



Medizinische Hypnose

Wie sie wirkt und wo sie nützt

21. Juni 2018

Dr. med. Didier Naon
Chefarzt Anästhesie
Spital Schwyz

- Was ist Hypnose *allgemein*
 - Einführung
- Geschichte
- Was ist medizinische Hypnose
 - Definitionen, Facts, Beispiele
- Einsatzmöglichkeiten
- Hypnotherapie

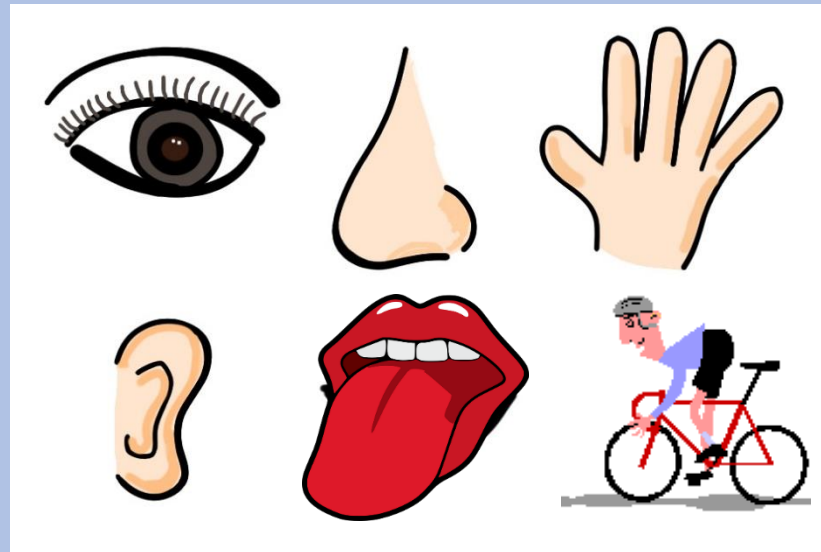


Stroop Farbeffekt



ROT	ROT
BLAU	BLAU
GELB	GELB
GRÜN	GRÜN
LILA	LILA
ORANGE	ORANGE
ROSA	ROSA

- Visuell
- Auditiv
- Kinästhetisch
- Olfaktorisch
- Gustatorisch



- Autoritär (bis ca. 1900)
 - Magnetiseur
- Standardisiert (bis ca. 1950)
 - Standardsuggestionen
- Kooperativ (ab ca. 1950)
 - individuelle Trancearbeit

- 1550 aC: Demotisch-magischer Papyrus
Augen(Licht)fixation
- 500 aC: Aegypten, Heilschlaf in
Tempeln der Isis
- 400 aC: antikes Griechenland
Aeskulapcult in Asklepeien
- 100 nC: Galen, Tempelschlaf mit
Suggestionen

- ~1750: Pater Josef Gassner
Exorzismus
- ~1775: Johan Anton Mesmer
Animalischer Magnetismus
- ~1800: Marquis de Puységur
„geistige Kräfte“

- 1950: J.H. Schultz
Autogenes Training
- 1901-1980 **Milton H. Erickson**
Hypnosetechniken
Hypnotherapie
Unbewusstes
Tranceverhalten

Trance



- Fremdhypnose
 - durch andere Person
 - Andere Quellen
 - Bilder,
 - Texte, Musik
 - Bewegung,
 - Gerüche, Geschmack
- Selbsthypnose
 - Spontantrance, gedankenverloren, Autogenes Training



- Augenflattern
- Verlangsamte Atmung
- Verlangsamter Puls
- Weniger Bewegungen
- Verlangsamter Schluckreflex
- „Gesichtsmaske“



Was ist nachweisbar in Hypnose?



- Muskelentspannung
- Atemfrequenz ↓
- Blutdruck und Herzfrequenz ↓
- EEG, Thetawellen
- Stresshormone ↓
- Gefässerweiterung, Hauttemperatur regulierbar
- Anzahl der weissen Blutzellen erniedrigt
- Rasche Wundheilung und verkürzte Hospitalisationsdauer

- Verfahren
 - für das Erreichen eines Trancezustandes
- Zustand
 - Hypnotische Trance
 - **Entspannung** und **Konzentration**

Hypnose ist ein Wachzustand fokussierter Aufmerksamkeit

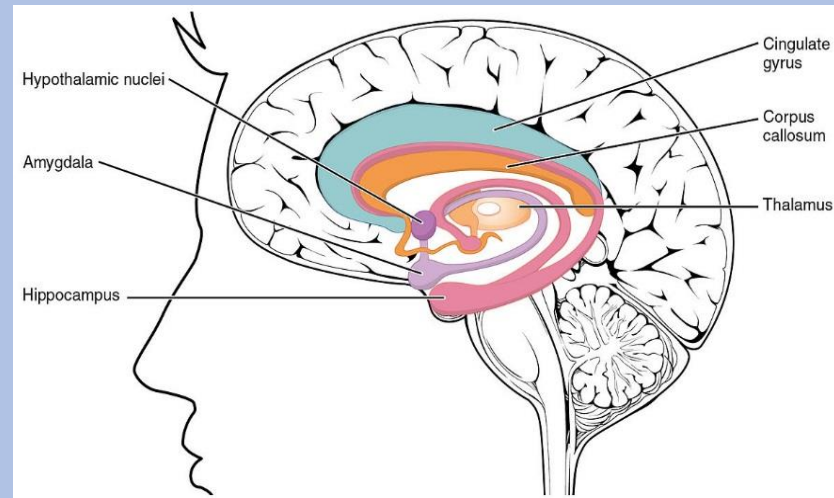
„Hypnosis is a state of inner absorption, concentration and focused attention“

