

# Hypnose in der Schmerztherapie



© 2007 by Alexander Cain®

Volkskrankheit Nummer eins ist Schmerz. Millionen Mitbürger leiden chronisch unter Schmerzen. Einzige Hilfsmittel sind meist Tabletten oder schmerzstillende Spritzen. Chemische Keulen, die zwar geeignet sind kurzfristig zu helfen, je nach verwendetem Medikament, Dosierung und Dauer der Anwendung jedoch auch süchtig machen und Magen, Leber, Nieren und andere Organe schädigen. Das, was zunächst wie ein Segen für den schmerzgeplagten Menschen aussieht, kann nach längerer Anwendung viel größere Schäden hervorrufen. Das Wissen über die Schmerzausschaltung mittels tranceartiger Zustände oder Hypnose ist uralte. Sehen wir uns nur die Eingeborenen in fernen Ländern an, die sich selbst mittels Trommel, Tanz, etc. in Trance versetzen und in diesem Zustand nahezu unglaubliche Dinge vollbringen. In früherer Zeit waren auch in unseren Breiten Hypnotiseure unterwegs, die nicht nur wundersame Shows zeigten, sondern zum Beispiel auch schmerzfrei Zähne zogen. Die Entdeckung spezieller chemischer Substanzen, wie die bekannte Acetylsalicylsäure (ASS), aber auch moderne Betäubungsmittel sorgten dafür,

dass die Trance oder Hypnose zur natürlichen Schmerzbe-kämpfung nahezu in Vergessenheit geriet. Riesige Industriezweige bildeten sich, die mit der Herstellung von Schmerzmitteln zig Milliarden

Euro umsetzen. So erscheint es auch nicht sonderlich seltsam, dass die Hypnoseforschung in Deutschland ein absolutes Schattendasein führt. Das mag auch der Grund sein, dass den wenigsten Menschen die Macht ihres eigenen Geistes bekannt ist.

Der Geist beherrscht den Körper. So sollte es sein und nicht umgekehrt, wie bei vielen schmerzgeplagten Menschen. So, wie es uns die Naturvölker seit Menschengedenken vormachen, können auch wir mit etwas Übung das Schmerzempfinden reduzieren oder sogar ausschalten.

Hypnose heißt das Zauberwort. Als Hypnose bezeichnen wir einen veränderten Bewusstseinszustand, in dem wir dem Unterbewusstsein Aufträge geben können, die dieses gewissenhaft ausführt. Die Existenz der Hypnose und veränderter Bewusstseinszustände mag Ihnen noch vielleicht noch glaubhaft vorkommen. Eine komplette Schmerzausschaltung geht für viele jedoch sicher ein bisschen weit. Hat der Körper oder gar der Geist tatsächlich die Möglichkeit, Schmerzen zu reduzieren? Ich möchte Ihnen das an einem kleinen Beispiel näher bringen. Vielleicht haben Sie es selbst schon erlebt: Man verletzt sich,

möglicherweise sogar schwer, verspürt zunächst jedoch nicht den geringsten Schmerz. Der stellt sich erst viel später ein, oft erst nachdem die Verletzung versorgt wurde. Es handelt sich hierbei um eine Schutzfunktion des Körpers.

Würde der Schmerz sofort und mit voller Wucht einsetzen, wäre der Mensch häufig nicht mehr in der Lage, sich aus möglicherweise lebensgefährlichen Situationen zu retten und wäre auf fremde Hilfe angewiesen. Damit dies nicht geschieht, wird das Schmerzempfinden zunächst ausgeschaltet, obwohl sämtliche betroffenen Nerven den Schmerz unablässig an das Gehirn melden. Ich möchte hier nicht auf die komplexen chemischen Vorgänge im Körper eingehen. Es ist an dieser Stelle nicht nötig. Wichtig sind der Effekt und die Möglichkeiten, die unserem Körper mitgegeben wurden. Es sind auch nicht unbedingt die schweren Verletzungen, die unser Interesse wecken sollten, sondern vielleicht eher die Leichten. Haben Sie schon einmal geblutet ohne es zu merken, da Sie völlig konzentriert einer bestimmten Tätigkeit nachgegangen sind? Es besteht bei leichteren Verletzungen keine Lebensgefahr, die eine heftige Schutzreaktion des Körpers begründen würde. Trotzdem tritt scheinbar eine völlige Schmerz-unempfindlichkeit ein. Das zumindest bis zu dem Zeitpunkt, an dem man die Verletzung *bewusst* wahrnimmt. Es ist also unter bestimmten Voraussetzungen tatsächlich möglich, existierenden Schmerz nicht wahrzunehmen. Schmerz einfach wegdenken in allen

Situationen? „Wenn es nur so einfach wäre...“, werden sich nun einige denken. Doch der Schmerz an sich hat eine wichtige, ja sogar lebenswichtige Funktion! In den meisten Fällen ist Schmerz ein Alarmsignal. Der Schmerz teilt uns mit, dass etwas in unserem Körper nicht in Ordnung ist und bewahrt uns vor größerem Schaden. Den Schmerz einfach abzuschalten oder zu ignorieren, wäre oft sehr gefährlich.

