

Handout zum Workshop:

Hypnotherapeutische Strategien bei Angstsymptomen

Tagung: Grenzen, Systeme, Kulturen

Zagora - Marokko, 2010

Dipl.-Psych. Ghita Benaguid (PP)

MEG Regionalstelle Bielefeld; Niedernstr. 3; 33602 Bielefeld

0521-5608711; info@meg-bielefeld.de / www.meg-bielefeld.de

Eine mögliche hypnotherapeutische Vorgehensweise bei Angstbehandlung

- Ziel- und Auftragsklärung
- Herstellen eines tragfähigen therapeutischen Rapports
- Psychoedukation zum Thema Angst
- Vermittlung von Entspannungstechniken, Selbsthypnose, Etablieren eines sicheren Ortes (Reddemann)
- Kontaktaufnahme zum Symptom
- Ggf Affektbrücke, um die Entstehungssituation zu eruieren
- Teilarbeit/Arbeit mit dem verängstigten Ego-State, Würdigen und Umdeuten der damaligen Reaktion und der damit verbundenen Gefühle
- Ressourcengenerierung
- Angebot des sicheren Ortes für den jüngeren Teil;
- Vertragsarbeit: Wann und unter welchen Umständen ist der jüngere Teil bereit sich aus dem heutigen Leben heraus zu halten, was braucht er dafür an Sicherheit, Informationen....?
- Zukunftsprogression
-

DER INNERE RAUM

(in Anlehnung an Reddemann und Freudenfeld)

Sich Zeit nehmen, bei sich selbst anzukommen... spüren, wie Sie da sind... wie sich der Körper anfühlt... Ihren inneren Raum wahrnehmen...

Mit jedem Einatmen, können Sie Ihren inneren Raum öffnen, spüren, wie weit er ist... vielleicht weiter werden lassen, so wie es sich angenehm anfühlt... und mit jedem Ausatmen können Sie Ihren inneren Raum frei machen von allem, was Sie gerade nicht brauchen, als würden Sie mit einem magischen Besen auskehren. Ein Besen, der ganz von selbst findet, was auszukehren ist - im eigenen Tempo, auf die eigene Art und Weise... ein Atemzug ein Besenstrich, ein Atemzug ein Besenstrich... und beim Einatmen vorstellen, wie es ist ein Fenster zu öffnen, um Luft und Licht hereinzulassen, und dabei spüren, dass das es Ihr ganz eigener Raum ist, in den Sie hinein atmen. Mit jedem Atemzug nehmen sie beim Einatmen soviel auf, wie gut tut und sicher ist, um beim Ausatmen das abzugeben, was zu viel ist und man nicht mehr braucht. Wenn man sich gut versorgt mit allem was man braucht, da stellt sich die Atmung ganz von selbst ein, da braucht man gar nicht dran zu denken, da braucht man gar nichts für zu tun.

Und stellen Sie sich vor, Ihr innerer Raum wäre tatsächlich ein Raum... es gibt so viele Arten von Räumen... kleine heimelige Mansarden... große lichte Säle...

und ich weiß nicht, was das für ein Raum ist, der genau so ist, wie es sich für Sie gut anfühlt, ein Raum, der genauso ist, dass Sie sich darin zuhause fühlen: Größe, Höhe, Boden, Licht, Atmosphäre, Fenster, Blick, Gegenstände, Geruch, Klang, ein Platz zum Niederlassen, sich darin bewegen können...

Lassen Sie alles in diesem Raum entstehen, wie es sich gut anfühlt... und ist es nicht ein gutes Gefühl wahr zu nehmen, dass dieser Raum nur Ihnen gehört, nur Sie darüber verfügen. ... Wo Sie so sein können, wie Sie sind... Sie sich so fühlen dürfen, wie Sie sich fühlen.. und nur Sie alleine darüber bestimmen, wer Sie dort besuchen darf, wen Sie hineinlassen, und wie lange,... nur auf ganz persönliche Einladung... genau so, wie es gut für Sie ist...

Und man kann den inneren Helfer, das Unbewusste jederzeit bitten, sich zu erinnern und es bitten Sie an den Ort in Ihnen zu führen, wo die Sicherheit zu Hause ist. Manchmal ist es so, dass es sich so anfühlt, dass man Ruhe, Sicherheit und Zuversicht... verloren hat. Nein! Tatsächlich ist es nur so, dass man den Zugang zu den inneren Räumen verloren hat... und dann sind da ja auch noch die Zwischenräume. Und dann kann man sich überraschen lassen, was man da so alles finden kann.

