

Skript: Hypnotherapie in der Schlaganfall-Rehabilitation

Dr. med. Michael Teut (©)

Kontakt: michael.teut@charite.de ; www.michael-teut.de

Stand: April 2018

Inhalt

1. Motorische und visuelle Imagination	2
2. Übung -Neuroplastizität als Metapher und Grundkonzept der Therapie	5
3. Übung : Altersregression und Ressourcentransfer	6
4. Übung: Von der gesunden Seite lernen.....	11
5. Übung: Hypnotherapeutische Spiegelübung	14
6. Übung: Heilsame Berührung.....	16
7. Übung: Ideen für therapeutische Geschichten	17
8. Übung: Aktivwachhypnose auf dem motorbetriebenen Bewegungstherapiegerät	18
Literatur	23

1. Motorische und visuelle Imagination

Motorische und visuelle Imagination haben nicht nur im Leistungssport (Mentaltraining), sondern auch in der neurologischen Rehabilitation eine große Beachtung in der Therapie und Forschung erhalten.

Grundprinzip ist, dass die mentale Repräsentation einer Bewegung der kortikalen Bewegungsplanung entspricht. Auf diese Weise kann durch die Imagination von Bewegungsprozessen das reale Bewegungsmuster trainiert werden.

Definition Motorische Imagination: *In Erster-Person-Perspektive fühlt man sich selbst eine Handlung ausführen, wie wenn man eine Handlung real durchführen würde.*

Die zeitliche Organisation mentaler Bewegung entspricht dabei jener der aktiven Bewegung, beide Arten werden durch dasselbe Planungsprogramm aktiviert (Mentale Chronometrie, Decety/Michel 1989).

Wirksamkeit

Eine ganze Reihe von Studien, zurückgehend bis in die 1980er Jahre belegen diese Hypothese und zeigen in der klinischen Anwendung Wirksamkeit:

„Sharma et al. führten 2006 eine systematische Review durch, um die Durchführbarkeit und den möglichen Nutzen der motorischen Imagination als Lernmittel bei SchlaganfallpatientInnen zu überprüfen. Die motivierenden Ergebnisse bei gesunden ProbandInnen, die zeigten, dass die motorische Imagination ein vergleichbares kortikales Aktivierungsmuster in Gang setzt wie die aktive Bewegung, waren der Auslöser für die Überlegungen der AutorInnen. Die motorische Imagination könnte eine faszinierende neue "Hintertür"-Methode sein, um einen Zugang zum motorischen System zu ermöglichen und um die Wiederherstellung in allen Rehabilitationsphasen nach einem Schlaganfall zu fördern. Gerade in Phasen, wo PatientInnen zu keiner oder nur minimalen aktiven Bewegungen fähig sind, könnte laut Sharma et al. die motorische Imagination ein Ersatz für die ausgeführte Bewegung sein und damit ein Mittel, um das motorische Netzwerk zu aktivieren. (Vgl. Sharma et al. 2006: 1942; zitiert aus Wopfner S 2015)“

The facilitating effect of clinical hypnosis on motor imagery: an fMRI study.

„Hypnosis is increasingly being employed in therapy of neurologically impaired patients. In fact, reports from neuropsychological practice point out that neurological patients with a loss of motor abilities achieve successful rehabilitation by means of motor imagery during hypnosis. This approach was shown to be effective even if the patients' ability to imagine movements was impaired or lost. The underlying mechanisms of "how" and "where" hypnosis affects the brain, however, are largely unknown. To identify the brain areas involved in motor imagery under hypnosis, we conducted an fMRI study in which we required healthy human subjects either to imagine or to execute repetitive finger movements during a hypnotic trance. We observed fMRI-signal increases exclusively related to hypnosis in the left superior frontal cortex, the left anterior cingulate gyrus and left thalamus. While the superior frontal cortex and the anterior cingulate were active related more to movement performance than to imagery, the thalamus was activated only during motor imagery. These areas represent central nodes of the salience network linking primary and higher motor areas. Therefore, our data substantiate the notion that hypnosis enhances motor imagery. „ (Müller et al. 2012)

Referenzen:

1. Wopfner S: Autobiografische Erinnerung und motorische Imagination als Lernmittel in der Rehabilitation. Masterarbeit. Innsbruck 2015. Link: <http://bond.azw.ac.at/opacdata/0010212240.pdf> (zuletzt abgerufen 12.4.2018)
2. Sharma, Nikhil; Pomeroy, Valerie M.; Baron, Jean-Claude (2006): Motor imagery: a backdoor to the motor system after stroke? In: Stroke 37 (7), S. 1941–1952.
3. Lotze, Martin; Halsband, Ulrike (2006): Motor imagery. In: J Physiol Paris 99 (4-6), S. 386–395.
4. Decety, Jean (1996): Do imagined and executed actions share the same neural sub-strate? In: Brain Res Cogn Brain Res 3 (2), S. 87–93.
5. Jackson, Philip L.; Lafleur, Martin F.; Malouin, Francine; Richards, Carol; Doyon, Julien (2001): Potential role of mental practice using motor imagery in neurologic rehabilitation. In: Arch Phys Med Rehabil 82 (8), S. 1133–1141.