Ich habe bereits schmerzlose Zahnextraktionen unter Hypnose angesprochen, wie es vor der Entdeckung entsprechender Betäubungsmittel häufig der Fall war. Tatsächlich gibt es auch heute wieder Zahnärzte, die Behandlungen in Hypnose anbieten. Das Spektrum hierbei reicht von der Angstbekämpfung bis hin zu kompletten Kieferoperationen mit rein hypnotischer Anästhesie. Besonders viel Sinn macht diese Art der Schmerzausschaltung dann, wenn der Patient allergisch gegen entsprechende Anästhetika ist oder eine Betäubung aus anderen Gründen nicht möglich, bzw. gefährlich ist. Entsprechend ausgebildete Dentisten oder Hypnotiseure, die im Auftrag des Arztes arbeiten, versetzen den Patienten in einen wunderschönen Trancezustand und fokussieren das Restbewusstsein dann auf einen ganz anderen Punkt. Das kann zum Beispiel der letzte Urlaub sein, oder auch irgend ein anderer, wunderschöner Ort. Die Behandlung wird in diesem Fall kaum mehr wahrgenommen. Restliche Eindrücke der Behandlung können wiederum umgewandelt werden in Gefühle, die nicht mehr stören. Gleichzeitig hat der Hypnotiseur den sogenannten „Rapport“, also den direkten Zugriff auf das Unterbewusstsein und kann über diesen Kanal weitere Dinge, wie z.B. den Speichelfluss, die Blutungsneigung, aber auch die spätere Wundheilung positiv beeinflussen. Bei der Anwendung klassischer Hypnosetechniken und einer tiefen Hypnose können die selben Effekte wie bei einer Vollnarkose erreicht werden, jedoch ohne Nachwehen, wie Übelkeit und selbstverständlich ohne Zugabe irgendwelcher chemischer Substanzen. Das klingt natürlich wie ein

Wundermittel und für alle, die diese Möglichkeit haben, ist es auch. Es gibt jedoch Gründe, die dafür sorgen, dass Hypnose beim Zahnarzt immer noch ein Schattendasein führt. Ein Grund ist der größere Zeitaufwand, ein anderer die häufig fehlende oder unzureichende Ausbildung und natürlich das Kostenproblem. Während die Krankenkassen in Deutschland problemlos jede Betäubungsspritze bezahlen, muss der Patient, der eine Hypnose wünscht, in der Regel selbst in die Tasche greifen.

Was in der Mundhöhle funktioniert, ist selbstverständlich auch mit dem restlichen Körper möglich. So, wie man zahnchirurgische Eingriffe unter Hypnose vornehmen kann, sind auch größere Operationen mit hypnotischer Anästhesie möglich. Auch hier gelten jedoch die Einschränkungen, dass es in der Regel selbst bezahlt werden muss und noch viel mehr, dass es kaum Chirurgen mit einer Ausbildung in klassischer Hypnose gibt, so sehr das auch zu wünschen wäre. Sehr lobenswert an dieser Stelle ist jedoch das immer größer werdende Interesse von Rettungsassistenten an einer ordentlichen Hypnoseausbildung, denn auch in der Notfallmedizin ist die Hypnose ein hervorragendes Mittel zur Schmerzlinderung, da es einem voll ausgebildeten Sanitäter in Deutschland nicht erlaubt ist, Schmerzmittel zu verabreichen (sogenannter Arztvorbehalt).

Bis jetzt haben wir von akuten Schmerzzuständen gesprochen. Was aber ist mit den Millionen, die unter chronischem (länger als vier Wochen anhaltendem), oder immer wiederkehrendem Schmerz leiden? Das können zum Beispiel Phantomschmerzen sein, aber auch andere nicht diagnostizier-



bare oder behandelbare Schmerzzustände, die die betroffene Person schier in den Wahnsinn treiben. Gerade hier ist die Behandlung mit chemischen Schmerzmitteln nicht anzuraten, da schnell eine Gewöhnung eintritt, die notwendige Dosis somit ständig erhöht werden muss, oder immer stärkere Medikamente verabreicht werden müssen. Hypnose ist insbesondere in solchen Fällen ein hervorragendes Mittel um das Leben wieder genießen zu können. Die Problematik besteht natürlich zunächst darin, dass man nicht täglich seinen Hypnotiseur, der hinzukommend auch noch zwingend eine medizinische Zulassung haben müsste (z.B. Heilpraktiker), konsultieren kann. Es gibt jedoch auch hier hervorragende Möglichkeiten: Selbsthypnose, richtig erlernt, ist die Lösung für viele von chronischem Schmerz geplagte Menschen. Voraussetzung ist selbstverständlich zunächst, dass die





