

Hypnotherapie bei Colon Irritabile (irritable bowel syndrome, Reizcolon)

Beschwerdebild und Genese

Organisch eigentlich gesund, erleiden Patienten mit einer Reizdarmsymptomatik oft unerträgliche Beschwerden. Es werden vier Typen, jeweils durch das überwiegende Symptom gekennzeichnet, unterschieden: der blähungsbetonte Reizdarm, bei dem quälende Ansammlungen von Darmgasen das Hauptproblem sind, der diarrhö-, der verstopfungs- und der schmerzbetonte Reizdarm mit krampfartigen, teilweise an Koliken erinnernden Schmerzen. Eine Überempfindlichkeit des enterischen Nervensystems, ein dichtes Geflecht von Nervenbahnen, das größtenteils unabhängig vom Gehirn mit seinen Signalen den Magen-Darm-Trakt versorgt und die Darmtätigkeit koordiniert, wird nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen für diese funktionellen Magen-Darm-Beschwerden als somatische Ursache betrachtet.

Neben einer genetischen Veranlagung diskutieren die Reizdarm-Forscher auch Entzündungen im Magen-Darm-Trakt als Auslöser. Im Gegensatz zur eigentlichen Entzündung scheint die gesteigerte Schmerzempfindung, etwa nach einer "Darmgrippe", nicht mehr abzuklingen. Auch extreme psychische Erlebnisse, sowie prägende Erlebnisse im Sinne von Druck, Belastung in der kindlichen Entwicklung gelten als mögliche Auslöser. Beim Reizdarm-Syndrom handelt es sich auf jeden Fall um eine Ausschlussdiagnose. Das bedeutet: Zunächst müssen alle anderen organischen Erkrankungen ausgeschlossen werden, die ein ähnliches Beschwerdebild hervorrufen können. Dabei gibt es eine ganze Reihe von Symptomen, die besonders ernst genommen werden müssen: Schluckstörungen, starke Gewichtsabnahme, Erbrechen oder Fieber. Weil die funktionellen Beschwerden in der Nacht meistens schwächer sind oder auch gar nicht auftreten, sind nächtliche Probleme ein Alarmsymptom, das auf eine organische Ursache hinweist.

Eine sekundäre psychische Anspannung verschlimmert oft das Leiden. Viele Patienten entwickeln extreme Angst, überhaupt das Haus zu verlassen, unsicher, ob sie unterwegs im Fall des Falles noch rechtzeitig das stille Örtchen erreichen oder lauthals Bauch- oder - noch schlimmer - Darmgeräusche von sich geben müssen.

Da keine mit den üblichen Untersuchungsmethoden fassbaren organischen Befunde getroffen werden können, ist die medizinische Behandlung des Reizdarms wenig aussichtsreich. In leichten Fällen können Entspannungsübungen und regelmäßige Bewegung zu einer Besserung der Beschwerden führen. Untersuchungen haben ergeben, dass Pfefferminzöl, aber auch Präparate mit Kümmelöl oder Schleifenblume eine positive Wirkung auf das Geschehen beim Reizdarm zeigen können. Auch die Gabe von leichten Antidepressiva lassen in manchen Fällen vorübergehend eine Besserung aufweisen. Aber die meisten Patienten, die endlich eine Psychotherapie mit Hypnose aufsuchen, haben eine strapaziöse medizinische Odyssee und eine langjährige Leidenszeit mit Entbehrungen (Diäten, Candiada-Kuren und andere Einschränkungen) und oft sozialer Isolation, Angst und Depression hinter sich.

Studien zur Effektivität von Hypnose bei Colon Irritabile

Schon seit der klassischen Studie von Whorwell und Mitarbeitern (Whorwell, P.J., Prior, A. & Faragher, E.B. (1984) weisen Berichte aus Forschung und Klinik auf gute Erfolge beim Colon irritabile hin. Die Patienten erhielten über einen Zeitraum von drei Monaten 7 halbstündige Hypnoset Sitzungen (Induktion über Armlevitation,

hypnotische Entspannung mit Suggestionen zur Beeinflussung der Darmmuskulatur, Ich-stärkende Suggestionen). Nach der dritten Sitzung sollten die Patienten mit einer auf Tonband aufgenommenen Hypnose jeden Tag zur Selbsthypnose praktizieren. Die Hypnosebehandlung wurde mit einer Kontrollbedingung ("psychotherapeutische Placebobehandlung") verglichen. Den beiden Gruppen wurden die Patienten randomisiert zugewiesen. Für alle erhobenen Meßgrößen (z.B. abdominale Schmerzen) zeigten sich in der Hypnosegruppe drastische, statistisch signifikante Verbesserungen.

