

# **17. Schmerztherapeuten-Treffen Freiburg 2018**

## **Die Hypnosystemische Schmerztherapie und ihre Sprache**

**Dipl. Psych. Hanne Seemann**

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung der PPT-Folien bzw. der daraus erzeugten PDF-Dateien oder Teilen daraus bleiben Frau Hanne Seemann vorbehalten und sind nur mit schriftlicher Zustimmung durch sie zulässig. Sie dürfen die PPT-Folien bzw. PDF-Dateien nur zum Zweck der persönlichen Information verwenden und keinesfalls an Dritte weitergeben.

# Alles ist Kommunikation

- Die **Beziehung** ist **der** Wirkfaktor in der Psychotherapie (zB Wampold & Imel 2015)
- Das Werkzeug der Psychotherapeuten für die Beziehungsbildung ist ihre **Sprache**
- Die Sprache des Körpers für die Beziehungsbildung zu seiner Psyche ist sein **Schmerz**

# Was sagt der Schmerz?

- Ist er der „bellende Wachhund“ der Gesundheit? ein Warnsignal? – Nein!
- Er ist ein Notruf , eine Bitte um Hilfe des „Körpers“ an seine Psyche
- Wenn Störungen von „außen“ die interne Regulationsfähigkeit des Organismus überfordern, sendet er ein Signal – Symptom – an die nächst höhere Instanz, an **sein Bewusstsein.**

# **Basis ist die Theorie lebender Systeme: Der Organismus ist intelligent**

- Alle beteiligten Funktions-Systeme sind komplex und in ständiger dynamischer Entwicklung
- Sie halten ihre **eigene** innere Ordnung autopoietisch - selbstregulativ – aufrecht
- Sie sind ununterbrochen mit Überleben beschäftigt – wir merken davon wenig:
- Hans-Georg Gadamer spricht von der „Verborgeneheit der Gesundheit“

# Mit dem Patienten sprechen:

## 1. Das „diagnostische“ Gespräch

- Patienten möchten über ihre Probleme sprechen – Hypnotherapeuten nicht.
- Wir möchten wissen, wann und wo alles **in Ordnung** ist bzw. war – also störungsfrei funktioniert hat.
- Diese Frage schon vor dem ersten Termin stellen, um die psychischen Suchprozesse in die gewünschte Richtung zu lenken.

# Mit dem Patienten sprechen:

## 2. Die Anamnese

- Die **Schmerz**-Anamnese ist ein Narrativ über das Misslingen – also ein **Problemb**ericht.
- Gut zuhören aber nicht inhaltlich, sondern mit Geduld und Mitgefühl. Hier sollten wir merken, wen wir vor uns haben.
- Dann: Nochmal von Anfang an: Was hat der/die Patient/in unterwegs gelernt? Was hat geholfen, zu überleben? – **Lösungs**-Analyse

# Zwischenbemerkung

- Das **Problem** zu kennen, hat mit seiner Lösung wenig zu tun (bei komplexen lebenden Systemen kommt **Problem-Analyse** nicht infrage)
- Die **missliche Vergangenheit** zu kennen, hat mit einer gelingenden Zukunft wenig zu tun.
- Die **individuellen Überlebensstrategien** zu kennen, schon eher: Lernen an den **eigenen** Erfolgen!

3. Den **Körper** als **therapeutisches Tertium** einführen, um den Patienten mit seinem Körper ins Gespräch zu bringen und um die verschränkten hierarchischen Erwartungen aufzulösen

- Dreiecks-Kommunikation installieren zwischen
- Patient
- Therapeut
- **Körper (der hat das Sagen und immer recht!)**



### 3. Mit dem Körper sprechen

Dahinter steht ein systemisches  
Beziehungskonzept:

- *Mein Körper und Ich: wie leben wir beide zusammen?*
- *Vor allem: wie ist es, wenn wir gut zusammen leben?*
- *Sag mir, was du brauchst, damit es dir gut gehen kann*

## Auf welcher **Funktions-Ebene** intervenieren wir im bio-psycho-sozialen Schmerzmodell?

- **VT:** Äußere und innere, d.h. kognitive Handlungen (Edukation, pädagogisch: alles verstanden. Üben: alles schon gemacht)
- **Psychodynamik:** Emotionale Konflikte – wo Es war soll Ich (bewusst) werden
- **Hypnotherapie:** Imaginative, körpernahe Ebene – Bilder, Metaphern, Geschichten. Das Ich soll zum Es gehen und von ihm lernen.