6. Müller K, Bacht K, Schramm S, Seitz RJ. The facilitating effect of clinical hypnosis on motor imagery: an fMRI study. *Behav Brain Res.* 2012 May 16;231(1):164-9.

2. Übung –Neuroplastizität als Metapher und Grundlage des hypnotherapeutischen Trainings

Skript:

Über Jahrhunderte galt es als wissenschaftlich akzeptiert, dass unser Gehirn, sobald es einmal im Erwachsenenalter angekommen ist, nicht mehr formbar ist und das weitgehend keine neuen Nerven-Verbindungen mehr in unserem Gehirn entstehen. Dies hielt sehr lange an, bis die Wissenschaftler einen erstaunlichen Prozess namens Neuroplastizität entdeckten. Neuroplastizität ist die Fähigkeit des Gehirns sich den Umständen anzupassen, zu ändern und weiterzuentwickeln. Diese Fähigkeit führt auch dazu, dass unser Gehirn erstaunliche Selbstheilungskräfte entwickeln kann. Wir sind also in der Lage durch Gedanken und Übung unsere Gehirnstruktur zu beeinflussen und zu formen. Das Gehirn kann sogar durch die Aktivierung bestimmter Bereiche an Volumen zunehmen und größer werden. Bei Patienten mit Gehirnverletzungen, wie z.B. dem Schlaganfall bedeutet dies, dass andere Gehirnzellen die Aufgaben von verletzten Zellen übernehmen können und wir diesen Prozess durch Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte unterstützen und fördern können. Wichtig ist jedoch, dass wir den Nervenzellen, die nötige Zeit dazu geben und sie durch Übungen und Vorstellungen zu aktivieren. Das Wiedererinnern und intensive Vorstellen von Fähigkeiten, in Trance die trainiert und geübt werden sollen, hilft dem Gehirn, diese Fähigkeiten neu zu erlernen und zu trainieren.

In dieser Hypnose-Übung lernen Sie, durch [das Wiedererinnern angenehmer und wohltuender Fähigkeiten], die Selbstheilungskräfte ihres Nervensystems zu aktivieren und durch Anregung der Neuroplastizität Fähigkeiten wieder zu erlernen und zu intensivieren.

Dazu möchte ich Sie bitten, es sich auf Ihre Weise, dort wo Sie jetzt sind, bequem zu machen, so dass sie mir die nächste Stunde in Trance folgen können...

Trance-Induktion

Es folgt eine der üblichen Trance-Induktion (z.B. Atmung, Blickfixation, Entspannungsübung, Atemzüge beobachten, 10-0 zählen, Treppenstufen

hinabsteigen etc.). Danach könnte eine der folgenden hypnotherapeutische Strategien angewendet werden:

3. Übung : Altersregression und Ressourcentransfer

Skript:

In der nun folgenden Übung nutzen Sie positive Erinnerungen von früher um heute zu lernen. Die meisten Menschen erinnern sich an positive Erfahrungen in der Vergangenheit. Insbesondere das Körpergedächtnis erinnert sich. In dieser Übung nutzen diese gespeicherten angenehmen Erfahrungen und Erinnerungen, um die Neuroplastizität, die Selbstheilung anzuregen, und diese Fähigkeiten jetzt zu trainieren.

Erlauben Sie sich also, sich zu erinnern, Bilder, Empfindungen und Erfahrungen aus dem Körpergedächtnis aufsteigen zu lassen, an eine Zeit, einen Ort, einen Moment, in dem es Ihnen richtig gut ging. Eine Zeit, in der Sie die Fähigkeiten, die Sie jetzt trainieren möchten, so richtig genossen haben. Erlauben Sie sich, sich von ihrer Erinnerung tragen, treiben zu lassen. Ich bin schon neugierig, welche Erinnerungen da in Ihnen aufsteigen. Angenehme Erinnerungen, von [Fähigkeit], wo sie [Fähigkeit] so richtig genossen haben. Genau so. Lassen Sie sich dabei soviel Zeit, wie Sie benötigen!

Ich weiß natürlich nicht, welche hilfreiche Erinnerung Ihr Gedächtnis Ihnen zeigt, aber ich möchte Sie einladen, diese Erinnerung mit allen Sinnen, hier und jetzt, erneut zu erfahren ... zu genießen Und auf diese Weise die heilsame Lernerfahrung, die daraus für Ihr Gehirn und Körpergedächtnis hervorgeht, zu nutzen, Neuroplastizität anzuregen.

