

# Die Kraft der inneren Bilder

Kann Hypnose bei chronischen Erkrankungen helfen? | Karin Pietzek

**Innere Bilder lassen sich zur Leistungssteigerung sowohl im Sport als auch im Beruf nutzen. Doch ist die Kraft der inneren Bilder stark genug für die Behandlung von chronischen Erkrankungen? Lesen Sie hier einige Beispiele und Informationen zu den Chancen, Risiken und Möglichkeiten der hypno-systemischen Methode.**

Menschen mit chronischen Erkrankungen stehen dauerhaft unter psychischer Belastung. Ein Trommelfeuer aus Unsicherheit über den Krankheitsverlauf, Angst vor Stigmatisierung des Umfeldes und vor Abhängigkeit von Ärzten, Therapeuten oder Medikamenten können inneren Druck auslösen. Die chronische Erkrankung ist gleichzeitig häufig begleitet von depressiven Verstimmungen, Sinnfragen, Schuldgefühlen, somatoformen Störungen und / oder der Entwicklung von Substanzabhängigkeiten.

Neben der chronischen Erkrankung kommt es auch zu erhöhtem Stress. Bei Dauerstress werden die Blutbahnen mit zu viel Cortisol geflutet. Körperlich wird das sehr unterschiedlich empfunden. Dauerstress zeigt sich an der individuellen körperlichen Schwachstelle. Von Verspannungen bis Magenproblemen, die Symptome könne sehr unterschiedlich sein.

*Wer bei Dauerstress an sein Limit kommt, hat keine Reserven mehr, wenn es wirklich darauf ankommt.*

## Biopsychosoziales Modell

1977 publizierte der Psychiater George Libman Engel in der Zeitschrift „Science“ seine Forschungsergebnisse im biopsychosozialen Krankheitsmodell. Es basiert auf Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren.

Insbesondere chronische Erkrankungen lassen sich in seinem Verständnis nicht auf somatogene, psychogene oder eine Addition somatischer und psychischer Faktoren reduzieren. Er beschreibt, dass gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen selten ein „Mono-Problem“ hätten, es sei häufig der ganze Mensch betroffen. Daher reiche es



Abb. 1: Wahr ist das, was wir wahrnehmen.

nicht, nur ein Organ oder ein Symptom zu behandeln. Um die ganzen Baustellen und ihre Interaktionen betrachten zu können, dürfe der ganze Mensch angeschaut werden, mit Körper, Geist und Seele.

Im „Biopsychosozialen Modell“ steht also nicht die Krankheit, sondern der Mensch mit seinem gesamten Umfeld, inklusive seiner Ressourcen, im Mittelpunkt. Die Wechselwirkungen zwischen Genen, Epigenetik und dem Umfeld gestalten ein mehrdimensionales, mit über 95 Prozent unbewusstes Erleben. Daher wird es auch vergleichsweise schwierig, mit reiner Ratio Lösungswege zu finden, die sehr individuell sein können. Dennoch gibt es eine Vielzahl an therapeutischen Möglichkeiten, die Lösungswege eröffnen. Ich stelle hier eine hypno-systemische Methode vor.

## Hypno-systemische Methoden

Unter dem Überbegriff Hypno-systemische Methoden werden alle therapeutischen Verfahren zusammengefasst, bei denen Hypnose in Verbindung mit systemischer Betrachtung zum Einsatz kommt. Systeme können sowohl aufgaben-, sinn-, als auch

zweckgebunden sein und sind mehrdimensional vernetzt.

Vergleichbar mit einem Wachtraum führt der Hypnotiseur den Hypnotisanden<sup>1</sup> zu inneren Wahrnehmungen. Diese können als Bilder, Gefühle und / oder Gedanken erscheinen.

Je intensiver die Wahrnehmungen des individuellen Menschen genutzt werden, umso nachhaltiger ist die Wirkung auf den jeweiligen Menschen und sein Leben.

