

Merkblatt zur Gruppenveranstaltung im Juni 2014

zum Thema Schmerzreduktion durch Selbsthypnose

Auszüge aus Materialien von Dr. Norbert Preetz

<http://www.hypnoseberatung.de/selbsthypnose.html>

Anleitung - Einleiten der Selbsthypnose

1.

Schaffen Sie das geeignete Umfeld. Es sollte Ihnen möglich sein, für ca. 15 Minuten ungestört zu bleiben. Das heißt: Telefon aus, vielleicht möchten Sie auch etwas schöne Musik auflegen?

2.

Machen Sie es sich so richtig bequem. Ob Sie sitzen oder liegen, bleibt Ihnen überlassen. Wenn Sie leicht frieren, hält eine Decke Sie schön warm. Jetzt sollten Sie langsam damit beginnen, die Alltagsorgen einfach mal loszulassen – die folgende Viertelstunde gehört Ihnen ganz allein, hier dürfen Sie ruhig mal egoistisch sein. Schließlich geht es um Ihre Gesundheit.

3.

Schließen Sie die Augen. Eine kleine Anfangsvisualisierung wird Ihnen helfen, die Alltagsprobleme erst Mal ganz weit weg zu schicken: Stellen Sie sich vor, dass Sie vor sich eine große, weiße, flauschige Wolke haben. Packen Sie nun all Ihre Sorgen, Ihre Probleme und Ihre Ängste auf diese Wolke. Fertig? Dann geben Sie der Wolke einen ordentlichen Schubs, und schon braust sie davon – mit all Ihren Problemen – bis sie irgendwo am Horizont ganz verschwindet.

4.

Nun können Sie mit der eigentlichen Selbsthypnose beginnen. Atmen Sie tief ein und wieder aus. Optimal wäre eine Zwerchfellatmung – sie erkennen sie daran, dass sich beim Atmen die Bauchdecke hebt. Die Zwerchfellatmung kommt ganz natürlich, wenn man sich entspannt. Versuchen Sie also nicht, irgend etwas zu erzwingen – lassen Sie den Atmen einfach fließen und atmen Sie weiter tief in den Bauch.

5.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Einatmen ein Stück Entspannung einatmen. Geben Sie der Entspannung ruhig eine Farbe, eine Konsistenz oder stellen Sie sich die Entspannung als Licht vor – das hilft Ihnen, das „Einatmen“ der Entspannung noch realistischer zu erleben. So können Sie sich zum Beispiel vorstellen, wie Sie mit jedem Atemzug ein goldenes Balsam einatmen, das sich anschließend in Ihrem ganzen Körper verteilt und Sie mehr und mehr entspannt. Wählen Sie einfach ein Bild, das Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt. Wenn Sie möchten, können Sie die Entspannung auch durch formelhafte Suggestionen unterstützen: Sagen Sie sich selbst im Geiste „Mit jedem Einatmen sinke ich tiefer und tiefer in diese wundervolle Entspannung“. Nicht jeder mag es, zusätzlich Suggestionen zu verwenden – probieren Sie also aus,

was Ihnen am besten liegt.

6.

Nun können Sie sich noch vorstellen, wie Sie Verspannung ausatmen: Mit jedem Ausatmen weicht ein Stückchen Verspannung mehr aus Ihrem Körper, Sie können sich vollständig lösen und entspannen. Konzentrieren Sie sich sowohl auf das Einatmen der Entspannung sowie auf das Ausatmen der Verspannung.

<http://www.selbsthypnosen.de/selbsthypnose-der-weg-zu-gesundheit-und-glueck/12-schmerzkontrolle-schmerztherapie/>

Schritte zum Erlernen der Schmerzabschaltung :

- Sie pieksen vorsichtig mit einer Nadel auf die Haut des linken Armes und spüren, wie es sich anfühlt. Dann legen Sie ein dickes Stück Stoff auf die Haut und pieksen erneut. Dieses Mal werden Sie nicht das Stechen der Nadelspitze spüren, sondern nur den Druck der Berührung. Jetzt haben Sie eine Vorstellung, wie es sich anfühlen könnte, wenn der Schmerz abgeschaltet ist.
- Sie gehen in die Selbsthypnose und geben sich die Suggestion: "Mein linker (rechter) Arm ist ganz kühl, taub, unempfindlich und schmerzfrei. Die Durchblutung vermindert sich und alle Gefühle, Wahrnehmungen und Empfindungen ziehen sich zurück. (Mehrfach wiederholen.) Nach der Suggestion testen Sie mit einem spitzen Gegenstand die Wahrnehmung und vergleichen die Empfindung mit einer anderen Stelle.
- Nach dem Test sollten Sie die Schmerzunempfindlichkeit wieder aufheben. Dazu geben Sie sich eine Suggestion mit etwa folgendem Inhalt : Der Arm ist wieder normal empfindlich und wird wieder gut durchblutet.
- Dann gehen Sie erneut in die Selbsthypnose, geben sich die o. g. Suggestion und ergänzen: "Jedes Mal wirkt die Schmerzabschaltung besser" (intensiver und länger). Sie beenden erneut die Selbsthypnose, testen und stellen fest, in wieweit sich die Unempfindlichkeit verstärkt hat.
Um sich wirklich davon zu überzeugen und um sich in der Zukunft auch sicher zu fühlen, wollen viele Übende die Haut auch einmal mit einer Nadel durchstechen. Diesen Test brauchen Sie - wenn überhaupt - nur einmal zu machen, dann wissen Sie endgültig, dass es funktioniert und wie sich eine wirksame Schmerzabschaltung anfühlt. (Bitte auf Sterilität achten.)
- Sie wiederholen diese Übung solange, bis Sie in einer einzigen kurzen Selbsthypnose den Schmerz vollständig abschalten können. Dann ist das Hauptziel erreicht.

