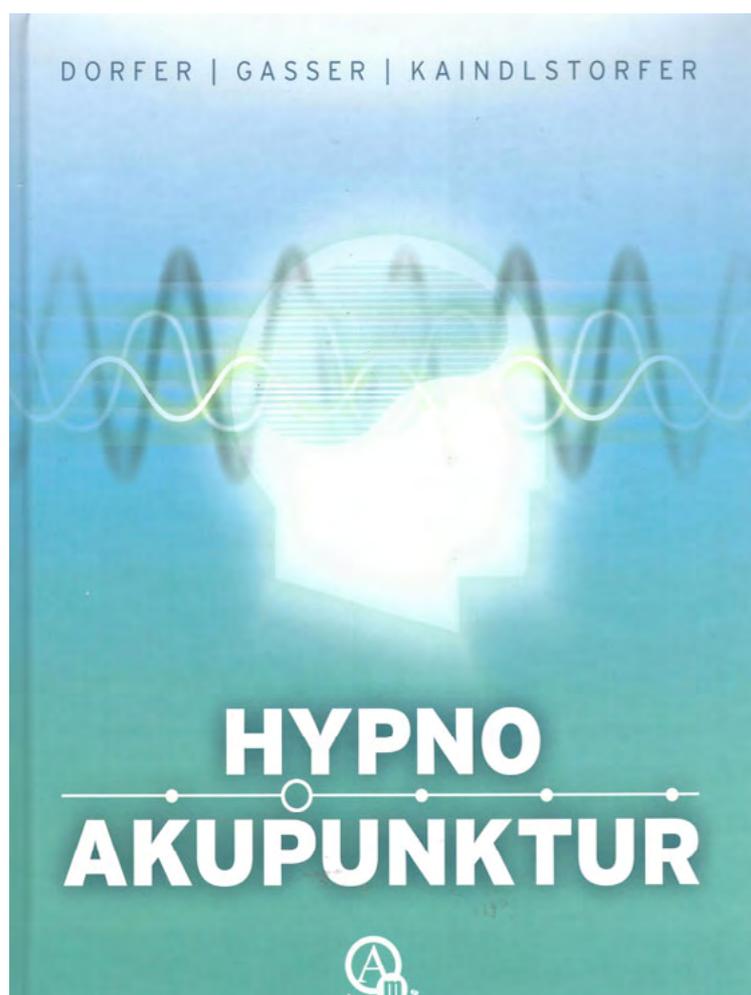




Dorfer/Gasser/Kaindlstorfer Hypnoakupunktur



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

DORFER | GASSER | KAINDLSTORFER

HYPNO

AKUPUNKTUR

am Verlag

1. Auflage, © Februar 2016

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Der Leser kann darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Gendervermerk

Lediglich zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Publikation teilweise auf das Nebeneinander von männlicher und weiblicher Schreibform verzichtet, jedoch werden ausnahmslos männliche und weibliche Personen gleichermaßen angesprochen.

1. Auflage, © Februar 2016
Hypnoakupunktur
Dorfer | Gasser | Kaindlstorfer

Medieninhaber & Herausgeber:
am Verlag
A-8010 Graz, Kreuzgasse 21

Verleger:
CM Medienverlag, Inhaber Christoph Morré
A-8074 Graz-Raaba, Johann-Kamp-Platz 1
Telefon (0316) 38 16 15-0
www.medienverlag.at

Producing:
Werbeagentur Morré, www.agenturmorre.at

Bilder:
Leopold Dorfer (Archiv), Ingimage

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN 978-3-903102-02-6



Prof. Dr. med. Leopold Dorfer

Promotion 1985 in Graz, führte 1990 die Akupunktur-Vorlesung an der Universität Graz ein, gründete 1994 die Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte Akupunktur und TCM, publizierte 1998 über den RAC und 1999 über „Akupunktur an Ötzi“ in „The Lancet“ und „Science“, gründete 2004 den „Internationalen TAO Kongress für TCM“, produzierte mehrere Lehr-CDs zur Akupunktur und arbeitete an mehreren Lehrbüchern für Ohr- und Körperakupunktur mit. 2001 TCM-Diplom der Universität Nanjing, 2011 Ernennung zum „Professor“ durch den österreichischen Bundespräsidenten, Vorstandsmitglied der Europäischen Akademie für Akupunktur, Mitherausgeber der Zeitschrift „Akupunktur und Aurikulomedizin“, Graz.



Univ.-Prof. Dr. med. Robert Gasser PhD (Oxford, UK)

1985 Promotion zum Doktor der gesamten Heilkunde. 1990 hat er an der Oxford University, UK, den Doktor der Philosophie absolviert. Die Habilitation im Fach Innere Medizin erfolgte bereits 1993 an der Medizinischen Universitätsklinik Graz und 1997 wurde er zum ao. Universitätsprofessor ernannt. In seiner Laufbahn hat Univ.-Prof. Dr. Gasser zahlreiche Auslandsaufenthalte absolviert. Darüber hinaus ist er im Besitz der Additivfächer für Kardiologie, für Internistische Sportmedizin und Internistische Intensivmedizin. 2004 wurde er zum stellvertretenden Leiter der Klinischen Abteilung für Kardiologie der Medizinischen Universität Graz und 2008 vom Bundespräsidenten zum Universitätsprofessor (aufgrund besonderer Verdienste in Wissenschaft und Lehre) ernannt. Seit 2015 ist er Vorsitzender des Universitären Herzzentrums der Medizinischen Universität Graz. Er hält seit vielen Jahren regelmäßig Vorlesungen (u.a. über Medizinische Hypnose und Traditionelle Medizin im Asiatischen Raum), betreut Dissertantinnen und Dissertanten, und hat zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten und Bücher verfasst.



Dr. med. Clemens Kaindlstorfer

Doktor der Humanmedizin seit 2015. Schwerpunkte im Rahmen der universitären Ausbildung im Bereich der Medizinischen Hypnose nach Hilton H. Erickson – Abschluss April 2012; seit Sommer 2012 Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Gasser – fortlaufend Weiterbildungsseminare; Diplomausbildung Traditionelle Chinesische Akupunktur; Entwickler der Hypnoakupunktur – Kombination aus Medizinischer Hypnose und Chinesischer Akupunktur; Publikation zur Hypnoakupunktur im „Universum Innere Medizin“, Ausgabe Mai 2013; seit Sommer 2013 Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Dorfer; Referent der OGKA, Linz.

Einleitung	19
I. AKUPUNKTUR	20
1) Grundlagen der Akupunktur	20
1.1. Einleitung.....	20
1.2. Definition und Grundideen.....	20
1.3. Kurzer Abriss der Geschichte der Akupunktur	22
1.4. Wissenschaftliche Erforschung der Akupunktur	24
1.4.1. Arbeiten, die eine neurologische Wirkung der Akupunktur belegen	25
1.4.2. Arbeiten, die eine humorale Wirkung der Akupunktur belegen	27
1.4.3. Arbeiten, die eine kybernetische Wirkung der Akupunktur belegen.....	27
1.4.4. Arbeiten, die eine klinische Wirksamkeit der Akupunktur belegen.....	28
1.5. Ohrakupunktur und Aurikulomedizin	28
1.6. Wissenschaftliche Literatur.....	30
2) Die Meridianumläufe	32
3) Die 5 Funktionskreise	35
3.1. Existenz und Hardware – Der Funktionskreis der Niere.....	36
3.2. Dynamik – Der Funktionskreis der Leber	37
3.3. Software – Der Funktionskreis des Herzens	38
3.4. Ernährung – Der Funktionskreis der Milz.....	39
3.5. Grenzkontrolle – der Funktionskreis der Lunge.....	40
4) Die Lehre von den 5 Elemente und ihre Wandlungsphasen	41
4.1. Die 5 Elemente	42
4.2. Die 4 Wandlungsphasen oder die 4 Zyklen	43
5) Praxis der Akupressur	45
6) Von der Akupunktur hin zur Hypnoakupunktur	46
II. Geschichte der medizinischen Hypnose	47
1) Tempelschlaf	47
2) Hypnotische Praxis unter dem Bild Exorzismus (das Phänomen Gassner)	47
3) Franz Anton Mesmer und der Animalische Magnetismus	48
4) Hypnose im 19. Jahrhundert – Der Braidismus	49
5) Der Einfluss von Charcot und der Schule von Nancy	49
6) Milton H. Erickson – Die Begründung der modernen Hypnose	50
7) Hypnose im 21. Jahrhundert	51
Diagramm – Zusammenfassung der Geschichte der Hypnose	51
8) EXKURS: Randgebiete der Hypnose vor dem ersten Weltkrieg	51
Das Gedankenlesen.....	51
Hypnotismus	53
Spiritismus	54
Diagramm – Exkurs, Zusammenfassung	57

III.	Zusammenhänge zwischen Traditioneller Medizin in Europa und im Asiatischen Raum.....	58
1)	Medizin der klassischen Antike in Europa	58
2)	Traditionelle Chinesische Medizin.....	60
3)	Tibetische Medizin – Historisches.....	61
	Diagramm – Alte Tibetische Medizin, Überblick.....	63
4)	Neue Tibetische Medizin.....	64
5)	Platon’s Phaidon.....	68
	Diagramm Hypnose – Sokrates – Seele – Kollektives Unbewusstes.....	72
IV.	Grundlagen der Medizinischen Hypnose.....	73
1)	Begriffsbestimmung	73
2)	Trance-Phänomene	74
3)	Der hypnotische Rapport.....	76
	Diagramm zum Rapport.....	77
4)	Trancesprache und Trancelogik.....	78
4.1.	Sprachmodelle	78
4.2.	Tranceförderlicher Sprachgebrauch.....	79
	Diagramm – Überblick zur Trancesprache.....	84
4.3.	Trancehinderlicher Sprachgebrauch.....	89
	Diagramm – Hinderlicher Sprachgebrauch	90
4.4.	Trancelogik.....	91
4.5.	Formulierungsfundus für den Anfänger.....	91
V.	Induktionstechniken.....	94
1)	Ablauf einer Induktion	94
	Diagramm – Beispielhafter Ablauf einer Induktion.....	96
2)	Die klassischen bzw. „direkten“ Methoden.....	97
3)	Die „indirekte“ Methode nach Erickson.....	101
	Folgen und Führen	102
	Utilisation	102
	Beiläufigkeit.....	102
	Trancesprache und Trancelogik.....	104
	VAKOG-Induktion/Sinneskanal-Ansprache.....	105
	Diagramm – Indirekte Methoden nach Erickson	105
4)	Trancetiefe.....	106
VI.	Über den geistigen Hintergrund der Hypnoakupunktur:	
	Vom Wort über die Berührung zur Nadel	108
1)	Am Anfang war das Wort: Heilende Kommunikation am Beispiel von NLP und Hypnose	108
	Sprache und Kommunikation	108
	Ein Trancephänomen anhand des Handshakes.....	113
	Diagramm – Zusammenfassung der Aspekte einer heilenden Kommunikation	114

2)	Therapeutic Touch	114
	Suggestion, Energie und „Fastberührung“	115
	Diagramm – Zusammenfassung Therapeutic Touch	119
3)	Mesmer und der animalische Magnetismus	120
	Auszug aus der klassischen Mesmerischen Doktrin	120
	Ein Ausschnitt aus einem Bericht von N. Husson aus dem Jahre 1931	122
	Methoden der Induktion tiermagnetischen Schlafes oder mesmerischer Phänomene	123
	Diagramm – Zusammenfassung zu Mesmer	128
4)	Akupressur und die Akupunkturnadel als verlängerte therapeutische Hand	128
VII.	Grundlagen der Hypnoakupunktur	131
1)	Einleitung zur Hypnoakupunktur	131
	Diagramm – Übersicht über die 5 Elemente und deren Bedeutung	131
2)	Die Fünf-Elemente-Lehre	132
	1. Nährungszyklus – erste Mutter-Kind-Regel	133
	2. Schwächungszyklus – zweite Mutter-Kind-Regel	133
	3. Kontrollzyklus – erste Großmutter-Enkelkind-Regel	133
	4. Rebellierender Zyklus – zweite Großmutter-Enkelkind-Regel	134
3)	Der Ablauf einer Standardsitzung	136
	Die fixen Punkte erläutern eine klassische „Standardsitzung“ der Hypnoakupunktur	137
	Weitere praktische Tipps	139
4)	Eigentherapie: Selbsthypnose und Selbstakupressur	140
	4.1. Einleitung	140
	4.2. Das bewusste & unbewusste Ich	141
	4.2.1. Autosuggestion	141
	4.2.2. Induktionsformen nach Coué	142
	4.2.3. Autosuggestion als Allheilmittel	143
	Diagramm – Autosuggestionen, ein Überblick	143
	4.3. Eigenverantwortliche Therapie – Akupressur und Selbsthypnose	144
	4.3.1. Die Atem-Technik	145
	4.3.2. Die Kugelschreiber-Technik	145
	4.3.3. Die Treppen-Induktion	146
	4.4. Überblick Selbstmanagement und Entspannungsverfahren	147
	Mentaltraining	148
	Autogenes Training	149
	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	150
	Meditation	151
	Transzendente Meditation	152
	Buddhistische Zen-Meditation	153
	Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)	154
	Bewegungsmeditation	154
	Diagramm – zur Zusammenfassung der Methoden	156

VIII. Erläuterung des ganzheitlichen Zugangs der TCM zum Patienten und die Verknüpfung zur Hypnoakupunktur	157
1) Die inneren Organe ZANG und ihre Beziehung zur Psyche.....	158
2) Organtypen.....	159
Leber.....	159
Herz.....	160
Lunge.....	160
Niere	160
Milz-Pankreas	160
3) Die sedierende Akupunktur	161
Diagnosestellung eines Fülle-Zustandes	161
Therapie des Fülle-Zustandes.....	161
4) Safe place	162
5) Reframing	163
Diagramm – Zusammenfassung der ganzheitlichen Erläuterungen	164
6) Psychisch harmonisierende Punkte.....	164
Herz-Meridian	165
Blasen-Meridian	165
Magen-Meridian.....	165
Lenkergefäß.....	166
Konzeptionsgefäß.....	166
7) Beispielhafte Behandlung häufiger psychischer Dysregulationen unserer Gesellschaft.....	166
Kopfschmerz	166
Neurasthenische Beschwerden	167
IX. Schmerz, ein ideales Anwendungsgebiet für Hypnoakupunktur	168
1) Schmerzbeeinflussung durch Hypnose	168
Schmerzmanagement	168
Hypnosemethoden zur Schmerzbehandlung	170
Dissoziation	172
Assoziation.....	172
Diagramm – Schmerzen Behandlungsmethoden	172
2) Kinderhypnose	173
Induktionstechniken.....	173
Fallbeispiel	174
Zu den Ausnahmefällen zählt die so genannte Schreitrance	175
Fallbeispiel- Anästhesie.....	176
3) Akupunktur bei Schmerzpatienten.....	177
4) Fallbeispiel Schmerz	179
Therapieprogramm	179
Hypnosebeispiel.....	180
Diagramm – Zusammenfassung der TCM-Krankheitssyndrome	184

X.	Ernährung und Körpergewicht.....	185
1)	Einführung.....	185
2)	Die Nahrungsinhaltsstoffe.....	186
3)	Sprengung festgefahrener unbewusster Programme und Ernährung.....	187
4)	Öle, Fette und Cholesterin.....	188
	Allgemeines.....	188
	Gesättigte Fettsäuren.....	188
	Ungesättigte Fettsäuren.....	189
5)	Pharmakologisch wirksame wichtige Pflanzeninhaltsstoffe.....	189
	PHYTOCHEMICALS – BIOLOGISCH AKTIVE SUBSTANZEN IN PFLANZEN.....	189
	Antioxidantien.....	190
	Phytochemicals der mediterranen Diät.....	190
	POLYPHENOLE.....	191
	PFLANZLICHE STEROLE.....	191
	Phytoöstrogene.....	191
	Diagramm – Pflanzliche Inhaltsstoffe (Phytochemicals der mediterranen Diät).....	192
6)	Aminosäuren.....	192
7)	Spurenelemente.....	192
8)	Mediterrane Ernährung und Anti-Aging.....	193
9)	Dinner Cancelling.....	194
10)	Abnehmen/Lebensstilveränderung Fallbeispiel.....	195
	Therapieprogramm.....	195
	Hypnosebeispiel.....	196
	Diagramm – Zusammenfassung Abnehmen.....	201
XI.	Raucherentwöhnung.....	202
1)	Rauchen und Lifestyle.....	202
2)	Strategien für die Hypnose.....	202
3)	Selbsthypnose.....	203
4)	Faktoren die den Erfolg beeinflussen.....	203
5)	Erfolgsquoten.....	203
6)	Weitere unterstützende Maßnahmen.....	204
7)	Fallbeispiel.....	205
	Raucherentwöhnung bei einem männlichen, 30-jährigen Patienten ohne andere Risikofaktoren.....	206
	Diagramm – Strategien zur Raucherentwöhnung.....	209
8)	Fallbeispiel HYPNOAKUPUNKTUR zur Raucherentwöhnung.....	209
	Therapieprogramm.....	210
	Hypnosebeispiel.....	210
	Diagramm – Zusammenfassung Rauchen.....	215

