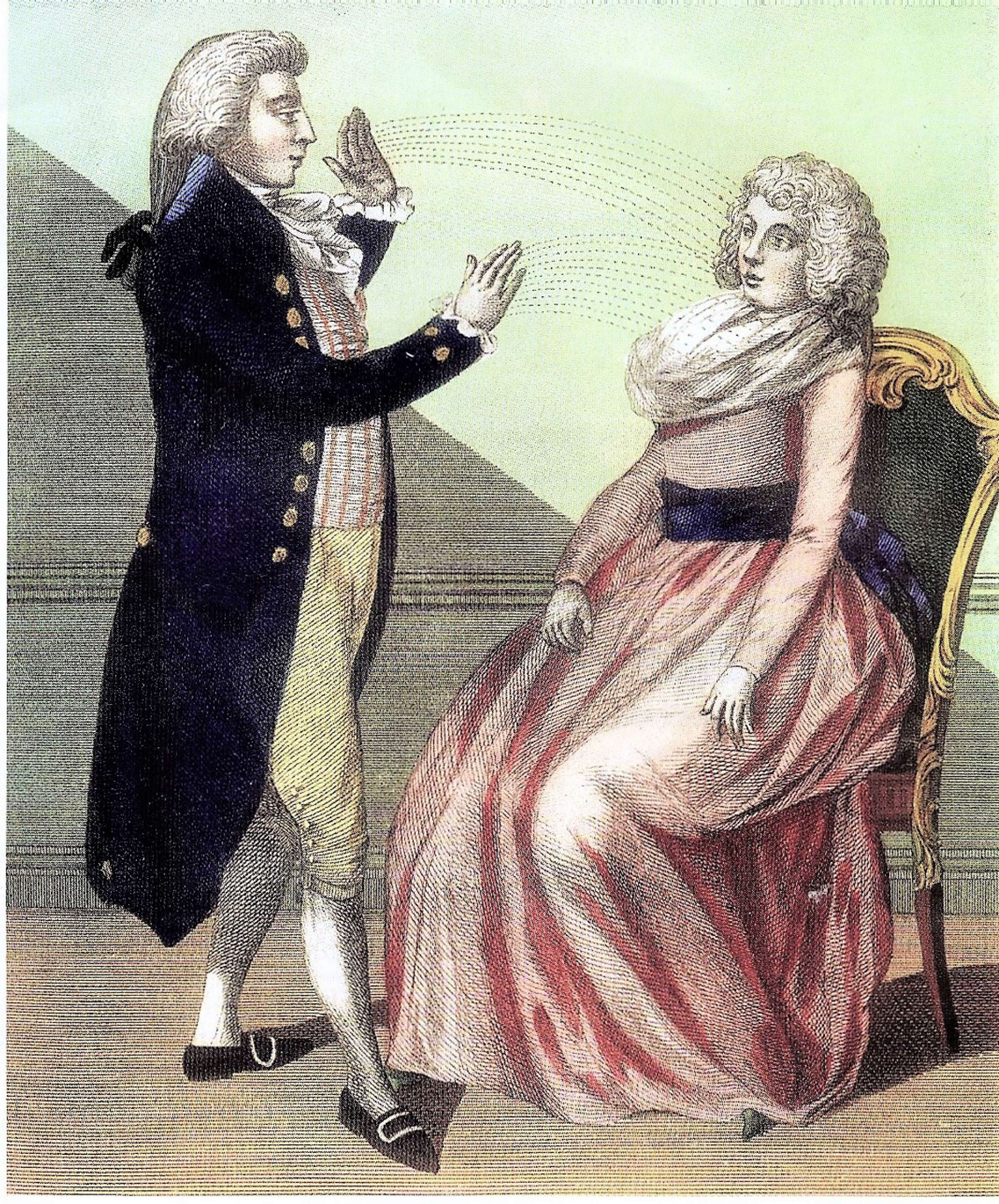
Schmerzen und Missempfindungen durch Hypnose lindern

Überreizte Nerven mit Hypnose sanft beruhigen



Christian Hilse

Unser Nervensystem ist die wichtigste, bis in das Bewusstsein reichende Informations-Infrastruktur unseres Körpers. Wenn diese aus der Ordnung gerät, kommt es zu oft schmerzhaften Empfindungsstörungen mit weitreichenden Auswirkungen für das Leben der Betroffenen. Die professionelle Hypnose, ein im Grunde jahrtausendealtes geistiges Verfahren, kann bei seriöser und fachkundiger Anwendung Schmerzempfinden und Nervensystem anhaltend harmonisieren.

