

„Hypnose hilft auch dann, wenn alles andere versagt“ (James Braid, britischer Mediziner, 1795–1860)

# Schmerzbehandlung durch Hypnose

Literaturangaben zufolge leiden 21% der Österreicher an chronischen Schmerzen. Im europaweiten Vergleich belegt Österreich damit Platz 5. Ca. 200.000 Schmerzpatienten werden mangelhaft oder gar nicht versorgt. Diese Zahlen rechtfertigen einen etwas anderen Blick auf die Entstehung und Behandlung von Schmerzen. Beginnend mit der Frage: Wie entsteht Krankheit?

## Krankheit ist der Lösungsversuch für ein psychologisches Problem

Die Psychotherapie geht von der Annahme aus, dass jedem Menschen folgende vier Grundbedürfnisse innewohnen: Das Bedürfnis nach

- Autonomie
- Beziehung
- Kompetenz
- Orientierung

Die Erfüllung dieser Bedürfnisse ist unabdingbar mit dem Wohlbefinden des einzelnen Individuums verbunden. Bleiben nun eines oder mehrere dieser Bedürfnisse unerfüllt (z.B.: „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst, bestimme ich ...“ = Orientierung versus Autonomie) oder wird der Mensch durch widrige Umstände oder andere affektiv-emotionale Faktoren mit spannungserzeugenden Konflikt-



Beitrag:  
OA Dr. Alexander Bernhaut,  
FA für Psychiatrie und Neurologie,  
Psychoonkologe, 1090 Wien,  
alexander.bernhaut@chello.at

Schuld-, oder Versagenserlebnissen an der Verwirklichung seiner Grundsehnsüchte gehindert, führt der Ausweg – sofern keine Anpassung oder Kompensation stattfindet – in die Krankheit.

Eine funktionelle Krankheit bedeutet, dass der Betroffene ein psychologisches Problem hatte, das er mittels seiner Krankheit zu lösen versuchte (M. Balint). Die Aufgabe eines Hypnosetherapeuten besteht nun in der Abklärung des Problems, über das der Patient nicht sprechen konnte und für das er seine Krankheit benutzte.

## Reduktion der Schmerzen durch Hypnose

Wie wirkt Hypnose? Unabhängig von der Art und Entstehung der Krankheit konzentriert sich die hypnosetherapeutische Behandlung in erster Linie auf die Reduktion der damit verbundenen Schmerzen. Der Be-

griff Hypnose wurde 1843 geprägt, um die Ähnlichkeit eines Hypnotisierten mit einem Schlafenden hervorzuheben (griech. hypnos: der Schlaf). Tatsächlich ist der Patient in einer hypnotischen Trance aber bei vollem (wenn auch verändertem) Bewusstsein und zur komplexen Wahrnehmungs- und Erlebnisverarbeitung fähig. Warum Menschen in Hypnose weniger Schmerz empfinden, ist noch nicht ganz geklärt. Forscher vermuten, dass Hypnose die Kommunikation zwischen einzelnen Hirnzentren stört, in denen Reize verarbeitet werden. Die emotionale Kopplung von Schmerz an Angst, Stress und Fluchtreaktion fehlt, d.h., der Patient nimmt zur Kenntnis, dass ihm wehgetan wird, es stört ihn aber nicht.

Inzwischen liegt eine Reihe von Studien vor, die belegen, dass die durch die Hypnose bewirkte Schmerzunempfindlichkeit kein rein subjektives Phänomen ist, sondern sich auch durch hirnelektrische Messungen (z.B. EEG) objektivieren lässt. Ein Forschungsteam an der Universität Boston fand heraus, dass bei jeglicher Art von Meditations- oder Trancezuständen sowohl die Schläfen- als auch die Scheitellappen, die u.a. für Raum-, Zeit- und Ich-Gefühl zuständig sind, nur noch geringfügig durchblutet, also gleichsam ausgeschaltet werden.