Schauen Sie einfach, welche Fähigkeit das bei Ihnen ist und wie sich das dort jetzt anfühlt. Erlauben Sie dem Unbewussten, der Intelligenz Ihres Körpers, sich zu erinnern und schauen Sie einfach zu, fühlen Sie, welche Bilder, Empfindungen, Emotionen, Fähigkeiten da auftauchen. Erlauben Sie, sich zu erinnern. Wie war das

... wo waren Sie ... wie hat es sich angefühlt... Reisen Sie zu einer positiven Erfahrung in die Vergangenheit ... genau so!

Und jetzt genießen Sie diese körperliche Erfahrung. Wie fühlt sich das in Ihrem Körper an, welche Empfindungen haben Sie dort? Wo in Ihrem Körper spüren Sie diese Erfahrung wohl am intensivsten? Genießen Sie es! Und erlauben Sie sich dann, dass diese Erfahrung sich ausbreitet, mit jedem Atemzug sich ausbreitet, sie trägt. Genau so.

Und jetzt können Sie auch einmal schauen, wie sich das in [betroffene/n/r Körperbereich/e] anfühlt. Richtig. Erlauben Sie sich, diese [Fähigkeit] einfach kommen und gehen zu lassen, ganz automatisch und von selbst. Einfach zuschauen, fühlen, wie das ist. Sich davon tragen lassen.

Wenn Sie möchten, können Sie auch experimentieren und einmal diese Erfahrung langsamer ablaufen lassen, so wie in Zeitlupe... wie fühlt sich das jetzt an? Und wenn Sie [Fähigkeit] einmal unterbrechen und dann langsam und etappenweise weiter durchführen, wie fühlt sich das an?

Und wenn Sie dann diese Erfahrung wieder schneller ablaufen lassen, wie fühlt sich das jetzt in [Körperregion] an?

Und während Sie das ganz selbstverständlich tun, verankert das Gedächtnis Ihres Körper diese Erfahrung, diese [Fähigkeit] ganz tief in ihrem Nervensystem. So dass ihr [Körperbereich] ganz von selbst, automatisch, von dieser Erfahrung lernt. Und ihre Nervenzellen sich neu verbinden können, wachsen können, neue Verbindungen herstellen. Neuroplastizität. Diese Erfahrung abspeichert.

Wunderbar.

Und während sie diese Erfahrung, diese Empfindung von [Fähigkeit] in Ihrem Körper genießen, können sie nun auch einmal Ihre Aufmerksamkeit auf die inneren Bilder richten, die mit dieser Erfahrung einhergehen. Genießen sie diese Eindrücke und Bilder von [Fähigkeit]. Erlauben Sie sich, die Bilder, die Farben, die Formen zu genießen, die Sie sehen können.

Genau so. Wunderbar.

Und dann – gibt es dort auch Geräusche, oder vielleicht auch Stille, die Sie genießen können? Welche Geräusche sind das? Nehmen Sie sie wahr.... Erlauben Sie sich, die Geräusche zu genießen...

Gibt es vielleicht auch angenehme Gerüche, die zu dieser Erfahrung gehören? Erlauben Sie sich, die Gerüche zu genießen.

Einen angenehmen Geschmack? Erlauben Sie sich, den Geschmack zu genießen.

Und jetzt, während sie genießen, erlauben Sie Ihrem Körpergedächtnis, ganz von selbst und automatisch, während Sie die Erfahrung genießen, zu lernen.

Und je häufiger Sie diese Übung, diese Erfahrung für sich wiederholen, desto einfacher und selbstverständlicher wird Ihnen diese Aktivierung von [Fähigkeit] gelingen. Und Sie werden zunehmend mehr Kontrolle über diese Fähigkeit entwickeln.

Viele Menschen machen früher oder später die Erfahrung, dass sich in [betroffene Körperregion] etwas regt, etwas bewegt, etwas verändert, etwas in Fluss kommt. Das ist ein gutes Zeichen, weil es zeigt, dass sich dort etwas ändert, die Nerven und Muskeln angesprochen werden. Beobachten Sie es geduldig, und lassen Sie es geschehen, in seinem Tempo, auf seine Art weiß Ihr Körper, was gut für ihn ist. Auf welche Weise bemerken Sie wohl diese Änderungen und wie werden sich diese für sie auswirken? Was wird sich dadurch wohl verändern?

Und Sie können immer wieder, dann wenn es für Sie passt, in der Trance, in der Selbsthypnose, aber auch im Wachbewusstsein, auf diese Erinnerungen, diese Ressourcen zurückgreifen, sie nutzen. Nach einer Weile der Übung ist es bei vielen Menschen sogar so, dass die Erinnerungen automatisch hervorgerufen werden, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf [Körperregion richten, und sie sich davon tragen lassen dürfen.

