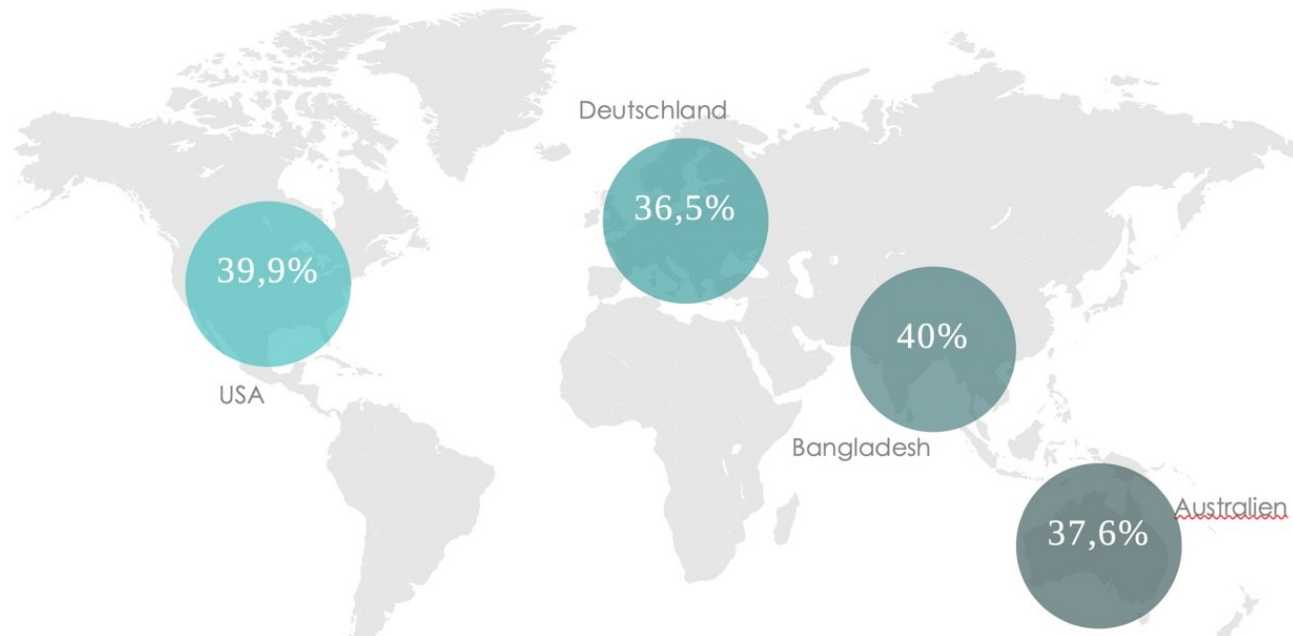


Besser hypnosystemisch Bauchreden?

Möglichkeiten zum entspannteren Umgang mit „Reizdarm“ und „Reizmagen“

3.Mai 2025
Elisabeth Schartner

Prävalenz von DGBI



Sperber, A. D., et al. (2021). Worldwide Prevalence and Burden of Functional Gastrointestinal Disorders, Results of Rome Foundation Global Study. *Gastroenterology*, 160(1), 99114.e3. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.04.014>

Reizdarm (IBS) nach Rome IV



- Die Beschwerden haben zumindest sechs Monate vor Diagnosestellung begonnen.
- In den letzte drei Monaten lagen an durchschnittlich zumindest einem Tag pro Woche wiederkehrende Bauchschmerzen vor, gemeinsam mit mindestens zwei der folgenden Kriterien:
 - Zusammenhang mit Stuhlgang
 - Verbunden mit einer Änderung der Stuhlfrequenz
 - Verbunden mit einer Änderung der Stuhlkonsistenz

Reizdarm nach deutschen Leitlinien



- Es bestehen chronische, das heißt länger als drei Monate anhaltende oder rezidivierende Beschwerden (zum Beispiel Bauchschmerzen, Blähungen), die von Patient und Arzt auf den Darm bezogen werden und in der Regel mit Stuhlgangveränderungen einhergehen.
- Die Beschwerden sollen begründen, dass der Patient deswegen Hilfe sucht und/oder sich sorgt, und so stark sein, dass die Lebensqualität hierdurch relevant beeinträchtigt wird.
- Voraussetzung ist, dass keine für andere Krankheitsbilder charakteristischen Veränderungen vorliegen, die wahrscheinlich für diese Symptome verantwortlich sind.