## Hypnose bei Rückenschmerzen, Migräne oder Rheuma untersucht

In einer aktuellen Studie unter der Leitung von Dr. Stefan Jacobs (Universität Göttingen) wurden an 30 Patienten mit chronischen Rückenschmerzen, Migräne

oder Rheumabeschwerden und bisher erfolgloser Therapie hypnosetherapeutische Interventionen zur Schmerzreduktion angewandt. Sie lernten, sich durch eine individuelle Tranceinduktion in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen.

Die Patienten praktizierten mindestens 2x täglich Selbsthypnose und nahmen 1x wöchentlich an einer Therapiesitzung teil.

### **Senkung des Analgetikaverbrauchs um 65–75%**

Das Ergebnis dieser Studie bestätigte die schmerzreduzierende Wirkung von Hypnose: Der Analgetikaverbrauch sank um etwa 75% bei den Opioiden, um 65% bei den peripheren Analgetika und um 60% bei den Antidepressiva (Quelle: Georg-Elias-Müller-Institut für Psychologie, Universität Göttingen).

Wie wird geforscht? Hypnoseforschung hat neurologische, neurophysiologische, immunologische, psychoneuroimmunologische, psychologische und medizinische Aspekte zum Inhalt. Dr. Walter Bongartz, Lehrstuhlinhaber des Psychologischen Instituts der Universität Konstanz, und Prof. Dr. Dirk Revenstorf von der Universität Tübingen führten zahlreiche Studien über die Wirksamkeit der Hypnosetherapie durch.

Untersucht wurde u.a. auch der Einfluss von Hypnose auf Organfunktionen, Hormonkonzentration, Blutzusammensetzung oder Hirnstromkurven. Besonders rasant entwickelt sich seit 10 Jahren das Gebiet der Psychoneuroimmunologie, ein

Wissenschaftszweig, der sich mit den wechselseitigen Verbindungen und Einflüssen von Körper, Nerven und Immunsystem beschäftigt.

Viele therapeutische Erfolge der Hypnosetherapie auf dem Gebiet der Immunstimulation, aber auch im psychosomatischen Bereich können durch psychoneuroimmunologische Forschungsergebnisse erklärt und belegt werden (Kontakt: Klingenberger-Institut für Klinische Hypnose).

Kann jeder hypnotisiert werden? Generell kann jeder Mensch hypnotisiert werden, allerdings gibt es einen geringen Prozentsatz von Menschen, die so schwer in Trance gehen, dass der Einsatz dieser Methode nicht sinnvoll wäre. Vorteilhaft sind eine lebhaftere Fantasie und die Fähigkeit, in Bildern zu denken.

Wie schnell und wie tief ein Mensch in Hypnose geht, hängt von der Vorerfahrung bezüglich Entspannungsübungen und dem Rapport zum Therapeuten ab.

### **Schmerzbehandlung durch Hypnose**

- Unabhängig von Art und Entstehung der Krankheit konzentriert sich die hypnosetherapeutische Behandlung in erster Linie auf die Reduktion der damit verbundenen Schmerzen.
- Die durch die Hypnose bewirkte Schmerzunempfindlichkeit lässt sich durch hirnelektrische Messungen (z.B. EEG) objektivieren.
- Bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen, Migräne oder Rheumabeschwerden senkte eine hypnosetherapeutische Intervention den Analgetikaverbrauch um etwa 75% bei den Opioiden, um 65% bei den peripheren Analgetika und um 60% bei den Antidepressiva.
- Generell kann jeder Mensch hypnotisiert werden, allerdings gibt es einen geringen Prozentsatz von Menschen, die so schwer in Trance gehen, dass der Einsatz dieser Methode nicht sinnvoll wäre. Vorteilhaft sind eine lebhaftere Fantasie und die Fähigkeit, in Bildern zu denken.
- Wie schnell und wie tief ein Mensch in Hypnose geht, hängt von der Vorerfahrung bezüglich Entspannungsübungen und dem Rapport zum Therapeuten ab.