



Kostprobe Schmerztherapie

Herzlichen Glückwunsch!

Herzlichen Glückwunsch!

Du hältst einen Auszug aus dem Kurs „Hypnose Schritt-für-Schritt“ in Händen, der seit 2004 nicht mehr im Buchhandel erhältlich ist. Damit hältst du einen raren konsolidierten Teil meines über Jahre aufgebauten Praxiswissens in Händen.

Das Skript ist Teil meiner Hypnoseausbildung, in der ich egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, auf leicht verständliche Weise erkläre, wie das Ritual der Hypnose in einem „Step by Step“-Kurs erlernt werden kann.

Ich wünsche dir viel Spaß bei der Lektüre!

Bei Fragen, nimm gerne direkt mit mir über meine Internetseite Kontakt auf:

www.andreas-ermertz.de

Ich freue mich auf deine Anfrage!

Dein Hypnoselehrer

Andreas Ermertz

Hypnose in der Schmerztherapie Teil 1

Mit Hypnoanalgesie resp. Hypnoanästhesie bezeichnet man die schmerzstillende Wirkung von Hypnose. Sie ist vielfältig nutzbar. Während entsprechende Hypnosuggestionen in der Zahnheilkunde vornehmlich zum Ausschalten akuter Schmerzen dienen, wird Hypnose in der Algesiologie zur Behandlung chronischer Schmerzen herangezogen. Der Mechanismus bleibt derselbe: Im Zustand einer Ruheversenkung, gemeinhin Trance genannt, werden dem Patienten bestimmte Gedanken bzw. Vorstellungen eingeflüstert. Typischerweise hat die Stimme des Behandlers in der hypnotischen Situation einen dunklen, tiefen Timbre, sie spricht recht monoton, und die Anweisungen sind stark redundant, voller Wiederholungen.. Schon der Anfänger staunt darüber, welche Wirksamkeit gewissen suggestiven/imaginativen Grundmustern innewohnt. Der geübte Behandler stimmt jene individuell weiter ab, bemüht, die von ihm wahr- und angenommenen selbstregulierenden kognitiven Mechanismen auf seiten des Patienten zu berücksichtigen.

Eine aktuelle Übersicht der hypnoanalgetischen Verfahren stammt von Syrjalla & Abrams (1996):

Hypnotische Suggestionen zur Schmerzkontrolle

Am häufigsten angewendet:

01. ABLENKUNG ODER AUSWEG - der Patient wird veranlaßt, sich im Geiste auf einen angenehmen Ort zu versetzen.

- a. Durch zusätzliche Handlungsvorgaben wird die Wahrnehmungsintensität bzw. die innere Beteiligung des Patienten noch verstärkt.
- b. Mit Hilfe von Metaphern zur Dissoziation mag das Überwinden oder das Hintersichlassen der körperlichen (Miß)Empfindungen angeregt werden.

Vorteile

Sehr angenehm.

Bedeutet für einem antriebsschwachen Patienten die geringsten Anstrengungen.

Nachteile

Die Schmerzlinderung dauert eher kürzer an.

02 UNTERBRECHUNG DER SCHMERZEN DURCH SUGGESTIONEN DER ANÄSTHESIE ODER DER ANALGESIE

- a. Zur Erzeugung einer Taubheit werden (Eis)Kälte oder frühere Erfahrungen mit der Anästhesie suggeriert.
- b. Zur Veränderung der Schmerzwahrnehmungen wird die Metapher von „Schaltknöpfen“ im ZNS eingesetzt.

Vorteile

Beinhaltet kognitive Komponenten, welche der Patient auch ohne Hypnose verwenden kann.

Besitzt das Potential, die Schmerzlinderung auch nach der Beendigung der Hypnose aufrechtzuerhalten.

Nachteile

Verlangt von dem Patienten aktive Teilnahme und stärkere Konzentration ab.

Setzt möglicherweise eine höhere Hypnotisierbarkeit voraus.

03. SENSORISCHE TRANSFORMATIONEN

a. Der Patient wird an den Schmerz herangeführt und soll ihn gegenständlich untersuchen; er soll „sich dem Schmerz öffnen“, statt ihn wegzudrängen; und er soll beobachten, wie sich der Schmerz dadurch ändert.

b. Nachdem der Patient dem Schmerz eine Gestalt verlieh, soll er in der Vorstellung diese Gestalt und damit auch den Schmerz umwandeln (Farbe; Zahl; Temperatur; Beschaffenheit etc.).