### Fallbeispiel: Gerd (49), Arthrose

Rückblickend betrachtet begann es mit leichten Knieschmerzen auf der linken Seite, die sich schleichend steigerten. Im Laufe der Zeit schonte er das schmerzende Knie, indem er vermehrt das rechte Bein belastete. Das führte zu einer Fehlstellung der Hüfte, die sich auf die komplette Wirbelsäule und die Muskulatur ausdehnte. Er entwickelte Verspannungen und starke Migräne.

Zum ersten Mal ging er wegen der Migräne zum Arzt. Seufzend erzählte Gerd, dass da-

<sup>1</sup> Die zu hypnotisierende Person

nach eine ganze Reihe von unterschiedlichsten Arztbesuchen folgte – mal für den Kopf, mal für den Rücken, auch mal für das Knie. Manchmal hatte er das Gefühl der kurzfristigen Linderung, doch das war eher selten.

Als er ins hypnosystemische Coaching kam, bezog er sich auf einen Flyer, auf dem stand „Wenn nichts mehr zu helfen scheint, können Sie immer noch mit der hypnosystemischen Beratung Lösungen finden“.

Während der Sitzungen erkannte er die Verbindung seines Knies zur Psyche. Seine Sicht auf Zusammenhänge in seiner Herkunftsfamilie und unbewusste Verhaltensweisen führten dazu, dass er zum Rebell wurde. Im Alltag zeigte sich das u. a. in seiner Durchsetzungsstärke und konsequentem Organisationstalent. Es war für ihn „normal“, Ziele so lange zu verfolgen, bis sie dem entsprachen, wie er es sich wünschte oder bis er entschied, dass das Ziel den Preis nicht wert war. Dieses Vorgehen führte in seinem linken Knie zu Dauerstress, Überbelastung, bis zum Abrieb des Knorpels. Der bereits beschriebene Kreislauf mit allen dazu gehörenden Symptomen begann.

In den Hypnose-Sitzungen fand er zu seinem inneren Bild, in dem sein Körper einer Signallampe gleicht. Achtsamkeitsübungen und Meditationen halfen ihm zuhause beim nachhaltigen Öffnen der Türen in sein Unbewusstes.

Unter Hypnose fand er heraus, woher seine Übersäuerung kam und entschied sich, mit basischer Ernährung sein inneres Gleichgewicht zu unterstützen. Gleichzeitig war er als Kind am glücklichsten, wenn er im Freien spielen durfte. Dem entsprach Gerd nun durch regelmäßige Spaziergänge, deren Reichweite er langsam steigerte.

Die Arthrose ging mit der hypno-systemischen Beratung nicht weg. Dennoch hat er spürbar weniger Schmerzen, braucht nur noch selten Medikamente und kann sich deutlich besser bewegen. Wenn Schmerzen kommen, dann kann er sich über Selbsthypnose und Atemtechniken an jedem Ort, an dem er gerade ist, selbst helfen.

### **Fallbeispiel: Anne (27), Brustkrebs**

Anne wirkte sehr depressiv als wir uns kennenlernten. Sie erzählte, dass ihre Frauenärztin zum zweiten Mal einen Tumor entdeckt hatte. Schon vor zwei Jahren hatte sie eine Brust entfernt bekommen. Anschlie-

ßend folgten Chemotherapie und unterschiedlichste Alternativverfahren. Bis zur letzten Kontrolluntersuchung ging es ihr sehr gut. Während der Untersuchung kam jedoch die Diagnose: Ein Geschwür in der noch vorhandenen Brust. Das wirkte wie ein Hammerschlag. Sie hinterfragte sich und alles, was sie bis dato gemacht hatte.