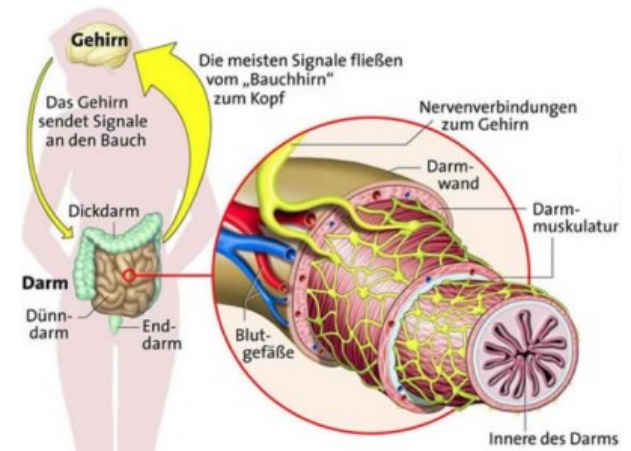
Dyspepsie

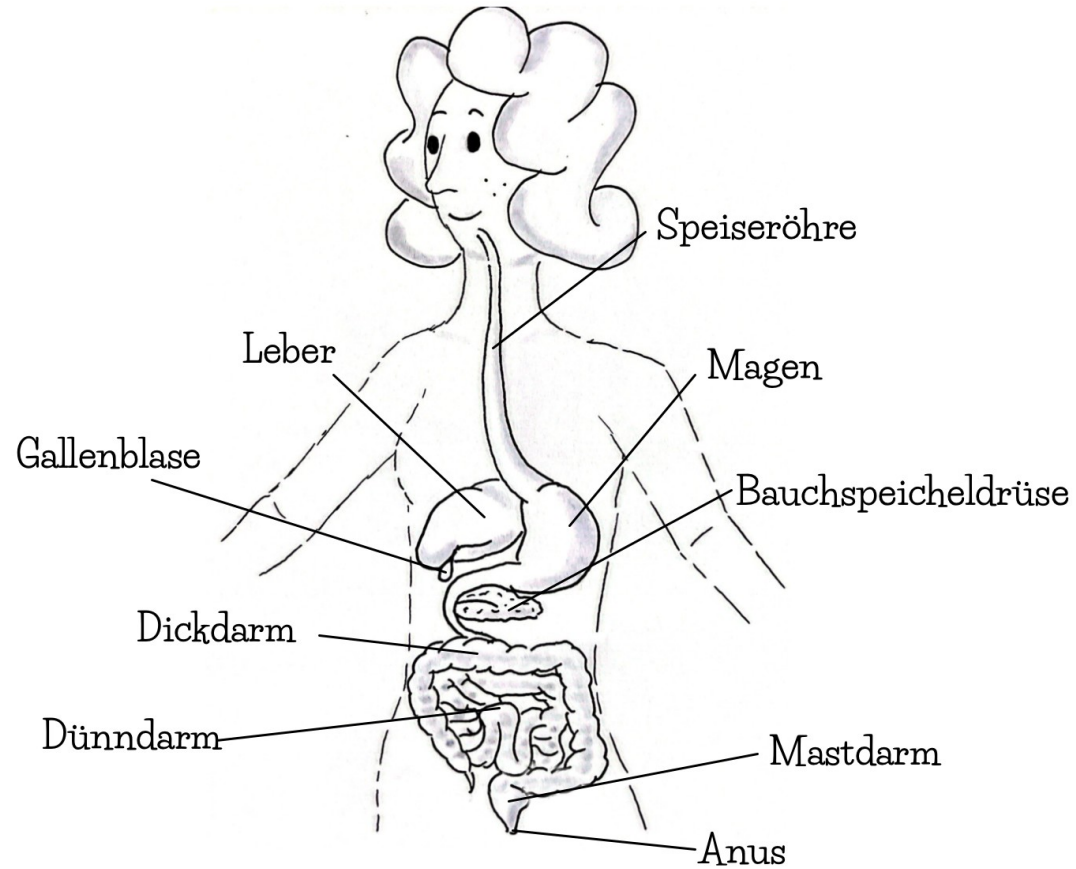


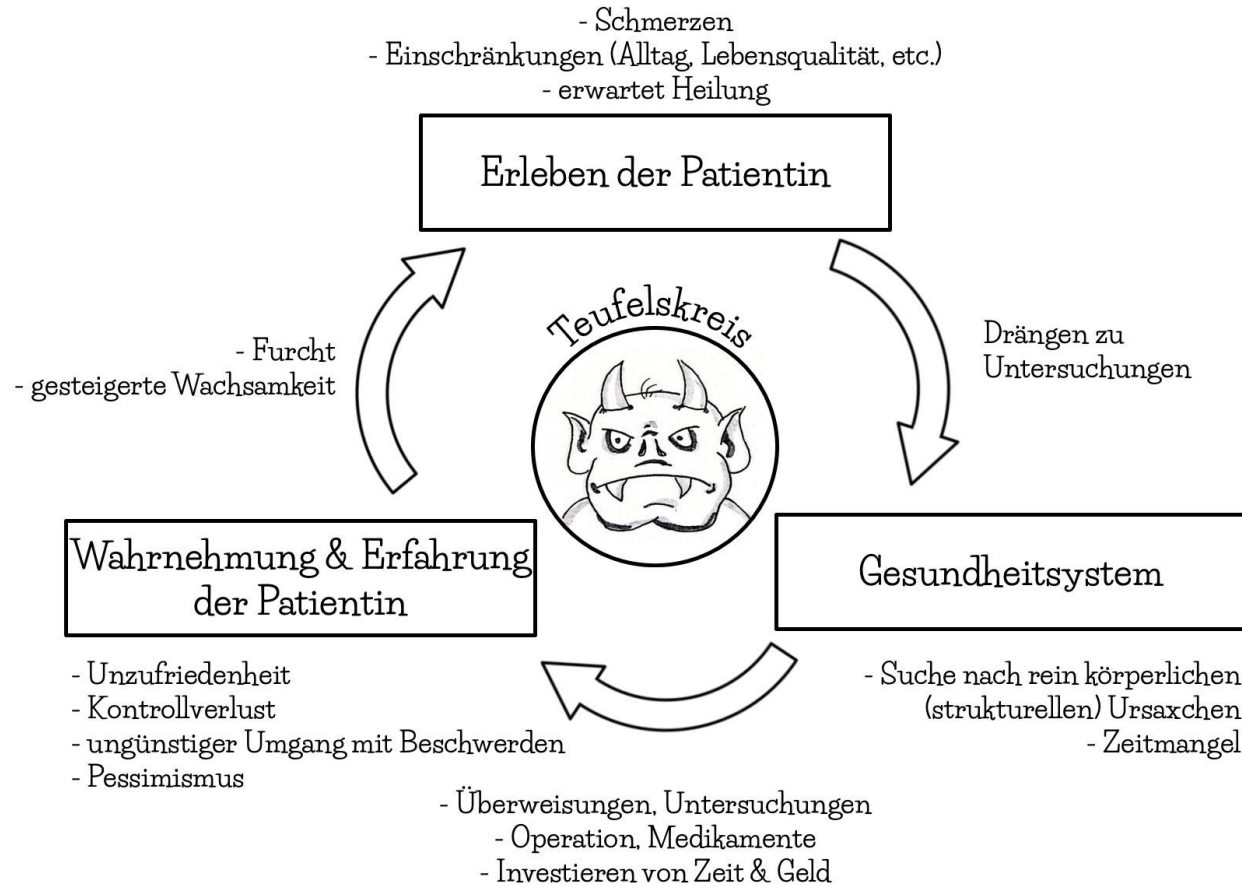
- Anhaltendes, belastendes Völlegefühl nach Nahrungsaufnahme und/oder rasche Sättigung, die es unmöglich macht, eine normale Portionsgröße zu essen
- Epigastrische Schmerzen und/oder epigastrisches Brennen.
- Oft kombiniert mit Blähbauch, Aufstoßen, Übelkeit
- 70 % → funktionell
- (Rome IV: Beginn vor mindestens 6 Monaten, Kriterien mindestens 3 Monate erfüllt. Epigastric Pain Syndrom an mindestens 1 Tag/ Woche, Postprandial Distress Syndrom an mindestens 3 Tagen/ Woche)

