

Podcastfolge 34: Chronische Schmerzen und das Unterbewusstsein mit Hypnose

Chronische Schmerzen sind nicht eingebildet, aber sie sind oft auch noch mehr als nur rein körperlich.

Was wäre, wenn dein Unterbewusstsein dir helfen könnte, Schmerzen zu verändern?

Hey, schön, dass du wieder da bist. Einmal kurz zu mir: Ich bin Melanie und ich bin Hypnosespezialistin. Und heute habe ich ein ganz besonderes Thema für dich, nämlich das Thema chronische Schmerzen, weil mir das ganz häufig bei verschiedenen Patienten in meiner Praxis oder auch online begegnet und deswegen ist die Podcast Folge heute dem Thema Schmerzen gewidmet.

Wenn du z.B. unter Migräne oder Rückenschmerzen leidest oder auch bei Reizdarm z.B. gibt's unterschiedliche Schmerzen oder auch andere schmerzhaft Beschwerden, die einfach nicht weggehen wollen, dann ist diese Folge genau richtig für dich.

Ganz oft höre ich nämlich in meiner Praxis: „Ich habe schon alles ausprobiert, aber nichts wirkt langfristig“ oder „Ich nehme schon dauerhaft starke Medikamente, und das möchte ich einfach irgendwie gerne ändern. Kannst du mir da helfen?“

Heute zeige ich dir, wie du mit deinem inneren Erleben arbeiten kannst, um erstmal deine Schmerzen besser zu verstehen und um sie dann auch Stück für Stück zu verändern. Und wie du dir vielleicht vorstellen kannst, spielt Hypnose da definitiv eine ganz wichtige Rolle. Also lass uns loslegen und ganz einfach ein bisschen tiefer ins Thema einsteigen.

Und genau hier, wie ich ja gerade schon erwähnt hatte, kommt das Thema Hypnose ins Spiel, und zwar da ganz konkret auch mit der Unterstützung deines Unterbewusstseins. Und damit du erstmal ein orientiert bist, möchte ich zuerst aufs Thema Schmerzen ein bisschen genauer eingehen und dann geht es auch weiter mit Tipps und mit Infos dazu, wie genau Hypnose da eigentlich funktionieren kann.

Schmerz ist hat erstmal im Grunde genommen eine ganz natürliche Funktion. Es schützt uns und ist es auch wichtig, weil damit, wenn ich Schmerzen habe, schone ich dann eben auch diesen Bereich, damit er einfach wieder heilen kann. Aber manchmal ist Schmerz einfach noch viel mächtiger. Was ist, wenn der Schmerz bleibt, obwohl eigentlich gar keine akute Ursache mehr da ist? Dann sprechen wir von chronischem Schmerz.

Und das ist noch mal ein bisschen etwas anderes. Und da wird manchmal auch gesagt, na da ist nichts körperliches mehr, das kann ja gar nicht sein. Und da denkt man oft, dann bilde ich mir das alles vielleicht ein. Da kann ich dich beruhigen. Das bildest du dir definitiv nicht ein. Der Schmerz ist meistens da.

Es hat andere Ursachen, nämlich dein Nervensystem hat beispielsweise zum einen gelernt, auf bestimmte Reize einfach überempfindlich zu reagieren. Vielleicht, weil du über längere Zeit Stress hattest oder weil dein Körper sich immer wieder gemerkt hat, hier passiert etwas Gefährliches, da müssen wir vorsichtig sein und ganz schnell schmerzreize setzen.

Und ein ganz zentraler Aspekt ist auch bei chronischen Schmerzen das sogenannte Schmerzgedächtnis. Das hast du vielleicht auch schon mal gehört. Es bedeutet im Grunde genommen, wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum bestehen, dann werden ganz bestimmte Nervenzellenverbindung im Gehirn dauerhaft aktiviert. Und dabei ist es erstmal unerheblich, ob das noch sinnvoll ist oder nicht.

Da kann der theoretische Schmerz, wenn man sich beispielsweise verletzt hat und das längst verheilt ist, schon weg sein und die Schmerzen bleiben. Aber das ist dann so ein bisschen wie antrainiert, wenn man das so sagen kann. Und das gibt es auch ohne einen akuten Auslöser, wenn ich mich verletzt habe und dann ist es eigentlich wieder weg, wird der Schmerz aber dann trotzdem weiterempfunden. Das kann auch manchmal nach OPs z.B. sein, einfach, weil der Körper das gelernt hat.