Aufgrund der günstigen Resultate dieser und anderer Studien wurde am University Hospital of South Manchester ein "clinical service" eingerichtet - bestehend aus sechs Therapeuten - das Hypnose zur Behandlung von colon irritabile anbietet. Inzwischen wurden bereits 250 Reizdarm-Patienten behandelt (3-monatiges Hypnoseprogramm wie in der Studie von Whorwell et al. 1984). Dabei bestätigten sich die Resultate aus den Studien auch im klinischen Kontext einer Klinik (mit Einschränkungen bei Patienten mit Diarrhoe). Die Autoren konnten aus ihren Daten folgern, daß Hypnosetherapie eine effektive Behandlung für Colon Irritabile darstellt und sich als kostengünstiger gegenüber allen anderen Interventionen (z. B. Medikamenten) herausstellt.

Zwar war jetzt belegt, dass Hypnotherapie für Patienten, die unter einem Colon Irritabile leiden, eine deutliche Erleichterung bringen kann, allerdings war unklar, wie lange die lindernde Wirkung anhält. Dieser Frage widmete sich ein Forscherteam unter der Leitung von Wendy Gonsalkorale vom Withington Hospital in Manchester. An der Studie nahmen 204 Patienten teil. Die Behandlung mit Hypnotherapie erstreckte sich über 12 Wochen. Vor und nach der Behandlung sowie zu weiteren Erhebungszeitpunkten bis zu sechs Jahre nach Abschluss der Behandlung gaben die Patienten Auskunft über ihre Symptome, ihre Lebensqualität, ihr individuelles Ausmaß an Angst und Depression. Es zeigte sich, dass die Behandlung bei 71 % der Patienten wirksam war, bei 81 % dieser Gruppe blieb der Behandlungserfolg über die Zeit stabil, während die übrigen 19 % angaben, dass sich ihre Symptome nur etwas verschlechtert hätten. Ausweislich der erhobenen Befindlichkeiten zeigten sich bei allen items in den Follow-up Erhebungen signifikante Verbesserungen ($p < 0,001$) im Vergleich zu den Daten, die vor der Behandlung mit Hypnotherapie erhoben worden waren.

Die Studie weist nach, dass zumindest für die genannten Zeiträume bis zu fünf Jahren nach Abschluss der Hypnotherapie die Symptome des Reizkolons deutlich reduziert werden können. (Gonsalkorale, W.M. , Houghton, L.A. & Whorwell, P.J. (2002). Hypnotherapy in irritable bowel syndrome: a large-scale audit of a clinical service with examination of factors influencing responsiveness. American Journal of Gastroenterology, 97, 954-961. Gonsalkorale et al., 2002)

Behandlung in Trance

In meiner langjährigen Erfahrung mit psychosomatischen Erkrankungen und insbesondere Colon Irritabile konnte ich mit Hypnose gleichfalls außergewöhnlich gute Erfolge erzielen.

Ziel der Hypnotherapie ist zuallererst die Linderung der oftmals schweren Symptomik: Schmerzen, Durchfall, Obstipation, Völlegefühl, Übelkeit und die allgemeine Stress- und Überforderungssymptomatik. Später wird die zugrundeliegende psychische Dynamik des Reizdarmsymptoms in die Therapie

einbezogen. Aber schon während der vorerst mehr somatisch orientierten Hypnotherapie fließen Suggestionen indirekter Art mit ein, sodass die Ursachen der Krankheit, die oft in der Kindheit liegen, der unbewußten Bearbeitung – zum Beispiel im nächtlichen Traumgeschehen – übergeben werden.

