**Therapie von Behandlungsängsten**

Warum kommen Patienten zum Hypnosetherapeut? Mal angenommen, sie betrachten die Hypnosetherapie nicht als ein ganz normales Psychotherapieverfahren, mit dem sich nahezu das gesamte Spektrum psychischer und psychosomatischer Erkrankungen behandeln lässt, dann gibt es in erster Linie drei Gründe einen Hypnosetherapeuten aufzusuchen:

1. Veränderung negativer Verhaltensmuster: „Hypnotiseur, mach mich zum Nicht-Raucher, Nicht-Trinker, Weniger-Esser, etc…“

2. Veränderung negativer Denkmuster: „Hypnotiseur, mach dass ich wieder sicherer, glücklicher, gelassener, positiver, etc. denke.“

3. Veränderung negativer, in erster Linie mit Angst verbundener, Emotionsmuster: „Hypnotiseur, mach meine Angst vor Prüfung, dem Zahnarzt, der Geburt, etc... weg.“

Wir können zwar alle drei Anliegen mit der Hypnosetherapie gut behandeln, bei den ersten beiden Fragestellungen braucht es aber meist ein eher längerfristiges Setting mit mehreren Behandlungssitzungen. Bei der Therapie von Behandlungsängsten reichen meist schon wenige Therapiestunden aus, um bemerkenswerte Therapieerfolge zu erzielen. Die im Folgenden vorgestellte Technik habe ich von Ortwin Meiss gelernt.

**Ziel:**

Dem Patienten ermöglichen, eine für ihn stark angstbesetzte Behandlungssituation gut angehen und überstehen zu können.

**Ablauf:**

Die Therapie untergliedert sich in ein Vorgespräch und zwei Hypnosesitzungen. Je nach Patient kann die gesamte Therapie in einer Sitzung durchgeführt werden, wobei man sich dann eher 90 Minuten Zeit nehmen sollte.

Im Vorgespräch geht es zunächst allgemein um die Frage, welche Situation gemeistert werden soll. Dabei wird in zwei Grundfragen untergliedert:

1. „Welche Umstände würden die Situation verschlechtern?“

2. „Was würde helfen, um eine sehr gute Behandlung zu bekommen?“.

Am Bespiel eines Zahnarzttermins könnte man also fragen: *„Was kann der Zahnarzt tun, damit es Ihnen noch schlechter geht? Wie müsste der Zahnarzt Sie begrüssen, damit Sie sich schlechter fühlen? Was könnte das Praxispersonal falsch machen?“* Patienten fällt hier fast immer eine Situation ein, in der es sehr negativ war. Sie können dann recht gut einzelnen Momente und Verhaltensweisen des Zahnarztes oder des Behandlungsteams beschreiben. Auffällig ist, dass Patienten dabei nahezu immer in einer passiv-rezeptiven Position sind, dass heisst *„Es geschieht mit mir, ohne dass ich irgendeine Kontrolle hätte“*. Wie bei der Behandlung von Depressionen, die ja diesbezüglich ähnliche Grundmuster haben, besteht nun also das Ziel darin, die Patienten in eine aktiv-gestaltende Position zu bringen. Dies gelingt durch die zweite Grundfrage. Bezogen auf das Zahnarztbeispiel könnte man hier fragen: *„Was könnte helfen, damit die Behandlung besser wird? Wie könnten Sie Ihren Zahnarzt instruieren, damit es für Sie einfacher wird? Was sollte das Praxispersonal über Sie wissen, um sich vielleicht besser verhalten zu können?“* Hier fallen den Patienten oft sehr intelligente und gut durchführbare Lösungsideen ein. Sie könnten zum Beispiel die Behandlung auf einen Tag oder eine Zeit legen, wo sie sich meist besser fühlen. So ist das menschliche Schmerzempfinden am Vormittag, wenn wir ausgeschlafen sind, weniger stark ausgeprägt als abends, wenn wir müde sind. Patienten könnten aktiv das Gespräch mit dem Zahnarzt suchen, oder die Helferinnen über all das informieren was wichtig ist. Man könnte mit dem Zahnarzt Zeichen verabreden, wann er stoppen soll, oder dass er alle 30 Sekunden von sich aus einen kurzen Stopp zum Durchatmen einlegt. Die Möglichkeiten sind hier mannigfaltig, aber alle haben eins gemeinsam: Der Patient kommt in eine aktive Rolle und übernimmt damit die Kontrolle über die Situation. Das alleine hilft bereits, die Angst deutlich zu verringern.