Ursache des körperlichen Alarmsignals abgeklärt wurde und mit der Schmerzreduktion oder –ausschaltung keine Folgeschäden (z.B. durch Überbelastung der Gelenke, etc.) entstehen können. Wurde das ärztlicherseits oder durch den Heilpraktiker einwandfrei geklärt, steht dem Gang zum Hypnotiseur nichts mehr im Wege. Dieser kann nun im Rahmen einer speziellen Hypnosesitzung dem Patienten einen so genannten „Trigger“ setzen, mit dem er sich ab sofort selbst in den entsprechenden Zustand versetzen und dem Unterbewusstsein sogar Anweisungen geben kann. Im letzteren Fall ist eine kleine Ausbildung notwendig. Man muss lernen, wie das Unterbewusstsein reagiert, damit man sich nicht versehentlich falsche Programme installiert. Sie haben richtig gelesen. In gewisser Weise funktioniert un-

ser Unterbewusstsein nämlich wie ein moderner Computer. Es können Programme gestartet und beendet werden. Welche Programme das sind, entscheiden Sie selbst, wenn Sie in der Selbsthypnose ausgebildet sind und damit Sie sich nicht unwissentlich oder fahrlässig negativ wirkende Programme installieren, ist eine entsprechende Ausbildung auch sehr wichtig. Ab dem Moment, in dem Sie die Selbsthypnose beherrschen, beherrschen Sie auch viele Funktionen Ihres Körpers. Nun sind wir so weit wie am Anfang: Der Geist herrscht über den Körper – nicht umgekehrt! Wissenschaftliche Untersuchungen haben hierbei interessantes ergeben. Modernste bildgebende Verfahren, wie die Positronenemissionstomographie (PET) haben gezeigt, dass zum Erstaunen der Wissenschaftler das Schmerzsignal bei einer hypnotischen Anästhesie oder Analgesie (Schmerzreduktion) direkt die entsprechenden Zentren im Gehirn aktiviert, der Schmerz jedoch trotzdem nicht oder nur wenig bewusst wahrgenommen wird. Der Effekt der Hypnose liegt also nicht daran, dass chemisch die Nervenleitung blockiert wird. Vielmehr ist es eine Sache des bewusst werdens. Schmerzen, die uns nicht bewusst werden, stören uns auch nicht mehr. Denken Sie bitte an das, was ich anfangs ausführte.

Auch wenn es unglaublich klingt, ist die Hypnose ein hervorragender Weg zu dauerhafter Schmerzreduktion oder gar –freiheit. Dabei ist es sogar möglich, sogenannte „posthypnotische Suggestionen“ zu setzen, was dazu führt, dass Sie selbst völlig wach und Herr über alle Sinne sind, während das Unterbewusstsein für Sie arbeitet und der gewünschte Effekt auch im kompletten Wachzustand eintritt.

Es kann jedoch nicht oft genug wiederholt werden, dass Schmerz ein wichtiges Signal ist und grundsätzlich die Ursache geklärt sein muss, bevor man eine entsprechende Behandlung, egal auf welche Art und Weise, beginnt. Auch bei ungeklärten chronischen Schmerzen, die Sie mittels Hypnose unter Kontrolle bringen können, sollten Sie weiterhin nach der Ursache suchen.

Wenn Sie selbst betroffen sind und Hilfe suchen, sollten Sie sich zunächst mit Ihrem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker in Verbindung setzen. Ein aufgeschlossener Mediziner wird nichts gegen eine Behandlung mit Hypnose einzuwenden haben. Wenn er selbst nicht in klassischer Hypnose ausgebildet ist, kann ein Arzt (kein Heilpraktiker, da dieser nur selbst behandeln darf) unter gewissen Voraussetzungen einen Hypnotiseur delegieren, der Ihnen helfen kann. Eine Liste ausgebildeter Hypnotiseure, die Ihnen auf Anfrage auch helfen können die Selbsthypnose zu erlernen, finden Sie beispielsweise im Internet unter [www.hypnotiseure.com](http://www.hypnotiseure.com).

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute und viel Erfolg!  
Ihr Alexander Cain

**Die Hypnoseakademie**

**Bekannt aus PRO7, SAT1, N24, tv-B**



- Ausbildung zum Hypnotiseur
- Reinkarnationstherapeut
- Hypnosecoach
- Eigenes Ausbildungszentrum
- Modernste Seminartechnik
- Reinkarnationsworkshops
- mit A. Cain, F.X. Huber u.A.



[www.hypnoseakademie.de](http://www.hypnoseakademie.de)  
**Tel. +49 (0)8723-978865**  
**Freecall 0800-8001222**

---

**Der große Hypnose-Shop**

**Hypnose-CDs von Alexander Cain u.A.**

**Viele Titel auch als MP3-Download!**  
**Biofeedback, Neurofeedback, reine**  
**ätherische Öle, Nebler, Brunnen,**  
**Räucherwerk, usw. in großer**  
**Auswahl im Online-Shop!**



[www.hypnose-shop.de](http://www.hypnose-shop.de)  
**Tel. +49 (0)8723-978865**  
**Freecall 0800-8001222**  
**Marktplatz 5, D-94424 Arnstorf**