Erlauben Sie sich nun, diese Erfahrungen einfach noch einmal einige Atemzüge lang zu genießen.

Was wird sich durch diese Übung in den nächsten Tagen und Wochen bei Ihnen wohl verändern?

Um dann ganz allmählich und auf Ihre Art und Weise, mit all den hilfreichen Erfahrungen und Empfindungen, wieder hierher zurück zu kehren, frisch und wach, während ich von (z.B. 0-10 zählen) ... (Reorientierung).

Nachgespräch, Tipps zur Selbsthypnose.

Beispiel für Tranceinduktion im therapeutischen Gespräch - autobiographischen Erinnerung als besondere Form der motorischen Imagination, z.B. durch Physiotherapeut.

Therapeutin: „Können Sie sich an ein persönliches Ereignis erinnern, bei dem es zu einer fließenden, weichen Beinbewegung wie jetzt bei der Übung gekommen ist?“ Patient nach einer gewissen Zeit des Nachdenkens: „Ja, da geht es mir gut, weil ich frei von allen Sorgen bin. Da war ich in einem Pool, wobei die (das Hotel) drei gehabt haben, ich meine jetzt aber einen bestimmten Pool, weil da ist es so wunderbar leicht zu gehen gewesen, der Pool wurde allmählich tiefer.“ Beschreiben Sie mir, wie es Ihnen jetzt geht? „Ja, da geht es mir wunderbar. Weil ich mich an die sorglose Zeit erinnere. Weil ich es angenehm empfunden habe und *noch immer empfinde* - bei der Erinnerung - der allmähliche Übergang vom Gehen im Wasser zum Schwimmen - dann habe ich mich treiben lassen - am Rücken - da ist alles wunderbar leicht – das Gehen ist wunderbar leicht.“

Quelle: Wopfner S: Autobiografische Erinnerung und motorische Imagination als Lernmittel in der Rehabilitation. Masterarbeit. Innsbruck 2015. Link: <http://bond.azw.ac.at/opacdata/0010212240.pdf> (zuletzt abgerufen 12.4.2018)

4. Übung: Von der gesunden Seite lernen

Skript:

(Vorgespräch, Tranceinduktion)

... In dieser Trance geht es darum, dass die betroffene Körperregionen oder Körperfunktion, deren Funktion sie verbessern, aktivieren möchten, von der gesunden Region lernt.

So kann ihre [linke/rechte] Seite wieder die Bewegungsmuster von ihrer gesunden [rechten/linken] Seite lernen. Und zugleich lernen die Nervenzellen in Ihrem Gehirn, von den Erfahrungen und Bewegungsmustern der gesunden Seite, der angesprochenen Regionen zu lernen, sich neu zu verknüpfen. Neuroplastizität [evt. Metapher hier wiederholen].

Bitte richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre gesunde Seite. Und spüren Sie, wie sich das dort anfühlt. Welche Empfindungen Sie dort verspüren. Gerne können Sie ganz allmählich auch durch die verschiedenen Bereiche dieser gesunden Körperregion gehen und Ihre Empfindungen spüren. Und angenehme Empfindungen dort genießen.

Gibt es eine Region, die sich besonders gut anfühlt? Wo ist diese Region? Erlauben sie sich einige Atemzüge, dort einfach zu genießen.

Wenn Sie möchten, können Sie sich diese gesunde Region auch einmal als Farben vorstellen. Welche Farben wären das wohl? Genießen Sie diese Erfahrung!

(Optional: gesunde Seite in Trance langsam bewegen lassen, Empfindungen beobachten und genießen)

Und jetzt dürfen Sie Ihrem Unbewussten erlauben, diese angenehmen Erfahrungen von der gesunden Seite auf diejenige Seite, die sie verbessern möchten, hinüberfließen zu lassen!

Mit jedem Atemzug dürfen die angenehmen Erfahrungen und Empfindungen von [gesunde Region] nach [betroffene Region] wandern, strömen, und dort das

Körpergedächtnis aufwecken, stimulieren, in Fluss bringen. Wie sich das wohl anfühlt... und was die dort spüren... nehmen Sie sich Zeit dafür... ganz allmählich... und ihr Körper weiß, was zu tun ist...

Mit jedem Atemzug darf ihr Körper, das Nervensystem, das Gehirn, von der gesunden Seite lernen, ...noch stärker, noch intensiver ... genau so.

Und ganz von selbst, automatisch, lernt so die [betroffene Region] von [gesunde Region]. Richtig. Und ihr Körpergedächtnis erinnert sich, verankert diese Erfahrung. Darf aktiviert werden, lernen...