Schmerz gehört zu den wichtigsten Körpersignalen überhaupt. Ohne Schmerzempfinden würden wir – unmittelbare Gefahren und Verletzungen nicht erkennend – nicht besonders lange auf dieser Erde weilen können. Schließlich zwingen uns bereits kleine und kurzfristige Schmerzreize dazu, uns mit ihren Ursachen auseinanderzusetzen. Auch länger bestehende Schmerzen erfüllen einen Zweck: Sie stellen für jeden Menschen deutliche Botschaften dar, die auf körperliche und seelische Missstände aufmerksam machen.

Auf der anderen Seite schätzen wir den Segen einer vorübergehenden Schmerzfreiheit – der Anästhesie –, wenn wir uns einer schmerzhaften Behandlung oder Operation unterziehen müssen. Viele sinnvolle und lebensrettende Operationen wären zudem ohne Anästhesie gar nicht möglich.

Wenn aber neurologische Funktionen entgleisen und dadurch Schmerzen oder andere unangenehme Empfindungen entstehen, kommt eine medikamentöse Schmerztherapie an ihre Grenzen. Selbst wenn man die Nebenwirkungen einer längeren Einnahme von Schmerzmitteln in Kauf nimmt: Auf Dauer lässt auch die Wirkung zu wünschen übrig. Die Schmerzen können mit unterschiedlicher Intensität und Dauer in Erscheinung treten. Manchmal kurz und „stromschlagartig", aber auch länger anhaltend und nachts den Schlaf raubend. Oft wird dann eine normale, freie Bewegung unmöglich. Denn Schmerz ist naturgemäß sofort präsent und kann nicht so 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 falsche Bewegungen.

Schmerzgedächtnis als Folge veränderter Reizweiterleitung

Ein weiteres, zunehmend in Erscheinung tretendes Phänomen bezeichnet man als „aktiviertes Schmerzgedächtnis". Eigentlich handelt es sich hier um eine, z. B. nach einer Verletzung, aus dem Ruder gelaufene Reizwahrnehmung. Denn anhaltende oder besonders starke Schmerz- oder Stressreize können die Reizweiterleitung dauerhaft verändern, da jede Nervenzelle – ähnlich den Zellen unseres Gehirns – über bestimmte Anpassungs- und Lernfähigkeiten verfügt. Dann werden bereits bei schwachen, unterschwelligen Reizen und oft sogar grundlos Schmerzsignale an das Gehirn gemeldet. Der Schmerz – oder der Reiz – hat sich verselbstständigt. Erkenntnisse aus Therapieforschung und Praxis geben jedoch Hoffnung. Denn die Lernfähigkeit der Nervenzelle bleibt intakt und die Störung ist somit grundsätzlich linder- und heilbar. So wie Nervenzellen in Unordnung geraten können, ist es ihnen auch möglich, wieder in Ordnung zu kommen.

Wir kennen zudem nicht nur körperliche Empfindungen, sondern auch starke seelische Gefühle, Vorgänge und Zustände, die nicht primär körperlich zustande kommen, sondern welchen das Nervensystem und letztlich der gesamte Körper – psychosomatisch – folgen. Wenn wir uns intensiv etwas vorstellen oder an ein Ereignis denken und eine damit verbundene Erregung entstehen lassen, dann folgt unser vegetatives Nervensystem diesem mentalen Vorgang ganz naturgemäß und reagiert z. B. mit feuchter werdenden Händen. Diese Geschehnisse lassen sich auch mithilfe von Messungen des Hautleitwiderstandes an den Händen verdeutlichen, der durch seine Veränderungen über nervale Erregungs- und Entspannungszustände unbestechlich Auskunft gibt.

Wenn wir noch einen Schritt weitergehen und diese Gesetzmäßigkeiten auch konkret, bewusst und kontrolliert anwenden und trainieren, können wir beispielsweise beim Autogenen Training – das bereits eine leichte Form der Selbsthypnose darstellt – erleben, wie sich nach einigem,

Eine therapeutische Hypnosesitzung sieht heute anders aus als auf diesem englischen Stich von 1795.

nur gedanklichem Wiederholen des Satzes „Meine Arme und Hände werden wärmer und wärmer" messbar und konkret eine Erwärmung der Hände einstellt. Die Suggestion setzt sich also im Körper um und die feinen Blutgefäße (Kapillaren) der Hände weiten sich – es entsteht Wärme. Auf die gleiche Weise ist es möglich, auch andere physiologische und neurologische Vorgänge im Körper wirksam und heilsam zu beeinflussen.

