

tranceform

Magazin für zahnärztliche Hypnose und medizinische Kommunikation

Zugaben und Ergänzungen zum Heft

SCHWERPUNKT

Wandel und Beständigkeit

WISSENSCHAFT Therapeutische Suggestionen im OP

PRAXIS Hypnose aus dem Smartphone?

ESSAY Transhumanismus und Medizin

PRISMA Die digitale Kreativwerkstatt

REZENSION Frauen führen besser

2/2022

Hypnose im OP

WISSENSCHAFT Therapeutische Suggestionen während einer Allgemeinanästhesie reduzieren postoperative Schmerzen und den Schmerzmittelbedarf. Das ist das Ergebnis einer neuen randomisierten, kontrollierten multizentrischen klinischen Studie.
tranceform 2/2022, Seite 12–19.

Von *Ernil Hansen*

Text der Suggestionen

Teil A

19 Minuten Dauer, nach 10 Minuten Pause mehrmals wiederholt. Beginn mit Narkoseeinleitung, Ende mit Narkoseausleitung.

(Musik)

Du schläfst nun fest und tief und kannst dich entspannen und ausruhen, erholen und Kräfte schöpfen, denn du bist in Sicherheit wohlbehütet. Alles was du hörst und siehst und spürst, trägt zu deiner guten Behandlung bei. So kann dein Körper sich ganz auf seine Selbstheilungskräfte konzentrieren.

Und wir sind an deiner Seite. Du hörst meine Stimme, sie begleitet dich, du kannst dich ganz darauf konzentrieren, denn was ich dir sage, ist wichtig für dich, wichtig für dein Wohlbefinden und deine Heilung.

Mit jedem tiefen Atemzug, den ein Beatmungsgerät dir abnimmt, damit du Kraft für später sparst, kannst du frische Luft, Sauerstoff und alles was dir guttut und dir hilft aufnehmen. Und mit dem Ausatmen kannst du die verbrauchte Luft und alles was dich stört oder belastet, ausatmen und loswerden, und mit jedem neuen Atemzug Ruhe, Zuversicht und Kraft für die Heilung einatmen.

Die Operation geht gut voran. Operateur und Anästhesist sind sehr zufrieden. Es läuft alles nach Plan und sehr professionell, geordnet und ruhig. Die verstehen ihr Handwerk, sie haben gelernt, dich optimal zu versorgen. Die Operateure haben viel Erfahrung mit dieser Operation, sie arbeiten sehr konzentriert und sorgfältig. Alles ist bereitgestellt für eine perfekte Behandlung. Das sind beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche und sichere Operation.

Der Anästhesist und die Pflegekraft sind für nichts anderes zuständig als für dein Wohlbefinden und deine Sicherheit. Sie weichen nicht von deiner Seite, bis du das gut überstanden hast. Sie sind geschult und erfahren, auf dich zu achten und dich gut zu versorgen. Du bist wohlbehütet. Alle Medikamente und Geräte liegen bereit, um in jeder Situation das Notwendige und Richtige zu tun. Wir können immer etwas Gutes für dich tun. Deine wichtigen Körperfunktionen werden laufend genau beobachtet und überprüft.

Das gleichmäßige Piepsen des Monitors zeigt deinen ruhigen, gleichmäßigen Herzschlag an, dein Blutdruck ist stark und stabil. Das Wesentliche machst du. Deine Begleiter achten nur darauf, dass für dich, für deinen Körper die Bedingungen optimal sind. Weil dein Geist nun ruht, kann sich dein Körper ganz auf deine Selbstschutz und Selbstheilungskräfte konzen-

trieren. Alle Organe, dein Herz, deine Blutgefäße, arbeiten zusammen, um dein Wohlbefinden, deine Sicherheit und deine Heilung sicherzustellen.

(Indirekte Suggestion durch anderen Sprecher): Perfekt! Deinem Patienten hier scheint es ja richtig gut zu gehen. So stabil und ruhig. Der macht das wirklich gut. Da wird das sicher eine rasche, glatte Heilung und er kommt bald wieder auf die Beine und kann sich über den Behandlungserfolg freuen. Bist du zufrieden? Ganz und gar. Das läuft hier wirklich perfekt. Super! (Ende der indirekten Suggestion.)