Es gibt jedoch drei sinnvolle Erweiterungen, die ich zu lernen empfehle:

- Schmerz aus- und wieder einschalten:
Sie lernen, den Schmerz mit Hilfe einer Suggestion wieder einzuschalten: "Wenn ich jetzt über den Arm streiche, ist der Arm wieder normal schmerzempfindlich".

Dann können Sie in mehreren kurz aufeinander folgenden Selbsthypnosen den Schmerz abschalten und anschließend wieder anschalten. Wenn Sie die tiefe Selbsthypnose beherrschen, dann sollte jede dieser Hypnosen nur ca. 30 bis 60 Sekunden dauern.

- Den Schmerz an einer beliebigen Stelle des Körpers abschalten: Sie geben sich dieselbe Suggestion wie zuvor, nur wenden Sie dieses Mal den anderen Arm. Wenn das funktioniert, dann wählen Sie verschiedene weitere Körperstellen (Bein, Bauch), bis Sie sicher wissen, dass von nun an jeden beliebigen Bereich Ihres Körpers schmerzfrei "schalten" können.
- Schmerzunempfindlichkeit mittels Codewort (Keine Hypnose erforderlich): Sie geben sich in der Hypnose folgende Suggestion: "Wenn ich den Schmerz abschalten will reicht es von nun an, dass ich auf den betreffenden Körperteil zeige und sage "schmerzfrei"." (dreimal wiederholen) Wenn diese Suggestion verinnerlicht wurde, sind Sie von nun an in der Lage, jederzeit in Sekundenschnelle den Schmerz in jedem beliebigen Körperteil abzuschalten.

Prinzipiell kann das Schmerzerleben in Hypnose in zwei Richtungen verändert werden. Es kann eine Schmerzunempfindlichkeit hergestellt werden, aber auch eine Schmerzüberempfindlichkeit, bei der selbst die Berührung mit einer Feder einen Schmerzreiz auslöst. Die zweite Möglichkeit spielt in der Behandlung von Schmerzpatienten keine Rolle und soll an dieser Stelle deshalb nur erwähnt werden.

In tiefer Hypnose lässt sich die Schmerzunempfindlichkeit sehr schnell herstellen. Man kann als Signal dafür eine automatische Fingerbewegung verwenden. Wenn dieses ideomotorische Signal erfolgt, ist die Schmerzfreiheit eingetreten, was man mit dem Stich einer Kanüle objektivieren kann.

Wenn die Fähigkeit der Schmerzabschaltung etabliert ist, wird sie suggestiv auf den Patienten übertragen. Er ist dann in der Lage, die Schmerzwahrnehmung an jedem beliebigen Ort des Körpers willentlich ein- und auch auszuschalten. Er selbst kann das dann testen, z. B. am Unterarm.

Hinweis: Der Erfolg der Schmerzabschaltung hängt von der Tiefe der Hypnose ab sowie von der geistigen Einstellung. Zweifel und Skepsis können verhindern, dass die Suggestionen vollständig vom UB angenommen werden. Ihre Skepsis wird aber verschwinden, wenn sie sich bewusst machen, dass schon tausende von Frauen unter hypnotischer Analgesie ihre Kinder völlig schmerzfrei zur Welt gebracht haben. Unter hypnotischer Anästhesie wurden alle nur denkbaren Operationen unter völliger Schmerzfreiheit durchgeführt, wie Beinamputationen, Herzoperationen, Lungenresektionen und bei vielen anderen schweren Eingriffen.

Sinnvoll ist die Schmerzabschaltung z. B. bei "austherapierten" chronischen Schmerzen und beim Krebschmerz oder wenn Sie Schmerzen/Zahnschmerzen haben und die Zeit bis zum Zahn/Arztbesuch überbrücken wollen. Im Zweifelsfall ist es immer richtig, zuerst nach der Ursache des Schmerzes zu suchen.