

O. Berndt Scholz

Hypnotherapie bei chronischen Schmerzerkrankungen

2. überarbeitete Auflage

HUBER



O. Berndt Scholz
Hypnotherapie bei chronischen
Schmerzerkrankungen

Aus dem Programm Hans Huber
Klinische Praxis

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i. Br.

Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

HUBER



O. Berndt Scholz

Hypnotherapie bei chronischen Schmerzerkrankungen

Von der Planung zur Durchführung

2., überarbeitete Auflage

Verlag Hans Huber

Adresse des Autors:

O. Berndt Scholz
Psychologisches Institut der Rhein. Friedrich-Wilhelms Universität
Kaiser-Karl-Ring 9
D-53111 Bonn

Programmleiter: Tino Heeg
Lektorat: Lydia Zeller, Zürich
Herstellung: Jörg Kleine Büning
Umschlag: Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: punktgenau gmbh, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten/Allgäu
Printed in Germany

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Hogrefe AG, Bern
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
E-Mail: verlag@hanshuber.com
Internet: <http://verlag.hanshuber.com>

2., überarbeitete Auflage 2013
© 2013 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95257-4)
(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75257-0)
ISBN 978-3-456-85257-7

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur ersten Auflage	9
Vorwort zur zweiten Auflage	13
1. Klassifikation und Deskription der Störungsbilder – ein Überblick	15
1.1 Rheumatische Schmerzsyndrome	15
1.1.1 Entzündliche rheumatische Erkrankungen – Beispiel: Chronische Polyarthritits	16
1.1.2 Extraartikuläre Erkrankungen – Beispiel: Fibromyalgie	23
1.1.3 Degenerative Erkrankungen – Beispiel: Arthrosen	28
1.1.4 Stoffwechselbedingte Erkrankungen – Beispiel: Gicht	33
1.2 Rückenschmerz	36
1.3 Kopfschmerz	42
1.3.1 Migräne.	43
1.3.2 Spannungskopfschmerz.	46
1.4 Resümee.	50
2. Diagnostik	53
2.1 Somatische Diagnostik	53
2.2 Psychologische Diagnostik: Verhaltens-, Problem-, Zieldiagnostik	58
2.2.1 Schmerzanamnese	59
2.2.2 Problemanalyse	60
2.2.3 Psychometrische Untersuchung	63
2.2.4 Erarbeitung der psychotherapeutischen Zielstellung	64
2.2.5 Spezielle Diagnostik für die Hypnotherapie	69
2.2.6 Diagnostische Methoden mit eindeutig hypnotherapeutischem Bezug	74
2.3 Ergänzende Hinweise zur Diagnostik.	77

2.4 Befunddokumentation	80
2.5 Resümee	82
3. Therapieplanung	87
3.1 Wahl des dominanten Arbeitsprinzips	87
3.2 Auswahl der geeigneten Methode	89
3.3 Beziehungsgestaltung während der Hypnose	94
3.4 Schmerzspezifische Ansätze der hypnotherapeutischen Intervention	97
3.5 Vermittlung des hypnotherapeutischen Vorgehens	109
3.6 Erarbeitung des Behandlungsauftrages	113
3.7 Therapiebegleitende Evaluation	116
3.8 Resümee	118
4. Konstruktion von hypnotherapeutischen Texten	121
4.1 Grundsätze und Heuristiken	122
4.2 Direkte Suggestionen.	126
4.3 Indirekte Suggestionen.	131
4.3.1 Therapeutische Metaphern	131
4.3.2 Transformation des Problems in eine metaphorische Anekdote und dessen Lösung.	134
4.3.3 Einbau von Metaphern, Allegorien und Aphorismen in die Anekdote	138
4.4 Posthypnose-Aufgabe	142
4.5 Nutzung von Strategien des Neurolinguistischen Programmierens	146
4.6 Die Sprache während der Hypnose	157
4.7 Ein paar Fragen allgemeiner Art	163
4.8 Resümee.	166
5. Anwendung der hypnotherapeutischen Texte in der Psychotherapie	171
5.1 Vorbereitung des Patienten auf die Hypnotherapie	172
5.2 Therapeutenverhalten vor, während und nach der Hypnose.	174
5.3 Induktion, Vertiefung und Beendigung der Hypnose	178
5.4 Hypnotherapeutische Beispieltex te für die Modifizierung unan- gemessener Schmerzwahrnehmung	182
5.5 Hypnotherapeutische Beispieltex te für angemessene Schmerz- bewältigung	190