Hör genau zu, was ich dir sage! Du weißt, dass diese Operation gut für dich ist, dir weiterhilft. Und während hier deine Behandlung sorgfältig und zügig vorangeht, wird im Aufwachraum und auf der Station schon alles für eine optimale Weiterversorgung vorbereitet.

Und während hier deine Behandlung gut vorangeht, kannst du dich zurückziehen an einem sicheren inneren Wohlfühlort und dich erholen und Kraft sammeln. Dein Körper weiß, dass wenn dein Geist ruhig und entspannt und zuversichtlich ist, dein unterbewusstes Selbst am besten für dich wirken kann. Dort sind alle unwillkürlichen Funktionen deines Körpers, die Verdauung, der Flüssigkeitshaushalt, die Temperaturregulation, die Hormonausschüttung, das Programm zur Wundheilung, die Infektabwehr, der Schlafrhythmus, und alles was dich stabil und gesund hält gespeichert und sie werden von dort aus geregelt und koordiniert. Dein unbewusstes Selbst sorgt perfekt für dich.

Sprechen wir nun einmal über die Zeit danach, nachdem die Operation gut zu Ende gegangen ist: Wenn du dann einen Druck unter dem Verband spürst, dann ist das ganz normal und sagt dir nur, dass die Heilung bereits begonnen hat. Deine weißen Blutzellen sind das nämlich; sie sind dorthin geeilt und machen alles, was zur Wundheilung notwendig ist: sie holen andere Zellen herbei, senden Botenstoffe aus und regeln die Durchblutung, dass mehr Nährstoffe und Sauerstoff und Energie dorthin gelangen. Die Signale, die dein Körper von dort sendet, wollen sagen: Bitte nicht so viel berühren, bitte noch erst eine Weile ruhigstellen, heilen lassen! Und sie müssen dann nicht mehr so laut sein, und können leiser und leiser werden, weil ja sowieso schon alles für die Heilung getan wird Und alles so gut versorgt ist. Du wirst feststellen, dass jede Anspannung und Angst den Schmerz nur erhöhen würden. Deshalb ist es besser für dich, dich zu entspannen. Besonders den operierten Körperteil. Entspannen. Es ist ganz normal, zu spüren, wo operiert wurde. Und zu spüren, dass dein Körper dort nun repariert und alles wieder in Ordnung bringt. Es reicht, dass diese Meldungen und Signale leise und immer leiser sind.

Wenn du sie registriert hast, kannst du dich auch wieder etwas ganz anderem widmen. So, als würdest du dein Auto in einer Werkstatt abgeben und dann spazieren oder einkaufen gehen. Es ist gut, sicher sein zu können, dass dein Körper, deine Zellen ganz genau wissen, was zu tun ist und wie es optimal zu tun ist. Deine Aufmerksamkeit wird dazu nicht benötigt. Du kannst dich Angenehem, Erfreulichem widmen. Während dein Körper und die Pflegekräfte sich um alles kümmern, kannst du dich an einen schönen, sicheren Ort zurückziehen und gespannt darauf sein, was du dort erleben kannst, und nur ab und zu, von weitem hören und spüren, dass fleißig an deiner Genesung gearbeitet wird.

Und was wird noch sein, nachdem die Operation gut zu Ende gegangen ist? Nach und nach werden alle Funktionen deines Körpers wieder hochgefahren: der Kreislauf kommt in Schwung und die Verdauung. Speichel wird produziert und du kannst ihn schlucken und du kannst trinken. Alles läuft wieder an und in die richtige Richtung, nämlich immer von oben nach unten, vom Mund in den Magen und im Darm immer weiter und weiter, gleichmäßig geradeaus. Wohlbefinden kann sich mehr und mehr ausbreiten. Und du kannst dich fragen, auf was du als Erstes Appetit hast. Du wirst dann die Durchblutung wieder hinunter zum Darm schicken können, der sich bis dahin ausgeruht hat. Und mit all der Energiezufuhr und dem Sauerstoff kommt er wieder in Gang. Du kannst wieder Flüssigkeit schlucken. Und sie rinnt die Speiseröhre hinunter in den Magen. Und vom Magen wird sie weitertransportiert in den Darm und im Darm weiter und weiter, gleichmäßig und unaufhaltsam in einer Richtung: weiter.