XII. Psychische Probleme	216
1) Stress, Unruhe, Erfolgsdruck	220
Therapieprogramm	220
Hypnosebeispiel.....	220
2) Körperliche Anspannung, Unruhe	225
Therapieprogramm	225
Hypnosebeispiel.....	225
Diagramm – Überblick der Metaphern von 1 und 2	229
3) Depressive Stimmung und Antriebslosigkeit	230
Therapieprogramm	230
Hypnosebeispiel.....	230
4) Hypnose als Begleittherapie für suchterkrankte Patienten im stationären Setting	234
XIII. Magen/Darm Trakt, Reizdarm	238
Fallbericht Reizdarm.....	238
Therapieprogramm	238
Hypnosebeispiel.....	238
XIV. Hypnose und Akupunktur statt Doping im Leistungssport	242
1) Doping im Leistungssport – Eine unglückliche Entwicklung	242
1.1 Geschichte des Dopings und der Dopingkontrolle.....	242
1.2. Sozialisation zum Doping – Der ganz „normale“ Wunsch nach Leistungssteigerung.....	243
1.3. Dopingprävention und Alternativen.....	245
2) Einsatz hypnotischer Fertigkeiten im Leistungssport	247
1.2. Verbesserung des mentalen Trainings.....	247
2.2. Auflösen von Anspannung.....	248
2.3. Zone optimaler Funktionsfähigkeit.....	250
2.4. Entwicklung motorischer Fertigkeiten	251
2.5. Der Einsatz von Vorstellungsbildern unter Hypnose.....	252
2.6. Förderung der Motivation	254
2.7. Steigerung der Konzentrationsfähigkeit	255
2.8. Lösen von Problemen durch Veränderung der Betrachtungsweise.....	256
2.9. Stärkung des Selbstvertrauens	257
2.10. Aktivierung der Selbstheilungskräfte	259
Diagramm – Zusammenfassung: Hypnose statt Doping	261
Trancebeispiel zur Hypnoakupunktur bei Leistungssport.....	262
XV. Eingriffe und Hypnoakupunktur am Beispiel von Herzkatheteruntersuchungen	267
1) Beispiele für mögliche Wirkungen von hypnotischen Suggestionen auf das Gefäßsystem	267
2) Beispiel für die Wirkung von Hypnose auf die sympathische Aktivität des Herzens	267
3) Hypnoakupunktur und TCM als Ansatz zur Behandlung kardiovaskulärer Erkrankungen	268
4) Hypnoakupunktur und TCM bei funktioneller kardiovaskulärer Störung	268

5) Effekte von Hypnose auf die postoperative Anpassung nach Bypass-Operationen.....	268
6) Hypnoakupunktur bei Angina pectoris	269
Diagramm – Einsatzbereiche der HA	272
7) Anwendung von ärztlicher Hypnose während Herzkatheteruntersuchungen	273
Fallbeispiele.....	273
Fall 1: „Das Hobby und die Drei-Worte-Induktion“	273
Fall 2: „Konfusion und kleine Regression“	275
Fall 3: „Hypnoid des Witzes“	278
Fall 4: „Ablenkung und posthypnotische Amnesie“	279
Fall 5: „Utilisation der Anspannung zur Entspannung“	282
Diagramm – Zusammenfassung Herzkatheter	285
XVI. Kardiovaskuläre Primärprävention und Herz-Kreislauf Anti-Aging	286
1) Arteriosklerose	287
Hauptrisikofaktoren für die Atherogenese stellen folgende Punkte dar	287
Hypnoakupunktur.....	292
Diagramm – Überblick Atherosklerose	294
2) Herzinsuffizienz	295
Wie entsteht eine Herzschwäche?	295
Was passiert bei einer Herzschwäche?.....	296
3) Herzrhythmusstörungen	297
4) Elektrische Erregung.....	297
Elektrische Störungen im Herzen	298
Extrasystolen.....	299
5) Hypertonie.....	299
Therapie der Hypertonie	300
6) Hypnoakupunktur – ein kommentiertes Trancebeispiel zur Veranschaulichung des hypnotischen Zuganges.....	301
7) TCM/Akupunktur.....	303
8) Hypotonus	304
XVII. Schlafstörungen	305
Fallbericht Hypnoakupunktur.....	305
Therapieprogramm	305
Hypnosebeispiel	306
XVIII. Harnwegsinfekt und Psychosomatik	311
Fallbericht Hypnoakupunktur.....	311
Therapieprogramm	311
Hypnosebeispiel	311

XIX. Allergisches Asthma.....	315
Fallbericht Hypnoakupunktur	315
Therapieprogramm	315
Hypnosebeispiel.....	316
XX. Tinnitus	320
Fallbericht Hypnoakupunktur	320
Therapieprogramm	320
Hypnosebeispiel.....	320
XXI. Ängste und Phobien.....	325
1) Akupunktur bei Angstpatienten.....	325
Herz-Qi-Mangel.....	325
Herz-Yang-Mangel	325
Herz-Blut-Mangel.....	326
Herz-Yin-Mangel	326
Nieren-Jing-Mangel.....	326
Nieren-Yang-Mangel/Nieren-Qi nicht fest.....	326
Nieren-Yin-Mangel.....	326
2) Fallbeispiel zu Ängsten und Sorgen,Phobien.....	327
Therapieprogramm	327
Hypnosebeispiel.....	327
Diagramm – TCM-Syndrome bei Ängsten	332
XXII. Anhang: weitere Trancebeispiele, Induktionstechniken.....	333
1) Einfache Induktionstechniken.....	333
Diagramm – Einfache Induktionstechniken	334
2) Induktionstechniken für Fortgeschrittene.....	335
Diagramm – Induktionstechniken für Fortgeschrittene.....	336
3) Weitere Basics zur Trancearbeit.....	336
4) Trancearbeit für Fortgeschrittene	337
Diagramm – Weitere Techniken.....	337
5) Blockschema zur Hypnoakupunktur (HA)	338
6) Patientenbroschüre zur Hypnoakupunktur.....	339
7) Weitere Trancebeispiele:.....	345
Trancegeschichte zum Tinnitus.....	345
Trancegeschichte zum Tinnitus + Selbsthypnose – Übung	348
Die Basissophonisation und VAKOG in der Hypnoakupunktur	351
XXIII. Literaturnachweis	354

Einleitung

Wenn ein Gegensatzpaar aufeinandertrifft, wie positive und negative elektrische Ladungen, dann kann es passieren, dass es zu einer gewaltigen Entladung kommt. Ähnliches hat sich gezeigt, als wir versucht haben, die beiden Urtherapieformen Akupunktur und Hypnose miteinander zu kombinieren. Beide sind, so denke ich, alt wie die Menschheit, denn immer schon haben Heiler Reflexpunkte stimuliert und hat man in der Trance Befreiung von unbewussten Qualen gesucht.

Die Akupunktur ist an sich schon eine ausgereifte Therapiemethode. Und doch kann die Kombination mit der scheinbar so andersartigen Hypnose in die Tiefe gehen, wie wir es bisher kaum jemals gesehen haben. Die Patienten erkennen im Prozess einer Hypnoakupunktur, dass sie selbst für ihre Gesundheit verantwortlich sind, führen täglich die Akupressur des VIP-Punktes durch, machen vor dem Einschlafen die kleine Selbsttrance mit dem individuellen Kraftbild, wandern im Geiste durch ihren persönlichen Meridian-Umlauf und verändern ihren Lebensstil entsprechend des erkrankten Funktionskreises. Somit erreichen Therapeut und Patient in einer perfekten Symbiose eine Nachhaltigkeit, die durch eine passive Therapie niemals erzielbar wäre.

Akupunktur und Hypnose sind so unterschiedlich. Die eine Methode arbeitet über Körpertechniken, wobei an Nerven elektrische Entladungen ausgelöst werden, die in das Zentralnervensystem weitergeleitet und dort komplex verarbeitet werden. Anregung der Gehirnaktivität und Veränderungen der Neurotransmitter sind die Folge. So löst ein primär körperlicher Stimulus schließlich auch eine psychische Reaktion aus. Die andere Methode, die Hypnose, erreicht über die Trance das Unterbewusste, in dem alle unsere psychischen

Traumata, Blockierungen und Glaubenssätze versteckt liegen und ein Leben lang gespeichert werden. Über Assoziationsketten werden diese Belastungen aufgedeckt und in positive Impulse umgewandelt.

Damit befreit sich nicht nur die Psyche aus dem Griff von Blockierungen, sondern über eine Aktivierung des Zentralnervensystems kommt es auch zu körperlichen Reaktionen. So erreicht die Hypnose von der Psyche aus den Körper, und die Akupunktur vom Körper aus die Psyche – die Methoden verbinden sich und spannen einen Bogen zwischen den scheinbaren Gegensätzlichkeiten von Körper und Psyche, und schaffen Einheit.

Jede Krankheit ist schlussendlich psychosomatisch. Die Entgleisung beginnt in einen Fall in der Psyche und im anderen Fall im Körper, doch sekundär ist immer das andere Element miterfasst. Daher passt eine Therapieform perfekt, die beide Aspekte zielgerichtet unterstützt.

Durch beide Zugänge werden Blockierungen im Körper oder der Seele beseitigt, die Funktionen unsere Steuerungszentralen im Zentralnervensystem „umprogrammiert“ und so die Selbstregulationskräfte angeregt. Die behandelten Menschen erkennen außerdem vielfältige Möglichkeiten zur Selbsthilfe. Auf diese Weise wirkt die Hypnoakupunktur weit in die Zukunft hinein und kann im Bedarfsfall immer wieder abgerufen werden.

So ist die Hypnoakupunktur ein großartiges Werkzeug für die Salutogenese mit zwei Zugangswegen aber einem Ziel: Ganzheitliche Heilung und nachhaltige Regeneration.

Prof. Dr. Leopold Dorfer

I. AKUPUNKTUR

1) Grundlagen der Akupunktur

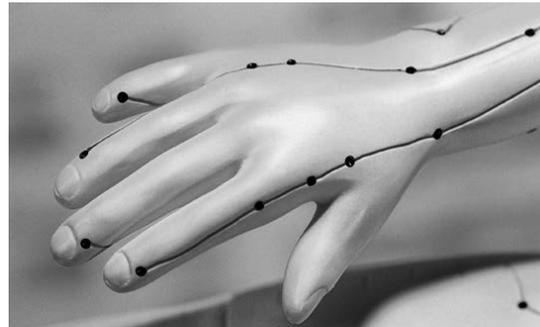
1.1. Einleitung

Auf den folgenden Seiten werden die Grundideen und das Basiswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dargestellt, dies allerdings in Kurzfassung. Diese Seiten können schon allein aufgrund des beschränkten Umfangs kein Ersatz für ein TCM-Lehrbuch sein, Basiswissen wird vielmehr vorausgesetzt. Andernfalls würde bereits dieser Teil des Buches alle Grenzen sprengen. Ich werde mich auf den folgenden Seiten auf jene Gesichtspunkte konzentrieren, die aus zwei Gründen für unsere Methode wichtig sind: Einerseits will ich besondere Aspekte darstellen, die aus meiner langjährigen, praktischen Erfahrung mit der Akupunktur entspringen und in der üblichen Literatur nicht zu finden sind. Andererseits werde ich TCM-Wissen erläutern, welches für unsere Methode von besonderer Bedeutung ist und die entscheidende Basis für Teil 3 dieses Buches, die eigentliche Hypnoakupunktur, darstellt.

1.2. Definition und Grundideen

Definition: Die traditionell-chinesische Bezeichnung der Akupunktur deutet schon die Vielschichtigkeit an: „Zhen Jiu“ bedeutet „Stechen und Erwärmen“. Reflexpunkte werden zum Zwecke der Stimulation mit Nadeln gestochen aber auch mittels Moxa-Kraut erwärmt. Die zweite Möglichkeit wird bei allen Zuständen gewählt, bei denen die Krankheit durch Kälte ausgelöst wurde oder sich im betroffenen Körperareal ein Kältegefühl eingestellt hat. Auch Symptome wie Steifigkeit, Unbeweglichkeit und vor allem Energieschwäche sind eine Indikation für „Jiu“, die Moxibustion eines Punktes. Erwärmung hat zudem eine tonisierende, kräftigende, funktionsan-

regende und entspannende Wirkung – eine Palette an Effekten also, die folgerichtig bei einer Vielzahl von Patienten Bedeutung hat. Die europäische Bezeichnung „Akupunktur“ ist schlicht und pragmatisch, leitet sich aus dem lateinischen ab und bedeutet einfach „Einstechen von Nadeln“ (acus = Nadel, pungere = einstechen). Wesentlich umfassender ist da schon die Definition des großen französischen Akupunkturpioniers Roger de la Fuye, der sagte: „Die Akupunktur verwendet Einstiche mit Nadeln an genau festgelegten Hautpunkten, die meist spontan- oder druckschmerzhaft sind, bei funktionellen, reversiblen Erkrankungen zu diagnostischen und therapeutischen Zwecken.“



Die Meridiane/Kanäle: Entscheidend für das Verständnis von Pathogenese und Gesundheit ist aber weniger das Wissen um die Punkte, sondern vielmehr die Idee der Meridiane. Bitte stellen Sie sich diese nicht als Linien vor, wie die aus der Seefahrt abgeleitete deutsche Bezeichnung „Meridian“ glauben macht. Vielmehr können die Meridiane bildlich wie Wasserkanäle gesehen werden, die zur Bewässerung von landwirtschaftlichen Kulturen dienen. So entspricht die englische Übersetzung mit dem Wort „Chanel“ (= Kanal) der dynamischen Idee dieser Energiewege viel mehr. Die Lebensenergie Qi mit ihren zwei Anteilen Yin und Yang und das nährenden Blut Xue strö-

men in diesen Kanälen. Sie stärken und nähren die einzelnen Teile des Organismus, so wie das Wasser in landwirtschaftlichen Kulturen Nährstoffe und Leben zu den einzelnen Pflanzen bringt. Dabei wird dieser ständige Fluss an Qi und Blut angetrieben durch einen Rhythmus, in dem jeder Meridian/Kanal innerhalb von 24 Stunden für jeweils zwei Stunden einen Höchststand aufweist. Wie bei einem Staffellauf ein Läufer das Staffelholz an den nächsten weiterreicht, so wandert der Höchststand an Energie von einem Meridian zum anderen, bis schließlich nach 24 Stunden alle 12 Meridiane an der Reihe waren. Dem kontinuierlichen Fluss der Energie ist also eine zusätzliche Bewegung aufgelagert, die, im Sinne einer riesigen Stafette, einmal pro Tag durch das Kanalsystem zieht und zusätzliche Dynamik beisteuert. Diese Strömung an Energie mit ihrer zweifachen Dynamik bildet die Grundlage für alle Regenerationsvorgänge im Organismus und schließlich für das Leben an sich.

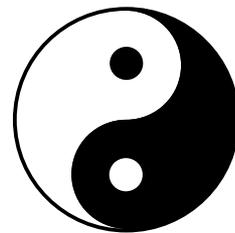
Nicht statische, leblose Linien sehen wir also in den Meridianen, sondern Kanäle voller Lebenskraft. Die darin fließende Energie hat nichts Esoterisches, sondern sie entspricht der Kraft, die jedermann deutlich in sich spüren kann. Solange diese Kraft in ausreichendem Maße vorhanden ist und frei strömt, ist die Basis für Gesundheit und Regeneration gegeben. Störungen des Energiestroms sind der Beginn jeglicher Krankheit. Aber auch das Blut Xue strömt in den 12 Kanälen und bringt Nahrung und Yin zu allen Teilen des Organismus. Erst wenn Qi und Blut ausgewogen vorliegen und gleichmäßig verteilt werden, kann Gesundheit erhalten oder wiederhergestellt werden.

