„Das schlägt mir auf den Magen“

Bauchhypnose als unterstützende Therapie bei chronischen Darmerkrankungen

Bauchhypnose kann bei Patient*innen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) von therapeutischem Nutzen sein. Zusätzlich zur medikamentösen Therapie eingesetzt, kann sie die Beschwerden der Patient*innen nachweislich lindern. Wie dies gelingt, erklärt Diplom-Psychologe Georg Tecker im Gespräch.

© privat

***Dipl.-Psych. Georg Tecker** arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut und bietet Bauchhypnose für Menschen mit CED an. Er ist Initiator der CED-Hilfe e. V., des Kompetenznetzwerks Psychotherapie bei Darmerkrankungen und Mitglied im Beirat der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung e. V. (DCCV).*

VPP aktuell:** **Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) sind extrem belastend für Betroffene. Wie kann neben der medikamentösen Therapie die Bauchhypnose hilfreich sein?

Dipl.-Psych. Georg Tecker: Während die medikamentöse Behandlung vor allem die Entzündungsprozesse in der Darmschleimhaut blockiert und zum Abklingen bringen soll, kann mit der Bauchhypnose Einfluss auf das vegetative Nervensystem und darüber auch auf das Immunsystem genommen werden. Menschen mit Morbus Crohn (MC) und Colitis ulcerosa (CU) ermöglicht die Bauchhypnose, aktiv Gutes für sich zu tun und sich selbst zu beruhigen. Sie ähnelt dem autogenen Training, mit dem sie kombiniert werden kann und dessen Wirkung klar wissenschaftlich belegt ist. Bauchhypnose fördert Selbstwirksamkeit und Zuversicht. Beides ist wichtig, um depressive Stimmung zu überwinden. Individuelle Ressourcen können dadurch genutzt und der Blick auf Gesundung und Heilung gefunden werden.

VPP aktuell:** **Bei welchen Darmerkrankungen ist nach Ihrer Auffassung die Bauchhypnose hilfreich?

Tecker: Ich möchte hier besonders das Augenmerk auf die Beteiligung psychosozialer Faktoren (Stress, Angst …) richten. Die bislang eindrucksvollsten Forschungsergebnisse stammen von einer um Keefer in Chicago entstandenen Untersuchung mit CU-Patient*innen. Hier konnte ein signifikanter remissionsverlängernder Effekt durch Bauchhypnose nachgewiesen werden: Durchschnittlich dauerte es ohne Hypnose 282 Tage bis zur nächsten akuten Phase, mit Hypnose verlängerte sich die schubfreie Zeit um 78 Tage.

Ich selbst führe seit einiger Zeit eine Pilotstudie durch, in die zwei Gruppen eingeschlossen wurden, eine dritte ist noch in Auswertung. Bisher konnten 26 Betroffene behandelt werden. Prof. Holger Schulz von der Medizinischen Psychologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf begleitet die Studie. Erste Zwischenergebnisse zeigen: Mit großer Effektstärke besserten sich Bauchschmerzen. Die Daten sind trotz kleiner Fallzahlen statistisch signifikant. Mit mittlerer Effektstärke verbesserte sich der Entzündungswert CRP. Da bisher noch keine randomisiert zugewiesene Kontrollgruppe einbezogen werden konnte, können die Ergebnisse nicht kausal auf die Bauchhypnose zurückgeführt werden, sondern nur vorsichtig nach Plausibilität bewertet werden. Die Studie ist eine Machbarkeitsstudie. Sie soll anregen, die Wirkung der Bauchhypnose in Deutschland wissenschaftlich zu untersuchen.

Wirksamkeit der Bauchhypnose

VPP aktuell:** **Wie wirkt die Bauchhypnose, können Sie uns das kurz erläutern?

Tecker: Zwischen dem Gehirn und dem Nervensystem des Magen-Darm-Trakts besteht eine enge Wechselwirkung. Seelischer Stress beeinflusst den Magen-Darm-Trakt, was schon Redewendungen wie „Das schlägt mir auf den Magen“ nahelegen. In einer Langzeitstudie bei CU-Patient*innen konnte nachgewiesen werden, dass chronisch erlebter Stress das Risiko für eine Aktivierung der CU innerhalb von acht Monaten verdreifacht.

Nicht nur aktueller Stress durch äußere Ereignisse oder durch die Krankheitssymptome ist hierbei von Bedeutung. Frühkindlicher Stress kann zur Schädigung des sich entwickelnden Stresssystems führen. Dadurch werden die komplexen Interaktionen des Immunsystems beeinträchtigt. So konnte eine Studie zeigen, dass Misshandlungen während der ersten zehn Lebensjahre mit erhöhten Entzündungswerten 20 Jahre danach verbunden waren. In gleicher Weise sind Verlusterlebnisse von hoher Bedeutung.