Mit traurigen Augen schaute mich Anne beim Anamnese-Gespräch an. Ich erzählte ihr von der Lebensanalyse in Hypnose und davon, dass wir nicht den Krebs in den Fokus stellen, sondern sie und ihr Erleben. Sie entschied sich für den hypno-systemischen Weg. Regressiv erfolgt für jedes Lebensjahr eine Sitzung. Während den Sitzungen baute sie konsequent ihr Selbstvertrauen wieder auf. Sie lernte, sich mit anderen Augen zu sehen. Ihre Ärztin weiß von der hypno-systemischen Begleitung und den anderen Alternativmethoden, für die sich Anne entschieden hat. Beide sind übereingekommen, dass die Ärztin das so lange unterstützt, solange sie es vor ihrem eigenen Gewissen verantworten kann.

Letzte Woche war wieder eine Kontrolluntersuchung. Der Krebs ist noch da, doch er hat sich verkapselt – was für die Ärztin einem Wunder nahekommt.

Was ist passiert: Anne setzt sich nun mit ihrer Gesundheit auseinander. Sie unternimmt viel für sich, genießt ihr Leben. Kommen Ängste auf, dann schaut sie sich diese bewusst an. Anne versteht noch nicht die Zusammenhänge, die zum Krebs führten. In der letzten Sitzung sagte sie mir: „So schräg es sich anhört. Eigentlich kann ich froh sein, dass der Krebs da ist.“ Und erklärte: „Ohne den Krebs wäre ich nicht auf den Weg zu mir gegangen, hätte noch lange oberflächlich vor mich hingelebt. Jetzt genieße ich das Leben viel intensiver. Ich bin sogar dabei, mir Gedanken über eine Umschulung zu machen.“ Ihre Augen strahlten, als sie mir das erzählte.

### **Beispiel: Angst vor engen Räumen**

Hypno-Therapeuten gehen davon aus, dass die Angst vor engen Räumen mit einer ungewollten Selbsthypnose zusammenhängt. Der enge Raum kann aus sich selbst heraus keine Angst erzeugen. Dennoch löst er in einem Menschen mit Platzangst innere Bilder aus, die irgendwann entwickelt wurden.

Während der Hypnose-Sitzungen wird der Klient sanft an das Problem herangeführt. Die spezifische Angst wird als Symbol visua-

lisiert und kann sowohl akzeptiert als auch dissoziiert werden. Während den Sitzungen findet langsam ein Um-Erleben der ursprünglichen Problemsituation statt. Mit zunehmender Sicherheit geht die Angst vor engen Räumen verloren. Der Klient lernt sich von seiner Angst vor engen Räumen zu lösen. Das Loslassen gleicht einem Start in ein Leben mit mehr Lebensqualität.

## Wieso hypno-systemisch?

Hypnose-Therapie beschäftigt sich mit unwillkürlichen, unbewussten Prozessen, die in jedem von uns ablaufen. Während der Hypnose-Sitzungen ist – analog dem psychosozialen Modell – der Mensch im Mittelpunkt.

*Im hypno-systemischen Ansatz wird das Symptom als wahrnehmbarer Ausdruck eines empfundenen Defizits gesehen. Vergleichbar mit den beiden Ebenen einer balancierenden Waage, gibt jede Schwäche (Defizit) Hinweise zur Stärke (Lösungsmöglichkeiten, Fülle).*

Der Hypnotiseur führt zu den unbewussten Symbolen des Hypnotisanden. Symbole entsprechen inneren Wahrnehmungen, die mit der Erzählung „ausgedrückt“ werden. Sie erscheinen sehr nah, werden als real erlebt. Die Art der Wahrnehmung, Gestaltbildung und individuellen Bewertung der Symbole führen zu hilfreichen, lösungsorientierten Allegorien. Klienten nehmen mit diesen Allegorien und der Dissoziation Entspannung wahr. Während der Sitzung entwickeln sie aus sich selbst heraus eine für sie hilfreiche, beschützende, innere Welt. Mit dem Wahrnehmen dieser Welt vertiefen sich sowohl



### **Karin Pietzek**

Marketing-Mentorin und Entspannungspädagogin im eigenen Unternehmen. Neben Beratung und Vorträgen, ist sie auch international als Dozentin tätig.