Pathogenese: Die Lebensenergie Qi ist aus westlicher Sicht mit der normalen Funktion der Organe vergleichbar. Kommt es zur Beeinträchtigung der Qi-Menge, entsteht Über- und Unterfunktion. Kommt der normale Fluss der Energie ins Stocken, zeigt sich dies in Schmerzen oder Funktionsbeeinträchtigung von Organen. Kommt der Energiefluss des gesamten

Organismus schließlich zum Stillstand, tritt der Tod ein.

„Alles fließt“ gilt also auch in der Physiologie der TCM. Wahre Homöodynamik liegt dann vor, wenn a) genügend Qi und Blut vorliegen, b) diese beiden frei strömen, c) auch die Körperflüssigkeiten gut verteilt sind, d) die Urkraft eines Menschen (die Essenz) in ausreichendem Maße vorhanden ist, e) alle Organe richtig arbeiten, f) Yin und Yang ausgeglichen sind und schließlich g) der Geist und die Seele eines Menschen frei, kreativ und glücklich sind. Sieben Punkte wollen also erfüllt sein, damit von Gesundheit aus der Sicht der TCM gesprochen werden kann, doch die Grundlage dafür ist nur eines: Der kontinuierliche Strom von Qi und Blut. Denn sobald dies gewährleistet ist, können die anderen Faktoren ausgeglichen werden. Eine Schwäche des Qi-Stroms, ob sie nun den gesamten Körper erfasst oder nur in einem umgrenzten Areal vorliegt, führt dazu, dass Belastungen nicht mehr ausgeglichen werden können. Kälte und andere Klimafaktoren, Viren und Bakterien können eindringen, Emotionen werden nicht mehr verarbeitet. Das System dekompenziert und Krankheiten treten auf.

Yin und Yang: Aus der einen Urkraft des Universums, dem TAO, entspringen das Yin und das Yang. Sie sind die bipolaren, lebenserhaltenden Kräfte, die im Körper gleichzeitig wirken. Sie sind Gegenpole und doch Faktoren, die sich ergänzen und wechselweise bedingen.



Durch ihre Spannung erschaffen sie die Lebensenergie Qi, so wie die elektrische Spannung von gegensätzlichen Ladungen den elektrischen Strom hervorbringt. Der eine Pol, das Yin, steht für Materie, Wasser, Kälte, Nacht, Ruhe, Erholung, Winter und entspricht aus medizinischer Sicht dem Parasympathikus oder Vagus. Yang steht für Energie und Funktion, Aktion, Anspannung, Tag, Wärme, Trocken-

heit, Feuer, Sommer und für den Sympathikus. Obwohl die beiden Gegenpole sind, bedingen und ergänzen sich Yin und Yang. Yang geht aus dem Yin hervor, wie der Frühling aus dem Winter oder die Pflanzenwelt aus dem Wasser, aber auch das Yin geht aus dem Yang hervor, wie der neuerliche Winter aus der warmen Jahreszeit oder neue Erde aus zerfallendem Laub. So ist eines der Entstehungsplatz des anderen. Ohne das Yin hat das Yang keine Berechtigung, so wie das „Oben“ erst neben dem „Unten“ überhaupt erkennbar wird, wie das „Laute“ erst neben dem „Leisen“ unterscheidbar ist oder die „Wärme“ neben der „Kälte“ völlig anders empfunden wird. Yin oder Yang für sich alleine ist gar nicht vorstellbar, wäre eine Entgleisung, die zu Zerstörung und Tod führt. Schon alleine das deutliche Überwiegen von Yin oder Yang ist eine Dysbalance, die korrigiert werden muss. Beispielsweise überwiegt bei einem generalisierten Ödem das Yin oder bei Fieber das Yang und erfordert eine medizinische Intervention um die Gesundheit wieder herzustellen. Dabei ist immer der harmonische Ausgleich von Yin und Yang das Ziel.

Therapiemaßnahmen: Mittels sogenannter Steuerungspunkte kann der Energiestrom in einzelnen Meridianen angeregt oder reduziert, auf andere Meridiane umgelenkt, in einzelnen Unteraspekten verstärkt und allgemein wieder in Gang gesetzt werden. Dies geschieht mit Hilfe der Tonisierungspunkte, der Sedierungspunkte, der Durchgangspunkte und der Quellpunkte. Über Zustimmung- und Alarmpunkte kann ein reflektorischer Einfluss auf innere Organe ausgeübt werden. Zusätzlich können mit Hilfe von Meisterpunkten spezifische Allgemeinwirkungen auf den gesamten Körper induziert werden. Beispielsweise wird durch bestimmte Punkte die Entzündungsneigung reduziert, der Muskeltonus gesenkt, das Immunsystem stimuliert, das Kreislaufsystem gestärkt und Ähnliches.

Greifen diese Therapiemaßnahmen, werden Krankheitssymptome von innen heraus über-

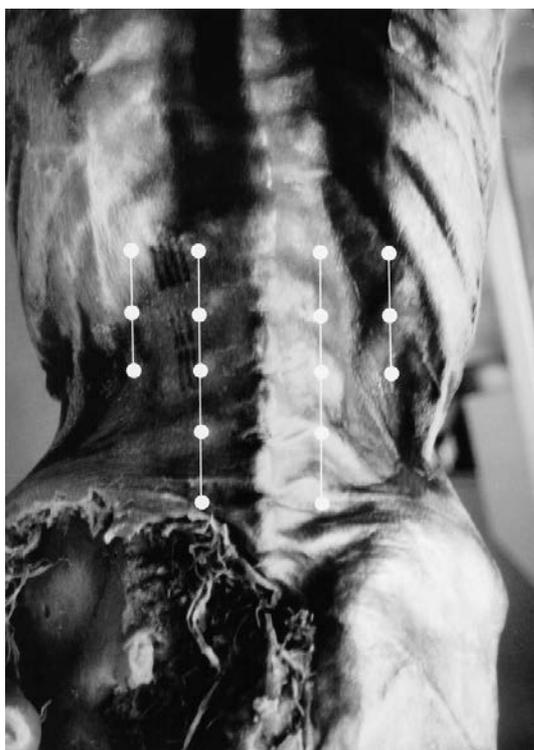
wunden und normalisieren sich die Körperfunktionen. Die kybernetischen Steuerungsregelkreise und die Selbstheilungskräfte des Organismus schaffen die Heilung, die Akupunktur ist lediglich der induzierende Stimulus. „Medicus curat, natura sanat“, sagte schon Paracelsus (der Arzt therapiert, die Natur heilt). Durch die umfassende Anregung des Organismus geht ein Patient gesund, gestärkt und mit nachhaltiger Stabilität aus dem Heilungsprozess hervor.

Bemerkenswert ist der bedeutsame Stellenwert, den in der chinesischen Medizin die Psyche einnimmt. Man sagt, dass bei jeder Erkrankung psychische Ursachen mitspielen können bzw. die Psyche zumindest sekundär belastet wird. Somit ist die Reaktion der Psyche ein integraler Bestandteil der chinesischen Pathophysiologie. Harmonie, Ausgleich und Gesundheit bedeuten aus dieser Sicht, dass natürlich auch das subjektive Befinden eines Menschen wieder zur Norm zurückkehren muss, bevor man von Gesundheit sprechen kann. So hat die chinesische Medizin schon von alters her die ganzheitliche Betrachtung der Gesundheit vorweggenommen, den die WHO mit ihrer Gesundheitsdefinition erst vor wenigen Jahrzehnten aufgeholt hat, wenn sie definiert: „Gesundheit ist der Zustand vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens, für welches jedes Individuum seine eigene Norm hat.“ Diesem hohen Ziel strebt die chinesische Medizin seit Jahrhunderten mit Erfolg nach, indem sie neben der exakten Beachtung des kranken Körpers auch die Ernährung, die Lebensführung, das Umfeld, die Psychologie, die Philosophie, Metaphysik und Religion in das ärztliche Tun mit einbezieht.

1.3. Kurzer Abriss der Geschichte der Akupunktur

Die gezielte Stimulation von Akupunkturpunkten zu medizinischen Zwecken ist laut WHO die älteste und am weitesten verbreitete Heilmethode der Welt. Bereits vor über 3.000 Jahren wurden in China auf diese Art

Erkrankungen wirkungsvoll und ohne Nebenwirkungen behandelt. In den Jahrzehnten vor Christi Geburt wurden erstmals die Theorie und die Anwendung der Traditionellen Chinesischen Medizin in Buchform festgehalten. Doch reichen die Wurzeln der Akupunktur sowohl zeitlich als auch geographisch wesentlich weiter zurück: **L. Dorfer, M. Moser, F. Bahr** et al. konnten schon 1999 zeigen (siehe Literaturverzeichnis), dass am Eismann Ötzi aus Tirol Tätowierungen vorliegen, die vollkommen deckungsgleich mit einer modernen Akupunkturbehandlung sind. 2015 wurden 19 Tattoos am Körper des Eismanns von **M. Samadelli** endgültig katalogisiert und dabei bestätigten sich die Aussagen von Dorfer, Moser und Bahr: Ötzi hatte zwei grundlegende Erkrankungen: Rheumatoid-arthrotische Beschwerden an der Lendenwirbelsäule und den großen Beingelenken und spastische, gastrointestinale Beschwerden aufgrund einer Lactoseintoleranz und eines Befalls mit Peitschenwürmern. Für beide Krankheitsbilder wurde schon an Ötzi eine perfekte 3-Stufen-Akupunktur mit lokalen Punkten, Punkten auf dem betroffenen Me-



ridian und Meisterpunkten angewendet, wie sie auch heute, 5.300 Jahre später, kaum besser durchgeführt werden könnte. Ähnliche, medizinische Tätowierungen wurden von Dorfer, Moser und Bahr auch an einer Mumie aus Sibirien und einer Mumie aus Peru beschrieben. Offenbar entwickelte sich die Akupunktur also nicht nur in China, sondern im gesamten euroasiatischen Raum (oder weltweit) und geht mindestens auf eine Zeit zwischen 10.000 und 5.000 vor Christi Geburt zurück. Vermutlich gab es Akupunkturähnliche Verfahren schon so lange, wie es Menschen gibt.

Der Verdienst der chinesischen Ärzte war es jedenfalls, die Akupunktur bis in unsere Zeit zu tradieren und auf die jetzige Entwicklungsstufe zu heben. Dazu entstand in China ein medizinisch-philosophisches Erklärungsmodell, welches als theoretische Basis bis in unsere Zeit Bedeutung hat.

Die klassische, chinesische Akupunktur wurde in Europa bereits im 16. Jahrhundert durch jesuitische Missionare bekannt gemacht. An-



3) Die 5 Funktionskreise

Jede große Firma ist in Abteilungen untergliedert, die unterschiedliche Aufgaben haben und doch gemeinsam zum Gelingen der geforderten Aufgaben und zum Erfolg des gesamten Unternehmens beitragen, jede Abteilung eben in ihrem spezifischen Aufgabenbereich. Genau so stellt man sich in der TCM die Physiologie eines komplexen Organismus wie dem menschlichen Körper vor: Alle Einzelteile des Körpers und ihre Funktionen sind in fünf „Großabteilungen“ strukturiert, entsprechend ihrer Grundfunktionen. So sind zum Beispiel alle Körperteile und Organe, die mit der Stabilität des Körpers zusammenhängen, in der Abteilung der Niere zusammengefasst. Das Skelett untersteht also der Niere, daraus ergibt sich, dass bei Erkrankungen der Knochen und Gelenke, zum Beispiel, einer Arthrose, der Nierenmeridian angeregt werden muss.

Diese Abteilungen des Organismus nennt man „Funktionskreise“. Sie werden von jeweils einem der fünf Yin-Organen gesteuert: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Auch ihre jeweiligen Yang Partner, die sich aus der Regel von den gekoppelten Meridianen ableiten, haben eine unterstützende Bedeutung. Es sind die: Blase, Gallenblase, Dünndarm, Magen und Dickdarm. Die Yin-„Chefs“ einer Abteilung sind sinngemäß eher für Yin-Aufgaben zuständig wie Ernährung und Befeuchtung, die Yang-„Chefs“ für Yang-Aufgaben wie Kraft, Stärke und Erwärmung.

Im gleichen Maße wie die fünf Funktionskreise für körperliche Aspekte wie Fortpflanzung, Dynamik, Softwaresteuerung, Aufnahme, Ernährung und Abgrenzung zuständig sind, so sind sie auch für psychische Leistungen verantwortlich. Jede psychische Leistung wie Denken, Verarbeiten von Gefühlen, Aktivierung am Morgen und Zur-Ruhe-Kommen am Abend wird ebenfalls einem Funktionskreis zugeordnet. Wir haben schon gehört, dass der Funktionskreis der Niere für die Stabilität des

Körpers zuständig ist. Sinngemäß wird diese Idee auf die psychischen Funktionen übertragen und auch in diesem Bereich ist nun die Niere für alle stabilisierenden Geistesleistungen verantwortlich. So zählen demnach der Wille, die Durchhaltefähigkeit und die kraftvolle Standfestigkeit einer Person in den Funktionskreis der Niere. Zeigen sich psychische Störungen im Bereich der genannten Faktoren, dann ist die Niere zu behandeln.

Alle 5 Funktionskreise sind in jedem von uns vorhanden, doch unterschiedlich in ihrer „Dosierung“ – so ist jeder Mensch in gleichem Maße ein Cocktail dieser fünf Lebensbereiche und doch so unterschiedlich, weil die Funktionen nicht bei jeder Person gleich stark ausgeprägt sind. Bei der einen Person ist zum Beispiel der Funktionskreis der Niere wesentlich größer als die anderen vier, bei der anderen Person überwiegt die Leber. Die Unterschiede in den „Mischungsverhältnissen“ der fünf Funktionskreise bewirken die Unterschiede im Körperbau und in der Persönlichkeit aller Menschen. So ist die eine Person zum Beispiel besonders auf Kommunikation ausgerichtet, die andere auf Dynamik, eine weitere wiederum auf ein ruhiges, introvertiertes Leben.

Die unterschiedlich intensive Ausprägung der fünf Funktionskreise ist letztlich die Grundlage für die Verschiedenartigkeit der Charaktere und Lebensbilder und macht das Entscheidende aus: dass wir alle verschieden sind. Denn nur so kann das Leben spannend sein und die große Bandbreite an Aufgaben auf dieser Erde von den Menschen erfüllt werden – einmal von dieser Person, einmal von jener, je nach Begabung und Talent.

Eine pathologische Entwicklung tritt dann auf, wenn eine Funktion nicht mehr im richtigen Maß erfüllt wird, sondern entweder zu wenig oder zu viel. Ein Beispiel: Wenn die Trenn-Funktion der Lunge zu stark ist, wehrt sich der Organismus viel zu intensiv gegen harmlose Reize aus der Umgebung – es entsteht

eine Allergie. Wenn aber die Trennfunktion zu schwach ist, dann können Erreger viel zu leicht in einen Körper eindringen und es bildet sich ein Immundefizit-Syndrom aus. Vergleichbare Veränderungen können auch die Psyche betreffen: Bei zu intensiver Abwehrreaktion nimmt die betreffende Person keine menschlichen Impulse aus der Umgebung auf, ist stur und unbelehrbar, geht unbelehrbar ihren Weg und notfalls über Leichen. Im anderen Fall grenzt sich ein Mensch zu wenig psychisch ab und wird durch alle negativen und traurigen Ereignisse so belastet, dass er depressiv und schwach wird.

Ein perfektes Zusammenspiel der fünf Funktionskreise ist also für die Gesundheit von Leib und Seele notwendig. Sehen wir uns nun die einzelnen Aufgabenbereiche und die prinzipiellen Grundideen an, die hinter jedem Funktionskreis stehen.

Die fünf Grundideen der fünf Funktionskreise spiegeln wider, was ein Organismus zum Überleben braucht: 1. Die Existenz und eine funktionierende Hardware, 2. Bewegung und Dynamik, 3. Eine effiziente Softwaresteuerung, 4. Ernährung und Nachschub an Vitalstoffen, 5. Schutz und Kontrolle der Grenzen.

