

Hypnose nimmt Angst auf der Intensivstation

Jenaer Psychologinnen verbessern das Wohlbefinden von Patienten auf der Intensivstation durch hypnotische Suggestionen und stellen Audioaufnahme von Hypnosetext zur Verfügung.

Wer intensivmedizinische Hilfe in Anspruch nehmen muss, leidet nicht nur unter den unmittelbaren physischen Symptomen der Krankheit, sondern häufig auch unter enormer Angst. Schmerzen, Kontrollverlust, Todesangst und die ungewohnte, sterile Umgebung verursachen Stress und sogar Depressivität. Gerade diese Erfahrungen begleiten die Patienten häufig noch lange nach Verlassen des Krankenhauses. Deshalb ist es wichtig, bereits während der Behandlung diesen psychischen Folgeschäden vorzubeugen – zum Beispiel durch [Hypnose](#). Psychologinnen der Friedrich-Schiller-Universität Jena und des Universitätsklinikums Jena konnten nun im Rahmen einer Studie zeigen, dass hypnotische Suggestionen signifikant das Wohlbefinden von Patienten verbessern sowie physiologische Maße von Angst und Stress reduzieren. Über ihre Ergebnisse berichten die Wissenschaftlerinnen im Forschungsmagazin „Intensive Care Medicine“.

„In meinen früheren Untersuchungen habe ich bereits gesehen, wie wirksam es sein kann, Menschen durch [Hypnose](#) ein starkes Gefühl der Sicherheit zu vermitteln – und das sogar über die tatsächliche Hypnosesituation hinaus“, berichtet die Studienleiterin Dr. Barbara Schmidt von der Universität Jena. „Deshalb waren wir sicher, dass diese Behandlungsmethode auch in einem psychischen Ausnahmezustand, wie er auf einer Intensivstation für den Patienten herrscht, helfen kann – zumal Menschen in Extremsituationen besonders suggestibel, also besonders offen für Hypnose, sind.“

Angst vor Beatmung

In ihrer Studie konzentrierten sich die Jenaer Psychologinnen besonders auf Erkrankte, die nicht-[invasiv](#) – also mit einer Atemmaske – beatmet werden müssen. Diesen ungewohnten Vorgang nehmen Patienten sehr häufig als bedrohlich und unangenehm wahr und er löst bei ihnen dementsprechend besonderen Stress aus. Nach der nur 15 Minuten andauernden [Intervention](#) während der Beatmung stellten die Jenaer Wissenschaftlerinnen fest, dass der Stress der Patienten signifikant reduziert, ihr Wohlbefinden verbessert und physiologische Werte wie Atemfrequenz und Herzrate positiv beeinflusst waren. „Wir führen den Patienten in einen hypnotischen Zustand, indem wir ihm beispielsweise sagen, dass er sich auf seine Atmung konzentrieren soll und dass ihm die Maske dabei helfe“, erläutert Schmidt. In dieser Situation berücksichtigten die Psychologinnen auch das besondere Umfeld der Intensivstation und deuteten störende Reize positiv um. So sind piepende Monitore keine angsteinflößenden Geräusche mehr, sondern Zeichen dafür, dass sich hier sehr gut um die Patienten gekümmert wird und alles dafür getan wird, damit sie so schnell wie möglich wieder gesund werden. Nach der Einleitung der Hypnose führten sie die Patienten in ihrer Vorstellung an einen Ort, an dem sie sich sicher und geborgen fühlen. „Währenddessen sprechen wir ganz konkret die Beatlungsmaßnahmen an und betonen ihren positiven Nutzen“, sagt Schmidt. „Durch eine sogenannte posthypnotische Suggestion verbinden wir zudem das Druckgefühl der Atemmaske mit diesem Wohlfühl-Ort, so dass sich ein ähnliches Sicherheitsgefühl ausbreitet, sobald der Patient die Atemmaske erneut aufsetzt – ohne dabei hypnotisiert zu sein.“

Vor und nach dem Versuch ließen die Forscherinnen die Patienten ihr subjektives Wohlbefinden

bewerten. „Wir messen auf bestimmten Skalen beispielsweise das Angstlevel und bewerten den Grad der Aversion gegenüber der Atemmaske“, erklärt Schmidt. Darüber hinaus zeichneten sie die körperlichen Signale wie Atem- und Herzfrequenz während der hypnotischen Suggestionen auf, so dass sie genau zeigen können, wie der Körper der Patienten auf bestimmte Suggestionen reagierte.

Hypnosetext steht zur Verfügung

Um in der aktuellen Corona-Situation die Intensivstationen zu unterstützen und Patienten die suggestive Therapie per Kopfhörer zukommen zu lassen, hat Barbara Schmidt einen Text, den ungarische Kollegen zu diesem Zweck bereits veröffentlicht und erfolgreich verwendet haben, übersetzt, eingelesen und als mp3-Datei zur Verfügung gestellt

(<https://cloud.uni-jena.de/s/HgLkfziDPJ8TyJJ>). „Die ungarischen Forscher erzielten mit dem Text bereits sehr gute Ergebnisse. So konnten sie etwa die Dauer des Aufenthalts auf der Intensivstation und der künstlichen Beatmung dank der Suggestion verkürzen“, informiert die Jenaer Psychologin. „Die Probanden in der ungarischen Studie hörten den Text ebenfalls vom Band. Er ist also genau für diese Anwendung konzipiert.“ Das medizinische Personal auf einer Intensivstation kann die Vorlage ohne Kontakt zu einem Hypnotherapeuten verwenden und den Patienten so ein stärkeres Sicherheitsgefühl im stressigen Umfeld der Intensivstation vermitteln. Für weitere Informationen und Durchführungshinweise steht die Jenaer Psychologin zur Verfügung.

Originalpublikation:

B. Schmidt, J. Schneider, T. Deffner, & J. Rosendahl (2021). Hypnotic suggestions of safety improve well-being in non-invasively ventilated patients in the intensive care unit: results of a pilot study. Intensive Care Medicine, <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00134-021-06364-8>

Weitere Informationen:

<http://www.uni-jena.de>