# **Therapie**

## **Dysbalancen erkennen - Balance befördern**

### **Zu viel Großhirn-Denken - Zu wenig Körper- Fühlen**

- Was tun?
- **Füttern Sie Ihr Krokodil!**
- Das körper-und emotionsnahe Reptilien-Hirn ist bei vielen Schmerzpatienten verkümmert

## **Balance befördern**

**Zu viel konkrete Realität (Außenwelt) – Zu wenig Innenwelt (Alexithymie)**

- Was tun?
- Die Innenwelt einrichten und bewohnen mit inneren Bildern und Imagination – „**wo die Seele wohnt**“
- Die Hypnotherapie arbeitet in imaginären Räumen- nicht in der konkreten Realität!

## **Balance befördern**

### **Zu viel Kontrolle – zu wenig Vertrauen**

- Was tun?
- **Achtsamkeit** – langsam schauen, ohne Bewertung, Resonanz zulassen.
- **Committment** - sortieren, was sich der Kontrolle entzieht, was man hinnehmen muss, auch das eigene Geworden-Sein
- **Vertrauen** in das eigene Schicksal finden.

## **Balance befördern**

**Zu viel Vergangenheit – zu wenig (keine)  
Zukunft**

- Was tun?
- Die Tür in die Zukunft öffnen durch  
**Wünsche, Träume, Sehnsucht, Bitten**

## Vom Tun zum Sein

- Wenn die Schmerzen schon Jahre lang bestehen, sagen die Betroffenen:
- Alles schon gemacht!
- Und was machen wir jetzt?
- **Was ist das Gegenteil von tun?**
- **Da sein**

# Regenbogen - Lebensbogen

- Wie alt ist der Patient, die Patientin? Wo auf dem eigenen Lebensbogen befindet er/ sie sich?
- Aufstieg? Hochplateau? Abstieg?
- Jetzt heißt es: die Kurve kriegen, die Richtung ändern!
- Die **weite Zukunftslandschaft** in den Blick nehmen, langsam und gemächlich gehen.



# Placebo - Nocebo

- Last but not least:
- Der Placebo-Effekt ist ein Beziehungs-, d.h. Interaktionseffekt, der positive Erwartungen befördert
- „words like pills“ (Benedetti)
- Die Installation negativer Erwartungen vermeiden!!!

## **Zusammengefasst:**

- Ein bekömmliches **eigenes Leben** finden
- Den (beseelten) „**Körper**“ als **Ratgeber** nutzen:
- Mit ihm sprechen und verhandeln
- Die **Ungehorsamkeits-Regel** als Grundlage jeder hypnosystemischen Therapie beachten

# Und was sonst noch?

## Allgemeine Empfehlungen

### **Regulation der vegetativen und muskulären Funktionen:**

- Entspannungsübungen mit Ungehorsamkeitsregel
- Biofeedback, (Akupunktur)
- Ausdauersport, Fitness
- Energieregulation: z.B. Qi Gong
- Achtsamkeit, ACT, Meditation (Gedanken-Leere)
- Ruhe, Auszeit, Schlaf

## Literatur: Psychosomatische Schmerzen

- Seemann, H. (1998, 2011) Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen. Über den Umgang mit psychosomatischen Schmerzen. Stuttgart, Klett-Cotta, 8.Auflage
- Sacks, O (1994) Migräne. Rowohlt, 2. Auflage
- Seemann, H. (2018) Schmerzen – Notrufe aus dem Körper. Hypnosystemische Schmerz-Therapie. Stuttgart, Klett-Cotta