Insgesamt richte ich mich im Therapieplan nach dem Konzept, das ich in Kaiser Rekkas (2001, *Die Fee, das Tier und der Freund - Hypnotherapie bei psychosomatischen Krankheitsbildern*) dargestellt habe. Der Ablauf beinhaltet – natürlich auf den jeweiligen Menschen zugeschnitten – folgende Elemente: Neuorientierung des Patienten und Engagierung für aktive Mitarbeit, Anleitung in hypnotischer Tiefenrelaxation, Training in therapeutischem Visualisieren, Training in Selbsthypnose, Installation ideomotorischer Signale, ‚Die Fee, das Tier und der Freund‘ – die hilfreiche innere Instanz, ‚Der sichere Ort‘ - ein stets verfügbares Refugium, Komposition von persönlichen Hypnose-Anleitungen auf Tonträgern, Metaphorische Phantasieisen, Psychotherapeutische Arbeit, Praxis und Themenkomplex der psychotherapeutischen Selbsthypnose, Frage nach Sinn der Erkrankung.

Im Folgenden möchte ich eine Therapie skizzieren, deren Verlauf als prototypisch bezeichnet werden kann.

Fallbericht: Colon Irritabile - *Das Rote Telefon*

Herr P. ist 34 Jahre alt und sucht mich speziell zur Behandlung mit Hypnose auf. Er arbeitet in einer Bank in einem verantwortungsvollen Bereich, der ihn interessiert, und lebt in einer harmonischen Partnerschaft. Bedrückend wirken sich in beiden Lebensbereichen aber starke und sehr beeinträchtigende Reizdarmbeschwerden aus. Die Symptomatik besteht in mehr oder weniger ausgeprägter Form seit dem 16. Lbj. Er leidet unter den dafür üblichen schmerzhaften Krämpfen, heftigen Blähungen, Durchfällen (täglich vielfache Toilettengänge hintereinander, auch während der Arbeit) mit den psychischen Begleitsymptomen wie allgemeine Ängstlichkeit und depressive Verstimmung. Seit 5 Jahren ist er nicht mehr in Urlaub gefahren, beruflich unternimmt er keine auswärtigen Einsätze mehr. Auch sonst traut er sich kaum aus dem Hause, die Arbeit fällt ihm schwer, die Lebensqualität ist stark eingeschränkt. Seine Ernährung setzt sich aus Reis, Kartoffeln, Karotten und Putenfleisch zusammen, womit er ein Gewicht von 68 Kilo hält.

Nüchtern und gut nachvollziehbar äußert der Mann seine Beschwerden, die er möglichst schnell bewältigen möchte, was heißt, dass er für die Behandlung sehr motiviert ist. Psychotherapie hat er noch keine gemacht.

Als mittleres von drei Kindern ist Herr P. in München aufgewachsen. Der Vater arbeitete als Kaufmann und wird als depressiv und introvertiert beschrieben, die Mutter als warmherzig und extrovertiert. Die Eltern leben „in einer Art Zweckgemeinschaft“ zusammen, wobei viel Streitereien das Klima beherrschen. Mit den Schwestern gibt es in der Kindheit ständig Konflikte, weil sie (seiner Erinnerung nach) „alles bekommen“, während er „alles erkämpfen“ muss. Nach der Einschulung ins Gymnasium sei er in der Probezeit fast durchgefallen, jedes Jahr war das Vorrücken gefährdet, was heißt, dass er schon immer unter starkem Druck litt. Er kommt mit großer Mühe bis zum Abitur, danach verfolgt er sein Studium und die Ausbildung in einer Bankfiliale, wobei ihm der Kundenumgang nicht wirklich Freude macht. 1996 wechselt er in die Zentrale, wo er seiner Beschreibung nach

unter "Frauenmobbing" („alleine unter 5 Frauen“) leidet, was seine Blähbauch-Beschwerden zunehmend verschlimmert. Die neue Herausforderung 1997 im Controlling bereitet ihm große Freude, vielleicht auch, weil von ihm nicht allzu viel Kontakt mit anderen Menschen abverlangt wird. Einen absoluten Tiefpunkt erlebt er im Jahr 2000, wonach er sich zahlreichen medizinischen Untersuchungen (Magenspiegelungen, Darmspiegelungen, Stuhluntersuchungen, Bluttests) und Behandlungen (Diäten, Darmsanierung etc.) unterzieht. Der somatische Befund ist somit medizinisch abgeklärt, er gilt als organisch gesund.

