Hans Wehrli

Hypnose in der Hausarztpraxis – Trance und Suggestion optimal nutzen

Bericht von einem Workshop am Wonca-Europe-Kongress in Basel vom 16. bis 19. September 2009

60 Hausärzte aus ganz Europa nahmen an einem Workshop von Cornelia Klauser, Fredy Emch und Hans Wehrli mit grossem Interesse Teil. Nach einer Einführung ins Thema konnten sie anschliessend in Kleingruppen eigene Erfahrungen machen.

Frau B., 40-jährig, ist eine sehr fürsorgliche Mutter von zwei Mädchen im Kindergartenalter. Sie wohnt mit ihrer Familie im gleichen Haus wie ihre Eltern und lebt in einer ziemlich abgekühlten Ehebeziehung. Die Situation wird als sehr eng, fast ausweglos, erlebt. In letzter Zeit leidet Frau B. vermehrt unter Angstzuständen in verschiedenen Situationen, vor allem vor einer Ampel, einer Bahnschranke, aber auch in einer Menschenmenge, so dass sie sich nicht mehr in die Stadt getraut.
Nach ausführlicher Schilderung dieser Situationen fordere ich Frau B. auf herauszufinden, wo sie sicher nie solche Ängste bekommen könnte. Dies ist in der Natur. Ich lasse mir eine solche Situation in allen Qualitäten schildern und ermuntere die Patientin, die dazu passende Körperhaltung einzunehmen und zu spüren.
Anschliessend erkläre ich ihr, dass in einer leichten körperlichen Entspannung auch der Geist freier werde und dadurch erlaube, alle guten Heilungsansätze, die im vorausgegangenen Gespräch schon bewusst oder unbewusst aufgetaucht seien, auf ganz natürliche Art mit Hilfe ihres Unbewussten weiterzuentwickeln .
Ich begleite sie nun mit Worten über eine spezielle Konzentration auf den Körper in eine Trance, die sie vor allem als tiefe körperliche Entspannung erlebt. Sie begibt sich nun in ihrer Vorstellung an ihren speziellen Ort in der Natur und nimmt die dazu passende Haltung ein. Ich sage ihr auch, dass ihr Körper vor allem in Situationen, die bisher zu Angst geführt haben, sich immer besser von selbst an diese Haltung erinnern und diese einnehmen könne – real oder in der Vorstellung. Während der ganzen Begleitung bediene ich mich einer sinnesnahen, detailgetreuen Sprache und wiederhole immer wieder mit den Worten der Patientin, was im vorhergehenden Gespräch als Ressourcen und Fähigkeiten aufgetaucht war.
Schon nach der Rückorientierung ins Hier und Jetzt fühlt sich Frau B. sehr erleichtert. Zwei Wochen später berichtet sie, keine Anfälle mehr gehabt zu haben, dass sie sich viel freier fühle und nach langer Zeit wieder einmal in der Stadt gewesen sei. Auch seien ihr Mann und sie sich wieder etwas näher gekommen. Ein paar Monate später schafft die junge Familie den Schritt, aus dem elterlichen Haus wegzuziehen.

Natürliche Anwendung in der Praxis

Ein Fall, der mit wenig Aufwand durch gezielte Nutzung von Trance und Suggestion zu einer deutlichen Besserung führte, indem wieder Bewegung in eine festgefahrene Situation kam. Natürlich erhebt diese kurze Intervention nicht schon den Anspruch, allgemeingültig oder eine umfassende Psychotherapie zu sein. Sie hat aber doch einen Heilungsprozess in Gang gebracht, hat bessere Voraussetzungen geschaffen für den Umgang mit den weiteren anstehenden Themen und kann dadurch zu einer bedeutenden Wende führen, manchmal sogar ohne weitere Therapie. Oft lässt sich dies auch erst rückblickend feststellen, wenn man jemanden nach Jahren wiedersieht. Die Begleitung in der Hausarztpraxis ist in vielen Fällen nur punktuell, kann sich aber insgesamt doch fast über ein halbes Leben hinziehen. Wir sehen die Leute oft an Wendepunkten und dann nicht mehr. Auch in den langen Pausen sind wir, ohne es zu wissen, oft in ihrem Bewusstsein mehr präsent als wir glauben.
In jedem Sprechzimmer kommt es zu Trancezuständen und wir alle geben immer wieder Suggestionen, oft unbeabsichtigt. Vielleicht haben auch Sie schon erlebt, dass Patientinnen oder Patienten nach Jahren berichten, irgend eine Bemerkung von Ihnen aufgeschnappt zu haben, die diese während langer Zeit begleitet und vielleicht sogar in irgendeiner Weise beeinflusst hat – und Sie können sich oft gar nicht erinnern, oder nicht einmal glauben, so etwas gesagt zu haben.
Oder eine nicht so seltene Situation: Jemand hat bei der Interpretation eines Röntgenbildes durch die Ärztin (vielleicht sogar in deren Selbstgespräch) etwas von einem vermeintlich krankhaften Befund aufgeschnappt und hat fortan mit einer vielleicht gar nicht zutreffenden oder völlig belanglosen Diagnose gelebt, sich unnötig geängstigt und vielleicht sogar Beschwerden daraus entwickelt, obwohl aus ärztlicher Sicht nichts Bedeutendes vorhanden gewesen wäre.
Solche und ähnliche Geschichten zeigen, wie suggestibel Menschen vor allem in unserem Sprechzimmer sein können. Viele gelangen schon in einen tranceartigen Zustand, wenn sie nur schon die Vorräume betreten. Ihre Aufmerksamkeit ist dann sehr eingeengt, sie sind mehr nach innen orientiert, oft in ein früheres Stadium ihres Lebens zurückversetzt und werden von alten Erinnerungen und Gefühlen rund um das Thema Kranksein, Ärzte, Spital usw. befallen. In diesem Zustand sind sie äusserst empfänglich auch nur schon für beiläufig fallengelassene Bemerkungen, die nun unbeabsichtigt als «wilde» Suggestionen wirken können.

