

Tranceakupunktur

Zusammenfassung:

Die kombinierte Anwendung zweier verschiedener Therapieverfahren, der Behandlung mit Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin, u.a. der Akupunktur, mit hypnotherapeutischen Interventionen, ermöglichen in der Praxis einen leichteren Zugang und deutlichere Erfolge bei der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen.

Störungen und Erkrankungen der vegetativen Systeme des Menschen nehmen vor allem in den Industriestaaten deutlich zu. Sie stehen in engem Zusammenhang mit der Zunahme der Belastung durch exogene Stressfaktoren einerseits und der immer geringer werdenden Kompensationsfähigkeit der betroffenen Menschen andererseits. So häufen sich beispielsweise die psychosomatischen Erkrankungen jeglicher Art ebenso wie die therapeutischen Ansätze, jenen zu begegnen. Die Behandlung vegetativer Störungen ist jedoch nicht der Schwerpunkt der somatisch orientierten Medizin. Psychotherapeutische Verfahren in Verbindung mit ganzheitlich naturheilkundlichen Methoden bieten hier tiefgreifendere Heilungschancen. Besonders erfolgreich erweist sich hier die Verbindung von hypnotherapeutischen Ansätzen mit Inhalten der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Mit der Veränderung der Lebensgewohnheit der Menschen in den letzten 150 Jahren im Vergleich zu den vorangegangenen 50 000 Jahren läßt sich feststellen, dass die jetzigen Lebensumstände dem Anspruch eines „gesund“ harmonischen Funktionierens des Körpers nicht mehr entsprechen. Viele Errungenschaften der Zivilisation, gedacht zur leichteren Bewältigung der Alltagsaufgaben, zeigen allmählich ihre Schattenseiten. So ist die Zunahme der Mobilität in der heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken, die Vorteile unbestritten – die Nachteile werden erst allmählich deutlicher. Allein dass die Bewegung des menschlichen Körpers über 5 km/h eine Belastung der Körperfunktionen darstellt, kann sich heute schon niemand als Belastung vorstellen, deutlicher jedoch die Auswirkungen (Lärm, Staus, Zeitdruck). Zu denken gibt die Tatsache, dass die zweithäufigste Ursache des Herzinfarkts der Verkehrslärm ist – zumeist nicht einmal bewusst wahr genommen. Das inzwischen ungleich höhere Lebenstempo, die Medienfülle usw. schaffen eine kaum noch zu bewältigende Reizüberflutung, die inzwischen schon im Kleinkindesalter eingesetzt hat.

Neben der Zunahme von Stressfaktoren nehmen parallel dazu die natürlichen stressverarbeitenden Mechanismen, wie allein körperliche Bewegung, Zeiten der Stille oder musische Betätigung deutlich ab. Zugleich zeigt sich die abnehmende Fähigkeit des Menschen, durch bisher in den Alltag eingebundenen Ausübung von Entspannungsübungen den negativen Stresseinflüssen zu begegnen. Die Säkularisierung und Verstädterung führte in letzter Zeit zur Abnahme der in allen Kulturen dieser Welt meist religiös verankerten „Entspannungsübungen“ in Form von regelmäßigen Kurzandachten oder Meditationen, zu festgelegten Zeiten in den Tagesablauf integriert, angekündigt durch das Läuten der Kirchenglocken oder das Rufen von Vorbetern, oder anderen Ritualen, die der inneren Sammlung und Ruhefindung dienen.

Der hypnotherapeutische Ansatz

Als Störung des Vegetativums wirkt also das Ungleichgewicht von äußeren und inneren Stressfaktoren einerseits und der fehlenden Eliminationsfähigkeit von unerwünschten Einflüssen aufgrund eigener Fehlentwicklungen andererseits. Letzteres entsteht oft durch problematisches Verhalten und Kognitionen, zu deren Änderung sich Hypnotherapie als psychotherapeutisches Verfahren besonders eignet. Es induziert die hypnotische Trance, um gestörte affektive Muster zu ändern, emotional belastende Ereignisse zu rekonstruieren und biologische Veränderungen für Heilungsprozesse zu fördern. Die Nutzung individueller Fähigkeiten und Kenntnis der Symptome und Widerstände des Patienten (Utilisation), die Destabilisierung festgefahrener Kognitionen sowie die indirekte Vermittlung relevanter Information zum Aufbau neuer Problemlösungsstrategien sind nur Teile der wichtigsten Ziele dieser Therapieform.

Während die äußeren Stressfaktoren einer direkten Einwirkung zunächst nicht zugänglich sind, besteht das therapeutische Ziel zunächst in der verbesserten Verarbeitung dieser Einflüsse, d.h. in der Stärkung des vegetativen Systems durch eine Harmonisierung der Steuerungsvorgänge des Körpers (Nervensystem, Hormonsystem...) mit dem Ziel der Steigerung der bisher geschwächten Abwehrkräfte und der Selbstheilungskompetenz des Körpers. Die Vielfalt der bisherigen Lösungsansätze zeigt die Schwierigkeit, die jeweils individuellen Störungen zu erkennen, um dann differentialtherapeutische Ansätze zu finden. Das

Ziel ist also die Entwicklung individueller Verfahren zur Bildung von Techniken zur Selbstheilung.