Herr P. hat mit seiner liebenswürdigen, eher weichen Persönlichkeitsstruktur Mühe, sich zu behaupten. Vor allem die Arbeitstätigkeit verlangt ihm enorm viel Kraft und Courage ab, mehr, als er zu besitzen glaubt. Die dadurch bedingte körperliche Verkrampfung und ängstliche Selbstbeobachtung - das ‚rote Telefon‘ zwischen Kopf und Bauch - verursachen einen hohen und in der Folge schmerzhaften Verspannungsgrad. Durch die langjährige, nun 20-jährige Konsolidierung dieses Mechanismus entstanden schwerwiegende körperliche Symptome, die wiederum seelisch sehr belastend wirken.

Mir gegenüber wirkt Herr P. in dieser ersten Sitzung sehr aufgeschlossen und scheint große Hoffnung in die Methode der Hypnose zu setzen. Als formalen Behandlungsplan für die Krankenkasse werde ich später das Erlernen von Entspannungsverfahren und Coping-Strategien für Stressbewältigung sowie das Auflösen alter Konfliktmuster – zumal die Klärung der Geschwisterbeziehung und ihre Auswirkung heute – angeben.

Die jetzt im Liegen ausgeführte erste Hypnose-Induktion erfolgt über eine sukzessive Entspannung, angefangen bei den Mimikmuskeln um die Augen herum, dann über Zählen und Mesmersche Streichungen. Herr P. erlebt eine Handlevitation.

Ich kann klare Fingersignale abfragen, was natürlich eine optimale Voraussetzung für die therapeutische ‚Inbetriebnahme‘ des unbewussten Systems ist. Nun können mithilfe ideomotorischer Befragung psychische Leistungen für die Bewältigung und Heilung angesprochen werden.

Nach dem Finden und Auftanken an einem ‚guten und sicheren Ort‘ – er begibt sich in die Berge - schließen wir die Hypnose ab.

Mit der CD ‚Seifenblasen‘ soll er Zuhause Selbsthypnose praktizieren.

In der 2. Sitzung eine Woche später äußert er: „Ich bin ehrlich gesagt guter Dinge und voller Erwartung. Ich bin sogar überrascht!!“ Denn, er hat sich zwischendurch sehr wohl gefühlt, was natürlich auch daraus resultiert, dass er sicher ist, einen Platz, vielmehr eine Therapie gefunden zu haben, von der er sich Hilfe verspricht. Mit der CD hatte er geübt und konnte sich bei der Anleitung ‚Der magische Schwamm‘ „ganz tief fallenlassen“, sodass ihn angenehme heiße und kalte Schauer überrieselten.

Die Hypnose führen wir wiederum im Liegen aus, da dies für die körperliche Erholung und Entspannung am besten ist. Über die Augenfixation und das Zählen bis Zwanzig kann er tief in Hypnose gehen. Ich schlage ihm vor, in Vorstellung in einem schönen Park ein Becken mit Thermalwasser aufsuchen. In dem angenehm temperierten Wasser treten dann auf meine Suggestion hin alle ‚Stresspartikel‘ durch die Haut hindurch an die Oberfläche und werden vom Wasser weggespült. Alle Vorgänge lasse ich durch die Fingersignale bestätigen.

Th.: „Sobald Sie spüren, wie die ‚Stresspartikel‘ durch die Haut nach außen treten, wird das der ‚Ja-Finger‘ bestätigen.“

Dann suggeriere ich das Heben beider Hände mit dem Berühren der Wangen, was die Hypnose nochmals sehr verstärkt. Im Moment der Berührung erzähle ich, dass ein Bild von ihm als vollkommen gesunder Mann - wobei ich ihn beim Vornamen nenne - in seiner Vision auftaucht. Ich bitte den ‚Finger für das Neue‘ dies zu bestätigen, was er auch tut.

Aus der Hypnose erwacht, wirkt der Mann sehr entspannt und gelöst. Als er sich plötzlich als gesunder Person begegnete, hatte er kurz einen Anflug von Angst, die er im Bauch fühlte. Aber insgesamt verspürt er große Linderung und ein neues Wohlgefühl.

In der dritten Sitzung nach 7 Tagen erklärt er, seinem Bauch ginge es nicht gut, er habe wieder Krämpfe. Bei näherem Nachfragen berichtet er aber über einen Wochenendausflug nach Kitzbühel, der erste seit Jahren, mit seiner Freundin. Dabei sei es ihm auch sehr gut gegangen. Er fühle sich tiefer atmen und im Brustkorb freier. In der Arbeit hat er die Projektleitung wegen einer Umstrukturierung verloren, ist aber trotzdem zuversichtlich.

