

Äskulap meets Hypnose 2018

**Hypnosystemische Therapie
psychosomatischer Schmerzen**

Dipl. Psych. Hanne Seemann

Konzepte

- Psychosomatische Störungen, auch Schmerzen, können sehr unterschiedlich konzeptualisiert werden.
- Diese Konzepte haben alle einen richtigen theoretischen Kern.
- Sie sind aber mehr oder weniger brauchbar **für die Arbeit mit dem Patienten.**

Die archaischen Relikte

David A. Jonas

- In **Notfällen** greift das Gehirn auf alte Reflexe / Relikte zurück:
- Totstell-Reflex
- Abtauch-Reflex, etc.
- Für Kaninchen und Enten taugt das gut – für den Menschen ist es potentiell gefährlich

Verhaltenstheorie

Der Organismus lernt respondent und operant:

- emotional bedeutsame Ereignisse (Traumata)
- Verstärkung: Belohnung
- Wiederholung: Gewohnheit

Therapie: Kognitiv-emotionale VT

Klassische psychodynamische Psychosomatik

- **Konzepte:**
- Konversionsneurose
- Alexithymie
- Bindungs-Störungen
- **Therapierichtung:**
- „Wo **Es** war soll **Ich** werden“

Ein kluger Psychoanalytiker: Georg Groddeck

- Das **Es** wird viel weiter gefasst:
- **Wir werden vom Es gelebt**
- Das Es schließt **alles Unwillkürliche** ein, auch das Unbewusste
- **Therapierichtung invers:**
- Das **Ich** soll zum **Es** gehen und von ihm lernen
- So auch Milton Erickson und die Hypnotherapie

Das „Unwillkürliche“ bei Georg Groddeck

2. Psychoanalytischer Brief (1923):

- Der Satz: „ich lebe“ ist nur bedingt richtig, er drückt ein kleines Teilphänomen von der Grundwahrheit aus: „Der Mensch wird vom Es gelebt.“
- Der größte Teil unseres Lebens hat nicht das mindeste mit dem **Ich** zu tun.
- Nicht unser Ich lässt das Herz im Rhythmus schlagen, nicht unser Ich ernährt die Zellen, nicht unser Ich wählt unter den Sinneseindrücken aus, was Wahrnehmung werden soll, nicht unser Ich schafft unsere Erkrankungen oder unsere Genesungen, nicht unser Ich lässt uns lieben, hassen, schlafen, wachen, sondern etwas anderes tut das, das man gerade seiner Unbestimmtheit wegen das **Es** nennen kann.

Der hypnosystemische Ansatz basiert auf der Theorie lebender Systeme

- Alle beteiligten Systeme sind komplex und in ständiger dynamischer Entwicklung
- Sie halten ihre eigene innere Ordnung autopoietisch - selbstregulativ – aufrecht
- Sie sind ununterbrochen mit Überleben beschäftigt – wir merken davon wenig:
- Hans-Georg Gadamer spricht von der „Verborgenheit der Gesundheit“

Was für die Therapie psychosomatischer Schmerzen/Störungen grundlegend ist:

- Die Funktionssysteme des Organismus sind intelligent.
- Sie kennen ihren wohlgeordneten Zustand und identifizieren Abweichungen von ihrer (individuellen) Ordnung.

Die Autoregulationsfähigkeit des Körpers muss anerkannt und genutzt werden.

Alles ist Kommunikation

- Wenn Störungen von „außen“ die interne Regulationsfähigkeit des Organismus überfordern, sendet er ein Signal – Symptom – an die nächst höhere Instanz, an **sein Bewusstsein**.
- Schmerzen sind Notrufe!
- Sie fordern Aufmerksamkeit, Beachtung, Zuwendung und die richtigen Antworten

Den **Körper** als **therapeutisches Tertium** einführen, um den Patienten mit seinem Körper ins Gespräch zu bringen und um die verschränkten hierarchischen Erwartungen aufzulösen:

- Dreiecks-Kommunikation zwischen
- Patient
- Therapeut
- **Körper (der hat das Sagen und immer recht!)**

Wie kann man dem Patienten seine Schmerzen erklären?