Und diese Veränderung, die betrifft nicht nur das Gehirn, das betrifft auch das Rückenmark kann sogar auch einzelner Nervenzellen mit betreffen. Und hier wird's nämlich ganz spannend, weil genau auf dieser Ebene kann Hypnose ansetzen und Hypnose ist ja mein absoluter Schwerpunkt, und damit arbeite ich auch ganz viel in meiner Praxis.

Auch hier gibt es nicht nur diese eine reine Schmerzhypnose, sondern da geht noch viel mehr. Das kann man auch individuell schauen. Und dazu erzähle ich dir jetzt noch mal ein bisschen was, wie Hypnose bei Schmerzen hilft und gerade auch in Verbindung zum Unterbewusstsein.

Hypnose an sich ist da auch überhaupt gar kein Zaubertrick oder so nach dem Motto „ich mache jetzt mal eine Hypnose und da sind die Schmerzen weg“. So funktioniert das auch nicht, auch wenn ich das dir gerne sagen würde oder können würde. Erstmal ist Hypnose ein Zustand ganz tiefer Entspannung, wo man sich noch viel viel besser fokussieren kann, weil da dieser „innere Kritiker“ ein bisschen ruhiger gestellt ist.

Und in diesem Zustand ist das Unterbewusstsein viel zugänglicher, und man kann es auch direkt mit ins Boot holen. Genau da liegen oft auch Ursachen oder Verstärker von chronischen Schmerzen. Das Unterbewusstsein kann auch dabei unterstützen, eben nach Lösungen zu suchen, auf Ursachenforschung zu gehen. Da, wo der Kopf überhaupt nicht mehr weiterkommt, hilft das Unterbewusstsein.

Und warum hilft überhaupt Hypnose bei Schmerzen? Das fragst du dich vielleicht. Da gibt's verschiedene Gründe. Zum einen beeinflusst es das vegetative Nervensystem und bringt generell den Körper weg von Stress und rein in den Regenerationsmodus. Das ist bei allen Hypnosen so. Egal zu welchem Thema man das macht, es ist eben einfach ein ganz toller positiver Nebeneffekt und dazu kann man noch schmerzverstärkende Muster im Gehirn sozusagen umprogrammieren. All das immer im vollen Bewusstsein und nicht jetzt einfach irgendwie weggebeamt und dann programmiert man da einfach was um. Also so funktioniert's nicht.

Und Hypnose gibt dir auch ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit zurück, weil auch das ist natürlich ganz wichtig, wenn man sich solchen Schmerzen auch ein Stück weit ausgeliefert fühlt. Auch da kann Hypnose helfen. Hypnose aktiviert auch deine inneren Ressourcen, wie körpereigene Schmerzregulation oder auch emotionale Verarbeitung.

Also, du siehst, Hypnose kann ganz vielfältig beim Thema Schmerzen auf ganz unterschiedliche Art und Weise unterstützen. Es wirkt sowohl neurologisch als auch emotional und auch symbolisch. Und da kann man ganz viel ursachenorientiert arbeiten.

Gerade bei funktionellen Störungen, sowas wie Reizdarm, wo man verschiedene Schmerzthematiken hat. Das kennen bestimmt auch die Migränepatient:innen. Da ist auch so eine Kombination von den verschiedenen Punkten sehr hilfreich, weil da eben auch nicht nur das Organ, also der Kopf betroffen ist oder der Darm, sondern ganz viel auch Stress oder innerer Druck eine ganz große Rolle spielt. Auch das eigene Selbstbild, die Erwartungshaltung von anderen, aber auch nicht selten von sich selbst.

Bei dem Thema Schmerzen möchte ich noch mal einen Schritt weitergehen, und wie versprochen dir ein paar Hypnosetechniken aus meiner Praxis beschreiben, damit du einen Einblick bekommst, wie ich eigentlich arbeite. Deswegen stelle ich dir jetzt genau diese Techniken, die ich ganz oft in dem Bereich Schmerzen nutze, einfach hier mal vor, wie ich mit meinen Klienten, Klientinnen online oder in der Praxis arbeite.