Und was wird noch nach der Operation sein? Ja, da waren Ängste und Sorgen. Sie waren da, um dich vorsichtig zu machen und dich zu schützen. Jetzt sind sie unnötig und ohne Nutzen, weil alles für dein Wohlergehen und deine Sicherheit und deine Heilung schon getan wird. Die Genesung läuft gut voran, ganz von alleine, unaufhaltsam.

Dein Körper macht das sehr gut! Du kannst das! Und wir sind bei dir und begleiten dich. Du bist in Sicherheit.

Und noch etwas, wenn dann die Operation vorüber ist: Nachdem deine Atmung so lange unterstützt wurde, kannst du sie dann wieder kraftvoll selber übernehmen. Dann ist es Zeit aufzuatmen. Du kannst dann tief und kräftig durchatmen, die Luftwege freimachen und allen Schleim abhusten. Du wirst spüren, wie deine Kräfte zurückkommen.

Wir alle sind zuversichtlich, und auch du kannst zuversichtlich sein, dass es dir nach der Operation gut gehen wird, dass die gegebenen Medikamente gegen Übelkeit und Schmerz sehr gut wirken, dass du dich wohl fühlst. Du wirst die Stunden und Tage nach der Operation unbeschwert und unbeeinträchtigt sein. Du wirst dich ruhig, warm, entspannt, zufrieden fühlen. Alles was du spüren wirst, wird dein Wohlbefinden nicht stören, sondern dir anzeigen, dass dein Körper eifrig arbeitet, um zu reparieren, wieder in Ordnung und ins Gleichgewicht zu bringen, alles wieder zu normalisieren. Deine Genesung kann fortschreiten, unaufhaltsam. Weiter und weiter. Perfekt!

Teil B

12 Minuten Dauer, einmalig, Beginn mit Narkoseausleitung.

Die Operation ist gut verlaufen und geht nun zu Ende. Die Heilung hat bereits begonnen. Sie haben sich ausruhen und stärken können. Nun ist es Zeit, zurück ins Hier und Heute und Jetzt zu kommen. Alle Ängste, die Sie eigentlich schützen wollten, sind nicht mehr notwendig, denn Sie sind in Sicherheit und es wird für Sie gesorgt. Alle Schmerzen, die Sie eigentlich vor etwas warnen wollen, sind nicht notwendig, denn Sie bekommen jede Unterstützung. Jegliche Aufregung, die Ihren Magen und die Verdauung zurückstellen will, ist unnötig, denn es läuft alles geregelt und normal. Sie sind in Sicherheit. Magen und Darm kommen wieder in Gang. Alles

läuft in die richtige Richtung. Sie können frei schlucken, um den Rachen von Speichel zu befreien. Sie können sich auf Trinken und Essen freuen. Was wird es sein, auf das Sie als erstes Appetit bekommen? Es wird Ihnen schmecken, sie können es genießen, es wird Sie stärken. Der Bauch ist weich und fühlt sich gut an. Darm und Nieren funktionieren normal. Die Wunde wird rasch heilen, Ihr Körper regelt das hervorragend. Sie können nun aufatmen, wieder selber atmen. Und mit jedem tiefen Atemzug Entspannung und Kraft für die Heilung einatmen – und mit jedem Ausatmen alles, was Sie stört oder belastet, aus- und wegatmen. Spüren Sie, wie Ihre Kräfte zurückkommen? Da ist eine Treppe, und sie führt Stufe für Stufe, Schritt für Schritt nach oben, höher und höher. Und mit jedem Schritt wird es heller und frischer. Und der Nebel lichtet sich. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun wieder von innen nach außen. Sehen Sie das Licht, hören Sie die Geräusche, Sie werden wacher und wacher und bewegen sich wieder Sie können sich orientieren und zurechtfinden. Alles ist in Ordnung. Sie sind begleitet und wohlbehütet. Alles um Sie herum dient Ihrer Sicherheit. Ihre Genesung kann weiter und weiter fortschreiten. Die Menschen, die Sie umgeben, achten auf Sie, sind für Sie da. Die nun folgende Zeit im Krankenhaus wird angenehm sein. Es ist gut und ermutigend, so umsorgt, beschützt und fürsorglich gepflegt zu sein. Bestens.