Durch ein systemisches Beziehungskonzept:

- *Mein Körper und Ich: wie leben wir beide zusammen?*
- *Vor allem: wie ist es, wenn wir gut zusammen leben?*

Psychosomatische Schmerzen sind Zeichen einer gestörten Kommunikation

- zwischen den **unwillkürlichen** Es-Funktionen des Organismus – metaphorisch „Körper“
- und den **Willkürfunktionen** der betroffenen Person –metaphorisch „Ich“

Aufgabe der Therapie

Es gilt, eine Beziehungs- d.h. eine
Kommunikationsform zu finden, die den
Teil, der die Störung ausdrückt,

den Körper,

befriedet und zufrieden stellt, damit er mit
seiner Klage (Symptom) aufhören kann

- **Es geht nicht um Bewältigung!**

Erkrankung oder psychosomatische Störung?

Psychosomatische Schmerzstörungen:

- Sie reagieren nicht oder nur kurzfristig auf somatische Behandlung / Medikamente
- Sie sind hartnäckig und bedrängend
- Sie werden (ohne richtiges Verständnis) über die Zeit stärker, häufiger, vielfältiger
- also **chronisch**

Das Symptom hat die Funktion, den Menschen zu stören und gibt nicht nach!

Bei akuten Schmerzen ohne Organbefund wissen die meisten Leute, woher sie kommen und was sie dagegen tun müssen.

Bei chronischen Schmerzen nicht. Trotzdem bleibt es eine Störung – keine Erkrankung!

Wie kann der Patient seine Schmerzen verstehen?

- Als **Klage und Protest seines Organismus**, der gehört und beachtet werden will.
- Er weist seinen „Besitzer“ mit diesem Signal auf etwas hin, was ihm fehlt, **was er braucht**.
- Wir müssen herausfinden, unter welchen Umständen dieses spezielle Lebewesen - also dieser Mensch - (einigermaßen) gesund ist!

Erstgespräch

(Anamnese – Problemanalyse)

- Wann, seit wann, wo, wie, wie lang ...etc. sind die Schmerzen schon da?

Therapie: Lösungsanalyse

- Wann, wo, unter welchen Bedingungen ist (war) es besser oder ganz in Ordnung? (aktuell, retrospektiv)
- Was **fehlt** Ihnen? / Was **braucht** Ihr „Körper“
- Was brauchen Sie in Zukunft? (prospektiv)

Zwischenbemerkung

- Das **Problem** zu kennen, hat mit seiner Lösung wenig zu tun (bei komplexen Systemen kommt **Problem-Analyse** nicht infrage)
- Die **missliche Vergangenheit** zu kennen, hat mit einer gelingenden Zukunft wenig zu tun.
- Die **individuellen Überlebensstrategien** zu kennen, schon eher: Lernen an der eigenen Erfolgen!

Die wichtigste Information: Ausnahme / Lücke im Schmerzgeschehen finden

- Wenn man eine „Lücke“ findet, so weiß man, dass der „Körper“ es fertig bringt, schmerzfrei oder schmerzarm zu sein:
- Frage: Welches ist die Bedingung dafür?
- Frage: Zu welcher Zeit, an welchem Ort, unter welchen Umständen ist/war mit Sicherheit alles in Ordnung?

Psychosomatische Schmerzen als Ordnungsstörung

Störung der *zeitlichen* Ordnung – Rhythmusstörung

- Anfall, Attacke (z.B. Migräne)
- Unbeweglichkeit, Erstarrung
(Spannungskopfschmerz, Fibromyalgie,
Rückenschmerzen)
- vegetative Erschöpfung, Schwäche (Burn out)
- Reaktivierung, Körpergedächtnis (posttraumatisch,
flash back)

Psychosomatische Schmerzen als Ordnungsstörung

Störung der *räumlichen* Ordnung - „Alexithymie“

- Dysbalance von Außen- und Innen-Orientierung im Sinne von
- Dominanz der *Außenwelt*
- Defizit bzw. Unterrepräsentanz der *Innenwelt*