Und zu jedem Innenraum gehört auch ein Außenraum, wie immer der beschaffen sein mag... ein Garten, oder Park, wie groß? Begrenzung? Und dabei das gute Gefühl, von einem schützenden Außenraum umgeben zu sein... vielleicht gibt es Wächter, Tiere...

Physiologisches Erklärungsmodell der Angst

Menschen, die unter Angstzuständen leiden, klagen typischerweise über folgende Symptome:

- **Schwindelgefühl**
- **Schwarz vor den Augen**
- **Mundtrockenheit**
- **Kloß- und Engegefühl im Hals**
- **Atembeschwerden und Atembeklemmung**
- **Vermehrtes Herzklopfen bis Herzjagen**
- **Kälte- und Hitzeschauer**
- **Kribbeln in den Armen und Beinen**
- **Flaues Gefühl im Magen und Übelkeit**
- **Weiche Knie**
- **Schweißausbrüche**

Diese Reaktionen, die Sie allesamt oder einzeln erleben, sind Ausdruck einer natürlichen biologischen Reaktion, nämlich einer Reaktion zur Bereitstellung von körperlichen Energien. Diese Energie wird jedoch nicht abgerufen. Es handelt sich quasi um eine Leistungsanpassung des Körpers ohne Leistungserbringung. Alle sog. „Symptome kann man auch registrieren, wenn man Sport im Ausdauerbereich macht.

Vielleicht stellen Sie sich die Frage, warum ausgerechnet Sie von der überschießenden Körperreaktion betroffen sind. Das liegt daran, dass manche Menschen körperlich so ausgestattet sind, dass diese Energiebereitstellung sehr schnell und in einem Übermaß erfolgt, und dass die Hormone, die dabei wirksam werden, nur langsam abgebaut werden. Das wichtigste Hormon dabei ist das Adrenalin. Ein „Adrenalinstoß“ kann im Bruchteil einer Sekunde auf dem Blutwege in den Körper gejagt werden. Das Ergebnis kann die Verdoppelung der Herzschlaggeschwindigkeit von einem Schlag zum anderen sein. Menschen, die mit dieser überschießenden und schnellen Energiebereitstellungsreaktion ausgestattet sind, erleben das in der Regel als einen Luxus, der sich auf körperlichem und geistigem Gebiet in einer schnellen Reaktionsfähigkeit und hohen Leistungsbereitschaft zeigt. Häufig zeichnen sich solche Menschen durch hohe Sportlichkeit aus oder durch ein Temperament, das sich darin zeigt, dass sie sich schneller als andere aktuellen Situationen anpassen können.

Die so geartete Körperreaktion können Sie vielleicht besser verstehen, wenn Sie das von einem technischen Beispiel versuchen nachzuvollziehen:

Ein Porsche und ein Traktor sind beides Fahrzeuge, die jedoch für sehr unterschiedliche Leistungen konstruiert sind.

Das eine Fahrzeug ist hochempfindlich, reagiert auf einen geringen Druck auf das Gaspedal mit hoher Geschwindigkeit und bedarf deshalb einer ausgezeichneten Schulung des Fahrers.

Das andere Fahrzeug reagiert träge, bringt ebenfalls erwünschte Leistungen, ist aber immer gut steuerbar und im Betrieb so ungefährlich, dass es auch von einem Kind geführt werden könnte.

Wir wollen nun im Einzelnen im Zusammenhang mit der o.g. „Startreaktion“ Ihre Beschwerden, Ihr „Symptom“ biologisch erklären:

- **Schwindelgefühl, Schwarz vor den Augen:**

Jedem Menschen stehen nur 4 bis 5 l Blut zur Verfügung, die den ganzen Organismus versorgen müssen. Sie müssen je nach der aktuellen Situation jeweils optimal an dem Wirkort konzentriert werden. Falls eine Situation gefährlich wird, wird das Blut z. B. aus dem Gehirn oder dem Bauchraum in Richtung Muskulatur umverteilt. Die anderen Organe werden nur noch minimal zur Aufrechterhaltung ihrer biologischen Funktion durchblutet. Diese Umverteilung bedeutet also zugleich eine geringere Durchblutung der im Moment nicht zur Leistung benötigten Organe. Von Ihnen wird das als Schwindelgefühl oder Sehstörung wahrgenommen, weil die an sich harmlose Minderdurchblutung im wachen Zustand bzw. im Stehen doch spürbare, aber umkehrbare Folgen hat. Der Augenhintergrund und der Gleichgewichtssinn sind beides sehr feinmaschig durchblutete Organe, die sehr sensibel reagieren, wenn sie plötzlich weniger durchblutet werden. Wenn Sie spät abends einschlafen, ist Ihnen die Erfahrung willkommen, dass es Ihnen schwarz vor den Augen wird. Um den Konsequenzen des Schwindelgefühls vorzubeugen, haben Sie sich sicherheitshalber schon ins Bett gelegt. Wenn dieses Gefühl jedoch zur Unzeit, nämlich tagsüber und im Stehen auftritt, bewerten Sie es – fälschlicherweise – als bedrohliches Krankheitssymptom.