Wirklich „nix“?

- Veränderung der Darmbewegungen
- „Überempfindlichkeit“ von Magen/Darm
- „Überempfindlichkeit“ von Rückenmark/Gehirn
- Veränderungen an Schleimhäuten, Immunsystem
- Ungleichgewicht unwillkürliches Nervensystem
- ...







Bauchgerichtete Hypnose



In Leitlinien empfohlen - verschiedene Protokolle – viele Untersuchungen

Moser, G. Et Peters, J. (2017): Hirn-Bauch-Achse und bauchgerichtete Hypnose. Erfolg einer integrierten psychosomatischen Behandlung in der Gastroenterologie, Z Psychosom Med Psychother 63/2017, 519



Verbesserung

Von GI-Beschwerden, Stimmung, Lebensqualität



Wirkt auf

Zentrale und viszerale Hypersensitivität, oroökale Transitzeit,...

Beaugerie, L., Burger, A. J., Cadranet, J. F., Lamy, P., Gendre, J. P., Le Quintrec, Y. (1991): Modulation of orocecal transit time by hypnosis. Gut 32, 393394.
Lea, R., Houghton, L. A., Calvert, E. L., Larder, S., Gossalkorale, W. M., Whelan, V., Randles, J., Cooper, P., Cruickshanks, P., Miller, V., Whorwell, P. J. (2003): Gut-focused hypnotherapy normalizes disordered rectal sensitivity in patients with irritable bowel syndrome. Aliment Pharmacol Ther 17, 635642.
Prior, A., Colgan, S. M., Whorwell, P. J. (1990): Changes in rectal sensitivity after hypnotherapy in patients with irritable bowel syndrome. Gut 31, 896898.
Whorwell, P. J., Houghton, L. A., Taylor, E. E., Maxton, D. G. (1992): Physiological effects of emotion: Assessment via hypnosis. Lancet 340, 6972.



Langanhaltender Erfolg

Reduktion von ärztlichen Konsultationen und Medikamenten

Gossalkorale, W. M., Miller, V., Afzal, A., Whorwell, P. J. (2003): Long term benefits of hypno-therapy for irritable bowel syndrome. Gut 52, 16231629.



Hypnosystemische Bauchgruppe



- 6 x 90 Minuten, im Abstand von 2 Wochen. Etwa 30 min davon „Trance“
- **Vor dem 1. Termin** – Ausschicken von Information
 - Was ist Hypnosystemik?
 - Wie finde ich ein Ziel?
 - Selbstwirksam erreichbar, (positiv formuliert), in absehbarem Raum
realistisch, attraktiv
 - Körperliche, psychische oder soziale Aspekte
 - Wie bemerkbar, dass man „am richtigen Weg“ ist?
 - Mögliche Hindernisse?