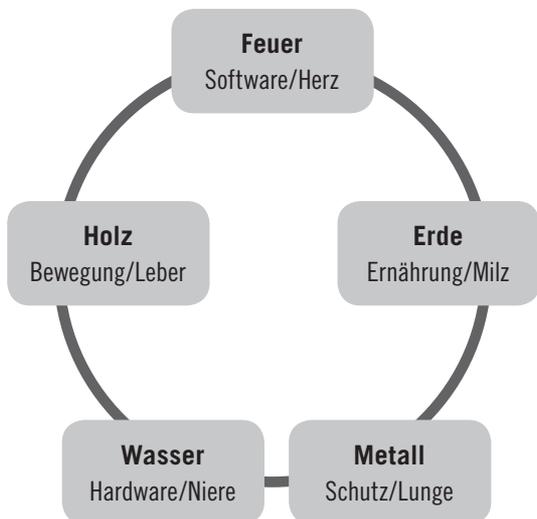
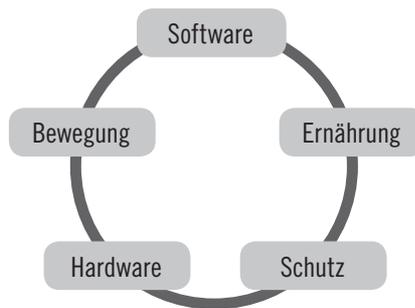


Diagramm zur Übersicht der fünf Elemente

3.1. Existenz und Hardware – Der Funktionskreis der Niere



Als Erstes benötigt der Organismus seine prinzipielle Existenz, er muss geschaffen werden und sich selbst weiter fortpflanzen. Dies ist die Grundidee der Niere. Sie ist für alle Funktionen zuständig, die neues Leben schaffen und weitergeben.

Alles, was als Fundament einer Existenz nötig ist, wird vom Funktionskreis der Niere bereitgestellt, vor allem auch die Ur-Kraft und Lebensenergie einer Person. Gesunde Genetik bis hin zu kräftiger Statur schafft die Niere. Des Weiteren den Stützapparat/das Skelett, das wie ein Stahlskelett eines Wolkenkratzers dem Körper Halt und Stabilität gibt. Die Gelenke, die mit ihrer besonderen Geometrie die Bewegungen führen. Alles was sich in den Knochen befindet: Das Knochenmark, das Rückenmark und das Gehirn. Das Knochenmark, welches die Basis der Blutbildung darstellt, das Rückenmark als Fundament unserer reflektorischen Steuerung und das Gehirn, welches die Hardware für unsere neurologischen und psychischen Funktionen darstellt.

Auch im Psychischen ist die Leistung des Funktionskreises der Niere Stabilität und Stärke zu gewährleisten. Sie stellt eine ausreichende Intelligenz und Merkfähigkeit zur Verfügung. Diese „psychische Hardware“ ist die Basis für alle höheren, geistigen Leistungen. Wille, Hartnäckigkeit, Furchtlosigkeit und Durchhaltekraft sind besondere Leistungen der Niere und bewirken eine seelische Unerschütterlichkeit. Im pathologischen Fall arbeitet der Funktionskreis der Niere zu schwach, dann sind alle genannten Aspekte zu gering ausgeprägt, oder der

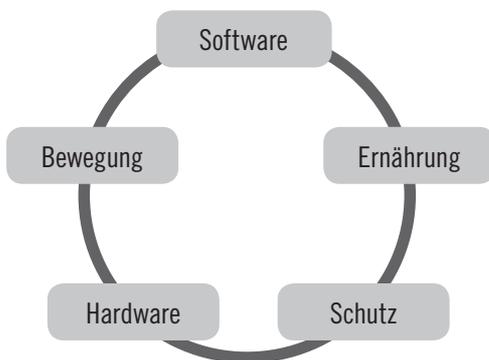
Funktionskreis der Niere ist zu vorherrschend, dann entwickelt sich das Bild einer zu stabilen, statischen, unbeweglichen Person im Extremfall mit autistischen Zügen.

Merksatz: Alle Funktionen, die mit der Existenz des Organismus zusammenhängen und seine „Hardware“ darstellen, gehören zum Funktionskreis der Niere.

Grundidee	Existenz und Hardware
Organsystem	Urogenitaltrakt
Gewebeschicht	Stützapparat, Knochen, Zähne, Knochenmark, Rückenmark und Gehirn
Basisfunktionen	a) Fortpflanzung, Basis einer neuen Existenz b) Fundament, Gerüst, Urkraft
Element	Wasser
Sinnesorgan	Ohren
Geschmack	salzig
Psychische Grundfunktion	Intelligenz, Merkfähigkeit, Willen, Hartnäckigkeit, Furchtlosigkeit, Durchhaltskraft



3.2. Dynamik – Der Funktionskreis der Leber



Leben ist Bewegung, ohne Bewegung nach außen hin und Bewegung im Inneren des Körpers bis hin zur Bewegung innerhalb jeder einzelnen Zelle gibt es kein Leben. Diese Grundfunktion

der Dynamik steuert der Funktionskreis der Leber bei.

Die Leber ernährt und kräftigt die Muskeln und gewährleistet ihre Kraft. Sie macht die Bewegungsabläufe zielgerichtet und rund. Die Leber und ihr Yang-Partner Gallenblase sind auch für die Sehnen, die Bänder und alle weichen Strukturen der Gelenke, kurzum für den gesamten Bewegungsapparat zuständig. Und schließlich steuert die Leber auch die Dynamik im Kleinen: In den Meridianen, den Organen bis hin zu den Abläufen in jeder einzelnen Zelle. Bei gestörter Leberenergie herrscht Stillstand oder überschießende Dynamik. Eine gesunde Leber jedoch gewährleistet einen weichen, runden, wohlgerichteten Ablauf aller Lebensvorgänge.

Auch im Psychischen bewegt die Leber, bringt Dynamik und Veränderung. Denn sie liefert den Mut und die Kraft für Aktionen, sie realisiert Ideen und setzt Vorstellungen in die Tat um. Sie macht zäh und wendig, damit Belastungen ausgehalten und Stressoren über lange Perioden hinweg abgefedert werden können.

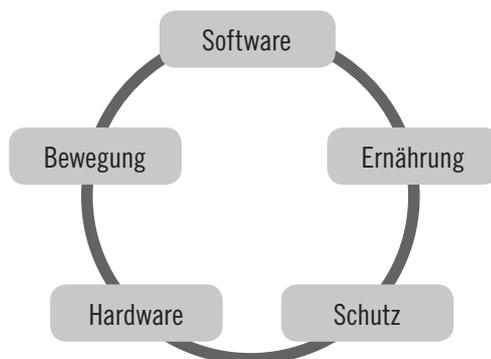
Sie lässt uns körperlich und psychisch über uns hinauswachsen und lässt dadurch Großes und Neues entstehen.

Merksatz: Alle Funktionen die mit Dynamik, Bewegung und Veränderung zu tun haben, werden von der Leber gewährleistet.

Grundidee	Dynamik und Kraft
Zugeordnete Organsysteme	Bewegungsapparat
Gewebeschicht	Muskulatur, Sehnen, Bänder
Basisfunktionen	Bewegung und Dynamik
Element	Holz
Sinnesorgan	Augen
Geschmack	sauer
Psychische Grundfunktion	Kraft, Mut, Zähigkeit, Stresstoleranz, Spannkraft, Realisation von Ideen



3.3. Software – Der Funktionskreis des Herzens



Der Funktionskreis der Niere stellt also das Fundament der Existenz zur Verfügung. Die Leber bewirkt, dass die Hardware belebt wird, sich bewegt und entwickelt. Doch entscheidend ist nun, dass sich sowohl der Körper als auch der Geist in exakt gesteuerter Weise bewegt, dass jede Lebensfunktion angepasst und wohlgeordnet abläuft.

Dafür ist das Herz zuständig. Es gilt in der TCM als „der Kaiser“, denn von ihm gehen die steuernden, richtungsweisenden Impulse aus. Wie die Software den Computer steuert, so agiert das Herz im Organismus. Alle Abläufe im Körper erhalten vom Funktionskreis des Herzens ihre Richtung und ihren Sinn. Zudem beeinflusst das Herz das cardiovasculäre System, die Blutdruckregulation und die ausreichende Durchblutung des gesamten Körpers. Die Hauptfunktion des Herzens liegt aber im Psychischen: Alles, was mit Geisteskraft, Kreativität, Ideen, Lebensplan, Sinnerfüllung

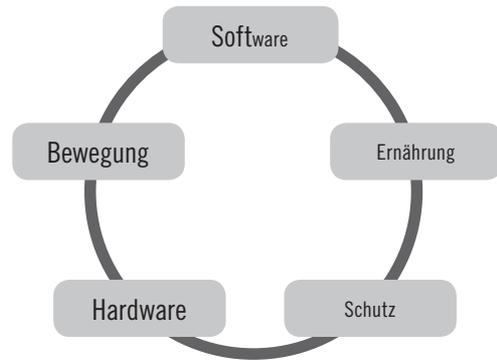
Merksatz: Der Funktionskreis des Herzens entspricht der Software des Organismus und damit der Gesamtheit aller psychischen Funktionen. Der gesamte Mensch, in all seinen Handlungen und Reaktionen, wird vom Herzen beeinflusst. Das Herz ist demnach die höchste Steuerungszentrale des Menschen, der Herrscher über alle anderen Funktionskreise.

und Spiritualität zu tun hat, kommt aus diesem Funktionskreis. Die Ausstrahlung einer Person auf andere Menschen, ihr Charisma, ihre Kommunikationsfähigkeit und ihre soziale Kompetenz werden vom Herzen beigesteuert. Ein gesunder Funktionskreis Herz bewirkt einen leistungsfähigen Geist und eine stabile, glückliche Psyche. Voller Freude und geistiger Energie kann ein Mensch mit starkem Herzen Großes schaffen.

Bedeutung für die Hypnoakupunktur:
Gerade hier, in der Software eines Menschen, greift die Hypnose an. Im Idealfall gelingt eine Umprogrammierung, eine Befreiung von Ängsten und Blockierungen und stattdessen eine Ausrichtung auf positive, sinnerfüllte, freudvolle, spirituelle Ziele. Durch einen solchen Schritt wird der gesamte Organismus wieder neu ausgerichtet und erhält einen stabilisierenden Lebensimpuls.

Grundidee	Software
Zugeordnete Organsysteme	Geist und Seele
Gewebeschicht	Cardiovasculäres System
Basisfunktionen	Steuerung des Organismus durch die psychische „Software“ Kommunikation Durchblutung
Element	Feuer
Sinnesorgan	Zunge – Sprache
Geschmack	bitter
Psychische Grundfunktion	Ratio, Geist, Kreativität, Charisma, Sinnerfüllung, Spiritualität, psychische Stabilität

3.4. Ernährung – Der Funktionskreis der Milz



Entscheidend für das Fortbestehen des Lebens ist, dass ständig Nachschub an Vitalstoffen und Energie aus der Umgebung herangeschafft und aufgenommen wird. Gelingt diese Aufgabe in ausreichendem Maße, dann ist der Körper gut ernährt und hat von allem genug. Gibt es Störungen dieser Funktion, dann wird entweder zu viel oder zu wenig aufgenommen. Im ersten Fall sammeln sich überschüssige Substanzen an, verdichten sich laut TCM zu „Schleim“ und verschlacken den Körper im Sinne eines metabolischen Syndroms. Im Fall von zu geringer Aufnahme leidet der Körper über kurz oder lang an Mangelerscheinungen mit entsprechenden Folgeschäden, die bis ins Psychische hineinreichen können. Es gibt aber auch den Fall, dass falsche Stoffe aufgenommen werden, die dem Organismus nicht gut tun, ihn schwächen und krank machen. Zum Beispiel entwickelt eine schwache Milz ein unstillbares Verlangen nach Zucker. Ein gut funktionierender Funktionskreis Milz hingegen erkennt, was gut und schlecht ist, entscheidet richtig und hält so den Körper rein. Besonders im Bindegewebe zeigt sich, ob die Milz ideal arbeitet: Im Falle einer starken Milz ist das Bindegewebe straff und kompakt, ist die Milz hingegen schwach, dann zeigt sich ein aufgeschwemmtes, verschlacktes Gewebe, wie man es vom metabolischen Syndrom her kennt. Im günstigsten Fall wird die Aufnahmefunktion so ideal erfüllt, dass nicht nur der tägliche Bedarf perfekt gedeckt wird, sondern

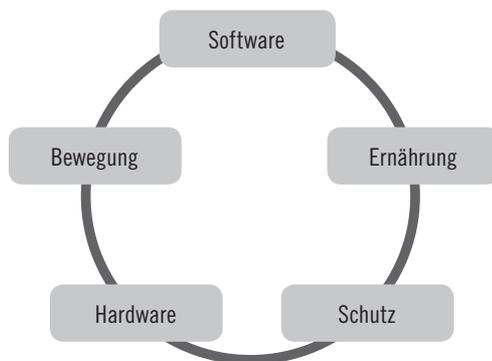
dass Überschüssiges als Essenz – als Reser-vedepot in der Niere – für Notfälle gelagert werden kann.

Auch in ihrer psychischen Funktion zeichnet sich die Milz dadurch aus, dass Einflüsse aus der Umgebung aufgenommen werden, dabei aber entschieden wird zwischen Gutem und Schlechtem. Aufnahme von Gefühlen anderer Menschen und das Mitgefühl obliegen der Milz ebenso wie die Aufnahme von neuen Ideen und Anregungen von außen. Schädigende Einflüsse hingegen werden erkannt und abgelehnt, Negatives wieder ausgeschieden. Der Menschen wird so psychisch rein und leistungsfähig erhalten.

Merksatz: Aufnahme und Ernährung so-wie die Unterscheidung von guten und schlechten Einflüssen sind die entschei-denden Vitalfunktionen der Milz. Im Ide-alfall kann ein Reservedepot an positiver Energie in Form von Nierenessenz ange-legt werden.

Grundidee	Ernährung und Erhaltung
Zugeordnete Organsysteme	Verdauungstrakt
Gewebeschicht	Bindegewebe und Muskelmasse
Basisfunktionen	Aufnahme von Vitalstof-fen, Verdauung, trennen von Reinem und Unreinem
Element	Erde
Sinnesorgan	Mund und Geschmack
Geschmack	Süß
Psychische Grundfunktion	Denken, Entscheiden, Erkennen von Gut und Böse

3.5. Grenzkontrolle – Der Funktionskreis der Lunge



Die Lunge steuert die Atemwege und ist da-mit für die Aufnahme von Sauerstoff not-wendig. Noch entscheidender ist aber ihre Schutzfunktion. Ihr untersteht die Haut und die Schleimhäute, also die gesamte Oberfläche des Körpers, sogar die innere Oberfläche im Gastrointestinaltrakt unterliegt ihrer Kon-trolle. Sie trennt das Innen vom Außen indem sie die Durchlässigkeit der Körperoberfläche beeinflusst. Eine gesunde Lunge bedingt eine schöne Haut, die für Gutes durchlässig ist, Krankmachendes aber abwehren kann. Schutz und Abwehr, und damit Erhaltung der Körper-



integrität, unterliegt dem Funktionskreis der Lunge, so auch das Immunsystem mit seinen überragend wichtigen Aufgaben. Alle überschießenden Reaktionen des Immunsystems wie auch reduzierte Abwehrleistungen erfordern eine Behandlung dieses Funktionskreises. Die psychischen Funktionen der Lunge sind ebenfalls auf innere Ordnung und Kontrolle der Grenzen ausgerichtet. Was als geistig anregend und gut erkannt wird, wird aufgenommen und integriert. Bis hin zu philosophischen und spirituellen Gedanken entwickelt die Lunge ein Wertesystem und schafft damit Ordnung im Seelischen. In gleicher Weise wird die Gedankenwelt eines Menschen, ja die gesamte Lebensführung geordnet und strukturiert. Die Lunge ist neben der Aufnahme auch für die Weitergabe von geistigen, psychischen Impulsen an die Umgebung zuständig. Eine gesunde Lunge betreibt eine angeregte, intellektuelle Kommunikation mit einem regen Austausch an Gedanken und Erfahrungen.