Literatur

- Cepeda MS, Carr DB, Lau J, Alvarez H: Music for pain relief. Cochrane Database Syst Rev 2006: CD004843*
- Cheek DB. The anesthetized patient can hear and can remember. Am J Proctol. 1962;13:287–290.*
- Cheek DB. Importance of recognizing that surgical patients behave as though hypnotized. Am J Clin Hypn. 1962;4:227–36.*
- Chen Q, Larochelle MR, Weaver DT, et al. Prevention of Prescription Opioid Misuse and Projected Overdose Deaths in the United States. JAMA Netw Open. 2019;2(2):e187621. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2018.7621.*
- Gerbershagen HJ, Aduckathil S, van Wijck AJ, Peelen LM, Kalkman CJ, Meissner W. Pain intensity on the first day after surgery: a prospective cohort study comparing 179 surgical procedures. Anesthesiology. 2013;118(4):934–944.*
- Häuser W, Hansen E, Enck P. Nocebophänomene in der Medizin: Bedeutung im klinischen Alltag. Dtsch Ärztebl 2012; 109(26):459–465.*
- Häuser W, Hagl M, Schmierer A, Hansen E. Wirksamkeit, Sicherheit und Anwendungsmöglichkeiten medizinischer Hypnose – Eine systematische Übersicht von Metaanalysen. Dtsch Ärztebl 2016; 113(17):290–296.*
- Hajat Z, Ahmad N, Andrzejowski J. The role and limitations of EEG-based depth of anesthesia monitoring in theatres and intensive care. Anesthesia. 2017;72:38–47.*
- Hansen E, Zech N. Positive Kommunikation auf der Intensivstation. Plexus Pflegejournal für Anästhesie und Intensivbehandlung 2018; 26(3/4):47–54.*
- Hansen E, Zech N. Nocebo Effects and Negative Suggestions in Daily Clinical Practice – Forms, Impact and Approaches to Avoid Them. Front Pharmacol. 2019; 10:77. doi: 10.3389/fphar.2019.00077*
- Hawker GA, Mian S, Kendzerska T, French M. Measures of adult pain: Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short Form-36 Bodily Pain Scale (SF-36 BPS), and Measure of Intermittent and Constant Osteoarthritis Pain (ICOAP). Arthritis Care Res. 2011;63(11):240–252.*
- Hole J, Hirsch M, Ball E, Meads C. Music as an aid for postoperative recovery in adults: a systematic review and meta-analysis. Lancet. 2015;386(10004):1659–1671.*