Vorteile

Berücksichtigt die Erfahrungswelt des Patienten und führt daher viel seltener zum inneren Widerstand.

Kann schnell ohne längere Tranceinduktion vermittelt werden; daher gut am Anfang schwerer Schmerzattacken einsetzbar.

Kann hochwirksam sein.

Nachteile

Könnte den Eindruck hinterlassen, als ginge es gar nicht darum, den Schmerz loszuwerden. (Der Patient fühlt sich dann nicht ernstgenommen.)

Schmerzen erscheinen anfangs sogar noch schlimmer, was den Patienten beängstigen kann.

Selten angewendet:

4. Den Schmerz an eine kleinere oder weniger bedeutsame Körperstelle verlegen (z.B. aus dem Bauch in eine Hand).
5. Den Schmerz durch eine andere Empfindung ersetzen (wie ein leichtes Kitzeln oder ein dumpfes Druckgefühl).
6. Den Schmerz umdeuten, damit er weniger ängstigt und lähmt (z.B. werden ein Juckreiz oder ein Brennen als Beweise für die Wirksamkeit der Behandlung gedeutet; insgesamt kann jede schmerzabweichende Empfindung mit dem Beginn der Genesung gleichgesetzt werden).
7. Die Toleranz für den Schmerz erhöhen oder die Schmerzstärke herabsetzen.
8. Das Bewußtsein von dem Körper dissoziieren.
9. Die Zeit verzerren, damit sie scheinbar sehr schnell vergeht.
10. Eine Amnesie suggerieren, damit der Schmerz vergessen wird und die Angst vor der nächsten Attacke erst gar nicht aufkommen kann.

Auf den nächsten Seiten sind Beispiele für die meisten soeben aufgelisteten Hypnosesuggestionen angeführt. Die erste Möglichkeit (Ablenkung oder Ausweg) fehlt, weil sie identisch ist mit Vorschlägen zu Imaginationen 1 (L4 A2).

Handschuhanästhesie (Taubheitshandschuh)

Zuerst wird eine allgemeine Unempfindlichkeit in einer Hand erzeugt. Diese Unempfindlichkeit überträgt der Patient auf die schmerzhafteste Körperstelle. Eine solche Übertragung kann sowohl sichtbar als auch nur imaginär erfolgen. Bei der letztgenannten Form berichtet der Patient im Anschluß an die Trance, er habe die suggerierte Bewegung der Hand erlebt, obwohl von außen nichts dergleichen zu beobachten ist. Hier ein traditioneller Wortlaut:

Ich werde gleich Ihre (rechte/linke) Hand berühren, um im selben Moment werden Sie entdecken, daß die Hand ganz taub ist... die gleiche Taubheit, wie nach einer Spritze beim Zahnarzt... ein Gefühl, als würde die Hand in einem dicken Lederhandschuh stecken... das gleiche pelzige Gefühl, als wäre die Hand eingeschlafen, ganz taub, keine Empfindung mehr. *(Nun streichen Sie mit offener Hand sachte von den Fingerspitzen zum Handgelenk, wie wenn ein Handschuh überzogen wird.)*

Gut, die Taubheit in der Hand ist jetzt da, und sie kann noch stärker werden, bevor die Hand das Gesicht berühren wird *(oder eben die Körperstelle, wo Schmerzen sind bzw. zu erwarten sind. Im folgenden konzentrieren Sie sich auf den Kiefer).*

Die Hand beginnt, nach oben zu steigen... sie steigt immer höher und höher, und sie ist vollkommen empfindungslos, wie taub, vollkommen taub. Die Hand ist auf dem Wege nach oben. Sie geht nun immer näher und näher auf das Gesicht zu... sie kommt immer näher und näher ans Gesicht heran... *(In den meisten Fällen sind*

mehrere Wiederholungen dieser Worte nötig. Dabei kommt es vor allem auf die richtige Abstimmung der Suggestionen auf die körperlichen Reaktionen an.) ... in einigen Augenblicken wird die Hand tatsächlich das Gesicht berühren... gleich ist es so weit (die Hand berührt das Kinn), und im selben Moment wechselt die Taubheit aus der Hand in das Kinn und ergießt sich in den ganzen Kiefer.

