



Hypnose Hilfe bei Schmerzen

Wer ständig unter Schmerzen leidet, hat oft das Gefühl, keine Kontrolle mehr über sein Leben zu haben. Mentales Training und Hypnose können hilfreich eingesetzt werden, um Schmerzen und die Angst davor zu lindern.

In der Schweiz leiden rund 16 Prozent der Bevölkerung an chronischen Schmerzen. Menschen, die während längerer Zeit, wochen-, monate- oder sogar jahrelang Schmerzen verspüren, tragen eine schwere Last. Nicht nur leidet der Körper unter dem Dauerschmerz, sondern auch die Psyche; Einschränkungen im Alltag und im Beruf gehen nicht selten einher mit depressiven Stimmungen, angstvollen Gedanken, Schlafstörungen, verminderter Konzentrationsfähigkeit, Vereinsamung und einem Rückzug aus dem sozialen Leben.

Ängste, Sorgen, kreisende Gedanken über das Jetzt-und-Hier und die Zukunft beeinflussen die Schmerzwahrnehmung. «Die Schmerzen flammen erneut und stärker auf, es kann sich Hilflosigkeit breit machen und die Psyche leidet», sagt Hypnosetherapeutin und -coach Doris Ayer, und fährt fort: «Je länger dieser Kreislauf anhält, umso schwieriger wird es für die Schmerzleidenden, daraus herauszufinden.»

Angst vor Schmerzen nehmen

Stimmungsschwankungen, Traurigkeit und grübelnde pulsierende Gedanken lassen sich erfolgreich mit Hypnose verändern. «Das Gefühl, Kontrolle über den Schmerz zu erleben, lässt Schmerzen verblassen. Schmerzen können so, zumindest zeitweise, in den Hintergrund

verschoben werden», so Doris Ayer. Wichtig sei aber, die Schmerzursache vorerst medizinisch abzuklären und rein körperliche Ursachen auszuschliessen. «Es geht bei der Hypnose nicht einfach darum, den Schmerz wegzusuggerieren, sondern die Angst vor den Schmerzen zu lindern und den Klienten ein Instrument in die Hand zu geben, mit dem sie die Schmerzen selber regulieren können.»

Schmerzen setzen sich aus verschiedenen Elementen zusammen: frühere Schmerzerinnerungen, gegenwärtige Schmerzen und Angst vor zukünftigen Schmerzen. «Dank meinen stetigen Weiterbildungen in der medizinischen Hypnose, meinem grossen Repertoire an Hypnose-Techniken und -Methoden und meiner langjährigen Erfahrung kann ich auf ein breites Wissen zurückgreifen, um die jeweils passende und geeignete Hypnose-Methode für jeden Klienten persönlich zu finden und anzuwenden», sagt die erfahrene Hypnosetherapeutin.

Innere Bilder erarbeiten

Im Zustand der Hypnose, einem Zustand der tiefen Entspannung, sind die Klienten empfänglicher für Suggestionen (Eingebung, Beeinflussung einer Vorstellung oder Empfindung) und Gedanken, die ihnen im gewohnten Geisteszustand nicht vertraut sind.

In diesem Trancezustand zeichnet die Hypnosetherapeutin zum Beispiel positive Bilder, wie der Schmerz anders erlebt werden kann. So können entweder innere Bilder zum Schmerz vorgestellt und in der Vorstellung verändert oder vom Schmerz ablenkende Bilder gefunden werden. «Es werden ungenutzte

Ressourcen aktiviert, verstärkt und verankert», sagt Doris Ayer, «immer wieder berichten Menschen nach der Hypnose, dass sie während dieser Zeit absolut keine Schmerzen verspürt haben.» Diese Wahrnehmungsveränderung hält nach einer Sitzung einige Zeit an, besonders, wenn die Patienten lernen, sich selbst zu hypnotisieren und sich die zuvor erarbeiteten inneren Bilder der Schmerzkontrolle hervorzuholen. «Mit Erlernen der Selbsthypnose können Schmerzpatienten täglich das neue Wissen mit dem Erlernten einsetzen und die Veränderung fühlen. Die Psyche und der Körper erholen sich und geniessen eine neu gewonnene Zuversicht und Freiheit.»

Die Auskunftsperson



Doris Ayer
dipl. Hypnosetherapeutin und -coach,
Motivations- und Veränderungscoach,
dipl. ILP-Berater/Coach

Kontakt:

praxis für coaching & hypnosetherapie
Bälliz 40, 3600 Thun
Tel. 079 209 32 06
doris.ayer@bluwin.ch
www.doris-ayer.ch



Link zur Website der
praxis für coaching
& hypnosetherapie