

AKOM

NATURHEILKUNDLICH.
ALTERNATIV.
INTEGRATIV.

12
2018

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Selbstregulation in Zeiten des Überangebots

Psyche

Schmerzen: Der Leichtigkeit entgegen

Chronische Erkrankungen

Der unaufhaltsame Siegeszug
der Harmonikalischen
Frequenztherapie

Geräte in der Diagnose und Therapie



Selbstregulation in Zeiten des Überangebots

Psyche | Achtsamkeit und Musterunterbrechung durch
Impulskontrolle und Hypnose



Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
 Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.
 Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.
 Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
 Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

(Talmud)

Dr. med. Heike Melzer und Klaus Ulbrich

Wir leben in einer Zeit von Aufmerksamkeitsdefiziten und Impulskontrollstörungen (ADHS). Verhaltenssuchte um Essen, Sex, Arbeit, Sport, Kaufen und Spielen breiten sich rasant aus. Ein stetig wachsendes Überangebot von starken Reizen attackiert tagtäglich unser archaisch altes Belohnungssystem im Gehirn. Wir wissen zwar schon sehr viel darüber, was uns gut tut, nur werden die Versuchssituationen kurzfristiger Triebbefriedigung immer stärker, sodass langfristige Ziele dabei aus dem Blick geraten.

Selbstregulation

Immer mehr Menschen bleiben in repetitiven Reiz-Reaktions-Zyklen von süchtigen oder zwanghaften Verhaltensweisen und Gedankenketten stecken. Nur: Wie können wir die neuen Freiheiten genießen, ohne daran zu erkranken? Wie ein Zuviel des Falschen stoppen, wenn es sich doch kurzfristig so reizvoll und verlockend anfühlt?

Der wesentliche Erfolgsfaktor, um kurzfristiger Triebbefriedigung zugunsten langfristiger Ziele eine Absage zu erteilen, ist die Selbstregulation.

Sie muss in der Kindheit erst erlernt werden. In dieser Zeit übernehmen Erwachsene die Aufgabe: Süßigkeiten in Maßen und erst nach dem Essen, WLAN-freie Zeiten in der Nacht, erst Hausaufgaben und danach Spielen mit Freunden, nach dem Essen

Foto: ePixabay.com

die Zähne putzen und regelmäßig an die frische Luft gehen. Die Pubertät ist dann eine Art Durchgangssyndrom, in dem das logisch denkende und rational abwägende Stirnhirn langsamer reift, als das sich nach Abenteuer, Autonomie und Triebbefriedigung verlangende Belohnungssystem.

Obwohl Erwachsene schon über einen wesentlich reicheren Erfahrungsschatz und detailliertes Wissen verfügen, so fällt es auch ihnen schwer, einmal gefasste Ziele stringent zu verfolgen, wenn es um das Thema Belohnungsaufschub geht: Da hat man sich vorgenommen, mehr Sport zu treiben, weniger zu essen und sich mehr in die Beziehung einzubringen, und dann gewinnt doch der innere Schweinehund wieder Oberhand und vertagt die Vorhaben.

Für die Selbstregulation ist es wichtig, dysfunktionale Gedankenketten zu erkennen und sie mittels Zielfokussierung und achtsamen und selbstreflektierenden Umgangs zu durchbrechen.

Am ehesten gelingt dies, wenn Denken, Fühlen und Handeln sowohl auf bewusster als auch unbewusster Ebene mit von der Partie sind.

Positive, nützliche Ziele als Selbstregulation unserer Gedanken

Wenden wir uns erst einmal unseren Gedanken zu, die uns fortwährend begleiten: Pro Tag sind es bis zu 60.000 Gedanken, die uns ständig auf Trapp halten und sich selbst in unsere Träume einschleusen. Nicht zu denken ist ein nahezu unmögliches Unterfangen. 75 Prozent unserer Gedanken sind dabei eher flüchtiger Natur und gelangen überhaupt nicht in unser Wachbewusstsein. Bei den restlichen Gedanken überwiegen die negativen, da sie langanhaltende Verarbeitungsprogramme anstoßen und im Gehirn wesentlich länger abrufbar sind als positive Gedanken und Lob. Der Grund dafür ist, dass wir Fehler in Zukunft vermeiden wollen. Um eine Kritik zu verarbeiten, bedarf es eines Vielfachen an Lob; das kennen wir sowohl im beruflichen als auch im partnerschaftlichen Kontext.