Eine wesentliche Grundthese der Hypnotherapie, besteht darin, dass die Ursachen vegetativer Störungen dem Patienten meist nicht bewusst sind, der Schlüssel zur Lösung aber bereits im Unterbewusstsein vorhanden, bzw. angelegt ist. Im Falle einer Störung blockiert jedoch das Verhaftet-sein des Patienten in seiner jeweils realen Umgebungssituation mögliche Lösungsstrategien. Hier greift der hypnotherapeutische Ansatz, dass durch die Tranceinduktion die hemmenden Einflüsse im Schutz der therapeutischen Beziehung aufgelöst und individuell konfigurierte Strategien zum Aufbau der Selbstheilungskräfte sich entfalten können.

Der Ansatz nach der Trad. Chinesischen Medizin

Wie die Wurzeln der Hypnotherapie über mehrere 1000 Jahre zurückreichen, so handelt es sich bei der TCM um eine Wissenschaft, deren erste Ergebnisse bereits vor 3000 Jahren niedergeschrieben wurden. Sie gibt Aufschluss über die Bedeutung und Funktion von qi, xue und Säften, d.h. der Kräfte, die in unserem Körper und eben auch im vegetativen System wirken. Im Gegensatz zur westlichen Medizin wird hier das vegetative Nervensystem nicht global, sondern nach verschiedenen Aufgaben und Wirkorten differenziert betrachtet. Wir wissen, dass verschiedene Konstitutionstypen auf äußere Störungseinflüsse (äußere Agenzien), die in Form von Stressfaktoren auf den Körper einwirken, verschieden reagieren. Je nach Befall oder Dekompensation bestimmter Bereiche des Vegetativums können sekundär innere Faktoren (innere Agenzien) sich stressinduzierend oder –verstärkend ebenfalls negativ auf den harmonischen Fluss der Körperenergie qi und xue auswirken. Die Leitbahntheorie zeigt die Möglichkeiten der Einflussnahme auf die Störung der qi-Verteilung im Leitbahnverlauf. Mittels der Erkenntnisse des Systems von qi, Leitbahnen, Leibinseln, Agenzien und Konstitution können Störungen erfasst, diagnostiziert und somit behandelt werden.

Nach der Trad. Chinesischen Medizin stehen uns je nach Diagnose verschiedene Behandlungsmodalitäten zur Verfügung. Am bekanntesten ist die Akupunktur in Verbindung mit einer entsprechenden Pharmakotherapie, mittels der Störungen des qi-Flusses harmonisiert werden. Dazu kommen weitere selbst-therapeutische Interventionen, die dem Oberbegriff Qigong zugeordnet werden, das sämtliche Arten der Entspannungstherapie und mentale Techniken zur Beeinflussung von qi umfasst.

Weitere Ergänzungen stellen die Methoden der Psychotherapie nach den Regeln der TCM dar.

Die **Kombination von Tranceinduktion und Akupunkturbehandlung** ermöglicht nun, die Wirkungen beider therapeutischer Bereiche zu verbinden, d.h. es werden 2 Wege zur Therapie gestörter vegetativer Systeme zusammengefasst:

Über die Anleitung zur Tiefenentspannung bzw. Hypnotherapie erreicht man einen Zustand der Trance, in dem sich vegetative Fehlsteuerungen selbst regulierend „von innen“ verbessern können. Ein wichtiger Weg dabei geht über das Empfinden der Atmung, der Sensorik der Haut, Schwerkraft usw., mentale Arbeit mittels Imagination und aktives Empfinden.

Über die Akupunktur erreicht man „von außen induziert“ ebenfalls eine Verbesserung der vegetativen Funktionen durch (Nadel-)Reizung neuronaler Strukturen, die bei zeitlicher Wiederholung dieser überschwellig Reize zu einer neurovegetativen Bahnung führen.

Kombiniert man diese Verfahren, so potenzieren sich deren Wirkungen, zum einen durch Selbstinduktion des psycho-vegetativen Ausgleichs durch die hypnotherapeutischen Ansätze, sowie durch die akupunktur, um diese „ausgleichenden Zustände“ im Nervensystem zu verankern. Gleichzeitig wird die Wirkungen auf körperlicher und mentaler Ebene als do-it yourself-System dem Patienten zur einfachen Selbsttherapie nach Hause mitgegeben.