Und ich weiß nicht wo in dieser Region, und auf welche Weise, und was sie dort spüren, aber die meisten Menschen machen früher oder später die Erfahrung, dass sich in [betroffene Körperregion] etwas regt, etwas bewegt, etwas verändert, etwas in Fluss kommt. Das ist ein gutes Zeichen, weil es zeigt, dass ich dort etwas ändert in den Nerven und Muskeln. Beobachten Sie geduldig, und lassen Sie es geschehen, in seinem Tempo, auf seine Art weiß Ihr Körper, was gut für ihn ist. Lassen sie sich tragen.

Auf welche Weise bemerken Sie wohl dies Änderungen und wie werden sich diese für sie auswirken? Was wird sich dadurch wohl verändern?

Und Sie können immer wieder, dann wenn es für Sie passt, in der Trance, in der Selbsthypnose, aber auch im Alltag, im Wachbewusstsein, auf diese Übertragungen von der gesunden auf die zu verbessernde Seite zurückgreifen, sie nutzen.

Nach einer Weile der Übung ist es bei vielen Menschen sogar so, dass die Erinnerungen automatisch hervorgerufen werden, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf [Körperregion] richten, und sie sich davon tragen lassen dürfen. Und je häufiger Sie diese Übung durchführen, desto mehr Kontrolle gewinnt ihr Körpergedächtnis über den Körper.

Erlauben Sie sich nun, diese Erfahrungen einfach noch einmal einige Atemzüge lang zu genießen.

Was wird sich durch diese Übung bei Ihnen wohl in den nächsten Tagen und Wochen ändern?

Um dann können Sie ganz allmählich und auf Ihre Art und Weise, mit all den hilfreichen Erfahrungen und Empfindungen, wieder hierher zurück kehren, in diesen Raum, an diesen Ort, in diese Zeit, frisch und wach, bringen alles hilfreiche mit, während ich von (z.B. 0-10 zählen) ... (Reorientierung).

5. Übung: Hypnotherapeutische Spiegelübung

Skript:

... In dieser Übung geht es darum, in Trance Ihr gesundes Spiegelbild zu treffen und in dieses hinein zu schlüpfen und dadurch ganz automatisch zu lernen.

Erlauben Sie Ihrem Unbewussten, Ihrer Imagination, sie in einen wunderschönen Raum mit einem zwei Spiegeln zu führen. Wie sieht es da wohl aus in diesem Raum?

Und wenn Sie in dem Spiegelraum angekommen sind, geben Sie mir ein Zeichen mit ...[ideomotorisches Signal]. Wunderbar.

Und nun wenden Sie sich dem ersten Spiegel zu. In diesem ersten Spiegel sehen Sie ein Bild Ihres Körpers, so wie er gerade ist. Schauen Sie sich dieses Bild einfach einmal von außen an, ganz nüchtern, wie ein Wissenschaftler ein wissenschaftliches Objekt betrachtet.

Und dieser Spiegel kann auch Farben zeigen, die den Zustand ihres Körpers zeigen, die Energie zeigen, die Strukturen ihres Körpers. Wie sieht ihr Körper in dem Spiegel dort aus? Welche Bilder, Farben können Sie feststellen? Schauen Sie es sich ganz nüchtern, von außen, an.

Und dann wechseln Sie zu dem zweiten Spiegel: Das ist ein Spiegel, indem Sie Ihren Körper, ihr Nervensystem in einem gesunden, vitalen und harmonischen Zustand sehen können. Ihr Körper im Gleichgewicht, gesund. Wie sieht Ihr Körper dort jetzt aus? Schauen Sie sich alles in Ruhe an ... Und wenn Sie diesen gesunden Körper einmal als Farben wahrnehmen würden, welche Farben können Sie dann hier wahrnehmen, welche Bilder? Schauen Sie sich alles in Ruhe ganz genau an.

Und dann erlauben Sie es sich, einfach einmal in diesen gesunden Körper, in diesen Spiegel hineinzuschlüpfen. Einfach hineinschlüpfen und spüren Sie, wie sich das jetzt anfühlt. In Trance können Sie das tun. ... Wie ist das Was empfinden Sie?

Und jetzt spüren Sie, wie sich das in Ihrem Körper anfühlt, welche Empfindungen Sie verspüren. Wo spüren Sie die angenehmen Veränderungen am intensivsten? Und erlauben Sie es sich, diese Erfahrung zu genießen.

Und Ihre Körperzellen, Ihre Nervenzellen, Ihre Muskelzellen, Gewebe, - ihr Körpergedächtnis – verankert und speichert diese positive Erfahrung, diese Informationen.

