebendig fühlbar und bewusst werden. Der eigentliche Schmerz entsteht also nicht im Körper, sondern erst bei der Auswertung der Nervenimpulse aus der Körperperipherie. Der Nervenimpuls ist hier aber längst subjektiv geworden und liegt außerhalb jeder möglichen Messung. Stärke und Art des Reizes könnten allenfalls vom Betroffenen selbst – etwa auf einer Skala – beschrieben werden. Der Schmerz an sich ist also etwas ganz Subjektives.

Zudem kennen wir nicht nur körperliche, sondern auch seelisch bedingte Schmerzen und viele andere innere Zustände, die eben nicht primär durch eine Körperbeteiligung zustande kommen, sondern umgekehrt das Nervensystem wie auch der gesamte Körper – psychosomatisch – diesen inneren Gefühlen, Vorgängen und Zuständen folgt. Wie wir schon aus Erfahrung wissen, können die Gefühle unserer Seele sogar stärker und präsenter sein als ihre körperliche Variante. Und auch aus dem Denken kommende Reize sind uns nicht fremd: wenn wir intensiv visualisieren oder an ein Ereignis denken und die damit verbundene Erregung so-

mit leicht entstehen lassen können – unser vegetatives Nervensystem folgt diesem mentalen Vorgang also ganz naturgemäß und reagiert womöglich mit feuchter werdenden Händen. Diese Vorgänge lassen sich auch beispielsweise mithilfe von Messungen des Hautleitwiderstandes an den Händen verdeutlichen, der durch seine Veränderung über nervale Erregungs- und Entspannungszustände untrügerisch Auskunft gibt.

Wenn wir noch einen Schritt weiter gehen und diese Gesetzmäßigkeiten auch konkret, bewusst und kontrolliert anwenden und trainieren, können wir z. B. beim Autogenen Training – das eine leichte Form der Selbsthypnose darstellt – erleben, wie sich nach einigem nur gedanklichem Wiederholen des Satzes „Meine Arme und Hände werden wärmer und wärmer“ tatsächlich nicht nur eingebildet, sondern messbar und konkret eine Erwärmung der Hände einstellt. Hier wird die wiederholte geistige Aufforderung umgesetzt und die feinen Blutgefäße (Kapillaren) der Hände weiten sich – es entsteht Wärme. Auf die gleiche Weise ist es auch möglich, andere physiologische und energetische Vorgänge im Körper wirksam zu beeinflussen. Sollten Sie also jemals Geschichten über im Himalaja weilende Asketen hören, die zur Übung im Winter mit konzentrierter Geisteskraft nasse Handtücher auf ihrem Körper trocknen – nun wissen Sie, dass es in Europa im Prinzip ebenfalls dergleichen geben kann.

In jedem Fall stellt dies nur eine der Möglichkeiten, tatsächlich vom Geistigen in das Körperliche hineinzuwirken, die in der Therapieforschung - mittlerweile vermehrt in Zusammenarbeit von Heilpraktikern, Ärzten und Psychologen in der klinischen Forschung - auch zunehmend Beachtung findet, obwohl das Wissen darüber natürlich bereits viel älter ist und in vielen großen und alten Kulturen – meist von Heilern und Priestern – auch angewandt wurde. So existieren etwa 6.000 Jahre alte ägyptische Schriften, in denen das Verfahren des so genannten Tempelschlafes beschrieben wird – zu unserer Verblüffung finden sich dort sehr viele Ähnlichkeiten zur heutigen Heilhypnose. Natürlich – auch vor langer Zeit galten bereits die gleichen suggestiven und geistigen Gesetze wie auch heute noch. Die Hypnose ist somit keine Erfindung der Neuzeit; nur die Namen und Bezeichnungen sowie die verschiedenartige Anwendung dieser Gesetze in den Verfahren wechselten.