5.6 Hypnotherapeutische Beispieltexte für ausgeglichene Stimmung . . .	198
5.7 Hypnotherapeutischer Beispieltext für ausreichenden Schlaf.	201
5.8 Hypnotherapeutischer Beispieltext für bessere Beweglichkeit	205
5.9 Hypnotherapeutische Beispieltexte für angemessenes Krankheits- verhalten	209
6. Literatur	221
7. Anhang	227
A Erhebungsbogen «Angaben zum Schmerzerleben und -verhalten» . .	227
B Erhebungsbogen «Begleitumstände für Schmerz».	230
C Fragen vor Beginn einer Hypnotherapie	232
D Vignette für hypnotherapeutische Diagnostik	233
E Textkorporus eines Erstsichtbriefes	237
F Protokoll des Erstkontaktes	239
G Primingtext	241
H Hypnoseprotokoll	243
I Multiaxiale Schmerzklassifikation – Psychosoziale Dimension (MASK-P).	245
J Imaginationstext «Schmerzsensualisierung»	247
K Hypnosetext «Posthypnose-Aufgabe und Reorientierung»	249
L Hypnosetext «Induktion»	251
M Hypnosetext «Trancevertiefung»	252
N Hypnosetext «Beendigung ohne Reorientierung»	254
O Affirmationen, Imaginations-Suggestionen und metaphorische Anekdoten entsprechend der Taxonomie von M. Fischer	255
8. Index	273
Über den Autor	277

Vorwort zur ersten Auflage

Selbst nach Abzug der esoterischen und ihr vergleichbarer Literatur ist die Menge der Publikationen zur Hypnose und Hypnotherapie nicht gerade klein. Wer sich mit dem verbliebenen, großen Rest näher beschäftigt, dem werden zwei Desiderata auffallen: Hypnoseforschung findet in Zeitschriften mit hohem Citation Index nur eine bescheidene Rezeption. Liegt das an den Berührungängsten der Herausgeber, oder ist die Forschung auf diesem Sektor so wenig solide und wegweisend? Wie auch immer: Es wird Zeit, dass in der Klinischen Psychologie und insbesondere der Psychotherapie ein Diskurs über die wissenschaftlichen Grundlagen und Prozesse der Hypnose stattfindet. – Zu diesem Sachverhalt hat aber das vorliegende Buch kaum Substantielles anzubieten.

Das andere Desideratum bezieht sich auf die störungsbezogene hypnotherapeutische Arbeit. Hypnotherapeuten¹ haben eine unübersehbar große Vielzahl an praktischen Vorgehensweisen entwickelt und geben diese gern in Workshops weiter. Wie es mit der Effizienz und Effektivität – eine Antwort darauf müsste die Wirkungsforschung geben – aussieht, steht meistens noch in den Sternen. Gebraucht wird Literatur, die dem Hypnotherapeuten Handreichungen, wenn nicht gar Vorgaben macht, wie man bei der Hypnotherapie – als Beispiel seien Angststörungen genannt – optimal vorgehen solle, und dabei ausreichend Möglichkeiten zum maßgeschneiderten Vorgehen hat. Nochmals: An solcher störungsbezogener, hypnotherapeutischer Literatur fehlt es noch – wenigstens im Deutschsprachigen!

Das vorliegende Buch will damit beginnen, diese Lücke zu schließen. Es wendet sich vor allem an psychologische und ärztliche Psychotherapeuten, die mit chronischen Schmerzpatienten arbeiten. Das Tätigkeitsfeld ist weder ausschließlich auf die stationäre, noch auf die ambulante Versorgung begrenzt. Die Störungsgruppen sind bewusst breit gewählt worden. Sie reichen von den rheumatischen über die degenerativen bis zu den Kopfschmerzerkrankungen.

1 Wenn in diesem Buch das maskuline Geschlecht durchgängig gebraucht wird, so dienen die Formulierungen ausschließlich der Flüssigkeit des Textlesens. Ich bitte darum, dass sich Kolleginnen und Kollegen gleichermaßen angesprochen fühlen, zumal die in diesem Buch niedergelegten Erfahrungen zu gleichen Teilen auf beiden Geschlechtern beruhen.