In der Hypnose im Liegen strahlt ihm die wärmende Sonne von Mexiko auf den Bauch, denn er baumelt in der Hängematte zwischen zwei Kraftbäumen, riesigen Palmen.

In der vierten Sitzung erfahre ich, dass die vergangene Woche „nicht schlecht“ war. Er hat Durchfälle nur noch direkt nach dem Essen, der Bauch gluckert auch, aber das sei erträglich. Er macht Selbsthypnose mit der Anleitung der letzten Stunde ‚Die Palmen von Mexiko‘, wonach es ihm immer sehr gut geht. Auch die Freundin verspürt eine Veränderung und freut sich mit. Na, prima! Und sie waren sogar im Kino, in ‚Shrek 2‘, und das ohne Komplikationen.

Die Hypnose von heute dient zum weiteren Erlernen von Tiefenentspannung mit der Übung ‚Raggedy Ann‘. Er erhält die entsprechende CD‘ und die CD ‚Der tropische Wasserfall‘.

Bis hierher lässt sich schon mal festhalten, dass in den so genannten probatorischen Sitzungen große Fortschritte erzielt worden sind.

In der fünften Sitzung berichtet er mir, wie es ihm besser geht, aber da immer noch so etwas wie eine unselige automatische Funkverbindung besteht, die die Symptomatik „von jetzt auf gleich“ auslösen könne. Ja, das ist das ‚Rote Telefon‘, das wir stillegen müssen. Dazu zeige ich ihm zuerst, wie er im Sitzen ‚ganz nebenbei‘ und somit auch im Bureau schnell in Trance abtauchen und den Körper entspannen kann. Die anschließend angeleitete Hypnose nehme ich für ihn auf.

Das Rote Telefon

Ziel: Die Unterbindung von symptomauslösenden Gedanken und Bildern

Induktion über die Augenfixation, da der Patient unruhig und nervös ist

„Sehr schön, Sie haben sich einen Punkt gewählt. Die klassische Methode, um in Hypnose zu gehen. Zuerst können Sie, auch wenn Sie auf einen Punkt schauen, alles

im Raum herum wahrnehmen, was in Ihrem Gesichtsfeld liegt. Später wird die Wahrnehmung sich einengen. Dieser Punkt wird deutlicher werden, das Gesichtsfeld ausfüllen und da beginnt schon die Entspannung. Sie gucken fest und unverwandt ohne Lidschlag auf diesen Punkt. Und schon kann Ruhe eintreten, weil das Auge ruht. Mit der Zeit werden die Augenlider schwerer und schwerer und schwerer. Der Punkt fängt an zu schwimmen und zu wandern. Und irgendwann bekommen die Augen das Bedürfnis sich zu schließen. Dann schließen Sie die Augen einfach und gehen in eine angenehme tiefe Ruhe, gut begleitet von angenehmen tiefen ruhigen Atemzügen.“

Suggestionen der Ruhe und des Ausgleiches

„Und Sie ziehen die Luft durch die Nase ein, die Luft weitet angenehm den Brustkorb und beim Ausatmen sinkt der Brustkorb zurück, die Luft strömt wieder aus. Sie entspannen sich.

Bei jedem Ausatmen entspannen Sie sich mehr. Und die Schultern sinken zurück, die rechte Schulter sinkt zurück. Alles, was auf der Schulter lastet, sinkt ab. Das, was auf der linken Schulter liegt, sinkt ab. Die Gedanken können kommen und gehen wie die Wolken. Der Wind verweht die Wolken, bis der Himmel ganz klar ist, so wie der Himmel draußen. Ganz klar der Himmel und ruhig. Der Kopf weit, klar und alles, was auf der Brust lastet, kann abfließen. Was auf dem Bauch lastet, kann abfließen. Ja, gut, langsam, ruhig. Befriedigende Atemzüge. Tiefe, ruhige Atemzüge.“

Anknüpfen an eine gute Erfahrung, an einen Fortschritt durch die Therapie

„Mit jedem Ausatmen mehr Entspannung und mehr Hypnose ...

