

Der Deutsche Schmerz- und Palliativtag 2008

Lunchseminar „Ganzheitliche und naturheilkundliche Verfahren in der Schmerztherapie“
Samstag, 8.3.08, 13.10-14.30

Dr. med. Günther Bittel, Facharzt für Allgemeinmedizin und Anästhesiologie / Spezielle Schmerztherapie / Akupunktur, Siegfriedstrasse 9, 47226 Duisburg, MVZ Duisburg-West / Schmerzzentrum Duisburg

Abstract

Titel: Hypnotherapie und Psychotherapie in Hypnose im Rahmen der Schmerztherapie – eine Übersicht

Die Existenz einer hypnotischen Bewusstseinssebene ist gekennzeichnet durch eine aufgehobene bewusste Kontrolle der eigenen Gedanken und Gefühle. Dieses hypnotische Bewusstsein ist historisch wie beim einzelnen Menschen in seiner Entwicklung eine primäre Bewusstseinssebene, der sich das kontrollierte Wachbewusstsein überlagert. Dessen Ausschaltung und der weitgehend freie Zugang zur hypnotischen Ebene ist der Effekt der Hypnose.

Spontan stellt sich diese Ebene im menschlichen Alltag immer wieder ein, bei Kleinkindern ist sie vorherrschend. Diese Ebene lässt sich positiv nutzen, aber auch missbrauchen. Fremdsuggestion und Autosuggestion finden häufig ohne Kenntnis der Beteiligten statt und führen oft zu fixen Negativ-Programmen, die sich im Folgenden zwanghaft fixiert abarbeiten, wenn sie nicht erkannt und durch positive Programme verdrängt werden.

Eine grundlegende Aufgabe in der Schmerztherapie ist es, solche bei chronisch Schmerzkranken regelhaft vorhandenen Negativprogramme zu erkennen, bewusst zu machen und zu bearbeiten. Hierzu ist bereits eine spezielle Analyse- und Kommunikationstechnik erforderlich.

Im therapeutischen Sinne kann Hypnose in verschiedenen Stufen als Autohypnose oder therapeutische Hypnose erlernt und genutzt werden:

1. im Sinne einer symptomorientierten Hypnose
2. im Sinne einer allgemeinen Entspannung, Umstimmung, Förderung und Stabilisierung von energetischen Ressourcen
3. als Psychotherapie in Hypnose

Ein wichtiger Aspekt der Stärkung der Patientenautonomie und des aktiven Lösens von der chronischen Schmerzkrankheit im Sinne der Salutogenese und Krankheitsbewältigung ist die Erlernung hypnotischer Selbstbehandlungstechniken. Mehr oder weniger nützen heute viele Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Kombination der PMR nach Jacobson mit Imaginationstechniken, Qi-Gong, Yoga etc. solche Effekte.

Vorteile und Nachteile der einzelnen Techniken und methodischen Ansätze werden in Theorie und Praxis verglichen und daraus ein Konzept für den schmerztherapeutischen Alltag entwickelt.