

Den Schmerz kontrollieren lernen

VON MAG. KARIN KIRSCHBICHLER

Viele Studien belegen, dass Hypnose ein wirksames Mittel ist, um Schmerzen zu reduzieren oder ganz auszuschalten, und immer mehr Ärztinnen und Ärzte bieten die Methode an. Und doch ist es der Medizinischen Hypnose noch nicht ganz gelungen, sich gegen effektvolle Showhypnosen abzugrenzen, in denen Menschen bloßgestellt und scheinbar willenlos gemacht werden.

Für MEDIZIN populär zeigt ein Experte auf, warum das eine mit dem anderen rein gar nichts zu tun hat, und wie Schmerzen in Trance beeinflusst und gelindert werden können.

Die schlechte Nachricht zuerst: In Hypnose wird's nicht von selber wieder gut. Der Trancezustand allein befreit nicht von Nikotinsucht, Übergewicht, Tinnitus, Schlafstörungen & Co. Auch nicht von den Schmerzen im Rücken, die schon seit langem auf die Seele drücken, nicht von den Schmerzen im Knie, die jeden Schritt zur Qual machen, nicht von der Migräne, die das Leben vielleicht schon seit Kindertagen dominiert.

„Hypnose ist kein passiver Zustand“, schickt Dr. Nidal Moughrabi voraus. In seiner Praxis in Wien und demnächst auch in Graz wendet der Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin sowie Schmerztherapeut die Medizinische Hypnose bei Patienten mit unterschiedlichsten Problemen und Krankheiten an. Aber in jedem Fall gilt: „Der Patient, die Patientin muss sich selber helfen. Ich schaffe lediglich den Rahmen, unterstütze – und das sehr gerne –, fungiere als Reiseleiter, Berg-

führer, wie immer Sie das nennen wollen, und gebe vielleicht einen kleinen Stups auf dem Weg, wenn das nötig ist. Nicht mehr und nicht weniger!“

So – und das ist die gute Nachricht – wird Hypnose zum aktiven Geschehen, in dem die Patienten lernen, ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. „Genau das ist es“, sagt Moughrabi, „was die Methode so wirkungsvoll macht. Der Patient erkennt selbst, was aus welchem Grund gut für ihn ist, und wird nicht dazu gebracht, Anweisungen von außen zu befolgen.“

© ANGST VOR DEM AUSGELIEFERTSEIN

Ärzte und Zahnärzte, aber auch Psychiater und Psychotherapeuten, die Hypnose im therapeutischen Rahmen einsetzen, haben nach wie vor mit Vorurteilen zu kämpfen. Und das, obwohl die Wirksamkeit der Methode, die seit einem Jahr sogar an der Wiener Medizinischen Universität gelehrt wird, bereits in vielen Studien bewiesen wurde. „Die Leute denken: Ich gebe meinen Willen an der Garderobe ab und liefere mich aus. Das ist ja die größte Angst, die wir Menschen überhaupt haben: sich auszuliefern“, weiß Moughrabi aus Erfahrung und bedauert, „oft erst sagen

zu müssen, was Hypnose nicht ist, weil hier noch so viele falsche Vorstellungen herumgeistern.“

© WEG ZUM UNTERBEWUSSTSEIN

Was Hypnose ist: „Ein Weg, um mit den unbewussten Anteilen der Persönlichkeit zu kommunizieren, diese Anteile zu stärken, ihnen mehr Gewicht zu geben, mehr auf sich zu hören“, sagt Moughrabi. Das alles funktioniert in Trance um vieles leichter, weil die Patienten in diesem Zustand auf ihr Inneres fokussiert und für positive Suggestionen besonders empfänglich sind.



Dr. Nidal Moughrabi

„Dennoch kann man in Trance“, grenzt sich Moughrabi weiter von den Showhypnotisuren ab, „wahrnehmen, was rundherum vorgeht. Man kann jederzeit selbst aus diesem Zustand aussteigen, kann in der Trance kommunizieren und sich in den allermeisten Fällen an alles erinnern, was man in Trance erlebt hat.“



„Medizinische Hypnose hat nichts mit Ausgeliefertsein zu tun. Der Patient kann jederzeit selbst aus dem Trancezustand aussteigen“, versichert der Arzt Dr. Nidal Moughrabi (links)

Fotos: © Moughrabi

Was geschieht in Trance?