Da gibt's einmal eine ganz tolle Hypnosetechnik. Das nennt sich „Handschuhästhesie“. Da hast du vielleicht schon mal eine Idee dazu, was das sein kann.

Bei dieser Hypnosetechnik ist es so, dass in Hypnose entweder die rechte oder die linke Hand, die nutzen wir dann erstmal als Anker. Und da wird dann, wenn du in dem hypnotischen Zustand bist, sozusagen suggeriert mit Affirmationen, dass dich ein gewisser Zustand von Empfindungslosigkeit so wie ein betäubender Handschuh erreicht. Da hörst du auch schon den Begriff heraus, das legt sich dann über die Hand.

Und das alles passiert in Hypnose und dieses Taubheitsgefühl, das kann dann auch darüber in andere Körperregionen übertragen werden, z.B. zu gewissen schmerzenden Stellen. Bei der Migräne wäre es der Kopf, beim Reizdarm wäre das beispielsweise der Bauch.

Und dann kommen da weitere begleitenden Vorschläge und Suggestionen dazu. Ich beschreibe dir das kurz anhand eines Beispiels: „...so wie sich eine angenehme schützende Betäubung von deiner Hand auf deinem Bauch ausbreitet, ganz sanft, beruhigend und entlassend...“

Und so kann man das richtig gut bei chronischen und auch vor allem lokalschmerzen einsetzen, wie auch bei Migräne, Reizdarm oder Gelenkschmerzen. Diese Hypnose macht man einmal und bekommt das als Anker gesetzt. Diesen Anker kann man dann jederzeit benutzen, kann sich da einmal so ein bisschen reinfühlen, das dauert gar nicht lange, und dann die rechte oder die linke Hand auf den schmerzenden Bereich legen für die „betäubende“ Wirkung.

Wenn man sich ganz entspannt und in Selbsthypnose geht, kann man das jederzeit für sich selber nutzen und das ist eine ganz tolle Technik.

Und dann geht es noch weiter. Es gibt auch das sogenannte „Schmerzmännchen“. So kenne ich diesen Begriff. Da ist es dann so, dass in dieser Technik man mit dem Bild von deinem Körper arbeitet. Du lässt dieses Bild davon vor deinem inneren Auge entstehen und stellst dir in der Hypnose an ganz vielen Stellen in deinem Körper sogenannte „Schmerzsäckchen“ oder „Töpfchen“ vor, die überall im Körper verteilt an unterschiedlichen Stellen hängen und natürlich auch genau da, wo schmerzende Bereiche sind (z.B. bei Knie OPs um das Knie herum).

In diesen Säckchen befindet sich dein körpereigenes ganz natürliches Schmerzmittel, was man im Körper hat. Und das wird da in der Hypnose auch noch mal ganz klar definiert und auch, dass das eine Substanz ist, die dein Körper jederzeit in ausreichender Menge selbst herstellen kann.

Das kann man dann für sich in der Hypnose nutzen. Da werden dann in der Hypnose diese Säckchen oder Behälter gefüllt und es wird auch konkret benannt, dass dir die dauerhaft zur Verfügung stehen, weil du sie ja nicht nur einmal in dieser Hypnose nutzen sollst, sondern die darfst du jederzeit nutzen.

Dann nutzt man das mit jeder Ausatmung beispielsweise, dass du etwas von diesen Schmerzmitteln aus diesen Schmerzsäckchen ganz gezielt zu der betroffenen schmerzenden Stelle fließen lässt. Immer und immer wieder mit jeder Ausatmung zu diesen Stellen durch den Körper fließen lassen. Das machst du so lange, bis der Schmerz sich immer mehr und mehr reduziert während der Hypnose.

Das ist ein wichtiger Punkt. Wir machen den Schmerz in dem Sinne nicht einfach weg, weil er grundsätzlich auch eine Daseinsberechtigung hat, aber wir verändern ihn, wir regulieren ihn und wir nehmen ihm auch die Schärfe.

Das ist einfach wichtig zu wissen, und diese Technik lässt sich eben auch wunderbar verankern, dass du die auch später jederzeit nutzen kannst, indem du dich einfach ein bisschen zu Hause entspannst oder in einer Alltagssituation nutzen kannst und damit dann auch einen deutlich besseren Umgang mit Schmerzen finden kannst.