Diese Möglichkeiten, tatsächlich vom Geistigen in das Körperliche hineinzuwirken, finden heute zunehmend Beachtung, obwohl das Wissen darüber bereits sehr alt ist und in vielen großen Kulturen auch angewandt wurde. Formen tiefenwirksamer geistiger Verfahren, wie z. B. der altägyptische Tempelschlaf, wurden nach überlieferten Schriften schon vor mindestens 6000 Jahren von Heilern und Priestern erfolgreich eingesetzt. Heute wendet man die auf den gleichen Gesetzen beruhende (Heil-)Hypnose nicht nur in der klinischen Psychologie, sondern auch in der Medizin wieder an. Interessanterweise war gerade die hypnotische Anästhesie bis zur Erfindung des betäubenden Chloroforms in vielen Ländern das Mittel der Wahl – mit ihrer Hilfe wurden damals bereits größere Operationen in englischen Kliniken im Indien des 19. Jahrhunderts durchgeführt. Mit der modernen Anästhesie geriet die Anwendung der Hypnose jedoch fast in Vergessenheit. 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 Anzahl europäischer Ärzte und Zahnärzte, welche an unter Hypnose stehenden und ausschließlich damit anästhesierten Patienten auch komplizierte, stundenlange Operationen durchführen. 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 Schmerzausschaltung ein sehr wirkungsvolles und zugleich weitgehend nebenwirkungsfreies Verfahren dar. Dies ist für sich genommen schon bemerkenswert, selbst wenn Schmerzmittel nicht immer ganz weggelassen werden können.

Therapeutische Hypnose aktiviert Selbstheilungskräfte

Noch viel bedeutender ist die Harmonisierung und Regeneration des gesamten Nervensystems. Über das Nervensystem gelangen Reize verschiedenster Art als feine Mikroströme zum Gehirn. Erst dort wird zum Beispiel der „Schmerz im Oberschenkel" oder der „Rückenschmerz" registriert. Der eigentliche Schmerz entsteht also nicht im Körper, sondern erst bei der Auswertung der Impulse „im Kopf". Unser Bewusstsein lässt den Reiz dann für uns vernehmbar – somit bewusst – werden. Und erst jetzt wird er durch uns selbst auch interpretiert.

Also: Stärke und Art des Reizes sind von subjektiven – und damit veränderbaren – Empfindungen abhängig. Es ist kein messbarer, sondern am Ende ein rein mentaler Vorgang, der erklärt, warum ebenfalls mental begründete Verfahren wie die Hypnose überhaupt die Schmerzempfindung bis hin zur völligen Schmerzfreiheit beeinflussen können.

Eine richtig angewandte therapeutische Hypnose – die Heilhypnose – soll selbst in der Schmerztherapie nicht nur der Behandlung von Schmerzen, sondern dem ganzen Menschen dienen. Studien wie auch Erfahrungswerte zeigen mittlerweile häufig, dass der Mensch auch auf Zellebene in sehr hohem Maße über hochdynamisch regulierende Selbstheilungskräfte verfügt, wie wir sie 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 erschlossen und gefördert, ja überhaupt aktiviert werden können.

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

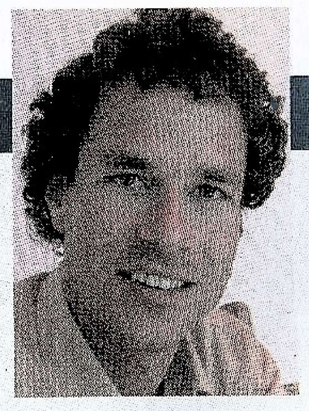
Hypnose: Wie läuft eine Sitzung ab?

Eine therapeutische Hypnose hat wenig mit aus dem Fernsehen bekannten „Show-Hypnosen" zu tun.

Ein oft verwendetes Element sind vom Therapeuten ruhige und konzentriert gesprochene, wiederholte Aufforderungen, sogenannte Suggestionen. Verbunden mit einer vertrauensvollen Atmosphäre, in der sich der Patient wohlfühlt und sich (meist liegend) hingeben kann, kommt er nach kurzer Zeit unweigerlich in einen Zustand der hypnotischen Entspannung, eine Art Trance.

In diesem Zustand lässt sich z. B. Schmerzfreiheit sehr gut einsuggerieren und wird vom Patienten auch als solche erfahren. „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 die Suggestion bei Bedarf auch über die eigentliche Hypnosesitzung hinaus wirksam bleiben kann. Eine beispielhafte Aussage des Patienten ist dann: „Ich spüre (manchmal) noch ein Kribbeln". Eine längere Schmerzfreiheit wird somit möglich.

Autor



Christian Hilse

Jahrgang 1973, seit 2002 als Therapeut und Seminarleiter in eigener Praxis in Uffing am Staffelsee tätig. Schrieb im *Naturarzt* 11/2012 über „Gehirnhälften im Gleichgewicht".