(American Society of Clinical Hypnosis. Information for the Public)

Der Weg zum Unbewussten



Kritischer
Faktor

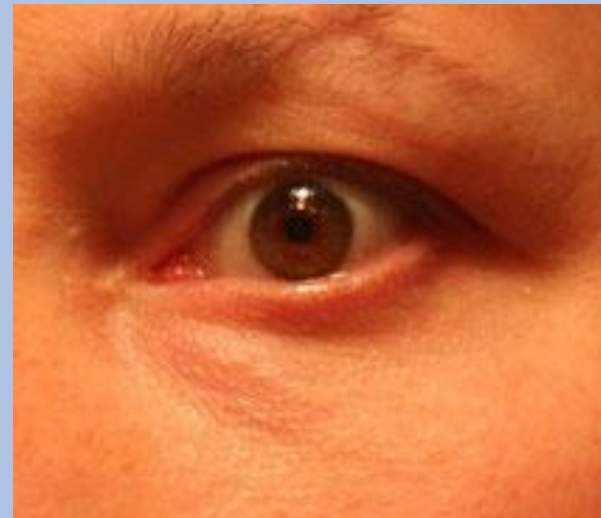


Funktioniert es?



- Bereitschaft
- Fähigkeit zur Konzentration
- Imagination
- Suggestibilität
- Kongruenz der Suggestionen

- Suggestion
 - Vorschlag oder Befehl
- hypnotische Suggestion
 - unbewusste Suchvorgänge
 - körperliche Prozesse
 - innerer Prozess der unbewussten Selbstorganisation



Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose



Werbung

ADS / ADHS	Entspannungs-Training	Paartherapie	Sport-Coaching
Allergien	Essstörungen	Phobien	Sport-Sucht
Alpträume	Flugangst	Positives Denken	Stottern
Analgesie	Gewichtsabnahme	Prüfungsangst	Stress
Ängste und Phobien	Golf-Coaching	Psoriasis	Stress-Management
Arbeitssucht	Hypnoanalyse	PSI-Test	Superlearning
Asthma	Hypnose-Anker	Psychoimmunologie	Tiefenentspannung
Automatisches Schreiben	Intuitions-Training	Rauchentwöhnung	Tinnitus
Biofeedback	Klaustrophobie	Regression	Traumatherapie
Blockadenlösung	Konzentrationssteigerung	Reinkarnationstherapie	Traumreisen
Boreout	Kopfschmerzen	Reizdarmsyndrom	Verspannungen
Brustvergrößerung / Brustwachstum	Krebstherapie	Rückführungen	Visualisierung
Bulimie	Lampenfieber	Schlafstörungen	Woraholic
Burnout-Syndrom	Magenbeschwerden	Schmerztherapie	Wundheilung
Charisma-Training	Migräne	Schnarchen	Zahnbehandlung
Depressionen	Motivation	Schuppenflechte	Zwangsstörungen
	Neurodermitis	Sprachstörungen	

Medizinische Hypnose

spezifischer Einsatz



- Allgemein Medizin
 - Entspannung (Blutdruck, Stressulcus, etc.)
 - Kopfschmerzen
 - Übergewicht
 - Rauchen
- Zahnmedizin
 - Angst-, Schmerzlinderung
 - Zähneknirschen
 - Blutungskontrolle
 - Prothesenverträglichkeit
- Chirurgie-Anästhesie
 - Angst
 - Reduktion Medikamente
 - Blutungskontrolle
 - Schmerzbehandlung
 - Wundheilung
- Geburtshilfe-Gynäkologie
 - Entspannung, Schmerzkontrolle unter der Geburt
 - Schwangerschaftserbrechen
 - Monatsbeschwerden
- **Psychotherapie**

	Leitthema
Anaesthesist 2010 DOI 10.1007/s00101-010-1679-9 © Springer-Verlag 2010	E. Hansen¹ · C. Bejenke² ¹ Klinik für Anästhesiologie, Universitätsklinikum Regensburg ² Santa Barbara, Kalifornien, USA
Redaktion B. Zwißler, München	<h2>Negative und positive Suggestionen in der Anästhesie</h2> <p>Verbesserte Kommunikation mit ängstlichen Patienten bei Operationen</p>

- Geschützter Ort
- Positive Erfahrungen nutzen
- Alternativen erleben



- Ursache finden (?)
 - Braucht therapeutisch geschulte Person





Schmerz genau definieren
Schmerzbild verändern
Alternative Interpretationen



(Bekannte) Abläufe mit innerem Erleben repetieren



Ziel formulieren und verinnerlichen

Positive Erwartungen

Negative Auswirkungen, störende Faktoren Nutzen

Unterbrechung des Teufelskreises
von Angst - Anspannung - Schmerz

Ziel: Selbstbestimmtheit

es nicht «auf sich zukommen lassen»
aber selbstbestimmt darauf zugehen



- Kein geschütztes Verfahren
- Kompetenz:
 - Kenntnis des Verfahrens Hypnose
 - Einschätzung des Zustandes des Hypnotisierten
 - Erfahrung mit der Behandlung von erinnerten, belastenden Ereignissen und möglicherweise daraus bestehenden oder aufkommenden Problemen

- Wohlfühlhypnose: Kein Problem
- «Lifestylehypnose»: Kein Problem
- Therapeutische Hypnose:
 bei Symptomen oder Krankheiten mit psychischer Ursache:

Braucht professionelle, psychotherapeutische Begleitung