Psychosomatische Symptome als Ordnungsstörung

- Unordnung kann als Imbalance ausgedrückt werden: **zu viel** vs. **zu wenig**
- Ausgleich sollte nicht mittels Reduktion des „Zuviel“ erfolgen (weniger desselben)
- Balance (dynamische Homöostase) muss durch Ausgleichsbewegungen, d.h. Hinzufügen des „Zuwenig“ wieder hergestellt werden

Balance befördern

Zu viel Großhirn-Denken - Zu wenig Körper- Fühlen

- Was tun?
- Füttern Sie Ihr Krokodil!
- Das körper-und emotionsnahe Reptilien-Hirn ist bei vielen Schmerzpatienten verkümmert

Balance befördern

Zu viel konkrete Realität (Außenwelt) – Zu wenig Innenwelt (Alexithymie)

- Was tun?
- Die Innenwelt einrichten und bewohnen mit inneren Bildern und Imagination – „wo die Seele wohnt“
- Die Hypnotherapie arbeitet in imaginären Räumen- nicht in der konkreten Realität!

Balance befördern

Zu viel Kontrolle – zu wenig Vertrauen

- Was tun?
- Achtsamkeit – langsam schauen, Resonanz zulassen.
- Commitment - sortieren, was sich der Kontrolle entzieht, was man hinnehmen muss, auch das eigene Geworden-Sein
- Vertrauen in das eigene Schicksal finden.

Balance befördern

**Zu viel Vergangenheit – zu wenig (keine)
Zukunft**

- Was tun?
- Die Tür in die Zukunft öffnen durch
Wünsche, Träume, Sehnsucht, Bitten

Vom Tun zum Sein

- Wenn die Schmerzen schon Jahre lang bestehen, sagen die Betroffenen:
- Alles schon gemacht!
- Und was machen wir jetzt?
- **Was ist das Gegenteil von tun?**

Regenbogen - Lebensbogen

- Wie alt ist der Patient, die Patientin? Wo auf dem eigenen Lebensbogen befindet er/ sie sich?
- Aufstieg? Hochplateau? Abstieg?
- Jetzt heißt es: die Kurve kriegen!
- Entwicklungsknoten lösen, damit es weiter gehen kann.

Zusammengefasst:

- Ein bekömmliches **eigenes Leben** finden
- Den **Körper als Ratgeber** nutzen:
- Mit ihm sprechen und verhandeln
- Die **Ungehorsamkeits-Regel** als Grundlage jeder hypnosystemischen Therapie

Und was sonst noch?

Allgemeine Empfehlungen

Regulation der vegetativen und muskulären Funktionen:

- Entspannungsübungen mit Ungehorsamkeitsregel
- Biofeedback, (Akupunktur)
- Ausdauersport, Fitness
- Energieregulation: z.B. Qi Gong
- Achtsamkeit, ACT, Meditation (Gedanken-Leere)
- Ruhe, Auszeit, Schlaf

Literatur: Psychosomatische Schmerzen

- Seemann, H. (2011) Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen. Über den Umgang mit psychosomatischen Schmerzen. Stuttgart, Klett-Cotta, 8.Auflage
- Sacks, O (1994) Migräne. Rowohlt, 2. Auflage
- Seemann, H. (2018) Schmerzen – Notrufe aus dem Körper. Hypnosystemische Therapie psychosomatischer Schmerzen. Stuttgart, Klett-Cotta (im Druck)

Literatur: Psychosomatische Störungen aus systemtheoretischer Sicht

- Weiner, H. (1991) Der Organismus als leib-seelische Funktionseinheit – Folgerungen für eine psychosomatische Medizin. *Psychotherapie und Medizinische Psychologie* 41:465-481
- Groddeck, G. (1990) (Ersterscheinungsjahr 1913) *Die Natur heilt. (natura sanat – medicus curat) Die Entdeckung der Psychosomatik.* Ullstein Sachbuch
- Seemann, H. (2011) *Mein Körper und ich – Freund oder Feind? Psychosomatische Störungen verstehen.* Mit CD Klett-Cotta
- Lieb, H. & v. Pein A. (2011) *Der kranke Gesunde. Was mir die Signale meines Körpers sagen.* Trias