Wir zerbrechen uns im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf. Hören irgendwann Gedankenkreisen, Selbstvorwürfe, Problemfokussierung und dysfunktionale Gedanken nicht auf, so können daraus ernstzunehmende psychische und somatische Erkrankungen resultieren.

Bei der Selbstregulation der Gedanken kommt es darauf an, dass wir uns auf Ziele konzentrieren, die uns nicht nur kurzfristig glücklich machen, sondern uns auch langfristig nützlich sind.

Leider schweifen die Gedanken oftmals hin zu kurzfristiger Triebbefriedigung: Gerade, wenn wir z.B. versuchen eine Diät zu machen, denken wir unaufhaltsam an Schokolade und Pizza; oder aber wir versuchen, weniger Pornos zu schauen: dann werden wir durch unzählige Trigger im Alltag an Sex erinnert. Doch wie kann man die Gedanken zielführend lenken?

Eine simple Methode zum **Gedankenstopp** ist die Fokussierung auf vitale Funktionen. Dies ist sehr einfach, wenn wir z.B. die Luft anhalten. Sofort wird der Gedanke „Atme weiter!“ ausgestoßen, denn er hat zum Überleben maximale Priorität. Der Volksmund sagt: „Jetzt haltet mal die Luft an“, wenn zwei Streithähne aufeinander losgehen. Auch die Vorstellung eines „Stopp-Schildes“ kann helfen, gekoppelt mit einem neutralen „Kunstwort“ ohne Bedeutung, das in diesem Moment als Platzhalter gedacht oder ausgesprochen wird. Ebenfalls sind starke Sinnesreize eine brauchbare Methode, um dem Gedankenstrom einen Riegel vorzuschieben: kurzfristiges Kneifen oder Klopfen auf den Arm, eine kalte Dusche, scharfe Speisen, laute Musik, Ortswechsel etc.

Zum anderen ist die Beschäftigung mit Zielen wichtig. Dabei sollte man weniger Ziele, die weg von etwas gehen, als vielmehr Ziele, die hin zu einem Zielzustand gehen, auswählen. „Ich will nicht mehr rauchen“ ist ein völlig unbrauchbares Ziel, da es a.) eine Verneinung beinhaltet und b.) zusätzlich das Problem formuliert. „Ich will frei atmen und aktiv Sport betreiben“ wäre schon ein wesentlich sinnigeres Ziel.

Bei der Formulierung und Ausrichtung sind Anstrengungsziele die Königsdisziplin, Vermeidungsziele sind obsolet.

Bei den Zielen sollte man auch aufpassen, dass sie mit einem positiven Gefühl einhergehen und alleine erreichbar sind. Dafür ist es gut, sich in den anzustrebenden Zielzustand bereits hineinzusetzen und dies mit allen Sinnen. Was würde ich in dem Zustand tun, was sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken. „Future-Pacing“ ist das entsprechende Zauberwort.

Meditation als Unterstützung stärkender Kognitionen

Eine Methode fortgeschrittener Gedankenkontrolle, -konzentration, -beherrschung ist die **Meditation**. Sie dient der Achtsamkeit, Konzentration, wohlthuenden Beruhigung und Bewusstseins-erweiterung. Im Vordergrund steht das gegenwärtige Erleben, frei von gewohnten Denkmustern, Bewertungen und Zeit (Vergangenheit und Zukunft). Das Ziel ist es, ein klares Bewusstsein und tiefe Entspannung parallel zu erleben.