***Merksatz:** Die Kontrolle der Grenzen obliegt der Lunge, sowohl im körperlichen Sinne wie auch im Psychischen. Sie steuert demnach das Immunsystem aber auch die geistig-seelische Integrität eines Menschen.*

Grundidee	Kontrolle der Grenzen
Zugeordnete Organsysteme	Atemtrakt und Immunsystem
Gewebeschicht	Haut und Schleimhäute
Basisfunktionen	Schutz des Organismus, innerer Rhythmus und Ordnung, Kontrollierte Aufnahme und Abwehr
Element	Metall
Sinnesorgan	Nase

Grundidee	Kontrolle der Grenzen
Geschmack	scharf
Psychische Grundfunktion	Klares, strukturiertes Denken, Ordnung, Rhythmus

***Anwendung in der Hypnoakupunktur:** Sobald durch Anamnese oder durch Bilder, die in der Hypnose erscheinen, klar wird, welcher Funktionskreis zu schwach oder zu stark ist, wird dieser umfassend beeinflusst: Durch Lebensstilveränderung, durch Ernährungsumstellung, durch verbessertes Bewegungsverhalten, durch westliche oder chinesische Kräuter. Das Ziel ist eine möglichst umfassende und nachhaltige Stabilisierung des kranken Funktionskreises, wodurch er die Vielzahl seiner Aufgaben wieder besser erfüllen kann und dadurch der gesamte Organismus gesundet. Nicht nur die körperlichen Erscheinungen verbessern sich bei erfolgreicher Therapie, sondern auch im überraschenden Ausmaß die geistig-psychischen Symptome einer Person.*

4) Die Lehre von den 5 Elemente und ihre Wandlungsphasen

Wir haben im Abschnitt 3 die Funktionskreise besprochen, ihre Grundideen, Aufgabenbereiche und sonstige Zuordnungen. Nun wollen wir uns noch einer weiteren Vorstellung der chinesischen Medizin zuwenden, die aus der Philosophie des Taoismus entspringt und die Zusammenhänge der einzelnen Funktionskreise erklärt – die Lehre von den fünf Elementen und ihre Wandlungsphasen. Durch diese Vorstellungsbilder wird klar, dass die fünf Funktionskreise nicht isoliert nebeneinander existierten, sondern vielmehr in komplexen Interaktionen zusammenspielen. Diese Zusammenhänge werden in der Akupunktur thera-

peutisch genutzt um beispielsweise einen Funktionskreis besonders intensiv zu tonisieren. Sie finden aber auch in der Hynokupunktur Anwendung, indem nicht nur der betroffene Funktionskreis angesprochen wird – wie gerade oben dargestellt – sondern auch das stärkende „Mutterelement“ oder in einem anderen Fall das kontrollierende „Großmutterelement“. Um diese Zusammenhänge ableiten zu können, werden die fünf Elemente und ihre Wandlungen vorgestellt:

4.1. Die 5 Elemente

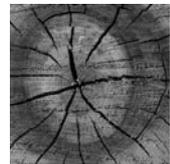
In der chinesischen Philosophie ist das gesamte Universum aus fünf Elementen aufgebaut: Wasser – Holz – Feuer – Erde – Metall. Diese Grundstoffe sind nicht nur die Bausteine der materiellen Welt, sondern auch Modalitäten für den Charakter, für die Art aller Wesen. Zum Beispiel haben Pflanzen einen intensiven Bezug zum Element Holz. Daher sind sie charakterisiert durch ein ausgeprägtes Wachstum, durch eine geradezu explosionsartige Entwicklung im Frühling. Ein ausgewachsener Baum zeichnet sich trotz seiner stolzen Größe und Stärke durch Elastizität und Anpassungsfähigkeit aus. All das sind Wesenszüge des Elements Holz, die letztlich auch auf einen Menschen übertragbar sind: Kraft, Mut, Zähigkeit, Stresstoleranz, Spannkraft, Realisation von Ideen und geistige Elastizität sind Faktoren, die dem Element Holz entspringen. Zeigt sich bei Patienten im Rahmen der Anamnese, der klinischen Untersuchung oder der Hynokupunktur eine Schwäche eines bestimmten Elements, so muss dieses unterstützt werden: Durch eine darauf abgestimmte Akupunktur, eine passende Tranceführung und durch Bilder, die genau diesem Element wieder neue Energie zuführen. Im Folgenden sollen kurz die wesentlichen Charakteristika der einzelnen Elemente besprochen werden.

Das Wasser: Es ist weich, anpassungsfähig und scheinbar harmlos. Und doch formt es die Landschaft, spült Täler aus,



sprengt Felsen, verändert und zerstört wie kein anderes Element. Diese besondere Dualität aus weicher Durchschlagskraft ist unvergleichlich. Sein Veränderungspotential entspricht dem Bild des indischen Gottes Shiwa, der Altes zerstört und Neues aufblühen lässt. Seine größte Kraft entfaltet das Wasser im Winter, wenn es sich in Schnee, Eis und Frost umwandelt. Der stete Fluss des Wassers lässt sich durch Nichts aufhalten, es findet seinen Weg durch engste Ritzen und über höchste Mauern.

Das Holz: Auch das Holz in Form von Pflanzen ist an sich weich und verletzlich. Doch wenn es im Frühling seine volle Vitalität entfaltet, dann wird klar, dass es in seiner unbändigen Dynamik selbst Felsen sprengen kann, in höchsten Höhen, in Schnee und Frost überleben und bis an die Pole der Erde dringen kann. Pflanzen sind die erste Form des Lebens auf unserem Planeten und der Ursprung aller Vitalität. Trotz ihrer Kraft sind sie elastisch, biegsam, anpassungsfähig, halten stand, gerade weil sie nicht starr sind, sondern im entscheidenden Moment nachgeben können. Wie beim Wasser ist eine eigentümliche Dualität das, was die Stärke dieses Elements ausmacht.



Das Feuer: Feuer bringt Wärme und nur durch seine Kraft ist Leben überhaupt erst möglich. So ist die Wärme der Sonne die Urenergie unseres Planeten, lässt Schnee und Eis flüssig werden, lässt die Pflanzen gedeihen, lässt die Entwicklung und Leben auf unserer Erde zu. Doch seine Energie muss perfekt gesteuert werden. So wichtig die Wärme an sich ist, so gering ist die Bandbreite, in der die Wärme für das Leben zuträglich ist. Wenige Grad zu wenig oder zu viel bedeuten bereits Tod und Zerstörung. Wenn diese Element vor allem im Sommer seine Kraft voll entfaltet, dann muss es mit Vorsicht beobachtet werden und notfalls rasch Gegenmaßnahmen ergriffen werden.



Die Erde: Im Gegensatz zu allen „wilden“ Elementen, die soeben erwähnt wurden, ist die Erde das beschützende Element. Daher nennen wir sie auch die „Mutter Erde“. Sie kühlt, doch auf sanfte Art, sie ernährt, sie gibt Halt und Bodenhaftung, sie harmonisiert, sie ist die Grundlage für das Fortbestehen allen Lebens. Sie benötigt die anderen Elemente um Leben hervorbringen zu können, die Erde allein könnte nichts schaffen, aber sie bewahrt und schützt. Ihre Kraft ist im Spätsommer voll entfaltet.



Das Metall: Aus der Erde wird Metall gewonnen. Es ist hart, unnachgiebig und außerordentlich belastbar. Es kann alle anderen Elemente bearbeiten, beherrschen und ordnen. Es ist bis zu einem bestimmten Maß stärker als das Wasser und dämmt es ein, schneidet die Pflanzen, dämmt Brände ein und bearbeitet die Erde. Durch das Metall ist Kultur und Entwicklung möglich, durch „Schwerter und Pflugscharen“ wurde die Welt verändert und geprägt. Doch das Metall bricht, wenn es überlastet wird. Daher ist ein maßvoller Umgang mit diesem Element entscheidend. Seine Hauptzeit ist der Herbst und die Phase der Ernte.

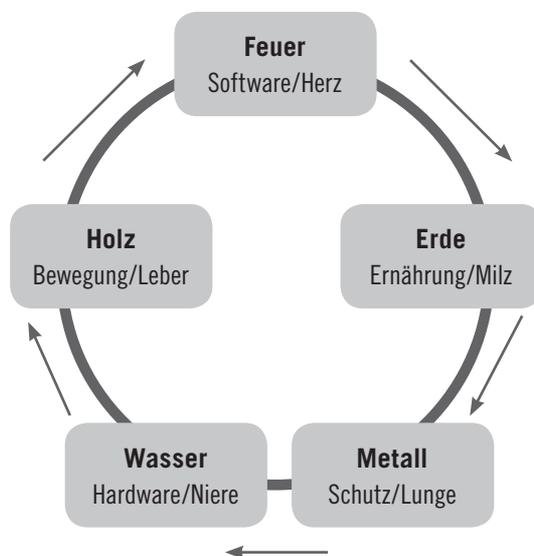


Anwendung in der Hypnoakupunktur: Bei einer Schwäche oder bei einem Überschuss eines Elements muss interveniert werden um die Harmonie und Homöodynamik wieder herzustellen. Die charakteristischen Wesensbilder der Elemente können in der Trance auf vielfältigste Weise mit allen Sinnen aufgerufen werden. Man kann sich zum Beispiel vorstellen, wie sich Wasser anfühlt, wie es sich anhört, wie es schmeckt, wie es aussieht, welchen Geruch es hat. Dadurch kann das entsprechende Element und sein zugeordneter Funktionskreis wieder harmonisiert werden.

4.2. Die 4 Wandlungsphasen oder die 4 Zyklen

Die 5 Elemente stehen nicht ungeordnet nebeneinander, sondern sind in sinnvolle Zusammenhänge eingefügt, die wir „die 4 Zyklen“ nennen, weil die 5 Elemente in einer Kreisform aneinandergereiht sind: Wir kennen den Förderungszyklus, den kontrollierenden Zyklus, den unterdrückenden Zyklus und den rebellierenden Zyklus.

Der Förderungszyklus:



Dieser Zyklus wird auch tonisierender oder ernährender Zyklus genannt, denn ein Element fördert das jeweils folgende Element, gibt dabei Energie ab und wird dadurch selbst geschwächt. Diese Interaktion entspricht dem Zusammenwirken von Mutter und Kind, wo auch die Mutter dem Kind alle möglichen Arten von Energie weitergibt und dabei selbst geschwächt wird. Daher existiert auch die Bezeichnung Mutter-Kind-Regel. Konkret fördert dabei jeweils ein Element das direkt folgende in der Kreisanordnung der Elemente:

- Das Wasser fördert das Holz, so wie durch ausreichende Bewässerung die Grundlage für schönes Pflanzenwachstum gebildet wird. Die Pflanzen wiederum verbrauchen das

VII.

GRUNDLAGEN DER HYPNOAKUPUNKTUR

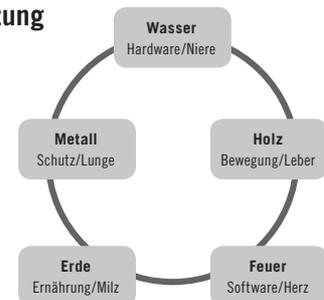
C. Kaindlstorfer, L. Dorfer

1) Einleitung zur Hypnoakupunktur

Im nun folgenden Teil des Buches wird gezielt auf die Hypnoakupunktur als Kombinationstherapie eingegangen. Hier werden die TCM-Inhalte, die fünf Elemente und die Meridiane aufgegriffen, auf den genauen Ablauf einer HA-Sitzung geachtet, die gemeinsamen Indikationen aus Hypnose und Akupunktur erarbeitet und im Speziellen dann bei den einzelnen Fallberichten auf die Trancearbeit eingegangen. Hypnoakupunktur vereint die beiden großen Lehren der TCM auf der einen Seite und der medizinischen Hypnose auf der anderen Seite. Die Hypnoakupunktur fungiert derart wie eine Brücke, welche die beiden Uferzonen erfolgreich verbindet und somit einen umfassenderen Zugang zu den Patienten ermöglicht. Für die Akupunktur bereichernd ist, dass in der tiefen Entspannung einer Trance viele Patienten und Patientinnen die eigenen Ressourcen besser wahrnehmen und dadurch erfahren können, wie Akupunktur auf einer tieferen Ebene zu wirken beginnt (das Eintauchen in einen Akupunkturpunkt, das Erleben der Meridiane, ... etc.). Gleichzeitig werden durch diese fokussierte Aufmerksamkeit der Trance gewisse übergeordnete Punkte (Kardinal- und Meisterpunkte) aktiv und können nach der Sitzung mittels RAC geortet werden. Zudem kann mittels Hypnose einer Nadelphobie sehr erfolgreich entgegengewirkt werden. Die medizinische Hypnose profitiert nun von der Akupunktur durch eine, von den Akupunkturnadeln bedingte, Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die eigene Therapie und Heilung: Dies geschieht im therapeutischen Setting einer Hypnoakupunktur ganz automatisch, da Meridiane und Akupunkturpunkte durch Utilisieren und Verdeutlichen eine vermehrte und besondere Beachtung bekommen. Gleichzeitig wird alles, was nicht

direkt zur Sitzung gehört, ausgeblendet. Ein Entfernen der Nadeln während der Hypnoakupunktur wird als Tranceverstärker genutzt und kann als eine leichte Entspannung, in der „alles zu fließen beginnt“ utlisiert werden. Derart tauchen die Patienten tiefer in das eigene Unbewusste hinein. Neben diesen direkten und praktischen Einflüssen, welche die beiden Behandlungszugänge aufeinander auswirken, gibt es noch einen zusätzlichen, tieferen und dadurch eher indirekten Vorteil dieser Kombinationstherapie: Ein Krankheitsbild wird hier von zwei Seiten „in die Zange genommen“ – so wird beispielsweise beim Tinnitus einerseits die Ursache des Geräusches mittels Akupunktur und den Funktionskreisen therapiert und zu beseitigen versucht, und andererseits wird seitens der Hypnose die Verarbeitung des Geräusches (welches vom Gehirn in genau der Frequenz des Defektes – im Innenohr bzw. im Übergang zur Radix cochlearis des N. vestibulocochlearis – erzeugt wird) im Unbewussten verändert. Derart können die beiden Behandlungsoptionen von Akupunktur und Hypnose wie zwei perfekt ineinandergreifende Zahnräder gemeinsam an der „Wurzel des Übels“ anpacken. Im folgenden Teil der Einleitung zur Hypnoakupunktur wird nun zunächst die Fünf-Elemente-Lehre (als Grundlage der TCM und gleichzeitig essentieller Baustein für die Metaphern und dichterischen Sprachmuster der Hypnose) in den Ansätzen erläutert.

Diagramm – Übersicht über die 5 Elemente und deren Bedeutung



Anschließend wird anhand eines Blockschemas der Ablauf einer Hypnoakupunktursitzung beschrieben und Schritt für Schritt durchbesprochen. Derart werden die theoretischen Überlegungen der Einleitung in weiterer Folge mit einer Anleitung zur Praxis ergänzt.

2) Die Fünf-Elemente-Lehre

Der neue Abschnitt beginnt nun mit den sehr schönen und dichterisch-mystisch angehauchten Bildern der 5 Elemente. Auf diese alte Weisheit aufbauend wird die Brücke zwischen Metaphern und Suggestionen der Hypnose auf der einen Uferseite und den Meridianen und Punkten der Akupunktur auf der anderen Seite des Ufers errichtet.

Die Theorie zur TCM und den Wandlungsphasen wurde im Akupunktur-Teil des Buches ausführlich dargelegt und soll hier in einem kurzen Überblick wiederholt werden:

Die **Fünf-Elemente-Lehre** (chinesisch 五行 wūxíng = Fünf Wandlungsphasen, japanisch 五行 gogyō, koreanisch O Haeng 오행) ist ein ganzheitlicher Zugang zur Erfassung der gesamten Natur, welcher sich ursprünglich aus dem chinesischen Daoismus heraus entwickelt hat. In dieser ganzheitlichen Erfassung der Natur ist der Menschen als Teil des Gesamten mit eingeschlossen. Die Fünf-Elemente-Lehre beschreibt allgemeine Gesetzmäßigkeiten anhand von Metaphern, welche in der Trancearbeit verwendet werden können. Nach diesen Gesetzmäßigkeiten laufen die dynamischen Prozesse und Wandlungen des Werdens, der (Ver-)Wandlung und des Vergehens im Bereich alles Lebendigen ab. Bei den fünf Elementen handelt es sich um *Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall*. Aus ihren mystischen Eigenschaften heraus wurde auf die Beziehungen zwischen Himmel, Mensch und Erde geschlossen. Man verwendete also neben exakter Beobachtung auch erweiternde, dichterische Bilder und Metaphern – ein sehr wesentlicher Anknüpfungspunkt zur Hypnose.

Als weitere Beispiele dieser damaligen Weltbeschreibung können uns noch die folgenden dienen: Der Buddhismus benennt hier zum Beispiel die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Leere als *Fünf Elemente*. Diese Lehre unterscheidet sich daher von der daoistischen. Die antike griechische Philosophie entwickelte eine Vier-Elemente-Lehre mit den Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde und teilweise dem Äther als Quintessenz, dem fünften Element. Im Gesamten gilt, dass diese fünf Elemente nicht statisch sind, sondern der ständigen Änderung und Umwandlung dynamisch unterliegen, und zudem in einer zeugenden und zehrenden Beziehung zueinander stehen.