Sie können Hypnose nun schon so gut, dass Sie immer, mit jeder Übung, jedes Mal tiefer gehen. Alles um Sie herum ist unwichtig. Nur noch das Ruhegefühl ist wichtig. Die Ruhe mit der zunehmenden Heilung und Entspannung im Bauch und dem Zurückfinden zu gesunden Funktionen. Gesund und normal, so wie an (z. B.: „... dem schönen Wochenende auf Ihrer Hütte in Kitzbühel“). Mehr von diesen Tagen, wo Sie sich gesund und kräftig fühlen konnten und gut als Mann. Auch während der Werkstage, wenn Sie arbeiten, Ihrem Beruf nachgehen. Mehr von den guten und gesunden Zeiten.“

Anleitung der Technik ‘Sammeln und Ausleeren‘ zu Entlassen von Schmerz, Angst und Stress

„Jetzt bitte ich Sie mal - das können Sie auch willentlich machen - die Arme neben den Körper zu legen. Genau, und zwar mit den Handflächen nach oben. Dass Ihre Hände so da liegen wie zwei Schalen, wie zwei Wasserschalen. Und jetzt bewusst und unbewusst lassen Sie alles, was zur Krankheit gehört, in die Hände fließen: alle Gedanken zu der Krankheit, alle Angst vor der Symptomatik. Begonnen bei dem Gluckern, der Spannung, dem Übelsein, den Schmerzen und Krämpfen, den Blähungen, dem Durchfall. Nun fügen Sie all die Bilder hinzu und all die schlechten Gefühle! Sie lassen es aus dem Herzen heraus ... aus der Seele heraus in die Hände fließen ...

Und alle die ursächlichen Momente und sei's aus der Kindheit, wo Sie gelernt haben so zu reagieren, so zu verkrampfen, lassen Sie in die Hände fließen. Und vielleicht fühlen Sie es schon, dass die Hände etwas voll und schwer werden, angefüllt fast zum Überlaufen. Auch die Bilder von Dutzenden von unangenehmen Untersuchungen rutschen einfach in die Schalen der geöffneten Hände ...

Und irgendwann kann das Unbewußte beginnen, die Hände zu entleeren ... (*Die Unterarme des Patienten bewegen sich schon in einer leichten Innenrotation*), aber

werfen Sie vorher noch mal einen Blick drauf, damit Sie sehen, was sich da für ein Haufen angesammelt hat!

Mit diesen kleinen ruckartigen Bewegungen, drehen sich Unterarme, entleeren sich die Hände ... ausleeren ... und ausleeren ... bis sie ganz entleert sind ...
... und sich ein unfassbares Gefühl von Wohlbefinden in Ihnen freimacht.“

Direktive Suggestionen für Heilung

„Sie atmen tief und befreit durch, bis in den Beckenboden hinein!

Sämtliche Eingeweide fühlen sich wunderbar wohl und gehen in eigener gesunder Rhythmik ihrem Tageswerk nach. Und das macht Sie so leicht und beschwingt, dass die umgedrehten entleerten Hände sich anfangen abzuheben. Und während Sie tiefer und tiefer in Hypnose gleiten, werden die Hände leichter und leichter, heben sich die Unterarme oder auch die gesamten Arme von der Unterfläche ab. Zuerst unsichtbar, dann sichtbar in kleinen ruckartigen Bewegungen, die typisch sind für Trance, sehr schön. Kommen höher und höher, erst die eine Hand, dann die andere. Die Ellbogen heben sich an, alles wie ferngesteuert, aber unter heilender Leitung des Unbewußten. Und Sie sind mit liebevoller Aufmerksamkeit für Ihren Körper dabei, beobachten, was von alleine geschieht.

Die Ellbogen beugen sich an, hmm. Der Arm kommt leichter hoch, aber der andere zieht nach, sehr schön! Und beide legen sich dann ganz leicht, ganz liebevoll auf den Bauch, da wo es Ihnen gut tut. Genau, beide Hände. Die ganze Energie fließt durch die Hände in den Bauch. Sie spüren, wie es ganz licht wird innerlich ... wie jede Zelle aufatmet ... und Heilung sich breit macht, ob Sie wollen oder nicht.

Und so liegen Sie da - sieht ganz schön aus von außen - diese Ruhe, der Bauch entspannt sich mit jedem Ausatmen, das Nervenkostüm beruhigt sich.