- **Mundtrockenheit:**

Der ganze Körper ist auf Leistungen und nicht auf Verdauung eingestellt. Insofern arbeiten die Speicheldrüsen weniger. Durch die schnellere Atmung bei Angst wird mehr Speichel verdunstet, dadurch wird die Mundtrockenheit weiter verstärkt.

- **Kloß im Hals, Atembeklemmung:**

Beide Lungenflügel werden weitgestellt und die Atemgeschwindigkeit wird größer, da der Körper in Leistungsbereitschaft versetzt wurde. Da die Leistungen körperlich nicht abgerufen werden, bleibt die Atmung trotz Erhöhung ihrer Geschwindigkeit (normal 16 Atemzüge / Minute) flach, so dass der Sauerstoff nur in den Bronchien hin und her ventiliert, ohne die Lungenbläschen in den Randbezirken ausreichend zu beatmen. Das erzeugt bei Ihnen das Gefühl der Atembeklemmung.

In der medizinischen Fachsprache ist der berühmte Kloß im Hals bestens bekannt. Dort wird er auch das Globussyndrom genannt. Beim Globussyndrom setzt ein Gefühl ein, als würde plötzlich der Kragen zu eng und die gesamte Luft abgeschnürt. Dies wird direkt unter dem Kehlkopf durch die Schluckmuskulatur ausgelöst. Sie verkrampft sich dabei. In neun von zehn Fällen ist das ein rein psychisches Problem, das bei Angst, Depressionen oder Aufregung auftritt. Der Kloß im Hals verschwindet in der Regel meist schon nach ein paar Minuten wieder. Entspannungsübungen und ein Glas Wasser bringen in diesen Fällen oft Erleichterung. In seltenen Fällen kann das Globussyndrom aber auch organische Ursachen haben. Eine

vergrößerte Schilddrüse und eine Ausbuchtung in der Speiseröhre lassen ein ähnliches Gefühl im Hals auftreten, das Bedarf unbedingt einer ärztlichen Abklärung.

- **Kribbeln in den Armen und Beinen, Kälte- und Hitzeschauer:**

Diese Körpergefühle sind Folge der Blutumverteilung. Das Blut, das über chemische Vorgänge in der Leber warmgehalten wird, ist gleichzeitig Wärmeleiter und Wärmetransporteur des Körpers. Eine rasche Umverteilung erzeugt auch eine Veränderung der Warm- und Kaltempfindungen in den einzelnen Körperbereichen.

- **Herzklopfen:**

Unter erhöhter Leistungsbereitschaft muss mehr Blut durch den Körper gepumpt werden, da es die Energie (Sauerstoff, Zucker) transportiert. Normalerweise liegt die Herzfrequenz bei etwa 60 Schlägen pro Minute. Unter seelischer Erregung, z. B. bei Angst, steigt die Herzfrequenz an. Wenn Sie Angst vor dem Anstieg der Herzfrequenz haben, schaukelt sich dieses System weiter auf, d. h. das Herzklopfen wird immer schneller, indem die Angst steigt. In der Regel werden bei solchen Angstreaktionen über längere Dauer hin Herzfrequenzen von 120 und mehr pro Minute erreicht. Es ist jedoch dabei zu bedenken, dass ein derartiger Anstieg der Frequenz nicht krankhaft ist. Bei sportlichem Training beginnt z. B. der Trainingseffekt erst ab Herzfrequenzen von etwa 140 bis 160 pro Minute. Mit anderen Worten: der Anstieg auf 130 bis 160/Min. ist harmlos und z. B. unter Bedingungen eines sportlichen Trainings erwünscht.