Richtig angewandt kann durch Meditation dysfunktionales Gedankengut in stärke Kognitionen für Körper und Geist umgelenkt werden. Meditation wird zur Entspannung, für spirituelle Zwecke und auch therapeutisch genutzt. Durch Meditation können ungesunde mentale Faktoren gehemmt und durch gesunde ersetzt werden. Anerkannte Therapieverfahren beinhalten Aspekte meditativer Praktiken, wie die Aufmerksamkeitslenkung, z.B. das Focusing von Eugene T. Gendlin, oder innere Achtsamkeit, wie die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) von Marsha Linehan für die Behandlung von Borderline-Patienten.

Es gibt zahlreiche Meditationstechniken, die sich nach ihrer traditionellen Herkunft unterscheiden. Zwei Meditationsformen, die wir kurz vorstellen möchten, sind die Samatha- und die Vipassana-Meditation. Beide stammen aus dem Buddhismus und dienen der Achtsamkeit:

Die Samatha-Meditation fördert die Entwicklung von geistiger Ruhe, indem sich der Übende auf ein einziges Objekt konzentriert. Das kann der Atem sein oder ein einzelner Gedanke oder ein Bild. Durch die Konzentration auf das eine Objekt

und die Vermeidung anderer Stimuli tritt eine tiefe Beruhigung des Geistes ein. Der alltägliche Gedankenfluss versiegt und die Wahrnehmung innerer Prozesse wird klarer.

Die Vipassana-Meditation ist eine Achtsamkeitsverlagerung auf das intrapsychische System. Sie hat u.a. zum Ziel „wahrzunehmen, wie man wahrnimmt“. Dadurch wird die Sensitivität gegenüber allen möglichen auftretenden Impulsen erhöht und die Entwicklung einer „intuitiven Körperweisheit“ gefördert.

Während bei der Samatha-Meditation der Fokus der Achtsamkeit einem Beobachtungsobjekt gilt, wird in der Vipassana-Meditation die Flut von Gedanken, Gefühlen und Phantasien betrachtet. Durch die meditative Detektion von Reizimpulsen, bevor diese durch Rückgriff auf frühere Erfahrungen eingeschlifene (Überlebens-) Reaktionsmuster auslösen, können bedrohliche Reize früh entdeckt und funktionell beantwortet werden (beispielsweise bei Patienten mit Angst- und Panikstörungen, die zwischen tatsächlicher und vermeintlicher Bedrohung nicht unterscheiden können).

Impulskontrolle

Wir alle wissen, dass viele unserer Gedanken auf Verwirklichung drängen, wie die geplante Urlaubsreise oder der Kauf eines neuen Autos.

Gedanken (und Worte) werden nicht automatisch zu Handlungen, sie können zu Handlungen werden.

Menschen haben einen durch Konditionierung, Reiz-Reaktions-Mechanismen und Routinen eingeschränkten freien Willen, denn viele Handlungen verlaufen unbewusst über eine Art „Autopilot“. Prozesse, die automatisiert (unwillkürlich) ablaufen, sind schneller, effektiver, wirksamer und ökonomischer als bewusstes Erleben. Viele Autofahrer steuern in „Wachtrance“ ihr Fahrzeug auf Routinestrecken. Man könnte sagen „Es“ fährt sie. Auch Sportler und Künstler rufen darüber Spitzenleistungen ab, die durch bewusste Kognitionen nicht annähernd so gut erreicht werden können. Bei der **Impulskontrolle** kommt unserer Denkzentrale im Stirnhirn eine entscheidende Funktion zu. Mit ihr wählen wir aus einem Spektrum von Handlungsprogrammen, die wir im Laufe des Lebens abgespeichert haben. Im Krankheitsfall, z.B. bei Süchten oder Zwängen, kann diese Entscheidungsfreiheit massiv eingeschränkt sein. Wir sprechen dann von Kontrollverlust.

