

Veränderte Wahrnehmung

Hypnotische Kommunikation und Tranceführung dient dazu, Schmerz zu reduzieren oder auszuschalten sowie unwillkommene Angewohnheiten bzw. negative Empfindungen abzuschwächen, indem sie anders wahrgenommen werden.

Hypnose und Trance haben eine jahrtausendlange Geschichte. Zum Beispiel lassen sich anhand von Keilschriften bei den Sumerern, die rund 4000 vor Christus gelebt haben, schon erste Hinweise auf Trancezustände nachweisen.

Der Arzt und Heiler Theophrastus Bombastus Paracelsus (1493 – 1541) beschreibt, dass er Menschen in eine „Glitzerkugel“ hineinschauen ließ und diese dann in Tiefschlaf versetzen konnte.

Der Wiener Arzt Dr. Franz Anton Mesmer (1734 – 1815) entwickelte und beschrieb das „Fluidum“, das aus dem Magnetismus entstand. Er vollführte dabei vor Publikum an Probandinnen mit den Händen Streichbewegungen an deren Körper von oben nach unten. Dies wurde von den Wienern allerdings als sexueller Übergriff verstanden und Mesmer musste daraufhin Wien verlassen.

Wolfgang Amadeus Mozart (1756 – 1791) griff diese Thematik in der Oper „Cosi fan tutte“ auf, indem er eine seiner Figuren (Despina), als Mesmer verkleidet, zwei halbtote Offiziere mit Streichbewegungen wiedererwecken ließ und diese Szene



Von **Martin Klaghofer, DGKP**

Sonderausbildung für Anästhesie und Intensivpflege und Schmerztherapie

mit Musik, die Blitz und Strahlen darstellte, unterlegte.

Auch der Begründer der Psychoanalyse Dr. Sigmund Freud (1856 – 1939) bediente sich der Hypnose und Trance.

Der amerikanische Psychotherapeut Milton Erickson (1901-1980) entwickelte einen auf die Patientinnen und Patienten zugeschnittenen Hypnosestil. Er verwendete Metaphern, erzählte Geschichten und näherte sich so dem Unbewussten an. Bandler und Grinder (2013) erweiterten die therapeutischen Ansätze von Erickson und entwickelten das Konzept des Neuro-linguistischen Programmierens (NLP), das wir bei Autoverkäufern und Politikern oftmals erkennen können.

IMPLEMENTIERUNG

Hypnotische Kommunikation und Tranceführung ist grundsätzlich für jeden erlernbar. Jeder von uns war schon einmal in Trance. Beispiele dafür:

Wenn man mit dem Auto von Wien nach Salzburg auf der Autobahn fährt und man sich kurz vor Salzburg fragt, ob man jetzt schon in Linz war. Obwohl man bei Linz alle Verkehrsregeln und Geschwindigkeitsbegrenzungen richtig beachtet hat, kann man sich nicht daran erinnern.



Jeder von uns hat schon einmal eine lichtgeregelt Kreuzung befahren und sich danach mit Schrecken gefragt, ob wirklich „grün“ war. Ein Blick in den Rückblickspiegel gibt einem dann die Gewissheit, dass wirklich grün war, weil der restliche Verkehr auch noch über die Kreuzung fährt.

Hypnotische Kommunikation ist kein Allheilmittel, aber ein gutes Hilfsmittel zur Symptombewältigung, ohne auf die Ursachen einzugehen. Dies ist Sache der Medizin bzw. Psychotherapie. Hypnotische

BEGRIFFLICHKEITEN

Therapeutische Hypnose gehört laut Psychotherapiegesetz (§11, §13) in ärztliche oder psychologische Hände.

Hypnotische Kommunikation und Transeführung sind eine spezielle Form der Gesprächsführung und der Kommunikation.

Trance durch Hypnose bedeutet, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und auf die äußeren Reize weniger zu reagieren. Trance ist also ein veränderter Bewusstseinszustand. Im Wachzustand ist die Konzentration nach außen gerichtet.