- **Herzstiche:**

Ihre ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf den linken Brustkorb, da Sie Angst haben, Ihr Herz sei krank. Dadurch ist dort insgesamt die nervliche Anspannung größer als in den anderen Körperregionen. Das führt zu einer Erhöhung der Kontraktion der Zwischenrippenmuskeln, die schmerzhaft ist. Falls die „Symptome“ schon länger vorliegen, kann diese dauernde Konzentration auf den linken Brustbereich zur vorübergehenden Fehlstellung der Hals- und Brustwirbelsäule führen. Das führt wiederum zu einem andauernden Druck auf die Wurzeln der Nerven, die den Brustbereich versorgen. Dieser andauernde Druck wird als Schmerz wahrgenommen und von Ihnen in dem Bereich lokalisiert, in dem diese Nerven endigen, nämlich der vorderen Brustwand.

- **Flaues Gefühl im Magen, Übelkeit:**

Ihr Körper ist biologisch auf Leistung eingestellt. Deshalb ist der Bauchraum schlechter durchblutet und nicht auf Nahrungsaufnahme eingestellt. So kann es zu Übelkeit kommen. Im Extremfall kann diese Übelkeit auch ohne Nahrungsaufnahme eintreten. Aus dem Bereich des Leistungssportes ist bekannt, dass während intensiver sportlicher Betätigung der Organismus nicht imstande ist, irgendwelche Nahrung aufzunehmen. So können z. B. Marathonläufer ihren Energiehaushalt allenfalls durch physiologische Flüssigkeitslösungen oder Traubenzucker ergänzen, nicht aber durch die Aufnahme fester Nahrung.

- **Weiche Knie:**

Die Gelenke sind auf Bewegung (Flucht oder Angriff) programmiert. Manchmal zittert sogar die Muskulatur aufgrund der hohen Nervenerregung im Rahmen der Energiebereitstellung. Von Ihnen wird die

Erregungsbereitschaft der Gelenke als unsicherer Stand (weiche Knie) erlebt und die hohe Muskeleerregung als Zittern, solange sie keine gerichteten Bewegungen ausführen.

Fazit:

Angst ist eine Energiebereitstellungsreaktion, die uns handlungsfähig machen will (Kampf-Fluchtreaktion). Erstarrung und Todstellreflex dienten im Neandertal dazu sich für den Aggressor „unsichtbar“ zu machen, ist aber heute in den seltensten Fällen hilfreich.

Für Sie ist es wichtig zu wissen, dass diese Körperreaktionen nicht nur speziell bei Angst ausgelöst werden. In gleicher Weise reagiert der Körper auch auf andere positive oder negative Gemütsbewegungen und Belastungen, z. B. auf Freude, Wut, Ärger und Stress. Wer einmal aufgrund seiner biologischen Neigung zu überschnellen Reaktionen diese Energiebereitstellungsreaktion als „Krankheit“ gedeutet hat, wird in der Folge auch bei anderen, z. B. den o.g. Gemütsbewegungen zuerst zur Deutung „das ist Angst“ neigen. Dadurch ändert sich Ihr Verhalten, z. B. auch in Situationen, in denen eigentlich Ärger oder Wut oder auch Freude biologisch ausgedrückt werden. Die biologische Reaktion wird als Angst gedeutet. Sie meiden dann diese Reaktionen. Typisch „ich kann nicht zu dieser oder jener Familienfeier gehen, weil ich dort einen „Angstanfall“ bekomme“. Die Tatsache, dass in solchen Situationen aufgrund der Fehldeutung „Krankheit“ erlebt wird, führt auch dazu, dass Sie verlernen mit Situationen umzugehen, die eigentlich bei Ihnen Wut und Ärger erzeugen. Deshalb wird in der Therapie nicht nur gelernt, sich den gesunden Energiebereitstellungsreaktionen zu stellen, sondern es muss auch wieder bewusst gemacht werden, dass es Situationen gibt, die ärgerlich sind, die Wut erzeugen können und dadurch auch Partnerschaft und Familienfrieden und andere soziale Kontakte vorübergehend ins Wanken bringen können.

Kontaktaufnahme zum Symptom

- Als was nimmt die Person das Symptom wahr? Wahrnehmungsebene
- Welche Bedeutung gibt sie ihrer Wahrnehmung? Bedeutungsebene
- Welche Verhaltensweisen folgen darauf? Handlungsebene

Zugang zum Symptom:

Voraussetzung: das Symptom wird als Teil der Person akzeptiert.