Der Text setzt grundlegende Fertigkeiten in Bezug auf die Hypnotherapie voraus. Das Buch ist aber so aufgebaut, dass – wenn sogenannte *basic skills* bereits vorliegen – eine Hypnotherapie (zumindest als Begleitbehandlung) nach dem sorgfältigen Studium der einzelnen Kapitel und unter Rückgriff darauf möglich ist. – Im Kapitel 1 sind die für psychotherapeutische Belange relevanten Informationen von sieben chronischen Schmerzsyndromen mitgeteilt worden. – Im Kapitel 2 geht es um die Diagnostik der Syndrome, wobei eine starke Bezugssetzung auf die Hypnotherapie erfolgte. Diagnostik wurde bewusst breit angelegt. Das will heißen, dass insbesondere verschiedene der speziellen hypnodiagnostischen Methoden (vgl. Kap. 2.3) gut und gerne in einem hypnotherapeutischen Kontext Platz hätten. – Während im Kapitel 3 das beabsichtigte (und notwendige) Vorgehen einer Hypnotherapie beschrieben wird, geht es im handwerklichen Kapitel 4 darum, wie ein geeigneter hypnotherapeutischer Text entworfen wird. Spätestens hier wird sich zeigen, wie sehr Hypnotherapie individuell, einzelfallbezogen und spezifisch sein kann. Diese drei Attribute gelten sowohl für den Patienten als auch für den Hypnotherapeuten. Die Darstellung des Diagnostikkapitels ist vergleichsweise breit. Denn bisher wird in der Hypnotherapie die Diagnostik wie ein Stiefkind behandelt. Diese Sachlage schmälert die Chancen, Hypnotherapie als eine wissenschaftlich begründbare heilkundliche Methode zu qualifizieren. Viele der hier mitgeteilten Methoden und Vorgehensweisen können auch ohne Not als therapeutische Techniken aufgefasst bzw. angewandt werden. – Das bisher Erarbeitete wird im Kapitel 5 praktisch demonstriert. Würde man von mehreren Patienten mit den im Kapitel 1 beschriebenen Syndromen jeweils eine Verhaltensanalyse erarbeiten, so würden sehr wahrscheinlich sechs Problembereiche immer wieder vorkommen: Schmerzwahrnehmung, Schmerzbewältigung, dysfunktionale affektive und kognitive Begleitumstände, Bewegungseinschränkungen und unangemessenes Krankheitsverhalten. Zu jedem dieser Problembereiche ist – zumeist unter Ausnutzung von Strategien des Neurolinguistischen Programmierens – ein hypnotherapeutischer Beispieltext formuliert und kommentiert worden. – Das 6. Kapitel gibt kurze Hinweise auf den Gebrauch der diesem Buch beigelegten CD. In toto: Hypnotherapie wird als besondere Methode der Psychotherapie angesehen. Sie kann für sich allein angewandt, aber ebenso in einem globalen (psychodynamischen oder verhaltenstherapeutischen) Kontext ihren Stellenwert haben. So und auch so ist Hypnotherapie Heilkunde und nichts für Dilettanten oder Gurus!

Wer sich davon überzeugen will, wie wirksam Hypnotherapie ist, der kann sich anhand verschiedener Übersichtsartikel und Metaanalysen kundig machen. Wirkungsnachweise zu liefern, ist in den letzten 15 Jahren nachgerade ein attraktives Forschungsanliegen geworden. Hier sei auf die Arbeiten von Grawe, Bernauer und Donati (1994), Kirsch, Montgomery und Sapirstein (1995), Bongartz, Flammer und Schwonke (2002), Montgomery, David, Winkel, Silverstein und Bovbjerg (2002), Scholz (2005) und insbesondere auf die von Revenstorf (2003) erarbeitete

Expertise zur Beurteilung der wissenschaftlichen Evidenz des Psychotherapieverfahrens Hypnotherapie verwiesen.

Weil das Buch für die vielen wissenschaftlich tätigen Praktiker geschrieben worden ist, habe ich auch darauf verzichtet, ausführliche, umfängliche und differenzierte wissenschaftliche Belegarbeit für die einzelnen Passagen zu leisten. Im Literaturverzeichnis wird man das Gesuchte dennoch finden. Das Buch ist als ein Arbeitsbuch geschrieben worden!

In dem Text sind verschiedentlich Übungen eingebaut worden. Ihre Funktion besteht insbesondere darin, die Flexibilität des Hypnotherapeuten für die individuellen Besonderheiten des Patienten zu verbessern. Außerdem findet der Leser zahlreiche Kästen, die unterschiedlich hell gestaltet worden sind: Die dunkel unterlegten Kästen sind Zusammenfassungen oder Hervorhebungen; die hellen Kästen enthalten Formulierungsbeispiele oder Übungen.

Ich möchte gerne meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern danken, die mich bei der Arbeit an dem Buch ermutigt und unterstützt haben. Ganz besonders danke ich Herrn Alexander F. Schmidt, der die einzelnen Kapitel mit stetem Engagement gelesen und korrigiert hat. Frau Carolin Nettemann hat mit Akribie und vielen guten Einfällen zuverlässig die Druckfassung des Manuskriptes hergestellt, vielen Dank dafür! Einer meiner «ganz alten» Studenten, Dipl.-Psych. Michael Gietmann, hat mir die Erlaubnis gegeben, aus seinem kompositorischen Schaffen einiges als Hintergrundmusik zu den hypnotherapeutischen Texten zu verwenden. Ich habe einige langsame Sätze aus seinen 6 Concerti grossi gewählt. Die vollständigen CD-Aufnahmen können direkt bei ihm erworben² werden. Ebenso gern wie Herrn Gietmann danke ich Herrn PD Dr. Ralf Dohrenbusch, der mir nicht nur «modernere Musik» für die CD eigens einspielte, sondern auch stets ein kreativer Diskussionspartner war. Herr Philip Claren hat mit mir gemeinsam die Tücken der Technik bei der CD-Erstellung gemeistert; auch ihm ein freundliches Dankeschön.

Der Autor ist mit der Arbeitsweise von Verlagen nicht unerfahren. Deswegen weiß er Frau Monika Eginger und Herrn Peter E. Wüthrich vom Hans Huber Verlag in Bern (Schweiz) sehr zu danken für ihr freundliches, entgegenkommendes und hilfsbereites Zutun am Gelingen dieses Buches.

Düsseldorf, im März 2005

O. Berndt Scholz

2 Antoniusweg 15, D-96199 Zapfendorf