Wasser	水 shuǐ	Betrachtung, Lageerfassung, Ruhe
Holz	木 mù	Aufbruch, Entwicklung eines Handlungsimpulses, Expansion, Steigen
Feuer	火 huǒ	Ausgestaltung, dynamische Phase, Aktion
Erde	土 tǔ	wandelnd, umwandelnd, verändernd: Fruchtbildung
Metall	金 jīn	Reife, Kontraktion, Kondensation, Ablösung, Sinken

Die fünf Elemente stellen Wandlungsphasen von Prozessen oder Aktionsqualitäten dar. Es handelt sich daher nicht um Elemente im Sinne von Bestandteilen, sondern um Aspekte eines dynamischen Ablaufes, der als zyklisch erlebt und meist in einem fünfgeteilten Kreis im Uhrzeigersinn dargestellt wird.

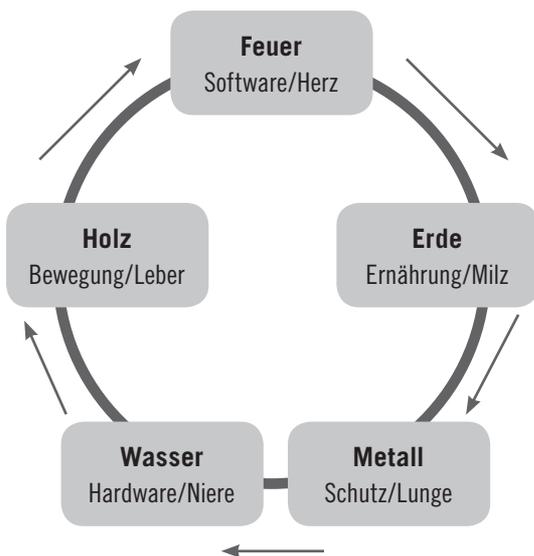
Die Vorstellung organischer Prozesse als zyklisch bedeutet jedoch nicht eine stetige, monotone Wiederholung, sondern beinhaltet ebenso eine (im Westen meist linear gedachte) Evolution: **jeder Durchlauf des zyklischen Prozesses verändert die Ausgangslage für den folgenden Durchlauf.**

Die im Prozess wechselnden Phasen werden häufig an der Jahreszeitenfolge verdeutlicht:

- **Wasser** steht unten als ruhender Ausgangspunkt und wesentlicher Bestandteil jeder Dynamik, und entspricht dem Winter.
- **Holz** folgt als vorbereitende, expandierende Phase, (Vor)Frühling.
- **Feuer** bildet den Höhepunkt der eigentlichen Aktion; es steht für den Sommer.
- **Erde** steht für den wandelnden Aspekt, der im zyklischen Prozess Evolution bewirkt (etwa die Metamorphose hin zur Fruchtbildung) sowie den Spätsommer.
- **Metall** konzentriert und strukturiert die Aktion, dies gewährleistet die Wirkung der Aktion, entsprechend der Reifung im Herbst.
- Dem schließt sich wieder die Ruhephase (Wasser) an.

1. Nahrungszyklus – erste Mutter-Kind-Regel

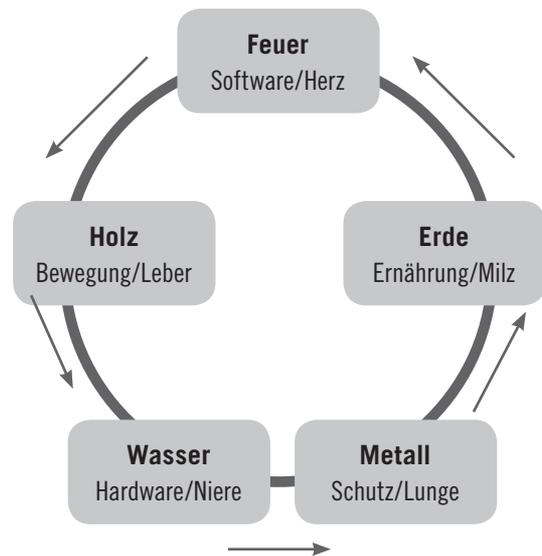
Jedes Element gibt seine Kraft an das nächstfolgende weiter, gebiert und ernährt es, wie eine Mutter Leben und Energie an das Kind weitergibt.



- Wasser nährt Bäume und Pflanzen (Holz).
- Holz lässt Feuer brennen.
- Asche (durch Feuer) reichert die Erde mit Nährstoffen an.
- Erde bringt Erze (Metall) hervor.
- Spurenelemente (Metall) beleben Wasser.

2. Schwächungszyklus – zweite Mutter-Kind-Regel

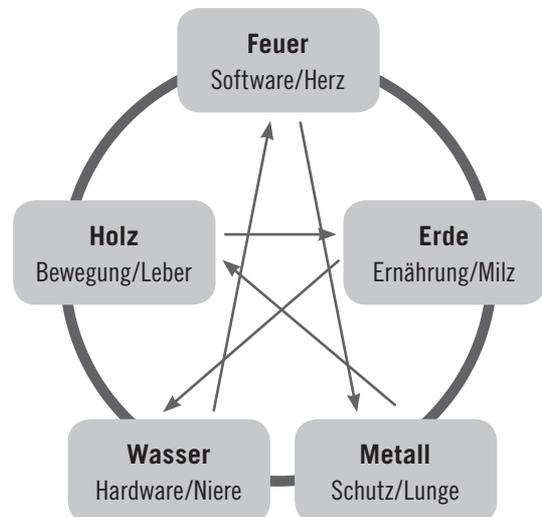
Jedes Element erlangt neue Kräfte, indem es dem vorherigen Element Energie entzieht und dieses schwächt, wie ein krankes Kind durch die Pflege der Mutter wieder zu Kräften kommt, die Mutter dabei aber Energie verliert.



- Feuer verbrennt Holz,
- Holz saugt Wasser auf,
- Wasser korrodiert Metall,
- Metall zieht Mineralien aus der Erde, und
- Erde erstickt Feuer.

3. Kontrollzyklus – erste Großmutter-Enkelkind-Regel

Jedes Element kontrolliert das zweitfolgende

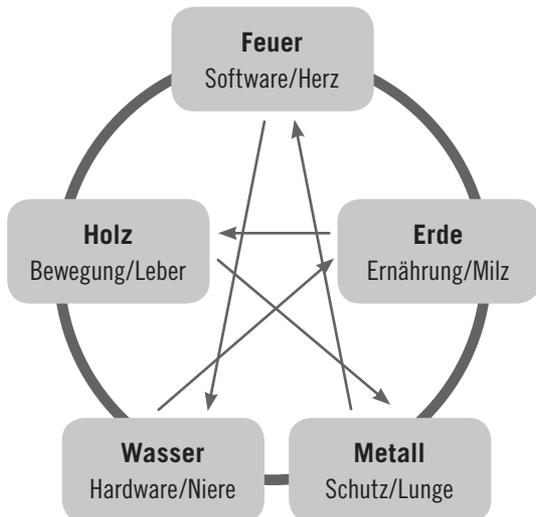


Element wie eine Großmutter auf ihr Enkelkind achtet, damit die Energieverteilung harmonisch bleibt und es zu keinen unkontrollierten Aufschaukelungen der Kräfte kommt.

- Wasser löscht Feuer.
- Feuer schmilzt Metalle.
- Eine Axt (Metall) spaltet Holz.
- Bäume und Pflanzen (Holz) entziehen der Erde Nährstoffe. Wurzeln halten die Erde zusammen.
- Staudämme (Erde) halten Wasser auf. Erde verschmutzt Wasser.

4. Rebellierender Zyklus – zweite Großmutter-Enkelkind-Regel

Jedes Element kann gegen das zweitvordere Element „rebellieren“, wie ein störrisches Enkelkind gegen seine Großmutter aufbegehrt, dabei seine Energie schwächen und Krankheiten auslösen.



- Wasser weicht Erde auf (Erosion)
- Erde erstickt Holz,
- Holz macht Metall stumpf,
- Metall nimmt Hitze (Feuer) auf,
- Feuer verdampft Wasser.

ZUTEILUNG ZU BEISPIELHAFTEN KRANKHEITSBILDERN

Zudem kann eine ZUTEILUNG ZU DEN KRANKHEITSBILDERN im Sinne der Fünf-Elemente-Lehre erfolgen. Diese Zuteilung wird anschließend bei den Fallberichten genau erläutert und soll hier einmal kurz überblicksmäßig anhand 10 beispielhafter Indikationen der Hypnoakupunktur dargestellt werden:

- 1) Die **Raucherentwöhnung** entspricht dem Element **METALL**.
- 2) Der große Bereich des **Abnehmens/der Lebensstiländerung/der Ernährung/des Diabetes Mellitus** entspricht dem Element **ERDE**.
- 3) **Schmerzen** entsprechen je nach Dauer entweder dem Element **HOLZ** (akute Schmerzen), oder aber dem Element **WASSER** (chronische Schmerzen).
- 4) Der **Tinnitus** entspricht den Elementen **WASSER** und **HOLZ**.
- 5) **Angststörungen/Phobien**, beispielsweise die Nadelphobie (Akupunkturnadeln), entsprechen dem Element **WASSER**.
- 6) **Stress-Syndrome, psychische Unruhe** Schlafstörungen entsprechen dem **FEUER**.
- 7) Erkrankungen des **Magen-Darmtraktes** entsprechen je nach Ausprägung den Elementen **HOLZ**, **ERDE**, oder **METALL**.
- 8) **Asthma** entspricht dem Element **METALL**.
- 9) **Depressive Stimmungslage/Antriebslosigkeit** kann einerseits dem Element **FEUER**, aber auch dem Element **WASSER** entsprechen.
- 10) **Körperliche Verspannung** (u.a. WS/Kopfschmerz) und Erschöpfungssyndrome entsprechen beispielsweise den Elementen **HOLZ** und **WASSER**.

Umgekehrt entsteht dadurch die folgende

ZUTEILUNG ZU DEN ELEMENTEN:

Holz:

- Schmerzen
- Magen-Darmtrakt
- Körperliche und psychische Verspannung (u.a. WS/Kopfschmerz) und Erschöpfungssyndrome

Feuer:

- Stress-Syndrome, psychische Unruhen und Schlafstörungen
- Depressive Stimmungslage/Antriebslosigkeit

Erde:

- Abnehmen/Lebensstil/Ernährung g DM
- Magen-Darmtrakt

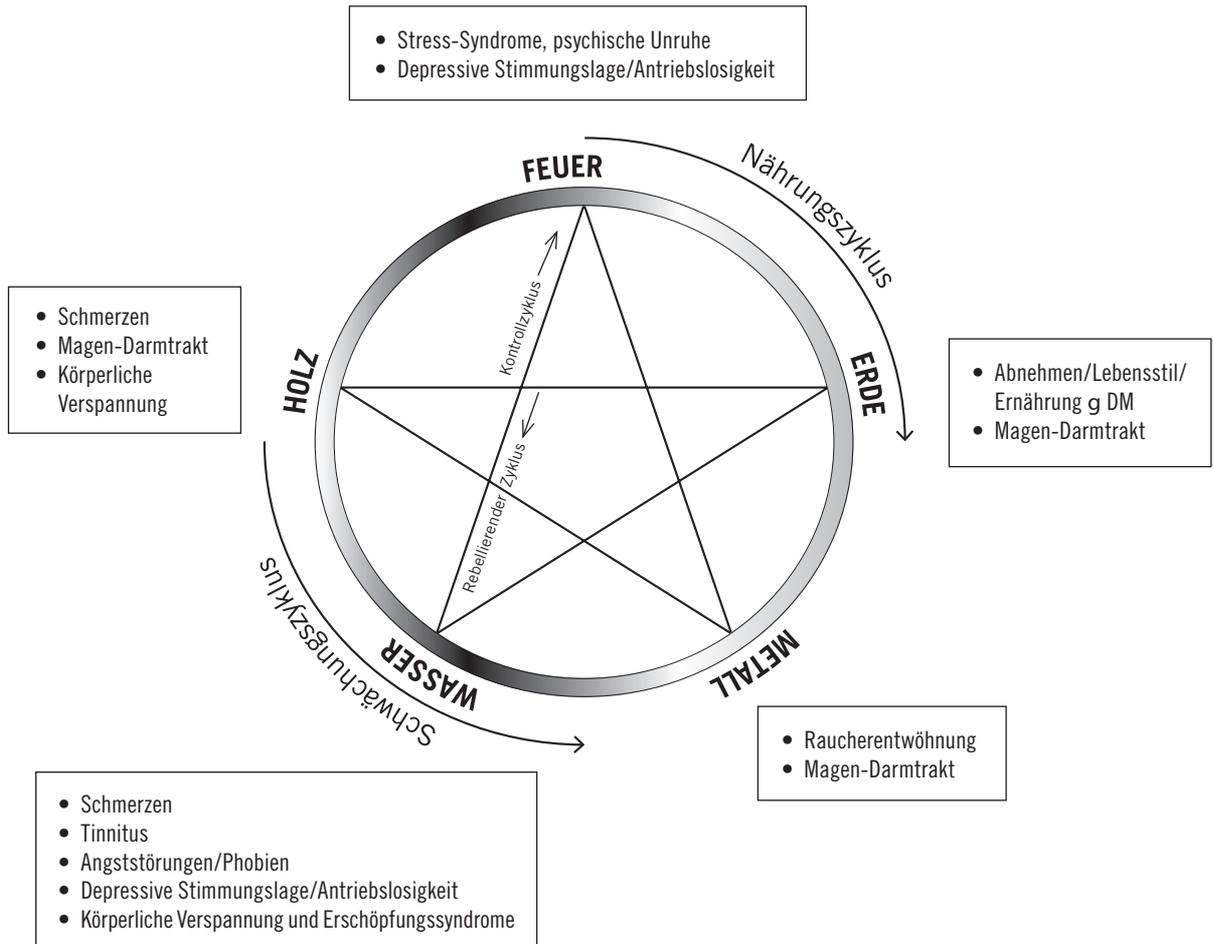
Metall:

- Raucherentwöhnung
- Magen-Darmtrakt
- Asthma

Wasser:

- Schmerzen
- Tinnitus
- Angststörungen/Phobien -> Nadelphobie (Akupunkturnadeln)
- Depressive Stimmungslage/Antriebslosigkeit
- Körperliche Verspannung (u.a. WS/Kopfschmerz) und Erschöpfungssyndrome

Diese Zusammenhänge lassen sich folgendermaßen bildlich darstellen:



VIII.

ERLÄUTERUNG DES GANZHEITLICHEN ZUGANGS DER TCM ZUM PATIENTEN UND DIE VERKNÜPFUNG ZUR HYPNOAKUPUNKTUR

H. Wieser, L. Rimpl, C. Kaindlstorfer, H. Brussee

Da es insbesondere bei psychisch labilen Patienten von großer Bedeutung ist auf deren Bedürfnisse und psychischen Besonderheiten einzugehen und diese dann Schritt für Schritt zu bearbeiten, wird anfangs kurz auf die Vorgehensweise des Konzepts von Rapports-Pacing-Leading eingegangen.

„Rapport herstellen ist wie Tango tanzen. Zwei Menschen begegnen sich, schwingen sich aufeinander ein und nach und nach übernimmt einer der beiden die Führung. So, dass sie perfekt miteinander tanzen können.“ – Dr. med. Charlotte Wirl

Rapport wird als Basis jeder Hypnotherapeutischen Behandlung verstanden und wird dadurch aufgebaut, indem man einem Menschen in dessen Wertesystem begegnet. Dadurch lässt sich eine Beziehung aufbauen, die durch Harmonie, Gleichklang, Einverständnis gekennzeichnet ist. Dies wird dadurch gefördert, indem man dem Patienten von Anfang an das Gefühl der Wertschätzung und Herzlichkeit entgegenbringt, auf dessen Wünsche, Bedürfnisse, Emotionen eingeht und ihn in dessen Therapie mit einbezieht. Hierzu ist es wichtig den Patienten als Zeichen der Achtung um Rat zu fragen. Einerseits fördert dies das Gefühl der Selbstbestimmung (dem Arzt nicht ausgeliefert zu sein). Andererseits lenkt der Fragende das Gespräch und stößt dadurch selten auf Widerstand, wie dies durch Behauptungen der Fall wäre. Zu verschiedenen Fragetechniken sollen hier ein paar Beispiele aufgeführt werden:

Meinungsfragen: Was halten Sie davon? Glauben Sie, dass ...?

Informationsfrage: Würden Sie es vorziehen im Hintergrund eine entspannende Musik laufen zu lassen? Empfinden Sie die Temperatur als angenehm?

Alternativfragen: Ist es für Sie auf diese Weise oder auf diese Weise angenehmer? Können Sie sich leichter hier oder dort entspannen?