Und dann geht's halt auch noch weiter zu einer anderen Hypnosetechnik. Da sind wir auch ein bisschen bei dem Thema Symptomsprache, weil manchmal auch so etwas wie Migräne oder Darmbeschwerden eben auch noch andere Ursachen haben können. Und das ist die dritte Methode, die ich dir gerne vorstellen möchte.

Das ist, weil dein Körper ja dadurch mit dir spricht und dir etwas sagen möchte, dir helfen möchte, da kann man auch bestimmte Organe oder Körperbereiche und Körperteile kann man tatsächlich auch aufstellen in Hypnose, und das funktioniert folgendermaßen.

Das klingt jetzt vielleicht ohne Hypnose komisch, aber es funktioniert richtig gut. Diese Technik benutze ich ganz oft z.B. bei Sibo oder Reizdarm Patient:innen, oder bei Migränepatient:innen oder auch bei Rückenschmerzen. Das ist tatsächlich möglich und läuft folgendermaßen ab. In Hypnose stellt man das jeweilige Organ oder den Körperbereich auf als „Person/Figur/Symbol“ und unter meiner Anleitung zeigt sich dieses Organ auf irgendeine Art und Weise.

Und dann kann man Fragen stellen, wie zum Beispiel: „Warum tut das da gerade weh?“ „Gibt es eine Botschaft oder was braucht dieses Körperteil gerade?“ „Was brauche ich vielleicht gerade und was gibt es für mich zu lernen?“ usw.

Da geht man dann tatsächlich in den Dialog mit seinem schmerzenden Körperteil oder mit dem jeweiligen Organ. Und vielleicht klingt das jetzt für dich erstmal ungewöhnlich und du fragst dich, wie das eigentlich funktionieren soll?

Aber das ist wirklich unglaublich kraftvoll diese Hypnose. Und manchmal ist es auch so, dass es dann auch größer gedacht werden muss, dass Symptome auch in Familiensystemen verankert sind. Migränapatient:innen haben das oft, dass das über mehrere Generationen vererbt ist. Bei solchen Themen kann man diese Hypnose beispielsweise dann auch durchführen. Das mache ich auch hin und wieder, wenn es sinnvoll ist. Dann wird, wieder in Hypnose, die Familie aufgestellt. Das ist dann die sogenannte Kernfamilie plus das Symptom, das bekommt dort auch als Symbol sein Platz

Darüber wird dann geschaut, ob da innere Verstrickungen sind und die Ursache vielleicht manchmal auch aufgelöst wird.

Und noch eine weitere Hypnosetechnik ist der innere Heiler. Der hat weniger mit Ursachenforschung konkret zu tun, wie die letzten beiden Hypnosen. Bei dieser Technik geht's in gewisser Weise um innere Teile.

Da ist ein Teil, der genau weiß, was es braucht, um Heilung zu erfahren, Schmerzlinderung, auch wenn wir diesen Teil in Alltag oft gar nicht so hören. In Hypnose kannst du mit diesem inneren Teil, und den nenne ich dann immer den inneren Heiler, in Kontakt treten. Den Teil visualisieren wir dann auch wieder, um Fragen zu stellen, z.B. „Was würde mir jetzt helfen?“ Oder „Welche Ressource fehlt mir gerade noch?“ „Wo darf ich etwas loslassen, was ich noch festhalte?“ und so weiter. Und so entwickelt sich dann tatsächlich auch und es entwickelt sich dadurch auch ein richtiges Gespräch.

Was ich damit aber auch immer mit verankere ist, Heilenergie durch den Körper zu geben und den inneren Heiler auch darum zu bitten, um das dann durch den ganzen Körper fließen zu lassen.

Und so hat man dann ganz viele verschiedene Antworten auf irgendeine Art und Weise. Oft entwickelt sich das Gespräch intuitiv und das ist immer auch mit der Unterstützung des Unterbewusstseins.

Auch das ist eine tolle Hypnosetechnik, die ich regelmäßig benutze. Diese Hypnose kann man auch verbinden mit dem heilenden Licht und wird über einen Atemanker genutzt. Das kannst du dir so vorstellen, dass du dir in Hypnose ein heilendes Licht vorstellst und das wird dann immer mehr verstärkt, und darf überall durch deinen ganzen Körper fließen, da wo es gerade gebraucht wird, vielleicht in deinen Bauch, in deinen Kopf, in deinen Rücken. Mit jedem Atemzug kommst du immer mehr zur Ruhe. Es fließt immer mehr und weiter durch deinen Körper, immer mehr Vertrauen... Dein Körper kann so auch wieder in Kontakt kommen mit seiner ganz natürlichen Fähigkeit, sich zu regulieren.