Jede andere Empfindung ist jetzt aus dem Kiefer verschwunden, und die Hand fühlt sich wieder ganz normal, ganz lebendig, und sie kehrt zurück (*auf die Stuhllehne, in den Schoß, usw.*). Der Kiefer bleibt taub, die Hand ist voll zurück, und Sie fühlen sich wohl und frei, von jeder Störung frei.

Schmerzgestalt

Denken und stellen Sie sich einen lebensgroßen Spiegel vor. Sie stehen direkt davor und nehmen Ihr eigenes Abbild in dem Spiegel wahr. Es spielt keine Rolle, wie genau Sie sich in dem Spiegel sehen. Auf jeden Fall wissen Sie, daß die Gestalt in dem Spiegel das Abbild Ihres eigenen Körpers ist.

Stellen Sie sich jetzt mit allen inneren Sinnen auf Ihre Schmerzen ein. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Schmerzen hinein. Falls die Schmerzen an mehreren Stellen gleichzeitig auftreten, entscheiden Sie sich für einen davon und fangen an.

Nehmen Sie die Schmerzen genauso wahr, wie sie soeben wirklich sind – denke Sie sich nicht hinein, denken Sie nichts hinzu, denken Sie weder an den Anfang noch an das Ende ... erleben Sie die Schmerzen unmittelbar zuinnerst. Erfahren Sie sie mit all den inneren Sinnen, die Sie auch sonst benutzen, wenn Sie nach innen gehen – sehen, hören, riechen, schmecken oder erfassen und spüren Sie die Schmerzen unmittelbar, hier und jetzt.

Lassen Sie die inneren Sinne zu sich frei über die Schmerzen sprechen – und plötzlich entdecken Sie etwas wie eine beständige Form oder Gestalt der Schmerzen: Sie haben eine ganz bestimmte Größe und Farbe, einen ganz bestimmten Klang und Rhythmus, einen ganz bestimmten Geruch und Geschmack, eine ganz bestimmte Oberfläche, Festigkeit, Temperatur – und wohl noch einiges mehr.

All das, was Sie über Ihre Schmerzen erfahren, taucht jetzt in dem Spiegel vor Ihnen auf. Genau, die Schmerzen füllen die Gestalt in

dem Spiegel aus. Und diesem Ereignis geben Sie sich im Geiste für eine ganze Weile zutiefst hin und bleiben dabei weiterhin innerlich völlig unbeteiligt. Lassen Sie sich voll und ganz auf die Beobachtung der Gestalt der Schmerzen in dem Spiegel ein.

(Längere Pause)

Gut, Sie kennen nun die Gestalt Ihrer Schmerzen, das Abbild in dem Spiegel. Doch Sie können noch mehr erreichen, noch ein ganzes Stück mehr. Suchen Sie sich jetzt eine bestimmte Stelle an der Gestalt aus. Wenn Sie sich entschieden haben, lassen Sie sich einfallen, wie Sie die Stelle verändert haben möchten. Denken Sie sich eine solche Verwandlung, die Sie wirklich annehmen wollen. Sobald Sie selbst wissen, was Sie erreichen wollen, beginnt die Gestalt sich zu ändern. Die Verwandlung geht vor sich, so wie Sie es bestimmt haben, und Sie schauen dem Geschehen eine Weile in aller Ruhe zu. *(Längere Pause)*

Wunderbar, die Veränderung an der Gestalt im Spiegel tut richtig gut. Sie fühlen sich wohl, sehr wohl. Sie haben die volle Zuversicht in die eigenen Kräfte. Sie wissen auch, daß Sie mit jeder Wiederholung immer besser und besser imstande sein werden, das Spiegelbild der Schmerzen nach Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen umzuformen. Doch egal, wie weit und wie tief die Verwandlung gehen mag, Sie werden deswegen in der äußeren Wirklichkeit keine Schwierigkeiten erleben. Im Gegenteil – die Verwandlung der Schmerzgestalt im Spiegel und das Gefühl danach wird sich immer als sehr nützlich und angenehm erweisen.

Jetzt lassen Sie den Spiegel verschwinden und kommen gelöst und frei wieder in die äußere Wirklichkeit zurück.