Beispiel Zielfindung



- **Ziel:** *Ich möchte in Bezug auf die Verdauung wieder mehr Sicherheit*
- **Wie merke ich, dass ich dem Ziel näher komme/am Ziel bin:** *merke am Abend, dass ich ganzen Tag nicht an Bauch gedacht habe; treffe mich wieder mehr mit Freunden; traue mich ein paar Bissen essen, bevor ich einen Termin habe; traue mich wieder, auswärts essen zu gehen*
- **Mögliche Hindernissen:** *keine Zeit; muss mich mehr um andere Menschen kümmern; zu wenig Information*

Hypnosystemische Bauchgruppe



- **Termin 1**
 - Vorstellung - PACING
 - Erstellen der Gruppenregeln = Einführung Hypnosystemik.
 - Kompetenzfokussierend
 - In gleichrangiger Kooperationspartnerschaft
 - Würdigend
 - Zieldienlich
 - Sinn ergebend
 - Motivierend
 - Autonomie und Selbstwirksamkeit fördernd
 - ...
 - Trance „Darfst sein, wie du bist – alles ist ok“

Hypnosystemische Bauchgruppe



- **Termin 1**
 - Vorstellung - PACING
 - Erstellen der Gruppenregeln = Einführung Hypnosystemik.
 - Kompetenzfokussierend
 - In gleichrangiger Kooperationspartnerschaft
 - Würdigend
 - Zieldienlich
 - Sinn ergebend
 - Motivierend
 - Autonomie und Selbstwirksamkeit fördernd
 - ...
 - Trance „Darfst sein, wie du bist – alles ist ok“

Hypnosystemische Bauchgruppe



- **Termin 2:**
 - Physiologie: Verdauung
 - Reizdarm, Reizmagen
 - Trance „Hand auflegen“
 - „Entspannungstrance“ → Stelle im Bauch, die mehr Unterstützung benötigt → Hand/Hände auflegen → „Heilsame Energie“

Hypnosystemische Bauchgruppe



- **Termin 3:**
 - Netzwerkmodell
 - Distanz zu Symptom
 - Beginnen über „Ehrenrunden“ zu reden
 - Selbstwirksamkeitserleben – Stopp Übungen.
 - Trance „Aufbau einer Steuerposition“ – ganzkörperlich spüren → welche Netzwerke sind aktiv? (Atmung, Haltung, „Bauchgefühl“, Enge/Weite, Emotion, Wort/Satz, Symbol, Farbe, Geruch, Klang,...) → viele Angebote von außen.

Stopp - Übungen



- 1) Stopp!
- 2) Level des Distress (1-10)
- 3) Level des Flow (1-10)
- 4) Level der Selbstwirksamkeit (1-10)
- 5) So oft wie möglich üben

- 1) **S**topp!
- 2) **T**hink – Was denke ich gerade?
- 3) **O**rganism - wo spüre ich was?
- 4) **P**roceed – wie tu ich weiter
- 5) So oft wie möglich üben

Hypnosystemische Bauchgruppe



- **Termin 4:**
 - Problem-Lösungspendeln
 - „Kompetenzfokussiertes Prozessieren“ einführen.
 - Trance „Stimmiges Verhältnis von Problem-/Lösungsnetzwerken“ → was am stimmigsten? Eventuell kleiner Rest von Problemnetzwerken als Erinnerung an Kompetenzen des Körpers?

Beispiel: Problem/Lösungspendeln



„Problem“

Flach, oberflächlich

Starr, angespannt

Krampf়ig, brennend

Sch***! Selbst schuld!

eng

Atmung

Muskulatur/Haltung

„Bauchgefühl“

Bewertung

Raumerleben

...

„Lösung“

Ruhig, in den Bauch

Aufrecht, offen

Flach, ruhig

Dankbar

Geschützter Raum

Hypnosystemische Bauchgruppe



- **Termin 5:**
 - Wirkung von Vorstellungen auf Organismus
 - Experiment „Umwandeln von Schmerz“.
 - Trance „Wie wird unangenehm Erlebtes bildhaft/sinnlich erlebt? Wie wäre dies veränderbar, um Bild Schwere/Spitze/Stärke zu nehmen? Anbieten unterschiedlicher Vorstellung (Getränk, Bild eines Flusses, „Schutzhülle“)→ Auswirkungen auf Organismus prüfen“

