

HYPNOSE

Schmerz, lass nach!

Beim Stichwort Hypnose denken manche vielleicht an dunkle Magie, andere halten sie schlicht für Humbug. Wieder andere haben damit wunderbare Erfahrungen gemacht – zum Beispiel als Patient auf dem Operationstisch. Text: Susanne Wagner

Manche Patienten haben grosse Angst vor einer Operation. Doch Beruhigungsspritzen oder eine Vollnarkose sind stets mit Risiken verbunden. Es geht auch anders: mit Hypnose. Beruhigende Worte und Musik können Patienten vor der Operation in eine leichte Trance versetzen. In diesem Bewusstseinszustand werden unangenehme Reize ausgeblendet, und die Behandlung rückt in den Hintergrund. So sehr, dass der Patient auch ignoriert, was tatsächlich existiert: nicht nur die unangenehme Operationssituation, sondern auch den Schmerz.

Rund 200 Ärzte sind in der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose (SMSH) zusammengeschlossen. An vielen Kliniken wird Hypnose jedoch nicht oder noch nicht angewandt. Möglicherweise weil Hypnose für viele Menschen etwas Unheimliches oder gar Unseriöses ist. Hierzulande ist Hypnose vor allem durch die TV-Unterhaltung bekannt. Zudem ist der Begriff Hypnose in der Schweiz nicht

gesetzlich geschützt. Der Mythos, dass das Individuum durch den Willen des Hypnotiseurs zu einem programmierbaren Wesen wird, ist von wissenschaftlichen Untersuchungen längst widerlegt. Niemand kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden, denn bei der Hypnose ist die aktive Mitarbeit des Patienten nötig.

Hypnose ist ein altes Heilverfahren, das schon die Sumerer und alten Ägypter kannten. Die Methode ist keine eigenständige Therapie, sondern wird unterstützend bei anderen Verfahren aus Psychotherapie, Medizin oder Zahnmedizin angewendet. Zum Beispiel bei der Vorbereitung auf eine Operation. Hypnose wird auch bei Migräne, bei Schlafstörungen, bei Erkrankungen des Verdauungs- oder des Herz-Kreislauf-Systems eingesetzt. Hypnose sollte nur von ausgebildeten Ärzten, Psychologen und Zahnärzten ausgeübt werden. Für Vorurteile gegenüber moderner medizinischer Hypnotherapie gibt es keinen Grund, erklärt Ivan Udovicic, Oberarzt Anästhesie am Kantonsspital Nidwalden:

Beobachter: Weshalb wenden Sie als Anästhesist Hypnose an?

Ivan Udovicic: Ich habe persönlich seit längerer Zeit versucht, einen tieferen menschlichen Kontakt mit Patienten aufzubauen, um sie besser und stressfreier durch die psychisch und körperlich schwierige Zeit vor einer Operation zu begleiten. Meine Suche nach einer geeigneten Methode hat mich zur Hypnotherapie geführt.

Wie häufig setzen Sie Hypnotherapie ein?

Im Grunde wird ein Patient während eines Spitalaufenthalts mit verbalen und nonverbalen positiven Kommunikationsarten begleitet und geführt. Diese einfache Art hypnotischer Kommunikation stellt ihn positiv auf die Operation und andere Behandlungen ein. Ängstlichen Patienten können Entspannungsübungen, die sie in eine leichte Trance versetzen, helfen – natürlich nur wenn die Patienten einverstanden sind.

Bei welchen Eingriffen schlagen Sie eine deklarierte Hypnose vor?

Sind Ihre Ohren auch HDready?

Ist Ihr Gehör bereit für eine diskrete Unterstützung mit höchster Auflösung und traumhaften Komfortleistungen?

Zum Beispiel, wenn Sie beim Telefonieren das Handy einfach in der Tasche lassen können, weil es direkt in Ihrem Epoq-Hörsystem klingelt und spricht.

Erleben Sie jetzt mehr unter www.hdo.ch oder bei führenden Hörgerätespezialisten.



Oticon ♦ Epoq

www.hdo.ch

Erlebnisbericht: Der Operationsraum wurde zum Karibikstrand

Der 43-jährige Markus Kaufmann (Name geändert) hat während einer Kniearthroskopie einer hypnotischen Trance zugestimmt. Er beschreibt seine Erlebnisse:

«Im Operationsaal war es kalt, und es herrschte eine Atmosphäre, die mir unangenehm war. Das war am Anfang der Operation fast unerträglich für mich. Umso mehr, als die lokale Betäubung nicht richtig wirkte. Ich habe während der Operation immer mehr Schmerzen auf der Innenseite des Knies gespürt, obwohl der Operateur noch einmal Lokalanästhesie nachgespritzt hat. Der Anästhesiearzt schlug mir dann eine tiefe Entspannung mit leichter Trance vor. Ich wollte auf keinen Fall eine Vollnarkose und willigte sehr gern in die Trance ein.