Und das kann man mit der Atmung wieder verknüpfen und eben dieses heilende Licht fließen lassen. Und manchmal fließt es auch, obwohl man beispielsweise Migräne hat, nicht nur in den Kopf, sondern das kann dann auch in den Bauch sein oder in die Herzgegend. Das ist immer spannend.

So, jetzt habe ich dir mal ein paar Beispiele genannt, wie ich persönlich bei dem Thema Schmerzen mit Hypnose arbeite. Und du siehst, da sind ganz viele Wege möglich und ich arbeite immer individuell weil es natürlich auch wichtig ist: wie fühlt sich das für dich an, was passt da für dich, wo möchtest du vielleicht tiefer mal reinschauen, um auf Ursachenforschung zu gehen? Wo geht's in erster Linie vielleicht auch erstmal tatsächlich darum, Schmerzen zu reduzieren?

Das schauen wir dann aber, wenn du Interesse hast, ganz individuell in meiner Praxis, was es da für dich braucht, weil auch das tatsächlich bei jeder Person ganz unterschiedlich ist. Selbst wenn das Thema gleich ist, z.B. die Migräne oder Reizdarm oder Sibo, ist es trotzdem ganz individuell, wer da dann noch welche alten Geschichten oder sowas mitbringt und wie ich selbst eben auch konstituiert bin mit meiner inneren Haltung.

Hier noch ein paar Punkte, die ich dir auch gerne noch mit auf dem Weg geben möchte. Ganz wichtig ist, wenn du unter Schmerzen leidest, egal welche, solltest du das natürlich immer medizinisch abklären lassen.

Das möchte ich noch mal eindringlich sagen, um dir keine falschen Hoffnungen zu machen. Hypnose allein ersetzt auf gar keinen Fall eine Diagnose oder eine ärztliche Behandlung. Hypnose kann sehr gut unterstützen und begleiten und wirkt auch nachweislich schmerzreduzierend, aber es ist eben unterstützend und begleitend und nicht an Stelle eines anderen Therapiekontextes. Und vor allen Dingen hilft es auch supergut, wenn du dir für dich vielleicht sagen solltest, ja, ich will vor allem auch verstehen, was da in mir wirkt und ich möchte auch ein paar ähm Techniken außerhalb von Tabletten z.B. haben, um mir da selbst helfen zu können.

Mein Tipp dazu: probiere mal aus, vielleicht regelmäßig ein paar kleine Hypnoseeinheiten oder Atemübungen zu machen. Dazu, wenn du da Input brauchst, findest du auch in meinem Podcast selbst schon einige Hypnosefolgen. Probiere dich da einfach frei aus, was dir guttut und danach schreibst du dir mal auf, was dir gutgetan hat.

Und denk bitte immer da dran, ganz liebevoll mit deinem Körper umzugehen. Immer noch mal als Erinnerung: er will mit dir zusammenarbeiten. Er ist dein Teampartner und er meint das Beste und er will dir nichts Böses.

Ich hoffe, du konntest aus dieser Folge auch etwas für dich mitnehmen und hast vielleicht auch eine neue Idee und eine neue Perspektive. Vielleicht aber auch nur das Gefühl, du bist nicht allein mit deinem Schmerz.

Wenn du möchtest, dann hör dir die einzelnen Abschnitte einfach noch mal an. Oder vielleicht magst du ja auch schon mal eine Übung so für dich ausprobieren oder einfach ein bisschen durch meine Podcast Folgen stöbern, da findest du nämlich auch schon einige Impulse.

Und auf meiner Webseite findest du auch noch mal viele weitere passende Hypnosens zum Download. Da findest du auch meine Kurse und noch vielen weiteren Input. Und den Link dazu findest du wie immer natürlich auch in meinen Show Notes.

Also, ich freue mich, wenn du bei der nächsten Folge auch wieder dabei bist und bis dahin bündig einen schönen Tag, sei gut zu dir und bis bald, deine Melanie