#### **Kontakt:**

Tel.: 07733 / 5014919  
info@kybkom.de, www.kybkom.de

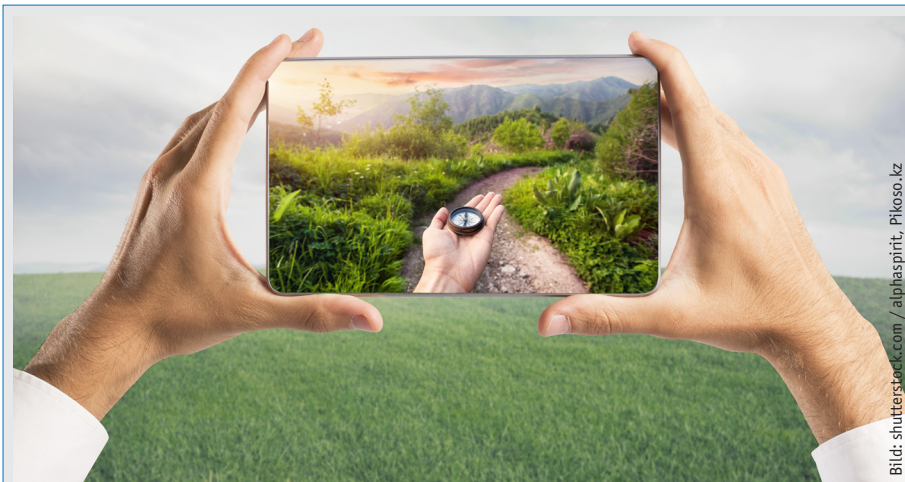


Abb. 2: Profitieren Sie von der Kraft ihrer inneren Bilder als Kompass für ihren Lebensweg.

die Hypnose als auch die Lösungsebenen. Dabei gleicht die kontinuierliche Rückfrage des Hypnotiseurs einer Sicherheitsleine, die bedarfsorientiert auch optionsgebend oder schützend zum Einsatz kommen kann.

## Was passiert in Hypnose?

Unser Gehirn speichert alle erlebten Erfahrungen mit ihren emotionalen Mustern als innere Bilder ab. Dabei ist es dem Gehirn gleich, ob wir beispielsweise einen Film sehen, ein Buch lesen oder die Erfahrungen selbst machen.

Während der hypno-systemischen Beratung geht es darum, die inneren Bilder des Hypnotisanden zu nutzen, mit positiv unterstützenden Visualisierungen einen Schutz zu schaffen und so die Kraft dieser inneren Bilder bewusst für den Heilungsprozess einzusetzen.

*Lösungsbilder und selbst entwickelte Leitsätze unterstützen im Alltag, geben Stärke und können Verständnis für sich und das Umfeld aufbauen.*

## Fazit

Eingangs stellte ich die Frage: „Ist die Kraft der inneren Bilder stark genug für die Behandlung von chronischen Erkrankungen?“ Aus der Erfahrung darf ich schreiben: „Ja!“ Mit der Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich, dem Erkennen von inneren Zusammenhängen, dem Verändern von an Ereignissen haftenden und belastend empfundenen Emotionen, verbunden mit dem Wissen des Hypnose-Therapeuten / -Begleiters lassen sich chronische Erkrankungen nachhaltig beeinflussen.

## Literaturhinweis

Lipton, Bruce: *Die Evolution des Bewusstseins*. Koba, 2014, S. 20

Egle UT, Hoffmann SO, Lehmann KA, Nix WA: *Handbuch chronischer Schmerz: Grundlagen, Pathogenese, Klinik und Therapie aus bio-psycho-sozialer Sicht*. Schattauer Verlag, 2003

Engel GL (1977): *The need for a new model: a challenge for biomedicine*. *Science* 196, pp.129-137.