Versteckte Fragen: Weil Sie meinten, schon einiges über Hypnose/ Akupunktur gehört/gelesen zu haben möchte ich Sie Fragen, welche Vorteile Sie gefunden haben? -> Patient berichtet von Positivem und baut somit eine „Ja-Haltung“ zur Therapie auf.

Kontrollfragen: Dies sind Fragen, welche nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortbar sind, und somit durch öfteres „Ja“ sagen oder einer stillen Zustimmung zu einer Positiven Haltung (Yes-Set) von Seiten des Patienten führen. Je öfter der Patient zustimmt, desto leichter wird es ihm fallen sich entspannt der Therapie zu widmen. Zum Beispiel: „Gut, nun sind Sie ja nach längerem Warten bei mir in der Praxis angekommen. Möchten Sie Platz nehmen? Vielleicht sind Sie nun noch etwas aufgebracht/nervös. Doch dies wird sich von Minute zu Minute abbauen, da Sie merken werden, wie angenehm eine Behandlung ablaufen kann (g Erwartungshaltung steigert Effekt). So sitzen Sie nun auf dem Entspannungssessel. Fühlt sich dieser angenehm an? Gut, wenn Sie wollen, können Sie mir nun erklären, was Sie zu mir führt.“

Verständlicherweise gibt es weitere Fragetechniken, doch wenn die oben genannten

berücksichtigt werden, wird man beobachten, dass dem Patienten ein Gefühl der Sicherheit gegeben wird, welche die Therapie wesentlich erleichtert.

Wie zuvor erklärt wurde ist es von Bedeutung, den Patienten dort abzuholen wo er steht (Rapport herstellen). Man geht dann jedoch einen Schritt weiter und übernimmt dessen Wertesystem (Pacing), um ihn dann nach und nach subtil dorthin zu bringen, wo gut mit ihm gearbeitet werden kann (Leading). Hierfür wird versucht den Körper des Patienten zu spiegeln; die Atmung auf die des Patienten anzugleichen (1:1, 2:1, 1:2); die Stimme, Tonlage, Wortwahl und Rhythmus der Sprache an die des Patienten anzupassen und weiterhin ein „Yes-Set“ aufzubauen.

Hier knüpft die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an, indem sie uns Werkzeuge liefert, um Menschen und deren „Wertesysteme“ zu erkennen, zu verstehen und dadurch besser auf das Individuum eingehen zu können. In der TCM werden Menschen in Organtypen eingeteilt, wobei jedem Typ spezifische Eigenschaften, Vorlieben, Verhaltensweisen etc. zugeteilt werden.

1) Die inneren Organe ZANG und ihre Beziehung zur Psyche

Die chinesische Lehre beschreibt 5 innere Organe, welche in ihrer Funktion hauptsächlich als „Bewahrer“ der Körperflüssigkeiten (QI oder JING) dienen. Das Interessante dabei ist, dass sie nicht als isoliert voneinander und zu ihrer Umgebung angesehen werden sollen, sondern einen Kreislauf bilden und von außen über das Meridiansystem beeinflussbar sind. Die Meridiane stellen somit den Kanal dar, über welchen man mittels Akupunktur direkt auf innere Organfunktionen eingreifen kann. Die TCM geht in ihrem Ansatz aber noch weiter. Sie schreibt den inneren Organen auch

eine gegenseitige Beziehung zur Psyche zu, sie werden also gleichsam von ihr beeinflusst wie sie diese selbst beeinflussen. Das ebnet wiederum den Weg für hypnotherapeutische Ansätze und erlaubt in Kombination mit der Akupunktur gewisse Krankheitsbilder gleichzeitig von mehreren Seiten zu therapieren. Bevor auf die einzelnen Organe und deren typische Erscheinungsbilder (Organtypen) eingegangen wird, sollte noch ein kurzer Einblick auf die Wechselbeziehung der Organe untereinander und die besondere Rolle von Herz und Niere gegeben werden.

Nach den Vorstellungen der TCM gibt es eine innere Kraft, welche das Leben bedingt – SHEN. Dieses SHEN (im Übertragenen auch die Niere) bewahrt die Lebensessenz, das „JING“ auf. Es kann im Übertragenen als Fortpflanzungs- und Wachstumshormon verstanden werden, welches bei Dysregulation eine Störung sämtlicher innerer Organe hervorrufen kann. SHEN hat seinen Sitz/ Ursprung wiederum im „XIN“ (Herz), von wo aus es kontrolliert wird. So verhält es sich auch mit den anderen beiden unteren YIN-Organen, der Leber (Gan) und der Milz (Pi). Das Herz kristallisiert sich somit zum Zentralorgan für innere psychogene Faktoren heraus, es stellt praktisch den „Herr der inneren Organe und Gemütslagen“ dar. Gleichzeitig steht es aber auch in Abhängigkeit der ihm unterstellten Organe, denn sie ernähren es. Die Funktionen, welche die TCM den Organen zuschreibt, lässt nun einiges auf deren Auffassung von Krankheiten im Gesamten erkennen. Freilich ist es oft schwer den Gedankengängen der chinesischen Medizin zu folgen, wenn man sich einer rein schulmedizinischen Betrachtungsweise bedient, doch betrachtet man die bildliche, metaphorische Formulierung offener, kommt man oft auf überraschende Übereinstimmungen mit westlichen Anschauungspunkten. In diesem Fall wird dem Herzen der Sitz des Geistes zugesprochen, während die ihm sprichwörtlich unterstellten Organe das Animalische verkörpern. Gesundheit ist laut den Lehren der TCM

nur dann gegeben wenn die beiden Regelkreise sich im Gleichgewicht befinden, also wenn Körper und Geist harmonieren.

Ein Ansatz welcher sich daraus ergibt, und sicherlich in der westlichen Medizin weniger verfolgt wird, ist jener, dass nun alle Befindlichkeiten des Patienten auch in den Befund des Arztes einfließen müssen. Das heißt, empfindet der Patient sich als krank, so ist er krank und kann nicht ohne Weiteres wieder nachhause geschickt werden, nur weil der behandelnde Arzt für sich keine Krankheitszeichen entdeckt. Die TCM trachtet somit danach, in ihrer Behandlung sowohl den objektiven Befund des Arztes, als auch das subjektive Befinden des Patienten zu behandeln.

Dies schafft sie unter anderem dadurch, dass sie mit Hilfe der Meridian- und Segmentlehre innere Organe auf die Körperoberfläche projiziert und die inneren Organe wiederum in Bezug zur Psyche stellt. So lassen sich Angstzustände nach diesem Prinzip am besten durch eine Behandlung von Punkten beseitigen, welche der Niere zugeordnet sind, und hektische Zustände werden dem Organ Herz zugeordnet. Um festzustellen, welches innere Organ sich in einem dominanten oder geschwächten Zustand befindet, ist eine gute Menschenkenntnis und Beobachtungsgabe notwendig. Für das gesamte weitere Vorgehen stellt dieser Prozess aber das Fundament dar, weshalb man sich wirklich die Zeit und Ruhe nehmen sollte, den Patienten als Mensch vollständig erfassen zu können. Im Folgenden ist eine Zuordnung von inneren und äußeren Faktoren nach den 5 Organtypen gegeben, welcher sich die TCM bedient. Damit soll ein rasches Erfassen des individuellen Wertesystems des Patienten ermöglicht werden, um möglichst schnell den Rapport aufnehmen zu können:

2) Organtypen

Es gibt fünf Organtypen, wobei jedem Typ ein Element, eine Jahreszeit, Ausdrucksformen,

Geschmacksrichtungen, anfällige Gewebe, spezifische Lebenszeit, spezielle Eigenschaften und vieles mehr zugeordnet wird. Es soll jedoch erwähnt werden, dass jeder Mensch aus Kombinationen der folgenden Typen besteht und somit erst die individuelle Person zum Vorschein kommt. In diesem Kapitel soll nur ganz oberflächlich auf diese Konstitutionstypen eingegangen werden, wobei Herz und Nierentypen aufgrund ihrer Besonderheit im Bezug zur Psyche detaillierter betrachtet werden. (Spendlingwimmer, 2001)

Leber

Dynamische, sportliche, spontane, kreative, lustige, zielgerichtete Personen, welche in ihrer Jahreszeit, dem Frühling, regelrecht aufblühen, sind Lebermenschen.



- Element: Holz – Lebermenschen sind jedoch anfällig auf Wind und können dadurch im Herbst ihre Dynamik verlieren, welche sich dann als Antriebslosigkeit äußert.
- Jahreszeit: Frühling
- Ausdrucksform: Wut, Aggression
- Eigenschaften: Der Lebermensch braucht (in Analogie zu Bäumen) seine Freiheit und Abstand, Toleranz und Respekt um sich entwickeln zu können.
- Fülle: Wenn ihm die vorhin genannten Eigenschaften nicht zugestanden werden und die dynamische Energie nicht fließen kann, äußert sich der Patient mit Aggression und Wut. Es ist deswegen von Bedeutung, einem Lebermenschen in der Behandlung stets mit Respekt und Toleranz zu begegnen, und Wut nicht mit Witzen besänftigen zu versuchen.
- Leere: Wenn der Lebermensch jedoch zu wenig Energie hat, äußert er sich in einer leisen Stimme, verhält sich ängstlich, benötigt Pläne und Strukturen, da es ihm schwer fällt flexibel zu sein.

Herz

Dem Herzen kommt, wie bereits kurz erwähnt, in den Lehren der TCM eine ganz besondere Rolle zu, da ihm die Kontrolle von Kreativität und Konzentrationsfähigkeit zugesprochen wird. Somit symbolisiert es das Geistige im Menschen und bietet übergeordnet bei allerlei psychischen Beschwerden therapeutischen Zugang. Herzmenschen sind emotional, kreativ, können leicht lachen und haben bei ausgeglichenem Zustand sichtbar Lust und Freude am Leben. Sie können sich schnell ver- und entlieben und besitzen oft eine ausgeprägte Mimik.



- Element: Feuer
- Jahreszeit: Hochsommer
- Ausdrucksform: Höflichkeit, Liebe, Lachen, sprachliches Formulieren
- Fülle „Herzenergie“: Hektik, Stress, übermäßiges „Schwätzen“, Hysterie, Psychosen, Schlaflosigkeit
- Schwäche: Depression

Insbesondere Herzmenschen begegnet man mit höflicher, überlegter Wortwahl um Rapport aufzubauen.

Lunge

Der typische Lungentyp ist ein zynischer, isolierter un-nahbarer Mensch, welcher Sterilität, Sauberkeit und Ordnung schätzt und lebt. Er lebt nach einem Rhythmus, ist im Tagesablauf sehr strukturiert und zieht sein Ding durch.



- Element: Metall
- Jahreszeit: Herbst (trockenste Zeit)
- Eigenschaften: Der Lungentyp schätzt hohe Werte, Gesetze, Gerechtigkeit und Dankbarkeit.

- Ausdrucksform: Trauer, Weinen
- Fülle: krankhafte Isolation im Gewohnten, Ordnungsfetischist
- Schwäche: Anfälligkeit für Trockenheit (Heizung im Winter), die sich in trockener Haut oder Angina zeigt. Hier hilft Meer, Bergluft oder Feuchtigkeit.

Niere

In der TCM wird dem Inneren Organ Niere die Aufgabe des Bewahrens von JING, der Lebenskraft zugesprochen. Demnach kommt diesem Organ und seinem Kreislauf eine sehr zentrale Stellung zu, auch was die Psyche anbelangt. Das chinesische Wort für Niere – SHEN – steht somit nicht zufällig auch für die Begriffe Geist oder Seele.

Nierenmenschen haben ein starkes Fundament, sind sozial, erdulden Härte, besitzen Durchsetzungsvermögen, besitzen ein ausgeprägtes Pflichtgefühl und einen starken Willen.

- Element: Wasser
- Jahreszeit: Winter
- Ausdrucksform: Angst, stöhnen
- Eigenschaften: In der Niere steckt die „Urkraft“. Nierenmenschen stehen mit beiden Beinen im Leben und sind nur schwer außer Gleichgewicht zu bringen. Deshalb sind manifeste chronische Nierenerkrankungen aber auch schwer zu behandeln.
- Fülle: Zu viel Kälte (auch emotionale Kälte) macht ihm zu schaffen. Denn der Nierentyp schätzt besonders Zärtlichkeit und körperliche Wärme.
- Schwäche: Unterleibsprobleme, Kälteempfinden

Milz-Pankreas

Milztypen sind sanft und gemütlich, manchmal lasch oder schwerfällig. Sie genießen gerne und können gerne stundenlang bei Kaffee und Kuchen zusammensitzen.



IX.

SCHMERZ, EIN IDEALES ANWENDUNGSGEBIET FÜR HYPNOAKUPUNKTUR

K. Pekovits, A. Pinter, C. Kaindlstorfer

1) Schmerzbeeinflussung durch Hypnose

Schmerzmanagement

Die Behandlung von Schmerzen mittels Hypnose zählt zu den ältesten Behandlungsgebieten der Hypnose. Besonders in den beiden Kriegen des letzten Jahrhunderts erlebte die hypnotische Schmerztherapie wegen fehlender Analgetika eine unfreiwillige Blüte. Milton Erickson war Situationsbedingt ein Meister des hypnotischen Schmerzmanagements, da er selbst aufgrund seiner Erkrankung mit Großen Schmerzen zu kämpfen hatte, diese aber durch Autohypnose sehr gut unter Kontrolle zu bringen wusste.

Heutzutage gilt die Schmerzbekämpfung via Hypnose nur noch dann als indiziert, wenn schulmedizinische Methoden versagen, oder sie als additives Verfahren Anwendung findet. Hauptsächlich wird sie bei psychosomatischen und Phantomschmerzen erfolgreich eingesetzt. Voraussetzung für eine solche Behandlung, eine hypnotherapeutische Intervention, ist allerdings eine komplette schulmedizinische Abklärung, um eventuell heilbare Ursachen auszuschließen. Stellt sich bei dieser heraus, dass es sich um einen Signalschmerz handelt, ist eine hypnotische Intervention abzulehnen.

Durchführung

Bei der hypnotischen Schmerztherapie steht paradoxer Weise die Assoziation mit dem Schmerz im Vordergrund, um somit eine Trance zu erzeugen.

Bei dem folgenden Dialog zwischen Arzt und Patient wird nicht darauf abgezielt, Schmerz-

freiheit zu erlangen, sondern neue Ressourcen zu entdecken und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Der Patient wird gebeten es sich gemütlich zu machen, und es wird ein entsprechender Rapport hergestellt. Nun bittet der Therapeut den Patienten, sich ganz genau auf seinen Schmerz zu konzentrieren.

Dann stellt der Therapeut dem Patienten diverse Fragen, um dem Schmerz verschiedene Eigenschaften zu verleihen:

- Farbe?
- Temperatur?
- Form?
- Oberflächenbeschaffenheit?
- Klang?
- Geschmack?

Es können auch noch weitere Eigenschaften erfragt werden. Dadurch wird eine assoziative Trance durch Abfrage eines „imaginierten VAKOGs“ erreicht.

Nun kann damit begonnen werden, dass die verschiedenen Eigenschaften des Schmerzes verändert werden. Die Auswahl der Reihenfolge sollte danach erfolgen, wie der Patient auf die einzelnen Wahrnehmungen reagierte. Je stärker die Reaktion, desto wahrscheinlicher wird der Patient bereit sein, sich auf das Experiment einzulassen. Diese Übung kann der Patient auch alleine wiederholen.

Bei Bedarf kann auch eine zweite Übung angehängt werden.

Zu Beginn bittet der Arzt den Patienten, sich ein Tier vorzustellen, das genau dasselbe Problem hat wie der Patient. Alleine die Imagina-

tion sollte wieder zu einer Trance führen. Nun soll der Patient das Tier beschreiben (es kann auch ein Fabelwesen sein), z.B. wie es sich fühlt oder wie es aussieht. Im zweiten Schritt soll sich ein Patient ein Tier vorstellen, das dieses Problem nicht hat und auch nicht bekommen könnte. Wieder werden Tier und Umgebung beschrieben, um herauszufinden welche Eigenschaften das Tier hat, die es gegen das Problem immun machen.

Das gesunde und das kranke Tier werden zusammengebracht. Nun bittet man das Tier, dem anderen sein Geheimnis mitzuteilen. Es wird besprochen, was das kranke Tier verändern könnte, damit es ihm besser geht oder es gesund werden kann.

Diese Übung führt in vielen Fällen zu einem Aha-Erlebnis bei dem Patienten. Auch hier soll darauf hingewiesen werden, dass das Wissen schon die ganze Zeit in sich getragen wurde und dass es noch vieles gibt, das entdeckt werden kann.

