

**Hypnotherapie** Chronisch entzündliche Darmerkrankungen sind extrem belastend für Betroffene. Entscheidend sind eine frühe Diagnose und eine rechtzeitige, auf das jeweilige Krankheitsbild abgestimmte medikamentöse Therapie. Aber auch die Hypnose hat einen therapeutischen Nutzen. Wie der aussehen kann, erläutert Diplom-Psychologe Georg Tecker.

Interview: Stephanie Hopf

# Bauchhypnose verlängert *beschwerdefreie Intervalle*

Georg Tecker bietet Bauchhypnose für Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen in eigener Praxis und im Asklepios Westklinikum an. Der Diplom-Psychologe und Psychologische Psychotherapeut ist Initiator der CED-Hilfe e. V. in Hamburg (1987), des Kompetenznetzwerks Psychotherapie bei Darmerkrankungen (2014) und Mitglied im Beirat der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung e. V. (DCCV) im Fachbereich Therapie, einer Vereinigung Betroffener (1, 2).

## Herr Tecker, Sie bieten Bauchhypnose für Menschen mit Morbus Crohn (MC) und Colitis ulcerosa (CU) an. Was kann diese Methode zusätzlich zur medikamentösen Therapie leisten?

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 MC und CU ermöglicht die Bauchhypnose aktiv Gutes für sich zu tun und sich selbst zu beruhigen: So fördert sie Selbstwirksamkeit und Zuversicht. Beides ist wichtig, um depressive Stimmung zu überwinden. Individuelle Ressourcen können genutzt und der Blick auf Gesundheit und Heilung gefunden werden. Bauchhypnose ähnelt dem autogenen Training, mit dem sie kombiniert werden kann und dessen Wirkung klar wissenschaftlich belegt ist (3, 4).

## Für die Behandlung vom Reizdarm ist Bauchhypnose als Methode etabliert. Inwieweit ist sie als Therapie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wissenschaftlich erforscht?

Die bislang eindrucksvollsten Ergebnisse stammen von einer um Keefer (2013) in Chicago entstandenen Untersuchung mit CU-Patienten (5). Hier konnte auf hohem wissenschaftlichen Niveau 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 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. Ebenfalls beziehen wir eine Kontrollgruppe ohne Bauchhypnose ein. Hier läuft die Erhebung ebenfalls noch. Prof. Holger Schulz von der Medizinischen Psychologie des UKE begleitet sie.

## Von welchen Ergebnissen können Sie berichten?

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 auch in Deutschland wissenschaftlich zu untersuchen (6).

## Wie wirkt sich denn die Psyche auf den Krankheitsverlauf aus? Gibt es psychische Auslöser für Krankheitsschübe?

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-Patienten konnte nachgewiesen werden, dass chronisch erlebter Stress das Risiko für eine Aktivierung der CU innerhalb von acht Monaten verdreifacht (7). 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 10 Lebensjahre mit erhöhten Entzündungswerten 20 Jahre danach verbunden waren (8). In gleicher Weise sind Verlusterlebnisse von hoher Bedeutung.

## Wie genau läuft die Bauchhypnose ab? Und: Ändert sich die Behandlung im Schub bzw. im beschwerdefreien Intervall?

Nach einem Informationstreffen zur Klärung von Fragen biete ich in 8 bis 10 Sitzungen verschiedene Hypnoseanleitungen an. Sie dauern zwischen 10 und 30 Minuten. Danach wird über Erfahrungen gesprochen. Die Teilnehmer 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



Diplom-Psychologe Georg Tecker



an, sein Selbstheilungspotenzial zu nutzen. Gern lasse ich mich von Daniel Wilks Trancegeschichten anregen, deren Wirkung er in seinem Buch „Auf den Schultern des Windes schaukeln“ darstellt (9). 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“.

#### **Hat die Hypnose im Vergleich zu anderen Psychotherapieformen, zum Beispiel zur Gesprächstherapie, Vorteile?**

Durch die Arbeit mit inneren Bildern hat die Bauchhypnose in besonderer Weise die Möglichkeit, das Unbewusste und den Körper mit seinen Gefühlen mit einzubeziehen und darauf positiv einzuwirken. Wichtig ist bei allem, dass die Therapieform zum Therapeuten passt. Insofern ist eine allgemeine Aussage nicht möglich und angebracht. Ich kann mir nicht vorstellen, dass es einen Therapeuten gibt, der nur eine Therapieform anwendet: Die Indikationsstellung hängt immer auch vom einzelnen Patienten ab und nicht alleine von der therapeutischen Vorgehensweise.

