

# Eine neue Methode zur Schmerzintervention

Die Therapeuten Heinz P. Schaller, Lorenz Bigler und Adrian Beck haben ihre eigene spezielle Hypnotherapie entwickelt, um Patienten mit körperlichen und seelischen Schmerzen zu behandeln.

Grundsätzlich kann sich aus jedem akuten Schmerz eine chronische Schmerzproblematik entwickeln. «Die Gründe für eine Chronifizierung der Schmerzen sind oft unklar», sagt Dr. med. Othmar Schwarzenbach, Facharzt FMH für orthopädische Chirurgie sowie Spezialarzt für Wirbelsäulenchirurgie, ärztlicher Leiter und CEO von «dasRückenzentrum AG» in Thun. Man weiss, dass psychosoziale Faktoren sowohl bei der Entstehung als auch bei der Chronifizierung von Rückenschmerzen eine wichtige Rolle spielen. Psychische Belastungen wie Probleme und Stress in der Partnerschaft, in der Familie und am Arbeitsplatz, ein schlechtes Beziehungsnetz und in der Folge Vereinsamung begünstigen eine Chronifizierung der Schmerzen. Durch eine beharrliche Aufmerksamkeit dem Schmerz gegenüber, das heisst ein überaktives Schmerzverhalten, gefolgt von einem ausgeprägten Vermeidungs- und Schonverhalten, entsteht eine Hilf- und Hoffnungslosigkeit in Bezug auf den Schmerz und auch das Selbstvertrauen schwindet.

Für den Arzt ist deshalb die Erfassung des psychosozialen Umfeldes bei der Erfassung der Krankengeschichte mindestens so wichtig wie die genaue diagnostische Abklärung. «Der Arzt muss zuerst alle somatischen Ursachen, welche medikamentös, therapeutisch oder chirurgisch behandelt werden können, ausschliessen», sagt Dr. Othmar Schwarzenbach, «ich erlebe in meiner Praxis immer wieder, dass gewisse Lebensumstände die Patienten derart belasten, dass ihr Rücken die Last nicht mehr zu tragen vermag.»

### Beispiel aus der Praxis



Gregor K. (38) leidet unter diffusen Rückenschmerzen. In der Sprechstunde bei Dr. med. Schwarzenbach im Rückenzentrum Thun stellt sich heraus, dass der Patient befürchtet, seinen Arbeitsplatz zu verlieren. Der grosse psychosoziale Stress und die Schmerzen schränken seinen Alltag stark ein. Zur weiteren Abklärung der Rückenschmerzen von Gregor K. veranlasst Dr. med. Schwarzenbach eine MRI-Untersuchung. Da der Patient unter einer Klaustrophobie leidet, fürchtet er sich vor einer Untersuchung in der engen Röhre. Also entschliesst er sich, seine Ängste mit der Unterstützung eines Hypnotherapeuten anzugehen. In zwei Sitzungen wird seine Klaustrophobie behandelt, und der Patient erlernt Selbsthilfe-Techniken, welche ihm bei der Stressbewältigung im Alltag helfen. Es zeigt sich, dass für Gregor K. eine Rückenoperation unumgänglich ist. Er verbleibt in der Hypnotherapie, um seine Ängste vor dem Eingriff zu überwinden. Ausserdem lernt er, seine Schmerzen zu kontrollieren, und er erarbeitet mit dem Hypnotherapeuten eigene innere Vorstellungen, welche den Genesungsprozess beschleunigen und verbessern können.

**Schmerzempfinden mit dem Kopf steuern**  
Hypnose ist eine wirksame Methode zur Schmerzbekämpfung, wie dies auch zahlreiche empirische Studien belegen.

Während der Hypnose, einem Zustand von höchster Konzentration, welcher vom Menschen als sehr wohltuend empfunden wird, ist man empfänglicher für Suggestionen (geistig-psychische Beeinflussung einer Vorstellung oder Empfindung des Menschen). Festgefahrene Verhaltensmuster und Gefühle lassen sich via Suggestion verändern. So gelingt es den Patienten, die Intensität des Schmerzes über ihre Gedanken und Vorstellungen zu steuern und den Schmerz sogar ganz aus der Wahrnehmung auszublenden.