Hypnose ist die Technik, in Trance zu gehen, zu bleiben und wieder herauszukommen. Man unterscheidet Fremdhypnose und Selbsthypnose. Bei der Fremdhypnose führt der Behandler eine hypnotische Sitzung mit der Patientin/dem Patienten durch. Diese/dieser kann dabei auch die Selbsthypnose erlernen und selbstständig durchführen. Hypnose funktioniert niemals gegen den Willen der Patientin/des Patienten.

Wird bei einer/einem unter Hypnose stehenden Patientin/Patienten ein MRT durchgeführt, kann anhand der Alpha-Wellen im EEG nachgewiesen werden, dass es im Frontalhirn zu vermehrten Stoffwechselaktivitäten und dadurch zu Entspannungszuständen kommt.

Kommunikation zeigt sehr gute Wirkung bei der Behandlung von Schmerzen, Ängsten, Süchten und Anspannungen aller Art.

Mögliche Anwendungsgebiete im täglichen Leben sind unter anderem: Schmerzreduktion bei Migräne, Rücken- und chro-

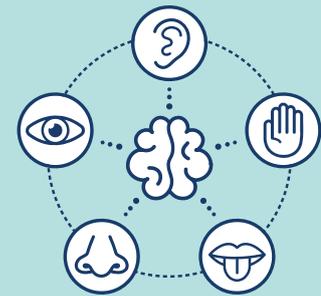
nischen Schmerzen, Burnout-Prophylaxe, Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung, Stressbewältigung, Prüfungsvorbereitung, Behandlung von Schlafstörungen oder auch Entspannungstechniken für Arztbesuche.

In der Krankenpflege kann man hypnotische Kommunikation ebenfalls vielfältig nutzen. Durch Änderung des Wordings verändert man auch sein Gegenüber. Sätze wie etwa: „Sie brauchen keine Angst zu haben“ ändert man in „Ich werde Sie begleiten“ oder „Wir passen auf Sie auf, Sie können der Behandlung gelassen entgegensehen“. So kann man Patientinnen und Patienten die Angst nehmen, sie können sich entspannen. Dadurch wird auch die Kommunikation mit ihnen wesentlich erleichtert.

ABLAUF UND DURCHFÜHRUNG EINER BEHANDLUNG

Die Patientin/der Patient muss die Hypnose selbst wollen, gegen ihren/seinen Willen ist keine Behandlung möglich. Sie/er kommt zur Behandlung, man sorgt für eine ruhige Atmosphäre, einen passenden Raum und bereitet ein positives Setting vor. Nach einem ausgedehnten Anamnesegespräch, in dem geklärt wurde, ob alle eventuellen medizinischen Diagnosen wie zum Beispiel Tumore oder pathologische Veränderungen des Bewegungsapparates ärztlich abgeklärt wurden, kann die Behandlung beginnen.

Anhand verschiedener Techniken gleitet der Patient in die Trance, begünstigende Faktoren sind: Sitzen oder Liegen, Atemtechnik und das VAKOG System (*siehe Kasten oben*). Dabei werden die verschiedenen Sinneskanäle angesprochen. Jeder Mensch spricht mehr oder weniger auf einen oder mehrere dieser Kanäle an. Die Aufgabe der Behandlerin/des Behandlers ist es, die Patientin/den Patienten dabei zu begleiten.



DAS VAKOG-SYSTEM

Einfache Hilfsmittel in eine Trance einzusteigen, sind u.a.:

VISUELL: Sich ein positiv besetztes Bild vorzustellen, eine schöne Geschichte auszumalen.

AUDITIV: Der Behandler sagt Worte wie: „So ist es gut“, „Alle Gedanken fliegen lassen“, „Was geschieht, ist gut“.

KINÄSTHETISCH: Der Patient sucht sich selbst eine für ihn passende Körperposition aus, egal ob Sitzen oder Liegen.

OLFAKTORISCH: Der Behandler spricht bekannte/eventuelle Gerüche an.

GUSTATORISCH: Ebenso spricht der Behandler bekannte/eventuelle Geschmäcker an.