#### **Beschreiben Sie, wie Sie individuell vorgehen?**

Die Teilnehmer 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 der Betroffene selbst, durch sein Denken und Sprechen, in eine ungünstige Problemtrance versetzt. Hier gilt es, ihn zu unterstützen, eine lösungsorientierte positive Sichtweise in Bezug auf die Erkrankung zu entwickeln.

#### **Was lernen Patienten in Kursen über ihre Krankheit?**

Sie lernen, 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. Der Austausch mit anderen Betroffenen hat für die Gruppenteilnehmer eine große Bedeutung.

#### **Welche Effekte können Sie aus Ihrer Erfahrung beschreiben, die auf die Hypnose zurückzuführen sind?**

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.

Zu diskutieren wäre, inwieweit das Gruppenleben wirksam ist. Und es bliebe noch die Frage, wie nachhaltig positive Effekte sind: Dazu bräuhete man eine katamnestic Erhebung nach einem halben oder einem Jahr nach Beendigung der Gruppe – wieder im Rahmen einer randomisierten kontrollierten Studie.

#### **Wie machen die Patienten zu Hause weiter?**

Aus den Rückmeldungen lässt sich schließen, dass etwa die Hälfte der Teilnehmer die Bauchhypnose täglich oder gelegentlich üben und zwar mithilfe ihrer Smartphones: vor dem Schlafengehen, unterwegs in der U-Bahn, gelegentlich auch bei ihrem Gastroenterologen im Infusionsraum oder bei der Kolo- und Gastroskopie.

Zu wünschen ist, dass mehr Arztpraxen und Krankenhäuser Bauchhypnose anbieten. Im besten Falle wäre das ein hypnotherapeutisch erfahrener Endoskopiker – es hätte Auswirkungen auf eine bessere Kommunikation zwischen allen Beteiligten. Die Bauchhypnose könnte ein weiterer Pfeiler in einer personalisierten Medizin sein, die ganzheitlich orientiert ist.

In Österreich genießt die Bauchhypnose durch Prof. Gabriele Moser von der Medizinischen Universität in Wien bereits eine hohe Akzeptanz. Es gibt dort mehr als 160 von ihr ausgebildete Bauchhypnosetherapeutinnen und -therapeuten, während es in Deutschland gerade einmal 16 sind. Die Ausbildung in Deutschland ist in der Planungsphase des Kompetenznetzwerks Psychotherapie bei Darmerkrankungen.

*Die Fragen stellte Stephanie Hopf, Redaktionsleiterin beim Hamburger Ärzteblatt*

Literaturverzeichnis im Internet unter [www.aekhh.de/haeb-lv.html](http://www.aekhh.de/haeb-lv.html)

*Dipl.-Psych. Georg Tecker ist Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis. Kontakt: Telemannstraße 7, 20255 Hamburg, E-Mail: [ced-hamburg@web.de](mailto:ced-hamburg@web.de), [www.ced-hamburg.de](http://www.ced-hamburg.de)*

## Es gibt etwas völlig NEUES!



### prima! – für ein transparentes Praxismanagement

Sie suchen eine Software, die die interne Organisation einer Arztpraxis abbildet? Die komfortabel alle Vorgänge zu Handwerkern, Versicherungen oder Lieferanten von Praxisbedarf an einer Stelle zusammenfasst? prima! – die neue Praxismanagementsoftware von medatixx – schafft die Transparenz, die Sie sich bei patientenfernen Abläufen wünschen.

-  **Aktivitätenmanagement**
-  **Kontaktmanagement**
-  **Dokumentenmanagement**
-  **E-Mail-Management**



© Neustock-images | iStock

Bündeln Sie mit prima! alle erforderlichen Informationen an einem Ort. Kein Suchen mehr im Kalender, in E-Mails oder Dateien nach dem einen wichtigen Dokument und Ansprechpartner. Managen Sie Ihre Praxis ab sofort an allen Standorten digital, transparent und effizient.

**Jetzt kostenlos testen:**  
[prima-praxismanagement.de](http://prima-praxismanagement.de)