Teilearbeit: Suche nach der Funktion und Nützlichkeit
Trennung von Absicht und Verhalten
Umwandlung von Konkurrenz in Kooperation

Altersregression

Sicherheitsmaßnahmen für die Altersregression:

- Die Metapher des **Sicheren Ortes** muß vor der Altersregression für den Klienten eine erfahrbare Wirklichkeit geworden sein, KI muß sie flexibel im Alltag einsetzen können, um sich auch unter schwierigen Bedingungen dorthin zurück ziehen zu können. Ebenfalls Tresorübung oder andere Dissoziationstechniken.
- Der Einsatz von **Amnesietechniken** muß vom Th sicher beherrscht werden, um aus schwierigen evtl. retraumatisierenden Regressionssituationen sicher wieder herausführen zu können, auch wenn die Situation in der Regression noch nicht hinlänglich abschließend bearbeitet werden konnte.
- Ein stabiler Rapport ist notwendige Bedingung für die Führung in der Altersregression. Aufgrund des hohen Evidenzcharakters des Erlebens in der Altersregression (KI fühlt sich hilflos oder erlebt sich als jüngeres Ich) muß der Th bereit sein ggf. die Verantwortung und somit protektive, evtl. parentale Funktionen zu übernehmen.

Indikation:

- Um in der Vergangenheit Ressourcen zu erarbeiten, die man für heute nutzen kann.
- Ursache einer aktuellen Symptomatik wird in der Vergangenheit gesucht, wodurch eine Neukonstruktion der Vergangenheit ermöglicht wird, z.B. Perspektivenveränderung, Veränderung des affektiven Zugangs.
- Gefahr: Eine Altersregression nur wegen des Erkenntnisgewinnes durchzuführen, birgt die Gefahr der Retraumatisierung.

Affektbrücke als eine Möglichkeit der Altersregression

Dient dazu, unerklärliche Symptome in der Gegenwart zu explorieren. Induktion: lasse das Gefühl jetzt stärker werden, so dass es fähig ist, eine Brücke zu bauen, zurück in die Vergangenheit. Überlasse es dem Unbewussten, genau dorthin zurückzugehen, wo es die deutlichste Erinnerung gibt. Stelle Dir einen Brückenbogen vor, wo es entstanden ist, oder bitte Dein UB zu prüfen, in welchem Zeitraum wir gucken müssen, um mehr zu erfahren.

Hierarchie der Ressourcengenerierung

1. Der erwachsene Klient heute sorgt für das innere Kind.
2. Der Erwachsene von früher sorgt für das innere Kind.
3. Übergangsobjekte, Symbole, Tiere sorgen für das innere Kind.
4. Der Therapeut heute sorgt für das innere Kind, z.B. Janet und Marie.

Literaturliste

Hypnotherapie bei Angsterkrankungen

- **Revenstorf, D. und Peter, B. (Hrsg):** Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis. 2. Auflage, Berlin: Springer, 2008
- **Peter, B.:** Einführung in die Hypnotherapie. Heidelberg, Carl-Auer Compact, 2006
- **Bongartz W. und Bongartz B.:** Hypnosetherapie. Göttingen, Hogrefe, 2000
- **Erickson, M. H., Rossi, E. L.:** Hypnotherapie. München: Pfeiffer, 1981 (Leben Lernen 49)
- **Rossi, E. L. (Hrsg):** Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag, 1995 ff.
- **Alman, B. M., Lambrou, P. T.:** Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag, 1995
- **Hudson O'Hanlon, W. und Hexum, A.L.:** Milton Ericksons gesammelte Fälle, Stuttgart, Klett-Cotta, 1994
- **Hüther, G.:** Biologie der Angst, Göttingen, Vandenhoeck, 2005
- **Bandelow, B.,** Das Angstbuch. Hamburg, rororo, 2006
- **Schmidt-Traub, S.:** Angst bewältigen. Springer, 1997
- **Schmidt-Traub, S.:** Panikstörung und Agoraphobie, Ein Therapiemanual. Göttingen, Hogrefe, 2000
- **Schmidt-Traub, S.:** Generalisierte Angststörung, Göttingen, Hogrefe, 2008

Wichtige Internetadressen:

- www.carl-auer.de
- www.vcr.de (videocooperative Ruhr)
- www.meg-hypnose.de

Dipl.-Psych. Ghita Benaguid (PP)

MEG Regionalstelle Bielefeld; Niedernstr. 3; 33602 Bielefeld

0521-5608711; info@meg-bielefeld.de / www.meg-bielefeld.de