Verlegung der Schmerzstelle innerhalb oder außerhalb des Körpers

Im ersten Falle wählt man einen Körperteil oder -bereich, wo die Schmerzen weniger bedrohlich erscheinen: „Sie konzentrieren sich weiter voll auf den Bauch und geben mir bitte sofort ein Zeichen mit dem Zeigefinger, wenn sich der Schmerz auch nur leicht rührt... Fein, und jetzt erleben Sie, daß die Bewegung zunimmt, und Sie wissen auch schon die Richtung... mehr eine Linie... oder doch eher ein Kreis... Haben Sie es? — Beim Kreis: Gut, und der Kreis nimmt zu und wird zu einer Spirale, die sich im Bauch immer weiter dreht... immer weiter und weiter... und Sie entdecken nun, wie sich die Spirale für ein Bein entscheidet und hineinfließt... (usw.)“ Das Gefühl lenkt man weiter durch die Gliedmaße in einen Zehen oder ganz aus dem Körper hinaus. In dem letztgenannten Fall besteht unter anderem die Möglichkeit, einen imaginären Behälter mit der Mißempfindung zu füllen und anschließend von einem Luftballon wegtragen zu lassen.

Umwandlung in eine andere, weniger schmerzhaft empfindung

Der Patient spürt zwar noch immer etwas an der bewußten Stelle, nur sind es keine gewohnten Schmerzen mehr. Ein Stechen kann so zum Vibrieren umgewandelt werden: „Die spitzen Stiche, die Sie gerade noch gespürt haben, sind irgendwie, zu Ihrem eigenen Erstaunen, etwas dumpfer geworden, und sie dringen nicht mehr so tief ein... dumpfer und flacher, so daß Sie nach einiger Zeit – vielleicht in zwei Minuten, vielleicht in zwei Stunden, ich kann es Ihnen nicht genau sagen – auf einmal ein leises Schwingen oder Vibrieren genau dort finden werden, wo noch kurz vorher die spitzen Stiche

eingedrungen und eingestochen haben... dumpf und rund, die Schwingungen nehmen zu... dumpf und flach, keine Stiche mehr... (usw.)“ *Mitunter können die Patienten jedoch eine betont positive Umwandlung nicht akzeptieren, da sie auf die organische Verursachung fixiert sind. Im obigen Text blieben also die Stiche scharf und würden sich zur Oberfläche hin verlagern, also nicht mehr so tief einwirken.*

Körperlosigkeit

Der Körper genießt nun mehr und mehr die tiefe Ruheversenkung, und das Gemüt erfreut sich zugleich an dem wunderbaren Frieden, den Sie dabei empfinden. Sie sind von einer klaren Wolke voller Stille umgeben. Sie finden darin den vollkommenen Schutz vor jeder Störung.

Und während die Ruhe und der innere Friede immer tiefer und tiefer in jede Körperzelle eindringen, dehnt sich die schützende Wolke immer weiter und weiter aus, wie eine Spirale, die immer weiter wird, und Sie bleiben in Ihrer Mitte, in jeder Hinsicht sicher und geborgen.

Die leuchtende Ruhe und die heitere Gelassenheit, welche die Wolke nach innen wie nach außen ausstrahlt, nimmt noch weiter zu. In der Mitte der leuchtenden Wolke, die Sie wie eine unsichtbare Hülle beschützt, fühlen Sie sich sehr, sehr wohl. Der Körper und das Gemüt werden mehr und mehr von der Stille durchdrungen. Alle gewollten und ungewollten Regungen lassen nach... sie verschwinden... sie lösen sich auf, und Sie fühlen sich einfach wohl, gelöst und frei, von jedem Gedanken gelöst, von jedem Gefühl frei.

Du möchtest noch tiefer einsteigen oder dich persönlich coachen lassen, um deine Ziele zu erreichen? Andreas Ermertz hat genau für deine Anforderungen das richtige Mittel:



Andreas Ermertz bietet neben persönlichen Coachings vor allem Aus- und Weiterbildungen in Hypnose an, sodass du deine Ziele erreichst.

www.andreas-ermertz.de



Die Andertz Academy bietet dir Digitalkurse, die du bequem zuhause im Selbststudium machen kannst und dadurch deine persönlichen Ziele selbst erreichen kannst.

www.andertz-akademie.de



Andertz Business bietet dir maßgeschneiderte Unternehmenslösungen in den Bereichen Change, Gesundheit und Strategie.

www.andertz.de