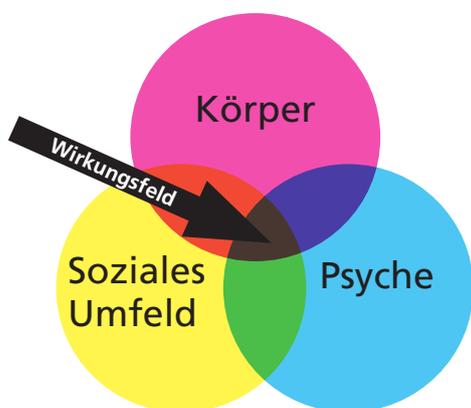
### Körper, Psyche, soziales Umfeld

Am Rückenzentrum haben die drei erfahrenen Hypnotherapeuten Heinz P. Schaller, Lorenz Bigler und Adrian Beck bestehende Ansätze aus der Hypnose und anderen bewährten therapeutischen Methoden herausgelöst, angepasst und daraus ihre eigene Methode zur Behandlung von körperlichen und seelischen Schmerzen entwickelt. In Kombination mit der langjährigen, grossen Erfahrung von Dr. med. Othmar Schwarzenbach mit Rückenpatienten ist eine stetige Verbesserung dieser Therapie-Methode möglich. Die Hypnotherapie nach BSB (Bigler, Schaller, Beck) stützt sich auf das sogenannte bio-psychosoziale Schmerzmodell ab. Dieses besagt, dass der Schmerz auf drei Säulen beruht. Er kann körperliche,

psychische und soziale Ursachen haben, welche sich gegenseitig beeinflussen. So kann ein Schmerz zwar durch ein körperliches Problem entstanden sein, sich dann aber negativ auf das Befinden auswirken. Es ist aber auch möglich, dass eine bereits vorhandene psychische Störung die Schmerzempfindung intensiviert und so eine Genesung negativ beeinflusst.

«Mit der Hypnotherapie nach BSB setzen wir in der Schnittmenge der drei Bereiche Körper, Psyche und soziales Umfeld an und verbessern jeden Bereich. So entsteht eine optimale, mehrschichtige Lösung», sagt Heinz P. Schaller und fährt fort: «Der Fall von Gregor K. zeigt das Zusammenspiel der drei Bereiche sehr gut auf: Involviert sind das soziale Umfeld (Angst vor Arbeitsplatzverlust, eingeschränkter Alltag aufgrund der Schmerzen), die Psyche (Klaustrophobie und Angst vor medizinischen Eingriffen) und der Körper (Schmerzen, Operation). Gregor K. hat in der Therapie gelernt, die Schmerzen zu kontrollieren und den Heilungsprozess zu visualisieren.»

### Hypnotherapie nach BSB



### Das Modell der Hypnotherapie nach BSB

Die Hypnotherapie nach BSB beruht auf den drei Stufen Stressreduktion und Persönlichkeitsstärkung, direkte Schmerzkontrolle und Selbsthypnose zur Förderung des Heilungsprozesses. Als Erstes vermittelt der Therapeut dem Patienten Tiefenentspannungstechniken, mit welchen er Stress vermindern kann, sowie Übungen, die das Selbstbewusstsein stärken. «Unsere Wahrnehmung von Schmerzen oder Ängsten ist sehr individuell und persönlich», sagt Lorenz Bigler und fährt fort: «Wenn ich beispielsweise davon überzeugt bin, meinen Schmerzen oder Ängsten hilflos ausge-

liefert zu sein, dann spüre ich sie auch stärker.» In ein paar wenigen Sitzungen lernen die Patienten, solche Probleme über die Vorstellungskraft zu steuern. Mithilfe des Therapeuten gelingt es ihnen, sich selber zu hypnotisieren. «In diesem Zustand können sie ihre Schmerzen regulieren, indem sie sich zum Beispiel den Schmerz als Lautstärkenregler, welchen sie einfach leiser stellen können, vorstellen», so Adrian Beck. Die erlernten Techniken spielen auch eine wichtige Rolle beim Genesungsprozess. Mit einer geeigneten Vorstellungskraft kann der Patient seine Heilung unterstützen und beschleunigen.