Viele Sportler verfügen über die Fähigkeit, einen Wettkampf trotz einer Verletzung fortsetzen zu können. Sie spüren den Schmerz erst, nachdem die Anspannung und psychische Erregung, in die sie durch ein Spiel oder einen Wettbewerb versetzt waren, abgeklungen sind. Diese bemerkenswerte Fähigkeit, die Stärke des empfundenen Leidens selbst beeinflussen zu können, ist ein Beispiel für Macht des Geistes. Letztendlich ist der Geist ausschlaggebend, wie viel Leid ein Schmerz verursacht. Hypnose nutzt diese mentale Stärke, um im Falle einer Verletzung die affektive Komponente des Schmerzes zu lindern.

Hypnose wurde schon vor hunderten von Jahren als Heilmethode eingesetzt und zählt zu den ältesten Techniken der Schmerzkontrolle. Da sie besonders geeignet ist, Veränderungen im Bereich der unwillkürlichen Reaktionen und des subjektiven Erlebens hervorzurufen, besteht ein Indikationsschwerpunkt im Anwendungsbereich Schmerz. Hypnose kann

sowohl bei akuten als auch bei chronischen Schmerzen eingesetzt werden. Bei ersteren haben die Schmerzen meist eine eindeutige organische Ursache und verschwinden wieder, sobald diese beseitigt ist, nach relativ kurzer Zeit. In diesen Fällen (z.B. Sportverletzungen jeglicher Art) zielt Hypnose mit symptombezogenen Strategien auf eine direkte momentane Schmerzreduktion ab. Demgegenüber stehen chronische Schmerzzustände, wie etwa Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen oder Gelenksbeschwerden, die lang andauernd, rezidivierend und häufig unklarer Genese und nicht nur durch organische, sondern auch durch Faktoren auf kognitiver, affektiver oder Verhaltensebene mitbedingt sind. Hypnose stellt dabei ein umfassenderes psychotherapeutisches Vorgehen dar, das nicht nur das Symptom alleine, sondern auch schmerzaufrechterhaltende Ursachen behandelt.

Daraus geht hervor, dass grundsätzlich zwei klinische Anwendungsformen der Hypnose zu unterscheiden sind:

Die problembezogene Hypnotherapie

Im Unterschied zu dem nachfolgend beschriebenen Behandlungsansatz, berücksichtigt diese, bei chronischen Schmerzen gebräuchliche Methode, Bedingungen, die den Schmerz nicht abklingen lassen und hat primär die Problembewältigung zum Ziel. Typisch hierfür ist, dass Menschen noch lange leiden, obwohl die Heilung eigentlich schon eingetreten sein müsste. In diesen Fällen ist mit dem Schmerz oft ein Sekundärgewinn verbunden, also irgendein Vorteil – die Sympathie und Zuwendung anderer, eine gute Entschuldigung, um sich vor unangenehmen bzw. belastenden Aufgaben zu drücken oder schlechte Wettkampfergebnisse zu rechtfertigen. Manchmal liegt dem chronischen Schmerz auch eine gravierende Problematik, möglicherweise im Sinne eines unverarbeiteten Erlebnisses, zugrunde. Die Behandlung zielt darauf ab, in Hypnose den Sekundärgewinn aufzudecken bzw. ins Bewusstsein zu rücken, und Lösungen zu erarbeiten oder das Problemmaterial zu aktivieren

und, falls nötig, positiv zu verändern, damit es bewältigt werden kann. Dabei wird zunächst mittels hypnotischer Exploration, Altersregression oder ideomotorischer Befragung versucht, eine problematische Szene aus der Erinnerung oder Phantasie wachzurufen. Nachdem ein oder mehrere Probleminhalte entdeckt wurden, wird mit verschiedenen Interventionstechniken (imaginative Umstrukturierung, Umdeutung, wiederholte Konfrontation mit negativen Inhalten etc.) versucht, eine Bewältigung einzuleiten, sofern sich diese nicht schon spontan vollzogen hat. Konnte das psychische Problem erfolgreich aktiviert und bewältigt werden, kann davon ausgegangen werden, dass es auf kognitiv-affektiver Ebene gelöst und nicht mehr schmerzaufrechterhaltend wirksam ist.

Die symptombezogene Hypnotherapie

Diese Strategie wird bei akuten Schmerzen angewandt, setzt am Schmerzerleben an und zielt auf Schmerzbewältigung ab. Für den Einsatz der symptombezogenen Behandlung sind das Vorliegen eines Organbefundes und das Fehlen einer Problematik, die den Schmerz aufrechterhält Voraussetzung. Die symptombezogene Hypnotherapie wendet kognitive und sensorische Strategien an, um eine Schmerzlinderung herbeizuführen. Mit Hilfe von Amnesie, Altersregression oder symbolischer Transformation wird versucht, schmerzunverträgliche Einstellungen, Erinnerungen oder innere Bilder hervorzurufen und so über die kognitive Ebene eine Veränderung der Schmerzwahrnehmung zu erreichen. Sensorische Methoden, wie Analgesie, Verschiebung oder Substitution beeinflussen hingegen die Empfindungsebene, indem Gefühle wie Taubheit oder ein Wandern des Schmerzes suggeriert werden.

Hypnosemethoden zur Schmerzbehandlung

Analgesie und Anästhesie

Dabei wird das Vorhandensein schmerzunverträglicher Gefühle wie Taubheit und Kälte suggeriert und auf diese Weise versucht, im betreffenden Körperteil entweder die Schmerzempfindung oder überhaupt jegliche Empfin-

dung zu blockieren. Ein Standardverfahren besteht darin, zuerst Empfindungslosigkeit in einem schmerzfreien Körperteil, meistens in der Hand (Handschuhanästhesie), zu erzeugen und durch Berührung der Schmerzstelle mit dieser Hand die Anästhesie dorthin zu übertragen.

Verschiebung

Ebenfalls kann der Schmerz auf eine andere, weniger kritische oder empfindliche Körperstelle umgelenkt werden, wo er dann besser ertragen werden kann, weniger hindernd oder störend ist und eher als Erleichterung empfunden wird. Eine Variante der Verschiebung ist die Verteilung von Schmerzen, etwa gleichmäßig auf den ganzen Körper, wodurch er deutlich abgeschwächt wird.

Substitution und Umdeutung

Hier geht es darum, den Schmerz oder einzelne Schmerzqualitäten durch eine andere besser verträglichere Empfindung zu ersetzen, oder mit positiven Inhalten und Gefühlen zu verknüpfen, um Erleichterung zu schaffen. So kann beispielsweise ein brennender Schmerz als Hitzegefühl, wie man es beim Sonnenbaden oder nach einem leichten Sonnenbrand am Strand verspürt, uminterpretiert werden.

Amnesie

Wirken sich Schmerzen stark psychisch aus und tritt der Schmerz in Attacken auf, wobei die schmerzfreien Intervalle durch Erwartungsangst geprägt sind, ist es sinnvoll die Schmerzepisoden in Vergessenheit geraten zu lassen, damit jede neue auftretende völlig überraschend für den Patienten kommt.

Partielle und totale Dissoziation

Falls sich der Schmerz in einer Extremität befindet, kann man mitunter ein Gefühl der Losgelöstheit oder Nichtzugehörigkeit dieses Körperteils induzieren. Ebenso kann der Klient dazu gebracht werden, sich selbst an einem angenehmen Ort zu visualisieren und den eigenen schmerzenden Körper zeitweilig zu verlassen.

Es ist anzunehmen, dass dadurch eine Umlenkung der Aufmerksamkeit erfolgt und vom Schmerzort und -geschehen abgelenkt wird.

Zeitverzerrung

Hier wird versucht, dem Patienten schmerzfreie Phasen subjektiv verlängert bzw. Phasen der Schmerzen verkürzt erleben zu lassen.

Altersregression

Dabei wird der Klient in einen früheren, noch schmerzfreien und emotional positiv besetzten Lebensabschnitt zurückversetzt, um für einen gewissen Zeitraum Linderung zu schaffen.

Symbolische Transformation

Diese imaginative Strategie zielt darauf ab, eine symbolische Repräsentation des Schmerzes in Form eines inneren Bildes zu entwickeln, um dieses dann durch kognitive Umstrukturierung positiv zu verändern. Mit Hilfe dieser Technik verändert sich häufig sowohl die Schmerzqualität als auch dessen Intensität. Meistens lassen sich sensorische Empfindungen leichter visualisieren, wenn man sich ein Vehikel (z.B. Luftblasen die aufsteigen und davonfliegen) oder andere Symbole für die intendierte Veränderung einfallen lässt (z.B. das Bild eines elektrischen Schaltkreises mit einer Kontaktunterbrechung als Symbol für die Schmerzbahnen). Oft ist es effektiver kein Schmerzbild vorzugeben, sondern den Patienten selbst eines entwickeln zu lassen, indem man ihn auffordert dem Schmerz eine Form, Farbe oder ähnliches zu geben. So kann man beispielsweise den Schmerz im Arm als schwarze, zähe Flüssigkeit visualisieren, die von dort weg rinnt und an den Fingerspitzen abtropft.

Wie deutlich wurde, ist die Methodenauswahl sehr vielfältig und welche Strategie bei einem Patienten am erfolgreichsten ist, findet man nur durch Ausprobieren verschiedener Methoden heraus.

Hoppe stellte in einer Prozessstudie über die Wirksamkeit kognitiver Strategien in der hyp-

notischen Analgesie fest, dass der Behandlungserfolg positiv mit der Häufigkeit von intrahypnotisch auftretenden bildhaften Vorstellungen der Schmerzbewältigung zusammenhing, und negativ mit dem Auftreten von schmerzbezogenen Gedanken, problematischen Erinnerungen oder Bildern (Negativkognitionen). Bei den bildhaft erinnerten oder phantasierten Szenen handelt es sich um prozesshafte Vorstellungen, die wie ein innerer Film vor dem geistigen Auge des Betrachters ablaufen. Hohe hypnotische Suggestibilität, die Evozierbarkeit innerer Bilder, ein geringer Anteil an Negativkognitionen und ein hoher Anteil an positiven Vorstellungen der Schmerzbewältigung sprachen für einen günstigen Behandlungsverlauf. Weiters stellte man fest, dass erfolgreiche bildhafte Bewältigungskognitionen meist von einer positiven momentanen Empfindungsveränderung im schmerzenden Körperteil begleitet waren, negative Kognitionen dagegen kaum. Insgesamt sprechen diese Ergebnisse für einen kognitiv-sensorischer Zusammenhang und belegen die Beteiligung eines kognitiven Wirkfaktors an der hypnotischen Schmerzlinderung durch symptombezogene Strategien.

Diese Folgerung wird auch von Ergebnissen anderer Experimente gestützt, die deutlich machen, dass Suggestionen der Schmerzfreiheit dann besonders wirkungsvoll sind, wenn sie von ganz bestimmten kognitiven Strategien begleitet werden, wie z.B. nur angenehme Imaginationen aufkommen zu lassen, um sich so vom Schmerzgeschehen abzulenken oder gedanklich zu distanzieren.

Insgesamt zeigen klinische Untersuchungen übereinstimmend, dass gedankliche Bewältigungsstrategien und reduzierte Katastrophisierung wesentliche Elemente der hypnotischen Schmerzreduktion sind.

Auf der Suche nach weiteren Erklärungen für die analgetische Wirkung der Hypnose, fand man heraus, dass die Schmerzwahrnehmung möglicherweise auf mehreren, voneinander

entkoppelten, kognitiven Ebenen stattfindet. Unter Hypnose treten nämlich mit großer Wahrscheinlichkeit die physiologischen Korrelate des Schmerzes auf, werden jedoch so verarbeitet und gefiltert, dass im Bewusstsein das Schmerzgefühl als solches nicht decodiert wird.

Aufgrund zahlreicher Experimentalergebnisse kann man zusammenfassend sagen, dass Hypnose generell eine sehr erfolgreiche Interventionsmöglichkeit zur Schmerzkontrolle darstellt. Gerade im Hochleistungssport können sehr schnell geringe aber stark schmerzende Verletzungen wie Prellungen oder Zerrungen auftreten. Hypnose kann den Einsatz von Schmerzmitteln ergänzen oder sogar völlig ersetzen. Somit kann die Gefahr des Auftretens von unerwünschten Arzneimittelreaktionen gemindert werden bzw. müssen beim alleinigen Einsatz von Hypnose keinerlei Nebenwirkungen in Kauf genommen werden.

Ein weiterer Vorteil der Hypnose besteht darin, dass der Schmerz fast augenblicklich gelindert und durch (posthypnotische) Suggestionen zur Beschleunigung des Heilungsprozesses die Genesungszeit verkürzt werden kann. Oft ist es sinnvoll, Sportlern Selbsthypnosetechniken beizubringen, um es ihnen zu ermöglichen, Schmerzen selbst zu verringern. Durch Eigensteuerung des Schmerzverhaltens und der Auslöser, können sie sich selbst und die Umgebung beeinflussen. Somit wird auch der Schmerz erträglicher, wenn die Betroffenen das Gefühl haben, einen gewissen Einfluss auf ihn zu haben. Bei all dem ist aber zu berücksichtigen,

dass Schmerz oft ein nützliches Symptom und gewöhnlich ein Warnzeichen des Körpers ist, das einen auffordert bestimmte Bewegungen zu vermeiden, dem Körper eine Pause oder Ruhe zu gönnen, oder andere grundlegende Aspekte der Regeneration und Erholung – wie Stretching, Massagen, gesunde Ernährung, Ausgleichssportarten etc. – nicht zu vernachlässigen.

So nützlich es auch ist, Schmerzen mittels Hypnose zu verringern, sollte man sich doch im Klaren sein, bevor man sie manipuliert, dass es ethisch nicht vertretbar ist, den Schmerz auszuschalten, damit ein Sportler einen Wettkampf oder Sportart fortsetzen kann, wenn dadurch möglicherweise ein irreparabler organischer Schaden entstehen könnte (siehe Schmerzbezogene Hypnosetechniken).

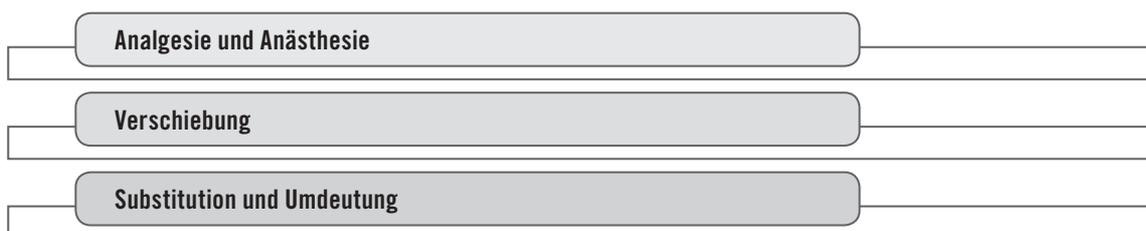
Dissoziation

Dissoziation bedeutet soviel wie Trennung. Dabei ist der Patient nur passiver Teil des Geschehens. Der Schmerz wird bei dieser Methode vom Patienten getrennt, Voraussetzung dabei ist eine gute Suggestibilität.

Assoziation

Bei der Assoziation wirkt der Patient aktiv mit und wird den Schmerzen gegenübergestellt. Eine fokussierte Aufmerksamkeit entsteht. Der Patient soll den Schmerz beschreiben, durch hypnotische Sprachmuster wird dieser verändert und somit auch dessen Empfinden (vgl. Knipfer/Koch/Durchdenwald 2006, S. 487).

Diagramm – Schmerzen Behandlungsmethoden



DORFER | GASSER | KAINDLSTORFER

Hypnoakupunktur – die Symbiose zweier großer Methoden

Hypnose und Akupunktur vereint in einer weltweit neuen Therapieform

Die Hypnoakupunktur schafft den Brückenschlag zwischen Psyche und Körper: Die Akupunktur benützt den körperlichen Zugang, regt die Selbstheilungskräfte des Organismus an und erreicht über die Stimulation der Neurotransmitter die Psyche. Die Hypnose wiederum steigt über das Unterbewusste ein, regt ebenfalls die Selbstregulation an und bewirkt schließlich unterschiedlichste körperliche Reaktionen. Somit wird im Sinne einer perfekt ausbalancierten Ganzheitsmedizin das gesamte System von Körper – Geist – Psyche zu einer nachhaltigen Heilung geführt.

Die Wirkung wird durch die Einbeziehung der Patientinnen und Patienten vertieft – sie werden so aktiver Teil des Therapiegeschehens.

