



## Mit Hypnose, autogenem Training und Co. So verblasst das Schmerzgedächtnis

Quelle: [Angewandte Schmerztherapie und Palliativmedizin](#)

publiziert am: 7.5.2012 13:30

Zeitschrift: [Angewandte Schmerztherapie und Palliativmedizin 2012/1: 8](#)

Autor: Dagmar Kraus



Hypnose ist ein Verfahren, das in der Schmerztherapie eingesetzt werden kann.

© James Steidl / Photos.com plus

**Warum können Fakire über glühende Kohlen laufen oder Nagelbrett liegen? Spüren sie keine Schmerzen? Durch das Gehirn bewertet den Schmerzimpuls anders als das ihre Sie haben gelernt, den Schmerz auszublenden. Diese Fähigkeiten prinzipiell jeder erlangen, etwa mit bestimmten Entspannungstechniken — für Menschen mit chronischen Schmerzen eine große**

Entspannungsverfahren sind ein fester Bestandteil der psychologischen **Schmerztherapie**. Sie können zwar nicht wegzaubern, sie helfen aber den Betroffenen, mit ihrem Schmerz besser umzugehen, erklärt die Psychologin Dr. Anke Diezemann vom DRK-Schmerzzentrum Mainz, in der Zeitschrift „Der Schmerz“. Grundprinzip dieser Techniken. Schmerzkranken befinden sich in einem Teufelskreis aus Stress, Muskelverspannung, Schmerz und Befinden, wobei jedes Element auf die jeweils anderen einwirkt. Stress — wie etwa durch Stressoren, große Belastung oder der Schmerz an sich — führt zu einer körperlichen Anspannung. Diese verstärkt wiederum den Schmerz und steigert die Schmerzhäufigkeit. Wer lernt, sich gezielt zu entspannen, durchbricht diesen Kreislauf. Er senkt die sympathikoadrenerge Erregungsbereitschaft und moduliert die Schmerzprozesse. Der Patient profitiert in vielerlei Hinsicht, schreibt Diezemann. So verbessern Entspannungstechniken die Körperwahrnehmung und befreien vom Gefühl der Ohnmacht. Der Betroffene kann den Schmerz abblenden, indem er seine Aufmerksamkeit verlagert und ihn nicht mehr in den Mittelpunkt stellt. Zudem werden das Einschlafen und Durchschlafen erleichtert.

### Wege der Schmerzmodulation

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:** Diese Technik ist wohl die bekannteste, sie wird häufig zur Schmerztherapie eingesetzt. Die Übungen beziehen sich direkt auf die Muskulatur. Dadurch ist das Funktionsprinzip gut nachvollziehbar, entsprechend hoch sind Akzeptanz und Compliance. Zur Entspannung wird der Patient angeleitet, gezielt 16 verschiedene Muskelgruppen für fünf bis sieben Sekunden anzuspannen und dann 30 bis 40 Sekunden lang wieder zu entspannen. Mit zunehmender Übung verringert man sukzessive angespannten Muskelgruppen, um schließlich auf die aktive Anspannungsphase vollständig zu verzichten. In der Entspannung werden nur noch vorhandene Anspannungen empfunden und von diesem Niveau aus weiter entspannt. Nach jeder Ausatmung (bis 10) in der Entspannungsphase erreicht man eine konditionierte Entspannung, die jederzeit schnell abrufbar ist.

**Imagination:** Es handelt sich um dynamische psychophysiologische Prozesse, bei denen über die realitätsnahe Sinneswahrnehmungen wie etwa Bilder, Gerüche oder Temperaturempfinden erzeugt Wahrnehmungen bedingen Entspannungsreaktionen, z. B. eine bessere Hautdurchblutung beim Handerwärmungstraining. Der Patient kann sich hierbei vorstellen, seine Hand läge in der Sonne. Es beispielsweise von einem Ort der Ruhe, oder auch gelenkte Fantasien, in Form von Traumreisen, um die Entspannung zu vertiefen und vom Schmerz abzulenken.