### Aktive Schmerztherapie

Die Hypnotherapie nach BSB ist eine Massnahme innerhalb des gesamten Behandlungskonzeptes. Bei Schmerzen ist eine vollumfängliche medizinische Abklärung notwendig. «Der gegenseitige Austausch mit den behandelnden Ärzten ist unabdingbar», sagt Lorenz Bigler. «Die Patienten müssen bereit sein, sich mit ihren Schmerzen und Ängsten auseinanderzusetzen, etwas

ändern zu wollen und aktiv mitzuarbeiten. Im Klartext heisst das, dass das dazugehörige Training zu Hause auch durchgeführt werden muss», so Adrian Beck, «dafür erhalten die Patienten aber von uns ein Instrument, mit welchem sie ihre Lebensqualität erheblich steigern können.»

### Positive Vorstellungen verstärken

Jeder Gedanke oder jede Vorstellung von emotionalem Wert löst eine körperliche Reaktion aus. Je bedeutungsvoller die Vorstellung ist, desto stärker reagiert auch der Körper. «Wenn ich mir beispielsweise vorstelle, dass ich entlassen werde, dann sehe ich im Geist Bilder, welche viel mit Angst zu tun haben», so Heinz P. Schaller. «Daraufhin spüre ich irgendwo in meinem Körper die entsprechende Veränderung, zum Beispiel ein Druckgefühl in der Magengegend. Genau gleich verhält es sich aber auch mit positiven Vorstellungen, welche dann ein beruhigendes, angenehmes oder aber auch ein sehr anregendes Gefühl irgendwo im Körper erzeugen. Der Patient kann dann seine



#### Die Auskunftspersonen

Heinz P. Schaller  
Dipl. Lehrer Autogenes Training SAT  
Hypnotherapeut nach BSB  
Schmerzintervention  
Thun/Biel



Lorenz Bigler  
Hypnotherapeut nach BSB  
Schmerzintervention  
Biel/Langenthal



Adrian Beck  
Hypnotherapeut nach BSB  
Schmerzintervention  
Thun



Dr. med. Othmar Schwarzenbach  
Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie  
Spezialist für Wirbelsäulenchirurgie  
CEO dasRückenzentrum

#### Kontakt:

dasRückenzentrum AG  
Bahnhofstrasse 3, 3600 Thun  
Tel. 033 225 55 22  
heinz.schaller@spine.ch  
lorenz.bigler@spine.ch  
adrian.beck@spine.ch  
othmar.schwarzenbach@spine.ch

#### Extra:

Link zur Website  
«dasRückenzentrum»



Hand anweisen, sich auf diese Stelle zu legen, um das Gefühl zu verstärken oder über eine dem Patienten angenehme Bewegung zu verteilen.» Heinz P. Schaller führt weiter aus: «Dadurch wird entweder die Vorstellung verstärkt oder das Körpergefühl wird intensiver.» Entgegen der landläufigen Meinung hat also Hypnose nichts mit Schlafen oder Bewegungslosigkeit zu tun. «Die Hypnose fühlt sich für den Patienten als Wachzustand an, sodass er nie das Gefühl hat, die «Kontrolle» zu verlieren, was ja sehr beängstigend wäre. Eine Hypnose kann also niemals gegen den Willen des Patienten durchgeführt werden und er ist dem Hypnotiseur auch nicht willenlos ausgeliefert! Der Patient weiss immer, was er sagt, hört, spürt und tut! Wenn Patienten

damit arbeiten, schränken sie sich in ihren «Wohlfühlräumen» stetig weniger ein und fühlen sich immer besser.»

### **Drei Therapeuten, eine Methode**

Die drei Hypnotherapeuten Heinz P. Schaller, Lorenz Bigler und Adrian Beck sind im Rückenzentrum in Thun, Biel und Langenthal tätig. In ihre Therapiemethode haben sie ihre langjährigen Erfahrungen als Hypnotherapeuten, psychologische Berater und Trainer einfließen lassen. «Wir haben schon immer Menschen in schwierigen Lebenssituationen begleitet», sagt Heinz P. Schaller. Der Grund für die Entwicklung des neuen therapeutischen Ansatzes, Hypnotherapie nach BSB, ist der Wunsch, etwas Sinnvolles, das sowohl nachhaltig als auch effizient ist, weiterzugeben. «In der Regel verfügt der Patient

nach kurzer Zeit über das geeignete Instrumentarium, um mit seinen Beschwerden umzugehen», erläutert Lorenz Bigler. Der Vorteil der interdisziplinären Zusammenarbeit im Rückenzentrum ist der ständige Kontakt zwischen Patient, Arzt und Hypnotherapeut. In Langenthal und Biel wird die Hypnotherapie nach BSB auch in französischer und englischer Sprache angeboten. Eine Therapiestunde kostet 150 Franken und wird von der Krankenkasse nicht bezahlt.