Dieser Ansatz ist natürlich noch viel wirksamer, wenn der Patient die Veränderung der Situation in Trance erleben kann und dabei spürt, wie viel besser es ihm gehen kann. Hier beginnen wir mit der **ersten Trance**, die sich mit der **Würdigung des früher erlebten Traumas** beschäftigt. Nach einer kurzen Tranceinduktion wird direkt auf die erlebte Situation fokussiert und diese mit den damit verbundenen Wahrnehmungen, Gedanken, Körpergefühlen (z.B. Engegefühl in der Brust, Kloss im Hals, das Gefühl keine Luft zu bekommen, etc.) und Emotionen noch einmal durchlebt. Hier begleitet man den Patienten und würdigt was er mitgemacht hat. Es sollte verhalten gepaced werden, um die Situation für den Patienten zwar gut nachfühlbar zu machen, ihn dabei aber nicht zu überlasten. Wichtig ist hierbei die Emotionen des Patienten, verständnisvoll zu würdigen, da Angst und Wut in solchen Situationen häufig schambesetzt sind. Patienten neigen dabei dazu, die Fehler in sich zu suchen und sich selber dann auch noch zusätzlich für ihre Emotionen zu kritisieren. Eine solche Würdigung könnte zum Beispiel wie folgt aussehen: *„Und es ist richtig, dass man da wütend werden kann und am liebsten dem Zahnarzt gegen das Bein treten möchte. Ich kann wirklich gut verstehen, dass Sie Angst hatten, noch einmal zu diesem Arzt gehen zu müssen. So will sich wirklich niemand behandeln lassen.“* Abschliessend kann man noch posthypnotische Suggestionen nutzen, um auf die zweite Trance hinzuleiten: *„Und Sie brauchen jetzt noch gar nicht zu wissen, wie es sich anfühlen wird, wenn Sie die Kontrolle übernehmen. Es wird Sie vielleicht interessieren, was sich alles ändern wird, wenn Sie beginnen die Situation zu steuern, aber jetzt dürfen Sie erst einmal langsam zurückkommen…“*

Nach einem kurzen Gespräch, in dem man den Patienten noch einmal würdigen und vielleicht auch noch ein paar Samenkörner für die **zweite Trance** streuen kann, wird diese dann mit dem Ziel der **Veränderung der Zukunft** eingeleitet. Hier geht der Patient in die zukünftige Situation, integriert jetzt aber all die guten Ideen, die er im Vorgespräch hatte, um diese Situation zu verbessern. Er bespricht zum Beispiel mit dem Zahnarzt all die Dinge, die ihm wichtig sind, klärt die Helferinnen über das auf, was er gerne von ihnen hätte und gestaltet so seine Behandlung aktiv selber. Hier ist jetzt intensives Pacing von Seiten des Therapeuten gefragt. Immer, wenn der Patient gerade eine Veränderung vorgenommen hat und das Umfeld darauf positiv reagiert hat, wird nach Gedanken, Gefühlen und Emotionen gefragt. Diese werden dann wiederholt und somit fest mit der Situation verknüpft. Ferner wird immer wieder gefragt, wie die Situation noch weiter verbessert werden könnte, da dem Patienten in Trance wahrscheinlich noch ein paar weitere hilfreiche Dinge einfallen werden. So kann man sich durch die gesamte Behandlungssituation durcharbeiten und an verschiedenen Stellen positive Gefühle und Emotionen verankern, bis man das Ende der Behandlung erreicht hat.

Abschliessend ist es hilfreich noch ein paar posthypnotische Suggestionen wie: *„Und Sie brauchen jetzt noch gar nicht zu wissen, wie Sie es vor Ihrer nächsten Sitzung schaffen werden, Ihren Zahnarzt gut zu instruieren.“* zu streuen. Mit der Ausleitung endet dann die zweite Trance und damit auch diese Technik.

**Fallbeispiel:**

Ein 40-Jähriger Lastwagenfahrer kam in die Behandlung, nachdem eine Palette auf seinen linken Arm gefallen war und er sich dabei das Handgelenk gebrochen hatte. Das Handgelenk musste unbedingt operativ versorgt werden, aber er hatte so grosse Angst vor der Operation, dass er diese verweigerte und damit langfristig deutliche Funktionseinschränkungen und Schmerzen in der linken Hand gehabt hätte. Die Angst vor Operationen ging auf eine sehr traumatische Zahnarzterfahrung zurück, welche auch dazu geführt hatte, dass der Patient seit über 20 Jahren nicht mehr beim Zahnarzt war. Mit der ersten Trance konnte seine Wut auf Zahnärzte und seine Angst vor Operationen gewürdigt werden. In der zweiten Trance kamen ihm viele Ideen, wie die Situation für ihn einfacher sein könnte. Zum Beispiel wollte er nicht wissen, wann die OP ist, sondern einfach morgens einen Anruf bekommen, dass er sofort ins Spital kommen kann. Dann wollte er genug Medikamente gegen seine Angst haben und bestand auf eine Operation in Vollnarkose nach dem Motto „Augen zu und durch“. Er bestand auch darauf, dass er von mir noch ein paar Reservetabletten gegen die Angst bekam (Lorazepam), falls man ihm im Krankenhaus nicht genug geben sollte.

All dies habe ich anschliessend mit dem Operateur am Telefon besprochen, der auf alle Forderungen eingehen konnte und sehr glücklich war, dass das Handgelenk nun doch operiert werden konnte. Die Operation lief gut ab und der Patient verbrauchte viel weniger Tabletten, als er vorher angenommen hatte. Er war insbesondere ganz stolz auf sich, wie er das OP-Personal „auf Trapp“ gehalten hatte, damit sie ihn „ruck zuck in Vollnarkose hatten“.