Dieses alte Wissen führt aber seit einiger Zeit dazu, bestimmte, professionelle Verfahren heute wieder anzuwenden, welche diesen erkannten Gesetzen auch entsprechen: das Instrument der (Heil-)Hypnose, das man nicht nur in der klinischen Psychologie, sondern auch zunehmend in der Medizin einsetzt. Oder eigentlich: wieder einsetzt. Denn die hypnotische Anästhesie war bis zur Erfindung des Chloroforms das Mittel der Wahl bei der Schmerzfreimachung – mit ihrer Hilfe wurden damals bereits größere Operationen beispielsweise in englischen Kliniken im Indien des 19. Jahrhunderts durchgeführt. Mit der modernen Anästhesie geriet die Hypnose in diesem Bereich dann jedoch fast vollkommen in Vergessenheit. Bis vor zehn Jahren zuckten viele Mediziner bei dem Thema noch oft genug mit den Schultern.

Damit Hypnose einen hohen Grad an Wirksamkeit zeigt, müssen allerdings auch Befähigung und Ausbildung des Therapeuten stimmen.

Dann stehen je nach Situation und Mensch verschiedene Formen der Hypnose zur Verfügung.

Verdeutlichen kann man die Möglichkeiten der Hypnose anhand vieler aktueller Beispiele. So sei hier verwiesen auf die wachsende Zahl von Operationen unter hypnotischer Anästhesie, die an unter (momentaner) Hypnose stehenden und in einem Drittel der Fälle ausschließlich damit anästhesierten Patienten auch komplizierte, stundenlange Operationen durchführen. [3] Sogar Operationen am offenen Herzen werden seit einiger Zeit und in bestimmten Fällen durchgeführt, die dann fast immer durch mehrere beteiligte, hochbefähigte Hypnotiseure eingeleitet und gehalten werden. Man kann sich vorstellen, was geschehen würde, wenn diese Anästhesie auch nur einmal nicht wirklich funktionieren würde oder von der Gutgläubigkeit der Patienten abhinge.

Die Hypnose stellt also schon bei der Schmerzbefreiung ein sehr wirkungsvolles und zugleich nebenwirkungsfreies Verfahren dar. Dies ist für sich genommen schon bemerkenswert, selbst wenn auf Analgetika nicht immer ganz verzichtet werden kann. Noch viel bedeutender ist die Harmonisierung und Regeneration des gesamten Nervensystems – nicht nur im Hinblick auf das Schmerzgedächtnis.

Selbstverständlich gibt es die Möglichkeit für Interessierte, tiefe Entspannung z. B. durch Selbsthypnose auch an sich selbst zu erfahren. Dies lässt sich relativ leicht so erlernen, dass der Teilnehmer dieses Entspannungsverfahren für sich selbst und ohne fremde Hilfe weiter und mit Erfolg anwenden kann. Bei richtiger Vermittlung und Anwendung ist zu beobachten, dass sich angst- und stressbedingte Symptome der Teilnehmer wie Schlafstörungen, Magen- und Darmprobleme, Störungen von Organfunktionen und vieles mehr nach und nach wesentlich bessern oder ganz verschwinden können, selbst wenn noch nicht explizit therapeutisch darauf eingegangen wird.

Es funktioniert also bereits durch den reinen, wiederholten und regelmäßigen Vorgang der tiefen Entspannung.

Eine professionelle therapeutische Hypnose – die Heilhypnose – kann darüber hinaus selbst in der Schmerztherapie nicht nur der Behandlung von Schmerzen, sondern dem ganzen Menschen dienen. Hierzu zeigen uns Studien wie auch Erfahrungswerte mittlerweile häufig, dass der Mensch auch auf Zellebene in sehr hohem Maße über hochdynamisch regulierende Selbstheilungskräfte verfügt, wie wir sie auch von unserem Körper z. B. bei der Wundheilung kennen.