Das Team entwickelt eine Aus- und Weiterbildung. «Wir streben eine gute Ausbildung an, welche effizient und medizinisch untermauert ist. Damit wird es uns bestimmt gelingen, den zahlreichen und oft wenig fundierten Schnellausbildungen etwas Gegensteuer zu geben», so Heinz P. Schaller.

## **Podiumsveranstaltung**

# Suchtbetroffen... und Angehörige mittendrin?

Angehörige von Suchtbetroffenen sollen ermutigt werden, sich rechtzeitig Unterstützung zu holen.

Die Scham mitzuteilen, dass ein nahestehender Mensch einer Sucht verfallen ist, ist gross. Sie stellt für viele Mitbetroffene eine grosse Hürde dar, um sich rechtzeitig Informationen und Unterstützung zu holen. Schuldgefühle und Ohnmacht lassen Angehörige oft überfordert und einsam werden. Angehörige tragen eine grosse Belastung aus den Suchtfolgen mit, und ein co-abhängiges Verhalten schleicht sich schneller ein als gedacht. Für die Betroffenen ist das Hilfsangebot gross. Doch welche Möglichkeiten und Unterstützung gibt es für die Angehörigen in dieser belastenden Situation? Im Rahmen der Berner Aktionstage Psychische Gesundheit lädt die Selbsthilfe BE, in Zusammenarbeit mit dem Blauen Kreuz Bern, den psychiatrischen Diensten der Spitäler fmi AG und der Berner Gesundheit ein zum Podiumsabend «Suchtbetroffen... und wir als Angehörige mittendrin?». Fachleute und betroffene Angehörige

diskutieren über Lösungsansätze und wollen Angehörige ermutigen, so früh als möglich aus der Isolation zu treten, sich die nötige Unterstützung zu holen und neue Perspektiven

zu finden. Ans Podiumsgespräch schliesst sich eine Fragerunde an, beim abschliessenden Apéro besteht die Möglichkeit, den Fachpersonen persönliche Fragen zu stellen.

### **Suchtbetroffen... und wir als Angehörige mittendrin?**

**Freitag, 30. Oktober 2015, 19.30 bis 21 Uhr (Türöffnung 19.00 Uhr), im Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken**

Podiumsmitwirkende: Karin Holz, lic. phil. Psychologin, Psychotherapeutin SPAB, Ambulante Therapie und Beratung, Fachstellen für Alkohol und Suchtberatung Blaues Kreuz Thun und Bern; Dr. med. Eva Meisters, Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Oberärztin Psychiatrische Dienste Spitäler fmi AG; Angehörige von Suchtbetroffenen

Anwesend: Berner Gesundheit, Fachmitarbeitende Beratung und Therapie

Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenlos, bitte um Anmeldung via Tel. 033 221 75 76 oder E-Mail an h.kaderli@selbsthilfe-be.ch oder b.rueeggsegger@selbsthilfe-be.ch (Heidi Kaderli-Schläppi, Barbara Rüeeggsegger Müller, Co-Fachleiterinnen Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Thun).

## Nächste Vortragsabende der Spitäler fmi AG

.....  
28. Oktober, Spital Interlaken, 19.00 Uhr

### **In heiklen Lebensphasen schwierige (ethische) Entscheidungen treffen**

Referenten: Pfr. Rolf Gerber, Seelsorger im Spital Interlaken, Dr. med. Arnold Kohler, Facharzt FMH für Chirurgie und Chefarzt Chirurgie im Spital Interlaken  
.....

25. November, Spital Interlaken, 19.00 Uhr

### **Notfall: Erste Hilfe bei Kindern – was ist wichtig zu wissen**

Referent: Axel Dembeck, Facharzt FMH für Anästhesiologie, Ärztlicher Leiter Rettungsdienste im Spital Interlaken  
.....

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich, die Platzzahl ist jedoch beschränkt.