Um in Trance zu gelangen (in der Fachsprache Tranceinduktion genannt), gibt es verschiedene Techniken: Stimme und Atmung können dabei ebenso eingesetzt werden, wie Lichtquellen, Musik, Bilder oder Fixationen auf einen Punkt. 90 Prozent der Menschen (zirka 10 Prozent gelten als kaum bis gar nicht hypnotisierbar) können auf diese Weise einen Zustand erreichen, der oft als dritte Bewusstseinslage (neben Wach- und Schlafzustand) bezeichnet wird.

Die funktionellen Veränderungen im Gehirn, die damit einhergehen, lassen sich mit modernen Messmethoden dokumentieren: Die erscheinenden Wellen weisen auf eine tiefe Entspannung hin und sehen in Meditation sehr ähnlich aus.

Dieser tiefe Entspannungszustand (Entspannungstrance) wirkt allein schon lindernd, z. B. bei Verspannungsschmerzen oder Stresssymptomen. In dieser Phase ist der Patient bzw. Klient aber auch sehr empfänglich für positive Suggestionen, die helfen können, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

Die moderne Hypnose (nach dem 1980 verstorbenen Begründer Milton H. Erickson) verwendet im Gegensatz zu früher mehr Techniken, in denen Kommunikation und Setting individuell auf den Patienten bzw. Klienten abgestimmt sind.



☉ ALLTAGSTRANCE

Was vielen nicht bewusst ist: Trance ist eine vertraute Alltagserfahrung. Der Zustand kann sich beim Musikhören einstellen, wenn man alles um sich herum vergisst, ganz auf die Musik konzentriert ist und ihren Klang intensiv erlebt. Oder beim berühmten Ins-Narrenkastl-Schauen, wenn man völlig in Gedanken versunken ist und gar nicht registriert, dass rundherum gesprochen wird. „Das alles sind nichts anderes als Trancezustände, also veränderte Bewusstseinslagen, bei denen die Aufmerksamkeit auf äußere Umstände vermindert und stattdessen der inneren Vorstellungs- und Erlebniswelt zugewendet ist“, erklärt Moughrabi. So kann z. B. ein in Hypnose geschulter Zahnarzt seinen Patienten die gefürchtete Spritze ersparen und den Behand-

lungsschmerz ausschalten. So kann z. B. ein in Hypnose geschulter Arzt wie Dr. Moughrabi seine Patienten in einen Entspannungszustand führen, in denen der Verspannungsschmerz im Nacken nicht mehr spürbar ist. So kann aber auch die Wahrnehmung bereits chronischer Schmerzen verändert werden.

☉ SCHMERZ NIMMT GESTALT AN

„Heilsam“, verdeutlicht Moughrabi, „ist nicht so sehr die Hypnose an sich, sondern das, was sich der Schmerzpatient in diesem Zustand vorstellen kann.“ In der Klarheit der Trance kann der Schmerz deutlich erkennbare Gestalt annehmen. So beschrieb z. B. eine Patientin den Schmerz, den ihr Tennisellenbogen verursachte, als holzigen Dorn mit schlammiger Farbe und

modrigem Geruch. Ein Kopfschmerzpatient schilderte seine Pein als brennenden Feuerball, und eine andere Patientin, der es überall weh tat, sprach von einem Stacheldraht, rostig und rot, in dem sie sich von Kopf bis Fuß eingewickelt sah.