Bei der Fähigkeit zur Impulskontrolle kommt schnell Achtsamkeit mit ins Spiel. **Achtsamkeit** ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, die es uns ermöglicht, bewusst im Hier und Jetzt zu erleben. Ein achtsamer Mensch spürt z.B. frühzeitig das Aufsteigen von Wut, die Impulskontrolle schaltet sich ein, und er wird nicht heftig und aufbrausend. Die nachstehende Geschichte, verdeutlicht, was damit gemeint ist:

Ein weiser Mann der eine ungeheure Ruhe ausstrahlte, wurde von einem geplagten Menschen gefragt, wie er das macht.

→ Klaus Ulbrich

Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypno-therapeut, Arbeitsschwerpunkte: Angst-zustände, Allergien, Gewichtsregulierung, Privatpraxis für therapeutische Hypnose in Lindhorst



Kontakt: www.ganzheitliche-hypnotherapie.de

→ Dr. med. Heike Melzer

Fachärztin für Neurologie, Psychotherapie. Schwerpunkt Paar- und Sexualtherapie mit Privatpraxis in München. Autorin des Buches „Scharfstellung – die neue sexuelle Revolution“ und Dozentin an der Milton-Erickson-Gesellschaft für Hypnose.



Kontakt: www.dr-med-heike-melzer.de

„Ganz einfach“, antwortete der Weise, „wenn ich schlafe, schlafe ich, wenn ich aufstehe, stehe ich auf, wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich esse, esse ich, wenn ich arbeite, arbeite ich, wenn ich höre, höre ich, wenn ich spreche, spreche ich!“

„Wie – das verstehe ich nicht“, meinte der geplagte Mensch, „das tue ich doch auch!“

„Nein – Du machst das anders!“, sprach der weise Mann: „Wenn du schläfst, stehst Du schon auf, wenn Du aufstehst, gehst Du schon, wenn Du isst, arbeitest Du schon und wenn Du hörst, sprichst Du schon!“

Die Achtsamkeit richtet sich dabei auf die Eigenbeobachtung mit allen Sinnen, auf die Gedanken und Gefühle, die beschrieben und einer Realitätskontrolle unterzogen werden. Wir lernen, bei der Sache zu bleiben und uns nicht ablenken zu lassen. Die Wirklichkeit wird akzeptiert, wie sie ist, und nicht bewertet. Dadurch können alte Muster aufgelöst und neue Erfahrungen gemacht werden.

Um sich von „eingefleischten“ negativen Gewohnheiten und Konditionierungen zu befreien, reicht Achtsamkeit oft nicht aus, insbesondere wenn wir uns in einer Endlosschleife von Gedanken und Gefühlen befinden, die sich gegenseitig bestärken. Das Unterbewusstsein spricht in einer Bildersprache, die wir mit hypnotherapeutischen Prozessen sehr gut erreichen können.

Hypnose

Hypnose hat eine lange Tradition als medizinisches Heilverfahren. Studien zeigen u.a. eine gute Wirksamkeit bei Allergien, Angststörungen, Übergewicht, Raucherentwöhnung, Schmerzen, und Schlafstörungen.

Hypnotherapie geht davon aus, dass Menschen viele zur Heilung unterstützende Ressourcen bereits in sich tragen. Diese Ressourcen können explizit (bewusst durch kognitive Prozesse im Rahmen von Gesprächen und Analysen) sowie implizit (unbewusst durch das Arbeiten mit Emotionen, inneren Bildern und Metaphern) im Rahmen der Hypnotherapie erschlossen werden.

Wenn Bewusstsein und Unterbewusstsein des Patienten miteinander kooperieren, können effizient und schnell neue Denkmuster, Assoziationen, Lern- und Heilungsprozesse an-

gestoßen werden, die durch das reine Gespräch nicht möglich wären.

Hypnose findet in Trance unterschiedlicher Tiefe statt. Dabei wird in einem Zustand der Entspannung die Aufmerksamkeit von der Außenwelt abgezogen und auf innere Bilder und Gefühle gelenkt – bei deutlichem Zurücktreten des bewusst-rationalen Denkens. Trancephänomene finden sich in vielfältigen Alltagssituationen, z.B. beim Aufwachen, beim Sex, im Sport, beim Lesen, im Kino, in der Musik, beim Tanz, letztendlich bei jeder Tätigkeit, die uns ganz in den Bann zieht und die Welt um uns herum vergessen lässt.