Erlauben Sie sich, während Sie genießen, sich von dieser angenehmen Körpererfahrung tragen zu lassen. Während ihr Körpergedächtnis ganz von selbst lernt, verankert, speichert, so dass diese Erfahrungen auch später, im Wachzustand, für Sie abrufbar sind, immer dann, wenn Sie es benötigen, bewusst oder auch unbewusst.

Und Sie dürfen bemerken, wie sie von diesem positiven Bild, dieser Erfahrung, getragen und bewegt werden. Und je öfter Sie diese Übung wiederholen, desto stärker verankert sich dieses Körperbild und hilft Ihnen, all die Dinge anzugehen, zu lernen und umzusetzen, die für Ihre Gesundheit so wichtig sind, die Neuroplastizität anzuregen, die Selbstheilung. Und ganz allmählich, von Woche zu Woche und Monat zu Monat steigt Ihre Fähigkeit, Ihren Körper zu kontrollieren, die Funktionen und Bewegungen zu kontrollieren.

Was sich dadurch wohl verändern wird bei Ihnen? Und woran Sie das merken werden?

Erlauben Sie sich einfach, die Erfahrung dieses Körpers zu genießen, während ihr Unbewusstes, ihr Körpergedächtnis diese Erfahrung verankert. ...Wunderbar.

Und dann können Sie sich bereit machen, ganz allmählich und auf Ihre Weise wieder hierher, an diesen Ort, in diesen Raum und in diese Zeit zurück zu kehren.... frisch und wach, während ich von (z.B. 0-10 zählen) ... (Reorientierung).

Idee der Spiegelübung (ursprünglich Schmerz) von: Rossi EL, Cheek DB: Mind-body-therapy. Methods of ideodynamic healing in hypnosis. Box 21; W W Norton & Company, New York, London 1988 (Skript adaptiert von Michael Teut

6. Übung: Heilsame Berührung

Intentionale Berührung, somatosensorische Induktion einer Trance, Wohlfühlen, Selbstheilung anregen.

Inspiration: Handauflegen hat eine lange therapeutische Geschichte und wird in allen Kulturen angewendet.

1. Einführendes Gespräch über die therapeutische Wirkung von Berührung (z.B. Handauflegen der Mutter/des Vaters in der Kindheit bei Schmerzen als Geschichte).
2. Fragen: Wo soll berührt werden (falls möglich).
3. Ggf. peripher beginnen, an Händen und dann nach zentral, Schultern, Rücken, Hinterkopf (dabei keine unangemessenen Regionen berühren)
4. Positive Intentionen und Gefühle in Hände „senden“, „fließen lassen“.
5. Pacing (z.B. Synchronisierung der Atmung).
6. Einige Minuten anwenden und ab und dann Position wechseln.
7. Nachgespräch und Feedback (falls möglich).

7. Übung: Ideen für therapeutische Geschichten

Hilfreich sind z.B. Geschichten

1. in denen Protagonisten aus dem Schlaf erweckt werden (Frühlingserwachen, Schneeglöckchen unter Eisdecke, Dornröschen, Schneewittchen und der Prinz ...)
2. Dinge in Fluss geraten und sich bewegen (Flussmetapher, Meer)
3. Balance hergestellt wird (Pendelmetapher, antike Gesundheitsmodelle wie Chinesische Medizin, Elementekreise)
4. Systeme sich selbst organisieren (Ameisenvolk, die Eisenbahn)
5. Systeme sich in Balance ausrichten, nachdem sie gestört wurden (Pendelmetapher)
6. Quellen der Kraft und Energie (Ort der Heilung, Innerer Heiler)
7. Ressourcensymbole verwendet werden (individualisierte Ressourcensymbole suchen nach Bedarf)
8. Geschichte von Milton Erickson und der Polioliähmung

8. Übung: Aktivwachhypnose auf dem motorbetriebenen Bewegungstherapiegerät

Hintergrund: Die motorunterstützte Bewegungstherapie ist in Deutschland von den gesetzlichen Krankenkassen als Hilfsmittel anerkannt. Die Kosten können bei Schlaganfall-Patienten zu 100% übernommen werden. Dabei erhalten Arme oder Beine Unterstützung durch das Gerät, das die Bewegung auch ausführt (passive und aktive Bewegung). Das Training kann als Aktiv-Wach-Hypnose mit therapeutischen Suggestionen begleitet werden. Besonders hilfreich ist eine Audio-Aufnahme zum täglichen Üben.

Ablauf:

Gerät so einstellen, dass Patient bequem positioniert ist und die Drehgeschwindigkeit/Widerstand passt.