Und wo früher aufreibende Telefonate zwischen Kopf und Bauch hin und her gingen, von oben nach unten und von unten nach oben, Telefonate, die das Symptom auslösten, das Symptom bestätigten und die Angst vor dem Symptom immer von neuem hervorriefen, dieser Mechanismus hört auf!!

Das nervige ‚Rote Telefon‘ ist für immer seiner Funktion entledigt. Es ist stillgelegt!

Es wird ausgetauscht gegen warmes heilendes Licht, das liebevoll in den Körper flutet, eine liebevolle Zuwendung zum Körper, die lautet: ‚Entspann Dich, lass nach. Und wenn Du mir etwas sagen willst, bin ich jetzt vollkommen offen und lehne mich zurück und höre Dir zu!‘“

Pause

Posthypnotische Suggestion

„Und auf ganz besondere neue und gesunde Art und Weise ist ein liebevoller Kontakt da zwischen Kopf und Körper. Kein rotes Telefon mehr klingelt hektisch und aufgeregt, alles das wird mehr und mehr vergessen und statt dessen fließen liebevolle Ströme durch den Körper. Eine zunehmende Stärkung, Kräftigung und Stabilität wird sich bemerkbar machen, körperlich und seelisch. Und Sie werden sich vielleicht wundern, wie gut Sie sich nach der Hypnose schon fühlen werden. Und alles Ungute kann in Vergessenheit geraten, während Ihre Fortschritte Sie freudig erfüllen und Ihren Blick nach vorne richten, in Richtung der Gesundheit.“

Hypnose-Ausleitung

„Und jetzt schließen Sie die Hypnose ab und bleiben körperlich in dieser Ruhe! Der Bauchraum kann tief in Hypnose bleiben und Sie wissen, dass Sie immer wieder in diese Kurztrance gehen, die wir vorher geübt haben, und Sie dieses Symptom auflösen können, um sich innerhalb von Sekunden wohlzufühlen. Mit dem Wissen um diese Fähigkeit kommen Sie jetzt ganz wach und frisch, geistig vollkommen klar wieder hierher, strecken und recken sich ... und berichten mir vielleicht ein wenig?“

AKR: „Gut, wieder da in Ihrem blauen Hemd? Das steht Ihnen wirklich gut, diese Farbe. Wie ging's Ihnen mit der Hypnose?“

Herr P.: „Sagen wir mal so, das war total nett, als es erst zum Gluckern anfing und dann ganz plötzlich nachgelassen hat.“

AKR: „Das ist eigentlich ein ganz normales Phänomen bei der Hypnose, dass der Bauch anfängt zu gluckern. Ganz natürlich.“

Herr P.: „Ja, da kam ich runter von dem Stress, war ein sehr angenehmes Gefühl so loszulassen. Es ging mir echt gut dabei. Das mit dem Telefon war ein gutes Bild, denn das trifft es so richtig gut.“

AKR: „Das können Sie jetzt vergessen und das wissen Sie auch. Wie fühlt der Bauch sich jetzt an, gut oder?“

Herr P.: „Er ist sehr entspannt und ganz ruhig. Nur ziemlich viel Luft sammelt sich immer an. Aber der Bauch fühlt sich total weich an, nur an der einen Stelle ist er noch recht hart.“

(Man beachte die sehr reduzierte verbale Auskunft des Patienten, der sich offensichtlich noch in Trance befindet.)

In der sechsten Sitzung 14 Tage später wirkt Herr P. irgendwie straffer und robuster. Er erzählt, dass es ihm öfters richtig gut geht, nur am gestrigen Tag hätte er sich „hundsmiserabel“ gefühlt. In der Arbeit wird es immer unersprießlicher für ihn, wobei er meint, von seinen Kollegen damit immer noch am besten(!) umgehen zu können. Er kommt sich inzwischen an seinem Arbeitsplatz unnützlich vor und sagt: „Ich will dahin, wo ich gebraucht werde und nicht, wo ich geduldet bin.“ Er stellt aber eindeutig fest, dass ihm die Therapie bislang sehr geholfen hat.

Wir bereiten ein Gespräch mit seinem Vorgesetzten vor und in der Hypnose wächst ihm mit vielen stärkenden Suggestionen ein Schutzpanzer.

Sein nachfolgendes Mail drückt zunehmende Stärke aus.