☉ DEN SCHMERZ BEEINFLUSSEN

Diesen Schmerzgestalten ist der Patient in Trance aber keineswegs ausgeliefert. Im Gegenteil: Im therapeutischen Hypnose-Setting kann er in seiner Vorstellung zu allerlei „Werkzeug“ greifen, um den Schmerz so zu verändern, dass er erträglicher oder ganz ausgeschaltet wird. So wurde der Dorn im Tennisellenbogen mit einer Laubsäge gestutzt, über den Feuerball des Kopfschmerzpatienten wehte ein kühlender Wind, und der Stacheldraht wurde mit einer ▶

Tipp

Eine Liste von Ärzten verschiedenster Fachrichtungen, die Hypnose anwenden, gibt es bei der Österreichischen Gesellschaft für ärztliche und zahnärztliche Hypnose unter

www.oegzh.at

Wo wird Medizinische Hypnose eingesetzt?

Zange gelockert. „Das Wichtige daran“, so Moughrabi: „Der Patient sucht sich die Lösungsmöglichkeit selbst aus, auch wenn ich sie nicht unbedingt für die beste halte. Nur so lernt er, auf den Schmerz einzuwirken. Wenn ich sage: Löschen Sie das Feuer!, bringt das gar nichts.“

SELBSTHYPNOSE ANWENDEN

Der Erfolg, den die Schmerzpatienten auf diese Weise erleben, sei wichtig für den Erfolg der Therapie, sagt Schmerztherapeut Moughrabi. „Dem Schmerz nicht ausgeliefert zu sein, ihn beeinflussen und bis zu einem gewissen Grad kontrollieren zu können – das stärkt die Patienten unheimlich.“ Aber nicht nur das: Viele Patienten spüren in der Trance ihre Schmerzen kaum oder gar nicht, und dieser Zustand hält oft auch nach der Hypnose unterschiedlich lange an.

Vorausgesetzt: Man wendet das in geschulter Begleitung erlernte

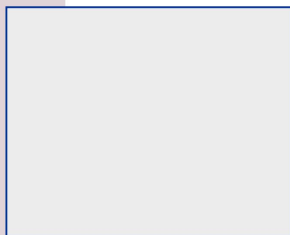
Verfahren auch selbst regelmäßig an. Moughrabi: „Gerade bei Schmerzpatienten ist es unerlässlich, dass sie Selbsthypnose erlernen und die hilfreichen Bilder jederzeit wieder abrufen können. So kann man auch zu Hause sitzen und zum Beispiel einen kühlen Wind durch den brennenden Feuerball im Kopf wehen lassen, um sich selbst Schmerzerleichterung beziehungsweise -freiheit zu verschaffen. Deshalb funktioniert die Methode so gut – und nur so hat sie Sinn.“

WIRKUNGSVOLLES BINDEGLIED

Sinn hat Hypnose als Schmerztherapie laut Moughrabi auch nur dann, wenn sie mit anderen Behandlungsverfahren kombiniert wird. Chronische Schmerzen sind ein vielschichtiges Problem, das den Körper genauso erfasst wie die Seele oder soziale Faktoren. Darum setzt sich auch immer mehr die Überzeugung durch, dass Schmerztherapie auf physischer und psychischer Ebene geschehen muss. Als ganzheitliche Methode kann die Medizinische Hypnose in diesem multimodalen Behandlungskonzept ein wirkungsvolles Bindeglied sein. Studien zeigen, dass die Erfolgsquote in der Schmerztherapie um ein Drittel gesteigert werden kann, wenn Hypnose als zusätzliches Therapieverfahren eingesetzt wird. „Ersatz für eine schulmedizinische Behandlung ist Hypnose aber nicht“, so Moughrabi. ■

Raucherentwöhnung

Gewichtskontrolle



Schlafstörungen

Stresssymptomatiken

Schmerzen

Reizdarmsyndrom

Tinnitus

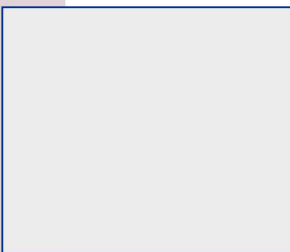
Angstzuständen

Hauterkrankungen

Untersuchungen (z. B. Gastroskopie)

Gynäkologischen Erkrankungen

Geburtshilfe



Zahnarztphobie