Skript:

In dieser Übung geht es darum, die heilsame Kraft der Bewegung zu nutzen, damit der Körper, die Nerven, die Muskeln und Bindegewebe Bewegungsmuster tief erlernen, abspeichern und verankern können. Wir nutzen dazu ein motorunterstütztes Sportgerät, das Sie dabei unterstützt, sich in einen kontinuierlichen Bewegungsrhythmus einzufinden und diesen im Körpergedächtnis abzuspeichern. Durch diese aktive und passive Bewegung trainieren Sie das Nervensystem und das Gehirn, stärken die Muskelkraft und Ausdauer, aktivieren den Stoffwechsel und die Durchblutung, versorgen den Körper mit Sauerstoff und Energie, verbessern die Stimmung und stärken das Immunsystem. Gelähmte Gliedmaßen lernen durch die Bewegung wieder ein Bewegung durchzuführen und die Neuroplastizität des Gehirns wird stark angeregt [evt. Metapher Neuroplastizität].

Nun nehmen Sie bequem auf dem [Ergometer] Platz und finden Ihr persönliche Tret- und/oder Kurbelgeschwindigkeit ... sehr gut, so passt es optimal.

Und während Sie in die Pedale treten, können Sie schon jetzt wahrnehmen, wie ihr Körper anfängt, gemeinsam mit dem [Gerät] seinen Rhythmus zu finden. Schauen Sie einfach geradeaus, wie es passt, oder schließen Sie die Augen, wie es Ihnen

angenehm ist. Und während Sie sich so bewegen, bemerken Sie schon bald, wie sich ein angenehmes Gefühl von Wärme in Ihren Beinen, Armen, Oberkörper ausbreitet. Und schon bald können Sie beobachten, wie sich ihr Körper wie von selbst, automatisch bewegt. Arme, Beine bewegen sich automatisch, in ihrem eigenen Rhythmus ... Genau so...

Und während ich von 10 nach 0 zähle, können Sie sich erlauben, immer tiefer in diesen inneren Rhythmus der Bewegung zu finden, diese Erfahrung der Bewegung zu genießen.

10 Arme und Beine bewegen sich in ihrem Rhythmus

9 Arme und Beine bewegen sich ganz automatisch

8 Der Geist ist wach und klar

7 wach und klar

6 Mit jeder Bewegung vertiefen Sie die Trance

5 Erleben, wie der Körper in eine Bewegungstrance sinkt

4 im eigenen Rhythmus

3 ganz von selbst

2 und der Geist ist frisch und wach

1 klar , kristallklar

0 und sie genießen diese Trance

Wunderbar. Genau richtig.

Und die meisten Menschen machen die Erfahrung, dass ihr Geist während dieser Übung immer wacher und klarer wird. Wach und frisch. Ihr Geist ist wach und frisch. Alles können Sie klarer beobachten, kristallklar.

Sie brauchen sich darüber nicht zu wundern, das sind ganz normale Prozesse, die viele Menschen an sich beobachten, die kontinuierlich Sport betreiben. Und auch die Arme und Beine, die sich rhythmisch bewegen, dürfen immer frischer und lebhafter

werden, aufwachen, aktiviert werden. Ihr Atem fließt gleichmäßig, in dem Rhythmus, der für diese Bewegung notwendig ist.

Und während ihr Körper ganz von selbst und automatisch den Bewegungen folgt, kann ihr Nervensystem, ihr Gehirn sich neu organisieren, von dieser Bewegungserfahrung lernen. Neuroplastizität. Ganz von selbst, weiß ihr Körper, was gut für sie ist. Und unangenehme Gefühle, die vielleicht noch da waren, dürfen in der Bewegung, in der Wärme schmelzen, wie Eiswürfel in einem warmen Glas Wasser.

Und in diesem angenehmen Zustand können Sie sich viele Dinge vorstellen, ganz wach, ganz klar.

Und ihr Unbewusstes darf sich jetzt sich an eine angenehme Erfahrung von [Fähigkeit, die trainiert werden soll] erinnern. Genau so.

Lassen Sie diese Erinnerungen aufsteigen, während ihr Körper sich automatisch bewegt, und spüren Sie, wie sich das anfühlt, in Ihrem Körper, wie ihr Körper diese [Fähigkeit] genießte, sich ganz von selbst und automatisch davon tragen lässt. Welche Empfindungen verspüren Sie in Ihrem Körper. Wo, an welcher Stelle, sind diese Empfindungen besonders intensiv?

Und während sie so wach und frisch vorankommen, wird ihnen klar, dass diese Bewegung eine wunderbare Methode des Lernens von [Fähigkeit] darstellt. Weil wir wissen, dass jeder Lernprozess, der von Bewegung begleitet wird, noch effektiver und intensiver in ihrem Körpergedächtnis verankert, abgespeichert wird. Und diese Bewegungstrance eignet sich hervorragend, um Kraft und Energie zu speichern, ganz einfach, indem die Muskeln, das Gehirn, die Nerven und der Stoffwechsel aktiviert und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden.