So stimmt man seit einiger Zeit auch wissenschaftlich weitgehend darin überein, dass Selbstheilungspotenziale durch bestimmte Vorgänge mithilfe der Hypnose auch erschlossen und gefördert, ja überhaupt aktiviert werden können.

Im Ergebnis lassen sich in der Schmerztherapie entsprechende positive körperliche Auswirkungen feststellen, wenn also neben dem „Verlernen“ des Schmerzes und somit der Löschung des Schmerzgedächtnisses vor allem die neuronale Überreizung objektiv abgebaut werden konnte. Auf diese Weise kann man auch umfassendere Regenerations- und Gesundungsprozesse einleiten, welche die nervliche Funktion und Substanz, also das „Nervenkostüm“ des Betroffenen, deutlich harmonisieren, stabilisieren und kräftigen können. Wenn sich somit auch noch die Stressresistenz erhöhen lässt, stellt das – nach allem, was wir über die Wirkungen von Stress bereits wissen – in unserer heutigen Welt sicher eine wichtige Grundlage für eine fortdauernde Gesundheit.

Literaturhinweis

- (1) Peter B: *Hypnose und Kognition. Zeitschrift für die Anwendung von Hypnose. Band 17, Heft 1 und 2*
- (2) Revenstorff D: *Hypnose in Psychosomatik und Medizin. Springer Verlag, 2013*
- (3) *Magazin des Europäischen Forschungsraums, Nr. 63, April 2010, Seiten 26-29, Europäische Gemeinschaften, 2013 (google: „Chirurgie/427: Operationen unter Hypnose“)*
- (4) Hilse C, Hilse CE (2012): *Another Level – hypnotic relaxation phenomena in clinical supervision. Psychology Review (5/2012), Bd. I, S. 39-48*
- (5) *BR-Gespräch: Tanja Zieger mit Christian Hilse. BR-Sendung Notizbuch 2/2013. (google: "BR-Talk mit Therapeut Christian Hilse")*



Christian Hilse

ist Heilpraktiker und Psychologe. Mehrjährige Fachausbildungen in Tiefen- und Heilentspannungstherapie, allgemeiner und klinischer Hypnose sowie weiterer Heilweisen. Studium der Psychologie (M. Sc.) an der LMU (Ludwig-Maximilians-Universität) in München. Seit 2003 Therapeut und Kursleiter, seit 2008 Autor und Seminarleiter. Privatpraxis in Uffing am Staffelsee in Oberbayern.

Kontakt:

Murnauer Str. 15
D-82449 Uffing a. Staffelsee
Tel. 08846 / 921777
Christian.Hilse@campus.lmu.de

In der Praxis: Hypnose bei Schmerzen

Ein oft verwendetes Hypnose-Element sind vom Therapeuten ruhige und konzentriert gesprochene, wiederholte Aufforderungen, so genannte Suggestionen. Verbunden mit einer vertrauensvollen Atmosphäre, in der sich der Patient auch wohlfühlt und sich (meistens liegend) hingeben kann und will, kommt er unweigerlich in einen Zustand der hypnotischen Entspannung, einer Art Trance. In diesem Zustand, den man im hirnstrommessenden Elektroenzephalogramm (EEG) als Theta- oder Deltazustand auch grafisch sichtbar machen kann, lässt sich die Schmerzfreiheit sehr gut einsuggerieren, die vom Patienten auch als solche erfahren wird. „Der Schmerz wird immer leichter und leichter, immer kleiner, er geht schon weiter weg, ich spüre ihn schon kaum mehr, wie Flaum in der Luft wird er davongetragen ...“. Interessant dabei ist, dass diese tiefenwirksame Suggestion bei Bedarf auch über die eigentliche Hypnosesitzung wirksam bleiben kann. Eine beispielhafte Aussage des Patienten ist dann: „Ich spüre noch etwas, aber es fühlt sich ganz weit weg an.“ Eine längere Anästhesie oder Teilanästhesie wird somit möglich.