SCHLUSSBEMERKUNG

Hypnotische Kommunikation ist eine spezielle Art mit Menschen, aber auch mit Patientinnen und Patienten, zu kommunizieren und zu reden. Wann, wo, wie und ob diese spezielle Form angewendet wird, liegt im Ermessen jedes Einzelnen und kann nicht vorgegeben sein. Mit diesem Artikel möchte ich Berufskolleginnen und Kollegen aus der Pflege und Betreuung, aber auch ärztliches Personal motivieren, die hypnotische Kommunikation und Transeführung bei unseren Patientinnen und Patienten anzuwenden.

Literaturverzeichnis beim Verfasser

FACHKURZINFORMATION Effentora 100 Mikrogramm Buccaltabletten; Effentora 200 Mikrogramm Buccaltabletten; Effentora 400 Mikrogramm Buccaltabletten; Effentora 600 Mikrogramm Buccaltabletten; Effentora 800 Mikrogramm Buccaltabletten. Qualitative und Quantitative Zusammensetzung: Effentora 100 Mikrogramm Buccaltabletten: Jede Buccaltablette enthält 100 Mikrogramm Fentanyl (als Citrat). Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: Jede Tablette enthält 10 mg Natrium. Effentora 200 Mikrogramm Buccaltabletten: Jede Buccaltablette enthält 200 Mikrogramm Fentanyl (als Citrat). Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: Jede Tablette enthält 20 mg Natrium. Effentora 400 Mikrogramm Buccaltabletten: Jede Buccaltablette enthält 400 Mikrogramm Fentanyl (als Citrat). Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: Jede Tablette enthält 20 mg Natrium. Effentora 600 Mikrogramm Buccaltabletten: Jede Buccaltablette enthält 600 Mikrogramm Fentanyl (als Citrat). Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: Jede Tablette enthält 20 mg Natrium. Effentora 800 Mikrogramm Buccaltabletten: Jede Buccaltablette enthält 800 Mikrogramm Fentanyl (als Citrat). Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: Jede Tablette enthält 20 mg Natrium. Sonstige Bestandteile: Mannitol (Ph. Eur.); Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A) (Ph. Eur.); Natriumhydrogencarbonat; Natriumcarbonat; Citronensäure; Magnesiumstearat (Ph. Eur.). **Anwendungsgebiete:** Effentora wird angewendet für die Behandlung von Durchbruchschmerzen bei erwachsenen Krebspatienten, die bereits eine Opioid-Basistherapie gegen ihre chronischen Tumorschmerzen erhalten. Bei Durchbruchschmerzen handelt es sich um eine vorübergehende Verschlimmerung der Schmerzen, die trotz anderweitig kontrollierter Dauerschmerzen auftritt. Zu den Patienten, die eine Opioid-Basistherapie erhalten, werden diejenigen gezählt, die mindestens 60 mg orales Morphin täglich, mindestens 25 Mikrogramm transdermales Fentanyl pro Stunde, mindestens 30 mg Oxycodon täglich, mindestens 8 mg orales Hydromorphon täglich oder eine analgetisch gleichwertige Dosis eines anderen Opioids über eine Woche oder länger erhalten. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der genannten sonstigen Bestandteile. Patienten ohne Opioid-Basistherapie, da ein erhöhtes Risiko für eine Atemdepression besteht. Schwere Atemdepression oder schwere obstruktive Lungenerkrankungen. Behandlung akuter Schmerzen, welche keine Durchbruchschmerzen darstellen. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Analgetika; Opiode; ATC-Code: N02AB03. **Art und Inhalt des Behältnisses:** Aluminium-laminierte Blisterpackung aus PVC / Aluminiumfolie / Polyamid / PVC mit Papier / Polyester-Deckfolie. Die Blisterpackungen werden in Kartons zu 4 oder 28 Tabletten angeboten. Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in den Verkehr gebracht. **Inhaber der Zulassung:** TEVA B.V., Swensweg 5, 2031 GA Haarlem, Niederlande. **Rezeptpflicht/Apothekenpflicht:** Suchtgift, Abgabe nur auf Suchtgiftrezept, apothekenpflichtig. **Stand der Information:** 07/2020. **Ausführliche Informationen zu diesem Arzneimittel sind auf den Internetseiten der Europäischen Arzneimittel-Agentur <http://www.ema.europa.eu> verfügbar. Weitere Hinweise zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Mitteln, Nebenwirkungen und zutreffendenfalls Angaben über die Gewöhnungseffekte sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.**