Schmerz umwandeln



- Akut wahrgenommener Schmerz wird in Trance wahrgenommen als Gegenstand in bestimmter Farbe, Form, Konsistenz.
- Möglichst genau vorstellen (wie groß?, einfärbig?, Oberflächenbeschaffenheit? Klare/Fransige... Ränder? Symmetrisch? Warm/kalt? Etc).
- Dann löst sich dieser energiegeladene (weil Ihre Aufmerksamkeit beanspruchende) Gegenstand langsam in Nebel auf, ändert ev. die Farbe und Sie wissen, dass dieser Nebel unheimlich viel Energie hat. Energie, die Sie nutzen, um Ihr Wohlbefinden /Gesundwerden zu fördern.
- Atmen Sie diesen Nebel in mehreren Atemzügen ein.

Hypnosystemische Bauchgruppe



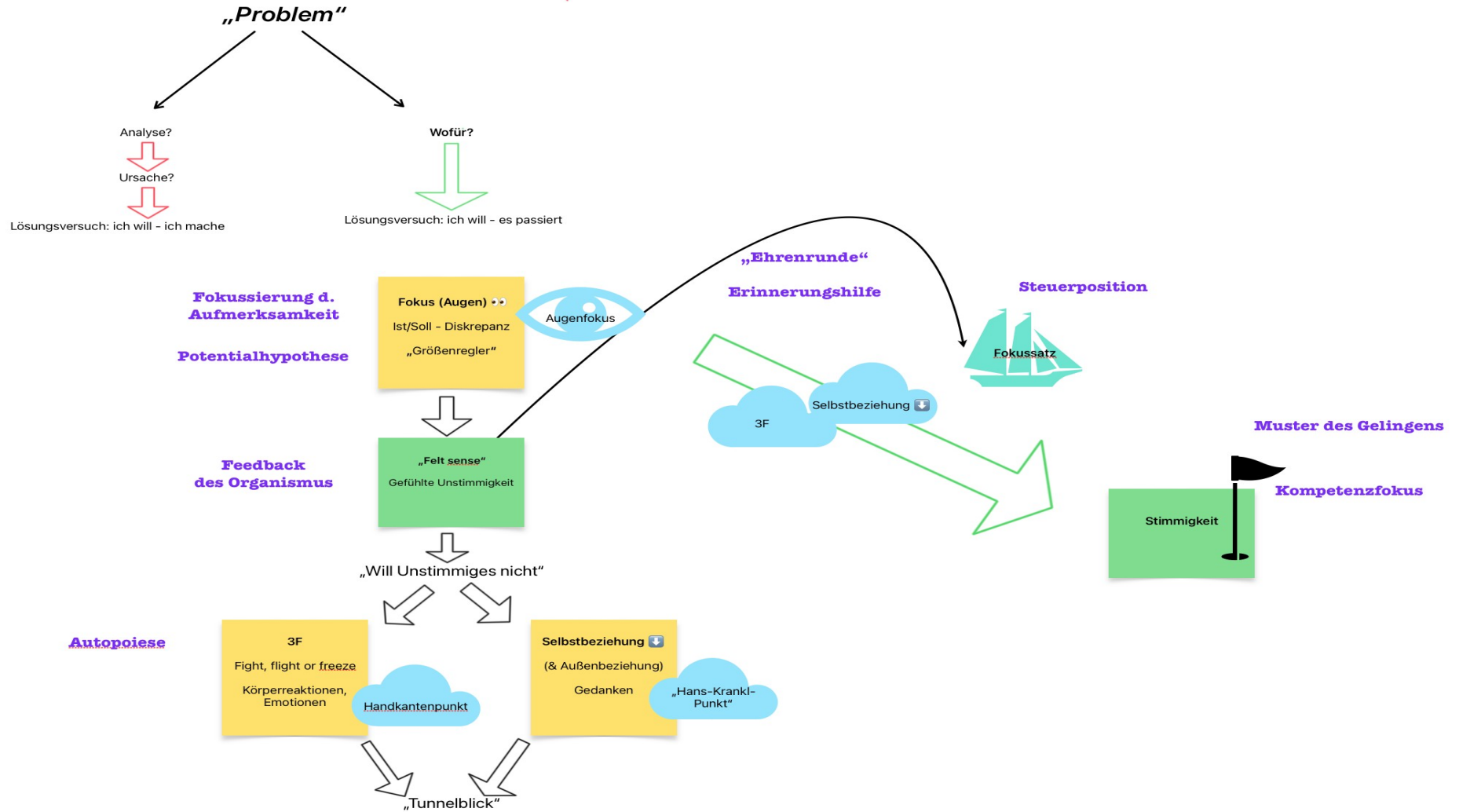
- **Termin 6**
 - Zusammenfassung
 - lange Abschlusstrance „Erneutes Betonen auf ‚Stimmigkeit‘ zu achten; Balance: ‚bewusstes Denken und intuitives Wissen‘; Körper liebevoll beachten, wertschätzen, auf ihn ‚aufpassen‘“

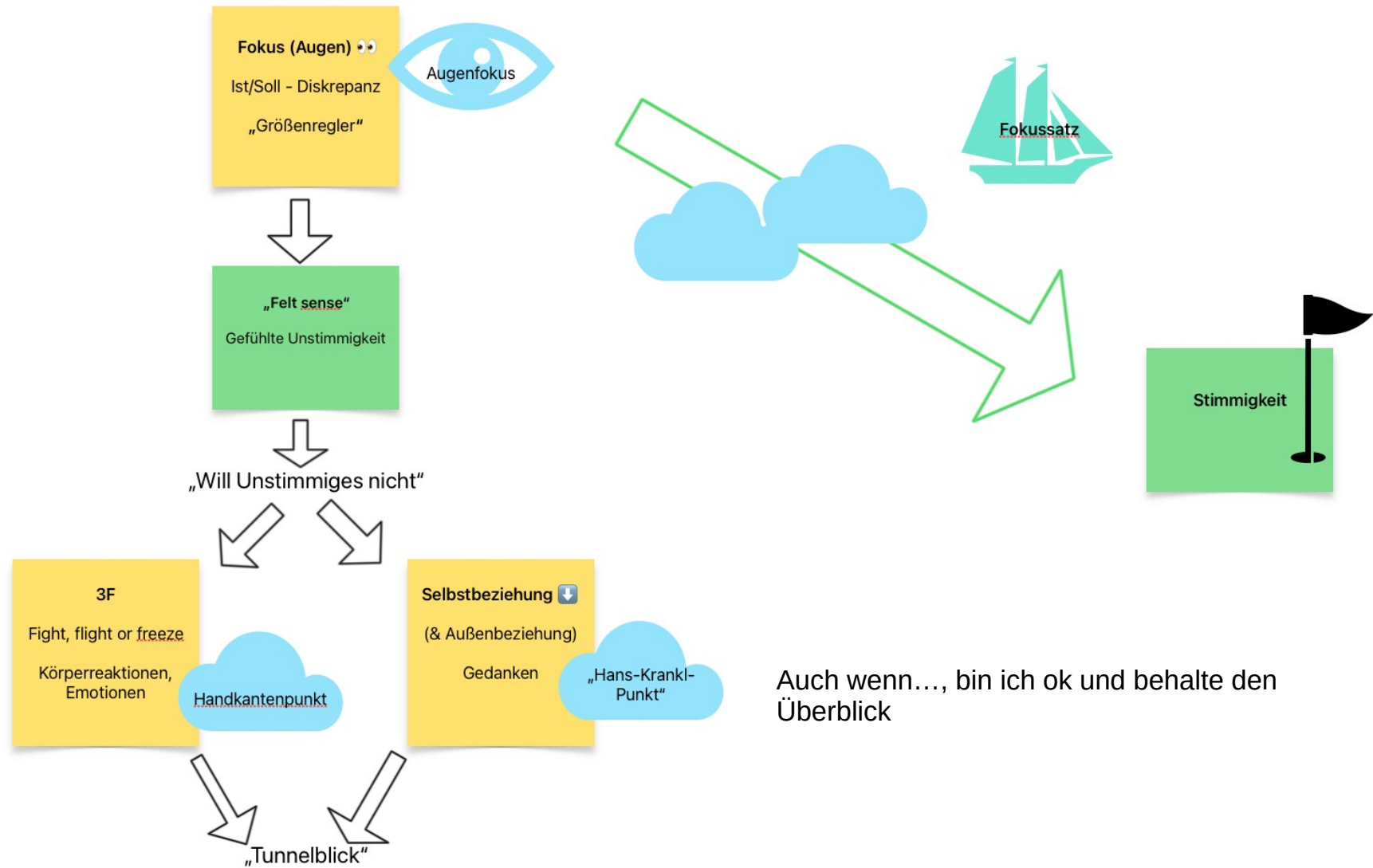
Kompetenzfokussiertes Prozessieren

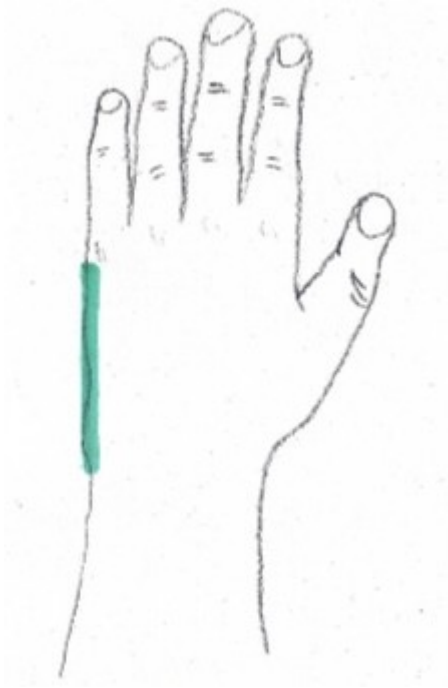


Oder „Kompetenzscheinwerfer“

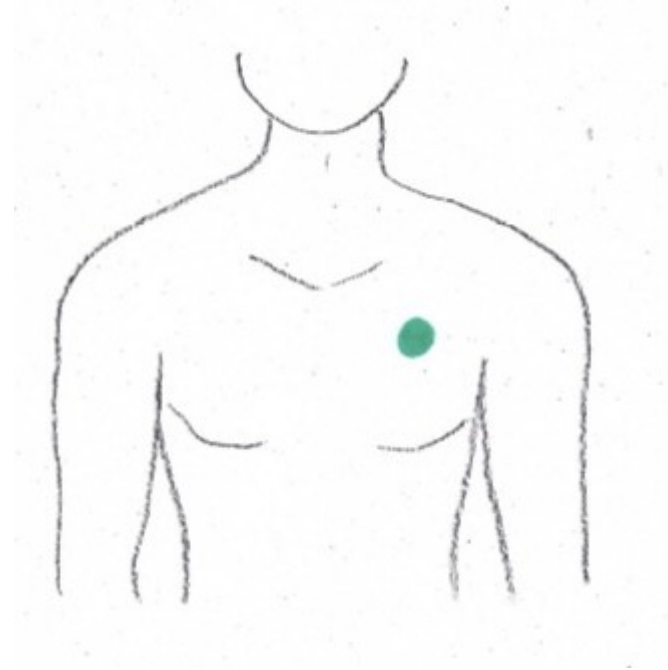
nach Andreas Kollar







Handkantenpunkt



„Hans-Krankl-Punkt“

Elisabeth Schartner

So klappt's mit der Verdauung



Ratgeber bei Durchfall, Sodbrennen,
Blähbauch und Co

RATGEBER

 Springer



Dr. Elisabeth Schartner

FACHÄRZTIN FÜR INNERE MEDIZIN
PSYCHOSOMATIK - HYPNOSE