In Trance besteht (durch die Distanzierung vom Alltagsbewusstsein) oft ein verändertes Zeitempfinden und ein besseres Erinnerungsvermögen. Das Gehirn ist in einem unkritischen Zustand, wandelt gesprochene Worte in Vorstellungen um, akzeptiert diese als real und speichert dies als Erfahrung und echten Lerneffekt, den es später in der Realität nutzen kann, als hätte es sie tatsächlich schon einmal gemacht. Auf diese Weise können erwünschte Programmierungen in einer Tiefe erfolgen, die im Wachbewusstsein undenkbar wäre. Aufgrund dessen können wir diese Trancen auch nutzen, um neue positive neuronale Bahnen zu installieren.

Moderne Hypnosetherapie am Beispiel Raucherentwöhnung

Exemplarisch möchten wir zeigen, wie Raucherentwöhnung mit Hilfe der modernen Hypnotherapie vollzogen wird:

Der Behandlungsablauf beinhaltet ein Vorgespräch, zwei Hypnosetests und eine Nachbesprechung. Die nachfolgenden Punkte skizzieren einen möglichen Behandlungsablauf:

1. **Aufklärung:** Information rund um das Thema Rauchen: Gesundheit, Nikotin, Entzug, Stoffwechsel, Ernährung, Gewichtsregulation usw. (Gespräch)
2. **Hypnosetest:** Prüfung der Suggestibilität und Trancefähigkeit
3. **Diagnostik:** Exploration der Rauchersituation – Abhängigkeitsentwicklung, verinnerlichte Rauchmotive, konditionierte Auslöser, Funktion des Rauchens, Selbsterleben und Selbstbild, innere Konfliktdynamik, u.a. (Gespräch)
4. **Ernährungsumstellung:** Vollwertige proteinhaltige Ernährung zwei Wochen vor dem Rauchstopp (Verhalten)

5. **Abstinenz:** Rauchstopp, drei Tage vor der ersten Hypnosesitzung (Verhalten)
6. **Visualisierung:** Vorstellung von einem rauchfreien Leben (Gespräch)
7. **Fokussierung:** auf ein zu erreichendes Ziel (Gespräch)
8. **Symbolisierung:** Farbe als Symbol für das Ziel (Hypnose)
9. **Lokalisierung:** Fühlen des Symbols (Hypnose)
10. **Unterstützung:** Finden eines Helferwesens (Hypnose)
11. **Klärung:** Reinigung mit dem Symbol (Hypnose)
12. **Loslassen:** Innere Widerstände (Funktion des Rauchens) aufgeben (Hypnoanalyse/Hypnose)
13. **Selbstorganisation:** Dem Unterbewusstsein Raum geben, eigene kreative Alternativen zum Rauchen zu finden (Hypnose)
14. **Saboteur:** Allianz mit dem inneren Widersacher (Hypnose)
15. **Posthypnotische Suggestion:** Prävention (Hypnose)

Nach 14 Abstinenztagen erfolgt eine zweite Hypnosesitzung. Dabei werden die zuvor gegebenen Induktionen während einer Trancereise mit Imaginationen und Metaphern vertieft (Hypnose).

Zwei Monate nach der zweiten Hypnosesitzung erfolgt eine Nachbesprechung. Bei rückfällig gewordenen Klienten wird die Rückfallsituation besprochen und ein neuer Abstinenzversuch initiiert (Gespräch/Hypnose).