Genießen Sie einfach diese Bewegung, diese Übung. Der Körper bewegt sich automatisch, der Geist ist wach und klar, Ihr Körpergedächtnis lernt automatisch.

Und immer, wenn Sie diese Übung wiederholen, darf ihr Körper sich an diesen angenehmen wachen, klaren und frischen Zustand erinnern, und darf ganz von selbst lernen. Ganz von selbst, automatisch, dürfen Sie in diesen Zustand kommen und die Bewegung abspeichern, verankern. Wunderbar.

Und jetzt erlauben Sie sich, diese Übung selbst noch für einige Minuten zu genießen.... [Pause].

Ihr Geist ist klar und frisch. Ihr Körper gestärkt und voller Kraft. Die Bewegungen rhythmisch und harmonisch. Und je häufiger sie diese Übung wiederholen, desto mehr Kontrolle gewinnt ihr Geist, ihr Körpergedächtnis. Was sich dadurch wohl verändern wird in der nächsten Zeit?

Und dann wird es Zeit, diese Tranceübung zu beenden. Und langsam beginne ich von 0 bis 10 zu zählen. Und während ich von 0 – 10 zähle, können Sie ganz allmählich wieder aus dieser Bewegungstrance hierher zurück kehren, und alles mitbringen, was gut für Sie war, was Sie gelernt haben. Und bei 5 bitte ich Sie, aufzuhören zu treten/kurbeln.

0 Ihr Geist ist frisch und wach

1 ihre Arme und Beine bewegen sich kraftvoll und harmonisch

2 Ihr Atem geht gleichmäßig

3 Ihr Gehirn lernt dabei von selbst

4 Welche Änderungen werden sie in den nächsten Tagen an sich verspüren?

5 Sie beenden die Bewegung.

6 Genießen jetzt die Ruhe.

7 Lassen die Übung nachwirken.

8 Genau so.

9 Machen sich bereit wieder wach zu werden.

10 Die Hypnose ist beendet. Sie sind wach, frisch und klar, der Körper angenehm trainiert.

Inspirationen und Anregungen zu dieser Übung, mit herzlichem Dank, an Dr. Claude Ribaux, Zürich.



Quelle: <http://motomed.com/>

Kamps A, Schüle K. Zyklisches Bewegungstraining der unteren Extremitäten in der Schlaganfallrehabilitation. *Neurologic Rehabil* 2005; 11(5): 1-12.

Literatur

Crasilneck HB, Hall JA. The use of hypnosis in the rehabilitation of complicated vascular and post-traumatic neurological patients. *Int J Clin Exp Hypn.* 1970 Jul;18(3):145-59.

Erickson, M.H. (1963/1980). Hypnotically oriented psychotherapy in organic brain damage. In E.L. Rossi (Ed.), *The Collected Papers of Milton H. Erickson, Vol. IV*, (p. 283-311). New York: Irvington

Erickson, M.H. (1964/1980). Hypnotically oriented psychotherapy in organic brain damage: An addendum.

In E.L. Rossi (Ed.), *The Collected Papers of Milton H. Erickson, Vol. IV*, (p. 312-314). New York: Irvington
Erickson, M.H. (1980). Provocation as a means of motivating recovery from a cerebrovascular accident.

Holroyd J, Hill A. Pushing the limits of recovery: hypnotherapy with a stroke patient. *Int J Clin Exp Hypn.* 1989 Apr;37(2):120-8

Manganiello AJ. Hypnotherapy in the rehabilitation of a stroke victim: a case study. *Am J Clin Hypn.* 1986 Jul;29(1):64-8.

Müller K, Bacht K, Schramm S, Seitz RJ. The facilitating effect of clinical hypnosis on motor imagery: an fMRI study. *Behav Brain Res.* 2012 May 16;231(1):164-9.

Rossi EL. Gene expression and brain plasticity in stroke rehabilitation: a personal memoir of mind-body healing dreams. *Am J Clin Hypn.* 2004 Jan;46(3):215-27.

Trenkle B: Der Utilisationsansatz in der Ericksonschen Rehabilitationsarbeit mit Gelähmten. *Hypnose und Kognition* Band 11, Heft 1 und 2, April 1994

Wopfner S: Autobiografische Erinnerung und motorische Imagination als Lernmittel in der Rehabilitation. Masterarbeit. Innsbruck 2015. Link: <http://bond.azw.ac.at/opacdata/0010212240.pdf> (zuletzt abgerufen 12.4.2018)

FEEDBACK

Ich freue mich über Ihr Feedback aus der praktischen Anwendung. Es hilft mir, die Skripte und Anleitungen weiter zu optimieren.

Gerne können Sie mir Rückmeldungen und gute Ideen und Vorschläge unter michael.teut@charite.de zusenden!