**Hypnose:** Auch bei der Hypnose werden imaginative Techniken verwendet. Sie ist in der Schmerz lange etabliert, wobei mit ihr sehr unterschiedliche Ziele verfolgt werden können: So werden neben Suggestionen zur Schmerzkontrolle oder problemorientierten Trancen auch entspannungsfördernde Suggestionen genutzt.

**Autogenes Training:** Dieses Verfahren basiert auf dem Prinzip der Selbsthypnose. Der Übende s physiologische Entspannungsreaktionen wie bei der Schwereübung „Mein Arm ist ganz schwer“, al Wärmeübungen sowie Übungen zur Atmung oder zum Herzrhythmus sind denkbar. Unterstützend bin ganz ruhig“ verstärken den Effekt.

### Entspannung für alle?

Kontraindikationen gibt es keine. Allerdings sollten Begleiterkrankungen berücksichtigt werden. Bei posttraumatischen Belastungsstörung etwa können starke Unruhe, ein Gefühl des Kontrollverlusts u auftreten. Patienten mit hohem Blutdruck leiden nicht selten unter Schwindelgefühl. Tinnitus, Atemv Herzerkrankungen, aber auch akute Schmerzen erschweren das Training, da die Patienten aufgrund Vorerkrankung verstärkt in sich hinein hören.

### Was ist wissenschaftlich belegt?

An Studien mangelt es prinzipiell nicht. Eindeutige Aussagen zur Wirksamkeit der Entspannungste sich aber nur schwer treffen, denn die Verfahren wurden meist im Rahmen eines multimodalen The untersucht. Zudem unterscheiden sich die Übungsprotokolle und Outcome-Variablen oft erheblich. umfassenden Überblick über die Wirksamkeit verschiedenster Methoden bieten Marianne Lüking u Martin in ihrer Arbeit „Entspannung, Imagination, Biofeedback und Meditation“ in dem Buch „Schmerzpsychotherapie“, das 2011 im Springer Verlag erschienen ist. Sie beleuchten dabei auch u progressiven Muskelentspannung.

Im gleichen Buch geht Burkhard Peter auf den Nutzen der Hypnotherapie im Rahmen der Schmerz Dass die Patienten von den Entspannungstechniken profitieren, zeigt sich daran, dass sie Eingang Leitlinien gefunden haben: So etwa in die Nationale Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz von 2010 ([www.kreuzschmerz.versorgungsleitlinien.de](http://www.kreuzschmerz.versorgungsleitlinien.de)) oder in die S3-Leitlinie der AWMF zur Fibromyalgie ([www.awmf.org/leitlinien/detail/II/041-004.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/041-004.html)) von 2008.

### So lernt es sich leichter

Wichtig ist, die Erwartungshaltung der Patienten zu relativieren. Viele setzen sich enorm unter Druck verspannen dadurch noch mehr. Außerdem ist der Patient darüber aufzuklären, dass es sich bei der um eine sehr individuelle Körperreaktion handelt und sich der Erfolg nicht darin niederschlägt, dass besonders entspannt fühlt. Vielen fällt es anfangs nicht leicht, sich zu konzentrieren. Sie sind durch Beschwerden, Gefühle oder Gedanken abgelenkt und können den Instruktionen nur schwer folgen. vollkommen normal. Tägliches Üben erhöht die Effektivität und macht es den Schmerzpatienten mit in Alltagssituationen jederzeit zurückzunehmen, zu entspannen und damit den Schmerz in seine Sc verweisen.

#### Literatur

1. Diezemann A. Entspannungsverfahren bei chronischen Schmerzen. Schmerz 2011; 25(4):445–5:
2. Buschmann K. Psychologische Behandlung bei chronischen Kopf- und Gesichtsschmerzen. Schmerz 21(2):167–79

**Zeitschrift:** [Angewandte Schmerztherapie und Palliativmedizin 2012/1](#)

**publiziert am:** 7.5.2012 13:30 **Autor:** Dagmar Kraus **Quelle:** Angewandte Schmerztherapie und F  
2012; 5 (1): 8-11

---

LESER-KOMMENTARE ZU DIESEM ARTIKEL

---

10.05.2012 11:43 von Dipl.-Med Tim Braumoeller

**Kontraindikationen**

Kontraindikationen sind beispielsweise somatisierte depressionen und psychosen.

---