Der Patient erfährt dadurch schneller und tiefgreifender die Wirkung ärztlichen Handelns. Je nach Betrachtungsweise lässt sich z.B. bei Patienten, die der Tranceinduktion primär nicht zugänglich sind, oder mit Entspannungstechniken allein bislang keinen Erfolg verspürten, durch zusätzliche absenkende Nadeltechniken erstmalig einen Zustand der Loslösung erreichen – es wird also erstmalig verspürt, in welcher befreienden Richtung die Trance führen kann. Oder aber es werden Patienten, die mittels Methoden der TCM wie Akupunktur allein den Zustand innerer Ruhe und Klärung nicht erreichen, durch zusätzlich hypnotherapeutische Techniken einer ganzheitlichen Therapie eher zugänglich.

Hinzu kommt, dass aus dem Arzt-Patienten-Setting heraus sich der Ansatz zur Selbsttherapie des Patienten entwickelt, also die Anleitung zur Selbstheilung.

Dadurch, dass der Patient als Hausaufgabe die Anleitung bekommt, die Tiefenentspannungsübung zu Hause täglich zu wiederholen, wird seine Eigenverantwortlichkeit in dieser Form der Therapie hervorgehoben.

Ein weiterer Aspekt bei der Kombination der beiden Therapiearten spielt die Theorie der Ausbildung eines Reflexgeschehens, wenn Patienten gleichzeitig akupunktiert und einer Tiefenentspannung zugeführt werden. Das Einüben bestimmter Techniken und das dadurch vertiefte Körperempfinden , das verbesserte Erleben der Propriozeption bei gleichzeitig liegenden Akupunkturnadeln, baut einen Reflex im Sinne einer Konditionierung auf. Begibt sich der Patient an den nachfolgenden Tagen erneut in die selbstinduzierte Trance, kann sich bis zu einem gewissen Grad und je nach Anzahl vorausgegangener Therapiesitzungen auch der zuvor erzielte Akupunkturreffekt durch die stattgefundene neurophysiologische Bahnung auch ohne Nadeln wieder einstellen.

Entscheidend hierbei ist jedoch nach genauer Diagnosestellung die Auswahl der zueinander passenden Verfahren. Das heißt, die therapeutischen Interventionen nach der TCM und die der Hypnotherapie müssen genau auf einander abgestimmt und je nach Therapiefortschritt auf den aktuellen Entwicklungsstand des Patienten ausgerichtet sein. Dies entspricht in weitestem Sinne der Auswahl therapiebegleitender Qigong-Übungen in der TCM, wobei hier die Intensität der hypnotherapeutischen Führung und Begleitung des Behandlers von besonderer Bedeutung ist.

Bisherige Erfahrungen aus der eigenen Praxis zeigen, dass sich das skizzierte Verfahren besonders bei länger andauernden vegetativen Störungen mit psychischen oder körperlichen Symptomen eignet. Die bislang besten Erfolge lassen sich v.a. bei der Behandlung von chron. Magendarmentzündungen, Migräne, Tinnitus und Erkrankungen des Bewegungsapparates im Rahmen psychosomatischer Störungen auf Grund chron. Überforderung oder von Burnout-Syndromen erreichen. Zum Einsatz kommen nach je nach Diagnose zum einen verschiedene therapeutische Methoden der TCM mit zumeist absenkenden Nadelungstechniken und entsprechender pharmakotherapeutischer Ergänzung nach den Richtlinien

der chinesischen Pharmakopöe sowie zum anderen Methoden der Tiefenentspannung, die von funktionellen Entspannungstechniken über Tranceinduktion bis hin zu hypnotherapeutischen Interventionen reichen.

Da das Ziel der TCM die Erstellung eines ganzheitliches Therapiekonzeptes ist, spielt hier neben der direkten Einwirkung des Therapeuten auf die körperlichen, psychischen und emotionalen Zustände des Patienten auch die Steigerung seiner Fähigkeit zur Kompensation von Störungen durch Maßnahmen der Diätetik und Veränderung der eigenen Lebensstruktur allgemein eine große Rolle. Auch hierbei erscheint die Verbindung mit der Hypnotherapie als sehr hilfreich.

Die Behandlungsdauer variiert je nach Krankheitsbild zwischen 6 –12 Wochen bei einer durchschnittlichen Frequenz von 1 Sitzung pro Woche, wobei in Einzelfällen ein höherer Aufwand erforderlich werden kann.

Das Besondere an der beschriebenen Therapieform der Tranceakupunktur ist hier das Zusammenkommen zweier sehr alter Heilsysteme, die gerade auf dem Gebiet der Behandlung vegetativer Krankheiten, im Gegensatz zu vielen jüngeren therapeutische Methoden mit teilweise noch fehlender Therapiesicherheit sich im Laufe von mehreren Tausend Jahren immer wieder nach den Regeln der damals bestehenden Wissenschaften beweisen mussten und sich entsprechend entwickelt haben.

Verfasser:

Dr. med. Stefan Steinert, Reutlingen,
in eigener Praxis niedergelassener
Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren.