

Mit Hypnotherapie dem Reizdarmsyndrom begegnen

Die Symptomatik eines Reizdarms wird selten offen angesprochen, was eine Verunsicherung bei den Betroffenen hervorrufen kann. Entsteht so nicht selten das Bild, eine ungewöhnliche und besonders unangenehme oder delikate Erkrankung zu haben. Tatsächlich ist das Reizdarmsyndrom sehr verbreitet, doch möglicherweise wird die Diagnose zu häufig gestellt. Nahrungsmittelallergien, Milch- /Fruchtzucker-/ oder Glutenunverträglichkeit, auch entzündliche Darmerkrankungen können beispielsweise eine Reizdarmerkrankung vortäuschen. Wichtig ist in jedem Fall, dass organische Veränderungen oder biochemische Störungen ausgeschlossen werden.

Symptome des Reizdarmsyndroms

Das Reizdarmsyndrom ist gekennzeichnet durch wiederkehrende Bauchbeschwerden mit Schmerzen, Blähungen, Veränderung des Stuhlverhaltens und der Stuhlbeschaffenheit. Die Symptomatik besteht über lange Zeit, über Wochen bis zu Jahren.

Bauchschmerzen unterschiedlicher Stärke und Lokalisation wechseln sich mit beschwerdefreien Phasen ab. Die Schmerzen sind oft krampfartig und werden durch Wärme meist gebessert. Die Betroffenen leiden häufig unter heftigen Blähungen. Ob Durchfall oder Verstopfung, beides ist möglich, nicht selten auch beides im Wechsel. Manchmal können Schleimbeimengungen im Stuhl auftreten. Manche Patienten haben das Gefühl, sich nicht richtig entleert zu haben - andere fühlen sich nach dem Stuhlgang erleichtert.

Einige Patienten neigen zu weiteren funktionellen Störungen wie z.B. zu migräneartigen Kopfschmerzen, zu einer Reizblase oder sie geben unangenehme Herzsensationen an. Diese Symptome bleiben bei Untersuchungen jedoch auch ohne Befund.

Das Reizdarmsyndrom kann zwar sehr unangenehm sein, ist jedoch keine organische Erkrankung und somit ungefährlich. Der Darm ist in seiner Funktion gestört, funktioniert mitunter zu träge, mitunter aber auch zu aktiv, mit all den aufgezählten möglichen Folgen.

Therapie des Reizdarmsyndroms

Der Darm ist für die betroffenen Menschen ein besonders sensibles Messinstrument für Streß, ungelöste Konflikte und Störungen, die bewusst oft gar nicht wahrgenommen werden.

Das Reizdarmsyndrom ist behandelbar! Die wichtigste Maßnahme: Machen Sie sich bewusst, welche äußeren oder inneren Anlässe Ihren Darm jetzt gerade wieder in Aufruhr versetzen. Gehen Sie achtsam mit sich, Ihren Gefühlen, Gedanken und Ihrem Körper um. Die Lösung kann nicht sein, jeden Konflikt zu vermeiden, sondern den Umgang mit Konflikten und die Einstellung zu Problemen zu verändern. In letzter Konsequenz bedeutet dies, Ihr Reizdarm ist nicht ihr Feind, er ist Ihr Freund, der Ihnen etwas sagen will – hören Sie bitte auf ihn! Sorgen Sie so für psychische Stabilität.

Hilfreiche Maßnahmen bei Reizdarm können sein:

- Regelmäßige Entspannung wie zB Yoga oder Muskelentspannung nach Jacobsen
- Wärme (Kräutertee, Melissenbad, Sauna, feuchtwarme Bauchwickel etc.)
- Richtige Ernährung, gutes Kauen
- Heilpflanzen (beruhigend wirkende Mittel wie Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel oder antidepressiv wirkende Mittel wie Johanniskraut. Wählen Sie ein hochdosiertes

Präparat und nehmen Sie es mindestens zwei Wochen ein.) Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

- Homöopathie (Akupunktur/-pressur, Fußreflexzonenmassagen)
- Psychotherapie (Gesprächstherapie, Körperreise, Hypnose)

Hypnotherapie bei Reizdarmsyndrom

In der Hypnotherapie werden verschiedene Einzelhypnosen kombiniert, um ein komplexes Ziel zu erreichen. Bei einer langsamen Steigerung der Therapie und der Etablierung von Teilzielen ist der Therapieerfolg erheblich nachhaltiger. Nachweisliche Erfolge erzielt so die Hypnotherapie z.B. bei einer Reizdarmerkrankung.

In den so genannten *Wirkungshypnosen* werden die eigentlichen Ziele schrittweise erarbeitet. Dies erfolgt dadurch, dass beim Klienten Bilder oder Gefühle erzeugt werden. Diese rufen Wünsche hervor, die unser Unterbewusstsein bestrebt ist, zu realisieren. Konkret können hier also ganz individuelle Befindlichkeiten, Stressfaktoren oder Beschwerden angesprochen und Lösungswege dargestellt werden. Neben bestärkenden oder beruhigenden Bildern, wird der Patient schließlich mehr und mehr mit den körperlichen Symptomen konfrontiert. Dies geschieht zunächst mit stellvertretenden Objekten.

Ein Baum, mit seinen Wurzeln oder Ästen kann z.B. den Verdauungsapparat darstellen aber auch ein Fluß oder Bach kann als Metapher dienen. Die Natur hält hier Jahreszeiten und Wetterphänomene bereit, welche wieder stellvertretend für die Beschwerden dargestellt werden können (Wind, Sturm, Winter, Überschwemmungen, Trockenzeiten, Hitze). In den Hypnosen folgt der Patient den Objekten und verinnerlicht dabei fortschreitend die Lösungen. Schließlich identifiziert sich der Patient mit dem Geschehen, dem Objekt und mit der Lösung.

So können Beschwerden individuell behandelt werden. Komplexe Abläufe werden in eine sinnvolle Anzahl von Einzelhypnosen unterteilt. Im Idealfall erhält der Patient die jeweils aktuelle Hypnose als Audioaufnahme mit nach Hause, um dort die Behandlung zu vertiefen. Besonders erfolgreich ist Hypnose als Ergänzung zur Gesprächstherapie, da Bewusstsein (Psychotherapiesitzung) und Unterbewusstsein (Hypnosesitzung) parallel an einem Thema arbeiten können.

Grundsätzlich ist jeder Mensch hypnotisierbar, aber nicht gegen seinen Willen. Hypnose ist erlernbar - je häufiger wir den Weg der Tiefenentspannung gehen, desto schneller und leichter fällt er uns. Vielleicht haben Sie ja auch schon einmal bemerkt, dass Sie das Vogelgezwitscher, das laute Autohupen oder den prasselnden Regen vor Ihrem Fenster in Ihren Traum eingebaut haben? Jeden Morgen, beim Aufwachen, befinden wir uns in einem Zustand zwischen Schlaf und Wachbewusstsein. Dieser Zustand ist genau der Zustand, der unter Hypnose "künstlich" herbeigeführt wird. Je nach Art und Zielsetzung der Behandlung ist eine unterschiedliche Tiefe der Trance erforderlich.

Bei einigen Krankheitsbildern (Epilepsie, Schizophrenie, Demenz, Borderline, extrem niedriger Blutdruck, etc.) ist Hypnose kontraindiziert.