Linktipps
www.ced-hamburg.de
www.ced-psych.de
www.bauchhypnose.de

Ablauf der Bauchhypnose

***VPP aktuell:* Konkret nachgefragt: Wie läuft die Bauchhypnose ab?**

Tecker: Nach einem Informationstreffen zur Klärung von Fragen biete ich in acht bis zehn Sitzungen verschiedene Hypnoseanleitungen an. Sie dauern zwischen zehn und 30 Minuten. Danach wird über Erfahrungen gesprochen. Die Teilnehmenden nehmen die Hypnoseanleitungen mit dem Smartphone auf und können dann zu Hause täglich damit üben. Mit dem Erleben von Entspannung geht oft eine gesteigerte Selbstregulationsfähigkeit und Gelassenheit einher. Therapeutische Sprache regt Vorstellungen an, die positive innere Bilder auslösen. Unbewusste Ressourcen werden individuell verschieden erschlossen und genutzt.

Alle Bauchhypnosen regen das Unbewusste an, das Selbstheilungspotenzial zu nutzen. Gern lasse ich mich hierbei von Daniel Wilks Trancegeschichten anregen, deren Wirkung er in seinem Buch „Auf den Schultern des Windes schaukeln" darstellt. Da die Bauchhypnose regulierend auf das Immunsystem wirkt, könnte sie als Selbsthypnose im beschwerdefreien Intervall einem akuten Schub vorbeugen. Sie wird an die jeweilige Symptomatik, etwa Bauchschmerzen, Durchfall und Entzündungen, angepasst. Auf einer „Körperreise" bekommen dann einzelne Orte eine besondere Aufmerksamkeit und „Behandlung". Durch die Arbeit mit inneren Bildern besitzt die Bauchhypnose in besonderer Weise die Möglichkeit, das Unbewusste und den Körper mit seinen Gefühlen mit einzubeziehen und darauf positiv einzuwirken.

Die Patient*innen sprechen häufiger über die Zusammenhänge der Erkrankung mit ihrem Leben, über die Zeit des Auftretens der Symptome ebenso wie über ihren aktuellen Stress. Dazu nutze ich ein Symptomtagebuch. Ich gehe davon aus, dass Betroffene besser mit sich umgehen können, wenn sie mehr über eigene krankmachende Verhaltensmuster wissen. Ich achte darauf, wie sich Betroffene selbst, durch ihr Denken und Sprechen, in eine ungünstige Problemtrance versetzen. Hier gilt es, sie zu unterstützen, eine lösungsorientierte positive Sichtweise in Bezug auf die Erkrankung zu entwickeln. Sie lernen zudem, über sich und ihre Erkrankung zu sprechen und in eine aktive Haltung zu kommen. Chronische Erkrankung heißt, gut auf sich aufzupassen, sich Hilfe zu holen und Gesundung zu üben.

Virtueller Stammtische

Wir vom Kompetenznetzwerk Psychotherapie bei Darmerkrankungen bieten für Psychotherapeut*innen einen virtuellen CED-Stammtisch an (*www.ced-psych.de/aktuelles*). Interessierte sind herzlich eingeladen.

Was bewirkt die Bauchhypnose?

***VPP aktuell:* Können Sie etwas zu den Effekten, der Wirkung der Bauchhypnose bei Ihren Patient*innen sagen?**

Tecker: Dass Effekte wie eine Verringerung der Entzündungsaktivität entstehen, ist für mich verständlich, weil die Bauchhypnose auf das vegetative Nervensystem und so auf die Regulationsmechanismen des Immunsystems wirkt. Betroffene benennen häufig eine unmittelbare Linderung der Symptomlast nach einer Bauchhypnose. Die Effekte sind nachhaltiger, wenn die Bauchhypnose über längere Zeit geübt wird.

***VPP aktuell:* Was wünschen Sie sich mit Blick auf Ihrer Erfahrungen mit der Bauchhypnose?**

Tecker: Ich würde mich wünschen, dass mehr Arztpraxen und Krankenhäuser Bauchhypnose anbieten. Die Bauchhypnose könnte so zu einem weiteren Pfeiler in einer personalisierten Medizin werden, die ganzheitlich orientiert ist.

***VPP aktuell:* Kann man sich in Deutschland zum/zur Bauchhypnosetherapeut*in ausbilden lassen?**

Tecker: Für approbierte Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen besteht die Möglichkeit, an einer vier Wochenende dauernden Weiterbildung teilzunehmen, in der die Bauchhypnose thematisiert und eingeübt wird. Informationen können Interessierte unter folgender Adresse erfragen: *claus.derra@ced-psych.de*. In Österreich ist Prof. Gabriele Moser aktiv und bietet Ausbildungskurse für bauchgerichtete Hypnose ab. Informationen finden sich hier *www.gabrielemoser.at*.

Das Gespräch führte Jörg Schmidt.

Literatur

Harrer, M. E. (2008). *Hypnose und Achtsamkeit. Zwei Schwestern auf dem Tandem*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.

Tecker, G. (2013). Gut leben mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Stuttgart: Trias.

Tecker, G., Derra, C. & Federschmidt, H. (2016). Psychotherapie bei Darmerkrankungen. *Bauchredner, DCCV-journal 4/2016*. Download über *www.dccv.de*

Wilk, D. (2005). *Auf den Schultern des Windes schaukeln*. Heidelberg: Carl Auer Verlag.