Hallo Frau Kaiser Rekkas,

das Gespräch mit dem Bereichsvorstand war leider nicht so ganz der Hit. Er war sehr überrascht, da erwartungsgemäß der Abteilungsleiter kein Wort erzählt hatte. Im Gegenteil hat er sogar von "vielen glücklichen Kühen in seinem Stall erzählt". Da war meine Antwort nur ... "bei denen die Milch sauer ist". Jetzt gibt es nächsten Do. ein weiteres Meeting "Teamwork" mit meinem direkten Chef, dem Abteilungsleiter und dem Bereichsvorstand. Daneben noch ein anderer Gruppenleiter, der meine Aufgaben bekommen hat. Schlechtes Verhältnis für mich, aber da gehe ich durch! Ich habe mit meinen ehemaligen Mitarbeitern gesprochen, ob jemand mitkommen möchte. Nur einer hat den Mund sich zu stellen. Und der kündigt morgen ...

Also nichts wirklich Positives, aber vielleicht geschehen ja noch Wunder. Ich möchte mir wirklich nichts vorwerfen müssen und mich auch noch im Spiegel anschauen können. Wenn's schief geht, habe ich immerhin noch die Selbstachtung bewiesen, im Gegensatz zum Rest der Gruppe.

Ich wünsche Ihnen noch einen sehr erholsamen Urlaub. Viele Grüße Ihr BC

Nach meinem Urlaub muss er mir einen Termin absagen, da er beruflich im Ausland(!) ist und beschreibt seine derzeitige Symptomatik. Von Schmerzen und Krämpfen ist nicht mehr die Rede.

Mir gehts eigentlich soweit ganz gut, wobei ich derzeit häufig einen sauren Magen habe. Was zur Zeit sehr gut funktioniert ist das Atmen und das Loslassen meiner Gedankenspiele zwischen Kopf und Bauch. Es funktioniert nicht immer ganz so wie gewollt, aber Wollen ist wahrscheinlich eh das Falsche. Wenn das mit dem sauren Magen mal nachließ, würde es ganz gut aussehen. Es besteht aber schon ein Zusammenhang, da ich den sauren Magen oft bei Aufregung oder Druck bekomme ...

Den ‚sauren Magen‘ wandelten wir in der nächsten Stunde ‚vom Symptom zu Signal‘ (Kaiser Rekkas, 2001) um. In der neunten Sitzung – vier Monate nach Therapiebeginn – kann er Folgendes berichten: Eine berufliche Reise nach Hamburg, wo es ihm trotz Stress richtig gut ging, in der Arbeit nimmt er alles gelassener, mit der Freundin ist es weiterhin in Ordnung und sie bauen ein Haus. Schmerzen und Krämpfe hat er keine mehr, selbst die Stelle im Oberbauch links ist beschwerdefrei. Luft im Bauch gibt es noch, aber vergleichsweise wenig. Die durchschnittlich acht Stuhlgänge pro Tag reduzierten sich auf zwei. Einen Rückfall hatte er nach einer üppigen Kohl(!)-Malzeit.

In der Hypnose lösen wir die Erinnerung an Schmerzen und Krämpfe im Gehirn auf. Damit können sie sich nie wieder in den Bauchraum projizieren. „Sie werden gelöscht, wie ein altes Dia, das jahrelang auf die Leinwand des Darmes geworfen wurde.“

Über die ideomotorischen Zeichen erhalte ich die unbewußte Zustimmung für dieses Vergessen und das Entwerfen froher und zuversichtlicher Bilder, damit er Sylvester 2004/05 (in sechs Wochen) als gesunder Mann ins Neue Jahr schreiten kann.

Literatur

- „Klinische Hypnose und Hypnotherapie - praxisbezogenes Lehrbuch für die Ausbildung“ (1998/2001) Heidelberg, Carl Auer Systeme
- „Die Fee, das Tier und der Freund – Hypnotherapie in der Psychosomatik“ (2001) Heidelberg, Carl Auer Systeme
- „Im Atelier der Hypnose – Entwurf, Technik, Therapieverlauf“ (erscheint Okt. 2005) Heidelberg, Carl Auer Systeme,

Dr. rer. biol. hum. AGNES KAISER REKKAS
Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin
Deutsche Gesellschaft für Hypnose (DGH), Ausbildungszentrum Süd
81667 München, Chorherrstr.4,
Tel.: 089 –448 40 25
e-mail: Agnes.Kaiser-Rekkas@t-online.de