Erläuterungen

- ▶ Bei der Suchtentwöhnung treten verschiedene körperliche und psychische Probleme auf. Daher ist es gut, wenn der Raucher im Prozess an jeder Stelle weiß, warum was gerade in ihm geschieht. Insbesondere das Wissen um die biochemischen Wirkungen des Nikotins ist für eine wirksame Raucherentwöhnung ein unverzichtbarer Bestandteil der Therapie.
- ▶ Die Suggestibilität des Klienten wird in leichter Trance anhand einer am Körper deutlich sichtbaren Veränderung infolge einer „Mini-Intervention“ festgestellt. Der Klient kann sehen, ob er bzw. sein Körper auf Suggestionen reagiert oder nicht. Das wiederum lässt erste Schlüsse auf die Wirksamkeit von Hypnose im Rahmen der Raucherent-

wöhnung zu. Der Test dauert 5 Minuten. Danach entscheidet der Klient, ob er weitermachen möchte oder nicht.

- ▶ Ein stabiler Zuckerkreislauf aufgrund einer gesunden, vollwertigen Ernährung vor dem Rauchstopp mildert die Entzugserscheinungen bzw. ermöglicht, während der ersten Abstinenztage mit gezielten substituierenden Maßnahmen (keine Medikamente) eine gewisse Linderung herbeizuführen.
- ▶ Mit der ersten Hypnosesitzung zu einem Zeitpunkt, in dem der Suchtdruck auf dem Höhepunkt ist, wandelt sich das unwiderstehliche Verlangen in ein widerstehbares Verlangen. „Zwar könnte ich jetzt eine Zigarette rauchen, aber eigentlich brauche ich das nicht.“ Der Satz beschreibt die Binnenwelt des Rauchers zu diesem Zeitpunkt. Der Suchtdruck ist erträglich und kontrollierbar geworden. Der Ex-Raucher erfährt eine neue Form der eigenen Selbstwirksamkeit, wenn auch als „seidenen Faden“ hin zu mehr Autonomie, der viel Aufmerksamkeit erfordert und großer Rücksichtnahme bedarf, damit dem Verlangen nicht doch wieder nachgegeben wird. Ab hier ist die Nikotinsucht mit reiner Willenskraft zu meistern. Daher die von Anfang an vorausgesetzte hohe Bereitschaft, mit dem Rauchen aufhören zu wollen.
- ▶ Der ganzheitliche Ansatz mit dem Fokus auf FREI-SEIN und Freiheit löst allgemeine innerpsychische Prozesse zur Persönlichkeitsentwicklung/Individuation aus, die möglicherweise erst die Grundlage für eine dauerhafte Abstinenz sind, da sie eine neue unabhängige personale Identität ausbilden.
- ▶ Die zweite Hypnosesitzung dient der Stabilisierung in der Tiefe. Die neu gewonnene Nichtraucheridentität und das Gefühl von FREI-SEIN werden gefestigt.
- ▶ Ein Rückfall ist keine Katastrophe, sondern ein korrigierbarer Fehler und die Erkenntnis daraus eine wertvolle Ressource.

Fazit

Der Selbstregulation und der Steuerung von Gedanken und Gefühlen kommt eine zunehmende Bedeutung zu, da wir aktu-

ell, vor allem durch Internet und Smartphone angeheizt, von einer Vielzahl an Reizen umgeben sind, die es so früher nicht gab.

Von zentraler Bedeutung ist der Grad an Bewusstheit über Konditionierungen, Gewohnheiten und Programme. Meditation fördert die Entwicklung von geistiger Ruhe und Einsicht in das eigene Denken und Fühlen. Meditationstechniken erhöhen das Achtsamkeitsniveau und die Selbstwahrnehmung.

Über 90 Prozent von allem, was wir täglich machen, erledigt unser Gehirn ohne uns – unbewusst, und oft ohne dass wir es merken. Die Hypnotherapie arbeitet mit Suggestionen und unwillkürlichen Prozessen. Sie bezieht den unbewussten Teil der Psyche, den Ausgangsort unserer Impulse, mit ein. Deshalb gilt sie als eine besonders wirksame, ganzheitliche Behandlungsmethode. Nicht nur bei Verhaltenssuchten wie dem Rauchen, unserem Behandlungsbeispiel, sondern auch bei somatoformen, psychosomatischen und vielen somatischen Erkrankungen.

AKOM

.....Anzeige