- Kehlet H. Postoperative opioid sparing to hasten recovery. *Anesthesiology*. 2005;102:1083–1085.
- Kekecs Z, Nagy T, Varga K. The effectiveness of suggestive techniques in reducing postoperative side effects: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Anesth Analg*. 2014;119(6):1407–1419.
- Marret E, Kurdi O, Zufferey P, Francis Bonnet F. Effects of nonsteroidal antiinflammatory drugs on patient-controlled analgesia morphine side effects – Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Anesthesiology*. 2005;102:1249–1260.
- Kühlmann AYR, de Rooij A, Kroese LF, van Dijk M, Hunink MGM, Jeekel J. Meta-analysis evaluating music interventions for anxiety and pain in surgery. *Br J Surg*. 2018;105(7):773–783.
- Levinson BW. States of awareness during general anesthesia. Preliminary communication. *Br J Anaesth*. 1965;37(7):544–546.
- Madler C, Keller I, Schwender D, Pöppel E. Sensory information processing during general anesthesia: effect of isoflurane on auditory evoked neuronal oscillations. *Br J Anaesth*. 1991;66(1):81–87.
- Marteau TM, Bekker H. The development of a six-item short-form of the state scale of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *Br J Clin Psychol*. 1992;31(3):301–306.
- Matsota P, Christodouloupoulou T, Smyrnioti ME, et al. Music's Use for Anesthesia and Analgesia. *J Altern Complement Med*. 2013;19(4):298–307.
- Merikle PM, Daneman M. Memory for unconsciously perceived events: evidence from anesthetized patients. *Conscious Cogn*. 1996;5(4):525–541.
- Messina AG, Wang M, Ward MJ, Wilker CC, Smith BB, et al. Anaesthetic interventions for prevention of awareness during surgery. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016; 10: CD007272.
- Richter M, Eck J, Straube T, Miltner WHR, Weiss T. Do words hurt? Brain activation during the processing of pain-related words. *Pain*. 2010;148(2):198–205.
- Rief W, Nestoriuc Y, Weiss S, Welzel E, Barsky AJ, Hofmann SG. Meta-analysis of the placebo response in antidepressant trials. *J Affect Disord*. 2009;118(1-3):1-8.
- Rosendahl J, Koranyi S, Jacob D, Zech N, Hansen E. Efficacy of therapeutic suggestions under general anesthesia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Anesthesiol*. 2016; 16(1):125. doi: 10.1186/s12871-016-0292-0.
- Schnur JB, Kafer I, Marcus C, Montgomery GH. Hypnosis to manage distress related to medical procedures: a meta-analysis. *Contemp Hypn*. 2008;25(3-4):114–128.
- Tasbihgou SR, Vogels MF, Absalom AR. Accidental awareness during general anesthesia - a narrative review. *Anesthesia*. 2018;73(1):112–122.
- Wheeler M, Oderda GM, Ashburn MA, Lipman AG. Adverse events associated with postoperative opioid analgesia: A systematic review. *Clin J Pain*.

Impressum

tranceform – Magazin für zahnärztliche Hypnose und medizinische Kommunikation

www.tranceform-magazin.de

28. Jahrgang

Herausgeberin: Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e. V. (DGZH)

Kontakt: c/o DGZH, Königstr. 80, 70173 Stuttgart

Tel.: 0711 2360618, Fax: 0711 99783630

E-Mail: redaktion@tranceform-magazin.de

Chefredaktion: Dr. Dorothea Thomaßen

Redaktion: Dr. Dorothea Thomaßen, Jörg Exner

Satz, Layout: Jörg Exner

Druck: Vereinigte Druckereibetriebe Laupp & Göbel GmbH, Gomaringen

Versand: Staufen Direktwerbung GmbH, Wangen

Anzeigen: Gülümser Packschies c/o DGZH-Geschäftsstelle,

Tel. 0711 2360618, E-Mail: anzeigen@tranceform-magazin.de

Abonnement: Bezugspreis für zwei Ausgaben 15,00 € (Inland)

bzw. 19,00 € (Ausland) inkl. Versandkosten; Bestellungen:

abo@tranceform-magazin.de

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten.

© Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose, Stuttgart

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge

geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion

keine Gewähr.

Bildnachweise:

Titel: Pavel Klimenko/stock.adobe.com; S. 4, 6/7, 8/9: FR Design/

stock.adobe.com; S. 5 links, 22: Trifonenko Ivan/stock.adobe.

com; S. 5 rechts, 54: MEG; S. 12: edwardolive/stock.adobe.com;

S. 28/29: Decide/stock.adobe.com; S. 32: Dmitry Goncharov/

stock.adobe.com; S. 34/35: LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.

com; S. 38/39: Stokkete/Shutterstock.com; S. 44/45, 47: Ulia

Koltyrina/stock.adobe.com; S. 52/53: CRUSH ON/stock.adobe.

com; S. 58: jd-photodesign/stock.adobe.com