Auch in Ihrer Praxis?

Sich der Phänomene Trance und Suggestion bewusst zu sein und sie so zu nutzen, dass sie dem Wohl der Patientinnen und Patienten dienen, ist das Hauptanliegen in der Ausbildung in Medizinischer Hypnose. Hypnose auszuüben braucht keine übersinnlichen Fähigkeiten. Jede einigermassen sensible, phantasiebegabte und empathische Person kann dies erlernen und Erfolg und Befriedigung bei der Arbeit daraus gewinnen. Elemente der Hypnose können bei sehr vielen Themen in der Praxis angewandt werden und bieten oft einen Ausweg aus der Hilflosigkeit in bisher als schwierig erlebten Situationen, unter anderem auch bei chronischen Schmerzen und andern Beschwerden mit psychosomatischer Komponente, bei Ängsten, Zwängen und Depressionen, aber auch ganz gewöhnlichen Notfällen im Praxisalltag, besonders auch bei Kindern.
Nach gebührender Würdigung der Symptome und der Situation kann in einer leichten Trance sehr rasch und elegant auf Ressourcen fokussiert werden. Dadurch wird die Patientin bzw. der Patient in

ihrer/seiner Kompetenz im Umgang mit den Problemen und Symptomen gestärkt, so dass sich die Beschwerden immer mehr in den Hintergrund verschieben oder gar verschwinden können. Dies kann auch nur in einem nach hypnotischen Prinzipien geführten Gespräch mit kurzen Tranceepisoden schon geschehen. Manchmal lohnt es sich aber, etwas mehr Zeit einzusetzen. Wenn man dabei einen Schritt weiterkommt, hat man damit längerfristig Zeit gespart. Vor allem durch das Einüben von Selbsthypnose können die Patientinnen schon bald einen besseren Umgang mit ihren Beschwerden, aber auch mit sich selber finden. Hypnose kann fruchtbar in jede Praxis, so wie sie ist, integriert werden und macht das Leben für Patient/innen und Ärzte/-innen leichter.

Korrespondenz:
Dr. med. Hans Wehrli
Präsident SMSH (Schweizerische Ärztegesellschaft für Hypnose)
Lärchenstrasse 22
8400 Winterthur
h.wehrli@bluewin.ch
www.smsh.ch

Sind Sie neugierig geworden?
Wer sich diese wirksame, kreative, oft auch genussvolle Erweiterung seiner therapeutischen und kommunikativen Fähigkeiten gönnen möchte, kann jeweils im November am Jahreskongress der «Schweizerischen Gesellschaft für Medizinische Hypnose» (SMSH) in Balsthal in drei Tagen in einer vom Alltag abgehobenen und von Freundschaft geprägten Atmosphäre die Grundausbildung beginnen und erste Erfahrungen sammeln. Nebst einigen in- und ausländischen Koriphäen haben an diesem Kongress vor allem auch SMSH-Mitglieder selber sehr viel zu bieten, indem sie oft auf originelle Art Einblick in ihr Schaffen gewähren. Weitere Grundkurse gibt es jeweils im Frühjahr. Nach einem zwei- bis dreijährigen Ausbildungscurriculum kann ein FMH-anerkannter Fähigkeitsausweis erlangt werden. Die Kurse werden teilweise auch für die SAPPM-Ausbildung angerechnet. Hausärztinnen und Hausärzte bilden einen wichtigen Teil der SMSH und sind sehr willkommen!

Sie lesen gerade eine Zeitschrift des Schweizerischen Ärzteverlags EMH …

Wussten Sie schon,

- dass EMH ein Gemeinschaftsunternehmen der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH und der Schwabe AG ist, dem mit Gründung 1488 ältesten Druck- und Verlagshaus der Welt?
- dass EMH mit insgesamt zehn Fachzeitschriften, einem umfangreichen Online-Angebot sowie einem wachsenden Buchprogramm der führende Verlag für medizinische Zeitschriften in der Schweiz ist?
- dass sämtliche bei EMH erscheinenden Zeitschriften offizielle Publikationsorgane der jeweils zuständigen medizinischen Fachorganisationen sind?

Bei EMH werden Publikationen von Ärztinnen und Ärzten für Ärztinnen und Ärzte herausgegeben. Die unabhängigen Redaktionen mit namhaften Fachpersonen aus der medizinischen Praxis gewährleisten die hohe Qualität und Relevanz der Beiträge, die das gesamte Spektrum der medizinischen Diskussion abdecken. Die Themenwahl orientiert sich nicht daran, wo Werbegelder der Industrie vorliegen, sondern spiegelt die vielfältigen Interessen der Ärzteschaft sowie der Fachorganisationen wider.

Wenn Sie mehr über EMH wissen möchten, finden Sie unter **www.emh.ch** weitere Informationen sowie die Online-Ausgaben unserer Zeitschriften mit komfortabler Volltext-Suche.

Gerne stehen wir Ihnen für Ihre Fragen auch persönlich zur Verfügung:

EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG
Farnsburgerstrasse 8
CH-4132 Muttenz

Marketing und Kommunikation
Tel. +41 (0)61 467 85 06 / Fax +41 (0)61 467 85 56
marketing@emh.ch

EMH Schweizerischer Ärzteverlag – Publikationen am Puls der Medizin

www.emh.ch verlag@emh.ch