

Hypnose gegen Bluthochdruck

.....
 von Professor Dr. med. Thomas Wertgen



Immer mehr Hypertoniker fragen nach nicht-medikamentösen Therapieverfahren. Neben den klassischen Möglichkeiten der Gewichtsreduktion, der salzarmen Ernährung und der Förderung der Bewegung gewinnt die Hypnotherapie zunehmend an Bedeutung.

Die Hypnose ist mit eines der ältesten und zugleich auch wieder modernsten Therapieverfahren, da sie in einzigartiger Weise Körper und Seele verbindet. Hypnose kann einerseits als ein besonderer Bewusstseinszustand mit Offenheit und Lernfähigkeit verstanden werden, zum anderen auch als ein Verfahren zur Einleitung dieses Zustands. Häufig angewandt wird die Hypnose, um einen entspannten so genannten Trance-Zustand zu erreichen.

Hypnotherapie nach Milton Erickson

Das Prinzip der Kooperation nach Milton H. Erickson sieht vor, sich auf positive Fähigkeiten zu konzentrieren. Dabei wird die Position des so genannten „interessierten Beobachters“ eingenommen. Es gilt das über allem stehende Prinzip der Kooperation. Das heißt, Symptome werden nicht „wegbehandelt“, sondern ihr Auftreten wird als ein besonderes Zeichen des Körperinneren gewertet, dessen Botschaft zur Heilung integriert werden sollte. Dabei hat der Klient den größeren Teil des aktiven Handelns. Hypnose ist für Erickson ein erlebnishafter Prozess, bei dem Ideen ausgetauscht werden. Er ging davon aus, dass jede Person Ent-

wicklungsressourcen hat, wobei die Trance diese Ressourcen stärkt und erweitert. Trance ist für Erickson ein natürliches Phänomen, das jeder von uns kennt. Seine Ansätze sind eher ausgerichtet auf eine Anpassung der Lebensweise als auf eine Korrektur von Fehlern. Dabei werden unbewusste Prozesse produktiv in den Heilungsprozess integriert und die Einzigartigkeit einer Person auf vielen Ebenen gewürdigt. Hypnotherapeutische Basisstrategien liegen in der Umdeutung beispielsweise bestimmter Verhaltensweisen hin zu einer lösungsorientierten Vision unter Mobilisierung vieler Ressourcen.

Unter Hypnose

Nachgewiesen ist, dass unter Hypnose so genannte Alpha-Wellen im Gehirn vermehrt auftreten als Hinweis für einen Zustand der ruhigen Aufmerksamkeit. Im Körper findet eine Umstellung auf eine eher regenerative Ruhephase statt. Dabei vermindern sich Pulsschlag und Blutdruck und auch die Atemfrequenz und die Konzentration von Stresshormonen sinken. Im Bereich des Bewusstseins wird die Aufmerksamkeit angeleitet fokussiert. Häufige Phänomene sind das Gefühl einer so genannten Zeitverzerrung: Üblicherweise wird eine

Trance um etwa 50 Prozent kürzer eingeschätzt als sie tatsächlich währte. Im psychosomatischen Bereich können Schmerzen besser bewältigt werden, das Abwehrsystem wird gestärkt, Tumorwachstum verzögert, die Gefäße erweitert. Nachgewiesen sind außerdem positive Effekte für erhöhte körperliche Leistungen im Sport.

Spezielle Auswirkungen

Wenn man Studienergebnisse der vergangenen fünfzig Jahre betrachtet, so finden sich über 70 Studien mit über 5.000 Klienten: Es wurden verschiedene Formen von Einzeltherapie, Gruppentherapie und Massenveranstaltungen berücksichtigt, außerdem Einzelstunden bis zu über 50 Sitzungen

sowie die Anwendung von direkten Techniken und indirekten Techniken. Bisher wurde die Wirksamkeit zur Blutdrucksenkung bestätigt bei milder arterieller Hypertonie. Gleichzeitig konnten auch bei vielen weiteren Beschwerden wie Asthma, Migräne oder bösartige Erkrankungen positive Effekte erreicht werden.

Eine positive Wirkung bei hohem Blutdruck wird außerdem erreicht durch das Erlernen von Entspannungstechniken, die eine Kontrolle von Stressfaktoren erleichtern. Weiterhin wirkt die Hypnotherapie positiv bei der Unterstützung gewichtsreduzierender Maßnahmen, die ebenfalls wichtig sind für die nicht-medikamentöse Behandlung von Bluthochdruck. Spezifische hypnotherapeutische Verfahren sind außerdem sehr erfolgreich, um in Zukunft rauchfrei zu leben. Bei Schmerzen aller Art wie beispielsweise Rückenbeschwerden kann die Hypnotherapie zu einer verbesserten Schmerzkontrolle und damit wiederum zu einer günstigen Beeinflussung des Blutdrucks beitragen.

Vorteile und Voraussetzungen

Für eine Hypnotherapie ist meist eine kurze Behandlungsdauer ausreichend, beispielsweise fünf bis zehn Sitzungen über sechs Monate verteilt. Es sind keine weitergehenden technischen Voraus-

setzungen notwendig und es bestehen nur wenige Kontraindikationen wie akute (floride) Psychose oder Borderline-Störung. Günstige Eigenschaften und Fähigkeiten von Klientinnen und Klienten sind Offenheit, Neugier und eine aktive Grundhaltung. Auf Seiten des Therapeuten sollte neben einer soliden Ausbildung und beruflicher Erfahrung stets auch die persönlichen und professionellen Grenzen beachtet werden. Aus meiner Sicht sind Empathie, Offenheit und eine ehrliche therapeutische Beziehung unabdingbar.

Bluthochdruck

Durch die medizinische Hypnose können die therapeutischen Möglichkeiten bei Bluthochdruck sehr wirkungsreich erweitert werden. Aus persönlicher

Erfahrung weiß ich, dass auch bei stärksten Entgleisungen des Blutdrucks selbst unter extremen Bedingungen eine hypnotherapeutische Gesprächsbegleitung die Blutdruckwerte ausgesprochen günstig beeinflussen kann.

Die Hypnose ist jedoch kein Allheilmittel und sollte weder verteuelt noch vergöttert werden.

Die häufig geäußerte Vermutung, dass Patienten unter Hypnose willenlos werden, ist nicht zutreffend. Im Gegenteil. Es ist aktive Mitarbeit erforderlich, um eine Verbesserung der Gesundheitssituation zu erreichen. Diese Form der Therapie ist sehr individuell und muss daher stets im Einzelfall an die speziellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten angepasst werden. ↓

Autor

► **Professor Dr. med. Thomas Wertgen** ist Chefarzt der Medizinischen Klinik I in der Klinik Eichstätt. Er ist Facharzt für Innere Medizin, Hypertensiologe DHL®, Mitglied der Milton Erickson-Gesellschaft und Mitglied des American Board of Hypnotherapy. Außerdem ist er Regionalbeauftragter der Deutschen Hochdruckliga.

