

MIT HYPNOSE CHRONISCHE SCHMERZEN BESIEGEN

Verschiedene mentale Techniken sind bestens dazu geeignet, körperliche Leiden zu lindern

Von Dr. Eva Greil-Schähs

Jeder kennt sie aus Shows oder Fernsehserien: Mentalisten und Magier, die Menschen dazu bringen, Dinge zu tun, die sie eigentlich gar nicht wollen. Dieses Bild haben viele vor Augen, wenn sie an Hypnose oder Trance denken. Dabei ist das alles Unsinn!

„Obwohl die Kraft des Unterbewussten ein mächtiges Werkzeug darstellt, kann ich jemanden gar nicht in dieser Weise manipulieren“, erklärt Dr. Nidal Moughrabi, Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin vom Institut für Medizinische Hypnose und Meditation in Wien. „Ich gebe lediglich den Rahmen vor und

helfe dem Betroffenen mit verschiedenen Techniken. Für umfassenden Erfolg sollte er diese später auch alleine anwenden können. Voraussetzung ist jedoch, sich grundsätzlich auf das neue Erlebnis einzulassen.“

Rückenleiden, neurologische Beschwerden, Probleme nach Operationen oder Reizdarmsyndrom – vor allem chronisch Schmerzgeplagte profitieren von Hypnose, die eigentlich fokussierte Aufmerksamkeit darstellt. „Durch das Herstellen einer Trance wird ein Zustand herbeigeführt, in dem die Patienten für positive Anregungen besonders empfänglich sind. Außerdem hat

dieser Zustand den drei bis fünffachen Erholungswert von Schlaf“, so Dr. Moughrabi. Bei dem Wort „Trance“ denken viele Menschen allerdings an tanzen den Schamanen o.ä.. Vielmehr ist das aber ein sehr angenehmes Befinden, das jeder aus dem Alltag kennt, etwa, wenn er beim Hören

schöner Musik „die Welt um sich herum vergisst“. Dann stellt ebendieses Ausblenden der Umgebung „fokussierte Aufmerksamkeit“ auf die Musik dar.

„Im ersten Schritt der Behandlung geht es um die nervliche und muskuläre Entspannung“, erläutert Dr. Moughrabi. „Von Schmerzen geplagte Menschen kommen nämlich oft angespannt und verkrampt in meine Praxis. Bloßes ‚Lockerlassen‘ und richtiges, tiefes Atmen – das viele schon verlernt haben – kann hier bereits Linderung bringen. Durch maßgeschneiderte Entspannungs-, Atem- und Meditationstechniken kommt es vielfach zu einer veränderten Wahrnehmung der Schmerzen. Patienten berichten oft darüber, dass die Beschwerden nach der Hypnose zwar noch vorhanden sind, sie sich ihnen aber nicht mehr so ausgeliefert fühlen.“ Es ist wichtig und sinnvoll, dass der Betroffene auch zu Hause „übt“ und sich so z.B. eines gemeinsam verankerten Entspannungsbildes, das positive Empfin-

dungen hervorruft, bedient.

In der nächsten Ebene der Hypnosebehandlung sind wiederum Bilder wichtig. Es werden nämlich jene, welche die Patienten von „ihrem Schmerz“ im Kopf haben bearbeitet und überlagert. Dr. Moughrabi: „Wir erleben die Welt über innere Bilder, die wir unbewusst davon machen. Man kann also den ‚brennenden Schmerz‘ vor dem inneren Auge mit Wasser löschen oder der ‚stechenden Pein‘ die Klinge abstupfen, den ‚drückenden Beschwerden‘ im Geiste mehr Raum geben.“

Chronische Schmerzen sind meist ein Ergebnis von lange im Nervensystem eingepprägten Mustern. Frühkindliche Angstzustände, der Bedarf nach Zuwendung etc. haben sich im Laufe der Zeit neuronal eingebrannt

und äußern sich etwa als körperliche (Schmerz)symptome oder bestimmten Verhaltensweisen. Mittels Reorganisation dieser festgefahrener Bahnen kann der Therapeut die automatischen Abläufe unterbrechen und neue Muster festigen. Hier setzt auch das „Body-Mind-Deprogramming, BMDe“ an, bei dem man u.a. Techniken aus dem Hypnose-Bereich anwendet.

Die Schmerzen zu besiegen heißt auch, sich auf Neues einzulassen. Viele Menschen haben geradezu vergessen, wie sich ein Leben ohne Beschwerden überhaupt anfühlt. Hypnose und Trance sind deshalb immer auch das in Gang setzen von Suchprozessen, die das Unterbewusstsein gleichsam „anstupsen“ sollen, vergessene Ursachen „hervorzukramen“ und Lösungen für sich selbst zu finden.

„Geschätzte 90 Prozent der Bevölkerung sind durchschnittlich bis gut hypnotisierbar“, so der Experte. „Nach dem ersten Mal kommt es vielfach schon zu einer Erleichterung. Nach einigen Einheiten und Übungen zu Hause verzeichnen wir sehr gute Erfolge.“

Dr. Nidal Moughrabi, ist Leiter des Instituts für Medizinische Hypnose und Meditation, Wien. www.hypnomed.com

Das GESUND & FAMILIE gestalten Dr. med. Wolfgang Exel, Karin Podolak, Eva Rohrer, Karin Rohrer, Dr. Eva Greil-Schähs, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Claudia Simon. E-Mail-Adresse: gesund@kronenzeitung.at
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze.
Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.
Anzeigen: Karin Ulrich, Sandra Robl, BA, Tel: 01/36000-3821.