

Schmerzbehandlung mit moderner Hypnosetherapie

Hansruedi Wipf · Sonntag den 2. Dezember 2012



Chronischer Schmerz ist weit verbreitet: gemäss der Studie «Pain in Europe» von 2003 haben 16% der Schweizer chronische Schmerzen, und das im Schnitt seit 7,7 Jahren, 26% davon sogar seit über 20 Jahren. Diese Studie ist die bislang grösste und tiefstgehende Studie über chronische Schmerzen in Europa. Die „gute“ Nachricht: Die Schweiz liegt gemäss dieser Studie bezüglich des Anteils der als chronisch einzustufenden Schmerzpatienten mit den genannten 16% im unteren Mittelfeld in Europa. Bezüglich des Schmerzmanagements weist die Schweiz jedoch deutlich schlechtere Werte auf: lediglich 46% der „Schmerzen sind unter Kontrolle“; in Europa liegt dieser Wert bei 60%.

Viele betroffene Patienten leiden ständig unter chronischem Schmerz – den ganzen Tag, jeden Tag, 365 Tage im Jahr. Es können mehr als 2 Jahre vergehen, bis eine angemessene Schmerzkontrolle erreicht wird. In dieser Zeit werden oft eine ganze Reihe physiotherapeutischer und/oder manualtherapeutischer Massnahmen ergriffen sowie Schmerzmittel eingenommen. Oftmals muss im Laufe der Zeit zu stärkeren Medikamenten gewechselt werden, um den Schmerzlevel dauerhaft zu senken.



Der chronische Schmerz führt zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität. Mögliche Folgen sind familiäre Probleme, Verarmung sozialer Kontakte, Verlust des Arbeitsplatzes oder gar Invalidität. Die Tatsache, das ganze Leben in allen Aspekten dem Schmerz anzupassen, bedeutet Dauerstress für den Patienten. Erschöpfung, Depressionen, Gefühle der Hoffnungslosigkeit und des Kontrollverlusts bis hin zu Suizidgedanken resultieren daraus.

Dauerschmerzen müssen jedoch nicht als „Normalzustand“ hingenommen werden, mit denen man „nun eben leben muss“. Hier kann Hypnosetherapie eine grosse Erleichterung bringen. Wenn Schmerz entsteht, verkrampft sich der Körper automatisch, Angst vor den Schmerzen entsteht und so verstärkt sich der Schmerz. Hypnose hilft Schmerzpatienten, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Spannungen und Ängste abzubauen, besser zu Schlafen und Schmerzen zu lindern.

Chronischer Schmerz kann organische und/oder psychische Ursachen haben. Manchmal aber ist der ursprüngliche Auslöser überhaupt nicht oder nicht mehr eindeutig zu definieren. Bei der Hypnosetherapie wird nicht nur das Symptom Schmerz behandelt, sondern auch die Faktoren, die den Schmerz aufrechterhalten oder gar ausgelöst haben.

Die Klienten lernen in den Hypnosessitzungen, wie sie auch zuhause in Tiefenentspannung gelangen und mit spezifischen und gezielten Techniken die Kontrolle über den Schmerz zurück bekommen können. Ebenso hilft Hypnose, die Klienten seelisch zu stabilisieren, ihnen Mut und Zuversicht (zurück) zu geben. Negatives Denken in Bezug auf den Schmerz wird vermindert und ein neues, positiveres Gedankenmuster etabliert.

Lange Tradition, aber oft vergessen

Hypnose hat eine lange Tradition in der Schmerztherapie. Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts, als es noch keine Narkosemittel gab, führte der schottische Arzt James Esdaile Hunderte grosse Operationen in Hypnose in einem Krankenhaus und Gefängnis in Kalkutta durch, indem er bei seinen Patienten Anästhesie (Schmerzunempfindlichkeit) herbeiführte. Seine Erfolge überboten bei weitem diejenigen der „modernen“ Medizin seiner Zeit und die Überlebensrate bei Grosseingriffen war drastisch höher – und dies nur mit Hypnose als „Schmerzmittel“. Dass dies nicht nur Begeisterung schuf wurde bald sichtbar, denn seine Erfolge führten dazu, dass ihm angedroht wurde, sofern er weiter mit Hypnose arbeiten würde, aus der Britischen Gesellschaft für Medizin ausgeschlossen würde.

Die Erfindung moderner Narkosemittel führte dann ebenfalls dazu, dass die Hypnose über einen längeren Zeitraum in Vergessenheit geriet.



Anwendungsgebiete

Hypnose ist in vielen Bereichen der Schmerzkontrolle vertreten, etwa bei Migräne, vor-, während und nach Operationen, bei chronischem Schmerz, Phantomschmerz, Verbrennungen, beim Zahnarzt, Schmerzmittelunverträglichkeit, usw. Die Wirksamkeit von Hypnose in der Schmerzbehandlung wurde in vielen empirischen Studien belegt und gilt als besonders wirksam und schonend.

Hypnose beim Zahnarzt (HypnoDent®)

Am bekanntesten ist die Hypnose wohl in der Zahnmedizin. Neben den diversen weiteren Vorteilen der Hypnose im Einsatz beim Zahnarzt (Ängste, Würgereflex, Wundheilung, Blutungen, Speichelfluss), kann durch einen geübten HypnoDent® Zahnarzt innert weniger Sekunden eine Analgesie herbeigeführt werden, was bereits dazu reicht, grosse Eingriffe entweder mit reduziertem Schmerzmitteleinsatz anzugehen oder gänzlich darauf zu verzichten.

Zu berücksichtigen

Obwohl mit der Hypnose so ziemlich jeder Schmerz kontrolliert werden kann, so ist Schmerz immer auch ein Signal – und diese Signale sollten ernst genommen werden und vorab von einem Arzt abgeklärt werden, bevor der Schmerz mit Hypnose angegangen wird.



Dieser Artikel wurde verfasst von Hansruedi Wipf

- zertifizierter Hypnosetherapeut (BCH) & internationaler Ausbilder (ICI)
- Fachreferent
- über 25 Jahre Erfahrung und eigenes Hypnosecenter in Effretikon (Schweiz)
- Leitung des OMNI Hypnosis Training Center USA und Schweiz
- Geschäftsführer und Inhaber der HYPNOSE.NET GmbH

Share Tweet Share Share

» [Homepage](#) | [Hansruedi Wipf](#)