Weiter kann ich nicht genau sagen, was geschah, ich bin nur der Stimme des Arztes gefolgt: Zuerst habe ich eine tiefe Muskelentspannung erfahren. Danach habe ich mich, obwohl im kalten Operationsaal, wie in einer warmen Badewanne gefühlt, tief entspannt und angenehm schwebend im warmen Wasser. Ich war so entspannt, dass ich für einen Moment die ganze Situation aus einer Ecke des Operationsaals objektiv und gefühllos betrachten konnte. Ich sah mich auf dem Operationstisch liegend, zwei Operateure vor leuchtenden Bildschirmen, die Krankenschwester am Instrumententisch und meinen Anästhesiearzt bei mir, der etwas in mein Ohr sprach.

In einem Moment war ich so entspannt, dass ich mich plötzlich an meinem Ferienort vom letzten Jahr in der Kari-

bik gefunden habe, ich lag an einem schönen Strand im warmen Sand, spürte die Wärme der Sonne, den erfrischenden Wind, sah die unendliche blaue Meeresoberfläche, die meinen Körper berührte und mich noch tiefer und tiefer entspannte.

Ich habe dieses Erlebnis wirklich genossen und war enttäuscht, dass ich diese wunderschöne Gegend verlassen musste, als mein Anästhesiearzt mir am Ende der Operation zurief, wieder in den Operationsaal zu kommen. Mein Knie war schon gut abgedeckt mit Verbänden. Ich konnte gleich danach ohne weitere Schmerzmittel das Spital verlassen. Es schien mir, als hätte das Ganze nur etwa fünf Minuten gedauert. Zu meiner Überraschung erfuhr ich, dass der Eingriff fast 40 Minuten gedauert hatte.»

Eine deklarierte Hypnose führe ich bei Patienten durch, die zum Beispiel vor einem Eingriff unüberwindliche Angst haben. Die moderne Hypnose sieht den Patienten als Kooperationspartner und aktiven Gestalter seiner Trance. Das Ziel ist, latente Fähigkeiten zu eröffnen und zu aktivieren. Selbstverständlich auch nur mit dem Einverständnis des Patienten.

Was geschieht dabei im Körper?

Hypnose ist ein spezifisch veränderter Bewusstseinszustand, der auch Trance genannt wird. Dabei wird die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen hochgradig gesteigert, was therapeutisch genutzt werden kann. Hypnotherapie kann physiologische Stressreaktionen beeinflussen: Der Stresshormonspiegel und die Reizbarkeit von Reflexen nimmt ab, Muskelspannung, Herzfrequenz und Blutdruck werden tiefer, die Atmung langsamer, das Blutbild verändert sich, und die Körperimmunität wird gesteigert, was den Verlauf vor und nach der Operation positiv beeinflussen kann.

Kann eine Hypnose auch eine Vollnarkose gänzlich ersetzen?

Angesichts der modernen Anästhesietechniken ist es heute nicht angezeigt, operative Eingriffe lediglich unter Hypnoanästhesie durchzuführen, und in unserem Spital wird es auch nicht gemacht.

Aus anderen Ländern sind solche Operationen aber bekannt.

In Einzelfällen kann es erwogen werden, ausschliesslich unter Hypnoanästhesie zu operieren. In der medizinischen Literatur finden sich beispielsweise Berichte über Kaiserschnittoperationen oder Gallenblasenoperationen, die nur unter Hypnoanästhesie durchgeführt wurden. Allerdings waren diese Prozeduren mit einer Vorbereitungszeit von vier bis zwanzig Stunden verbunden. Dieser Aufwand liegt ausserhalb unserer alltäglichen Möglichkeiten.

Nach einer Operation mit Hypnose erklärten Patienten, sie hätten weniger Schmerzen. Weshalb?

Bei einer Hypnose ist der Patient nicht nur schmerzempfindlich. Er hat vielmehr eine andere psychische Einstellung zum Schmerzerlebnis. Patienten, die sich einer Operation in reiner Hypnose unterzogen haben, berichten über Schmerzen. Sie erklären jedoch, diese seien ihnen gleichgültig gewesen und hätten sie nicht gestört.

Weshalb wird Hypnose in der Schweiz nicht häufiger eingesetzt?

Es gibt keinen Grund für Vorurteile gegenüber moderner medizinischer Hypnotherapie, sie hat nichts mit Willensschwäche oder Leichtgläubigkeit zu tun. Ein Grund, warum das Verfahren nicht häufiger ein-



Ivan Udovic
ist Oberarzt
Anästhesie am
Kantonsspital
Nidwalden.

gesetzt wird, ist meines Erachtens die lange und anspruchsvolle Ausbildung zum Hypnotherapeuten. Zudem erfordert dieses Verfahren die psychische Verfügbarkeit des Hypnotherapeuten, ein grosses therapeutisches Engagement sowie einen beträchtlichen Zeitaufwand. Und das ist oft schwer mit dem grossen Zeitdruck im Operationsaal zu vereinbaren. ■

Weitere Infos

→ Internet

Ärzte und Zahnärzte, die mit Hypnose arbeiten, finden Sie unter der Therapeutenliste auf der Internetseite der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose (SMSh): www.sms-h.ch