

**Michael E. Harrer u. Hansjörg Ebell:**

## **Hypnose und Achtsamkeit in der Psychoonkologie**

Heidelberg 2021: Carl-Auer, ISBN: 978-3-8497-0394-3; 395 Seiten

Michael Harrer und Hansjörg Ebell, beide Fachärzte für Psychotherapeutische Medizin und erfahrene Psychoonkologen, vermitteln in ihrem fundierten Buch zu Hypnose und Achtsamkeit in der Psychoonkologie eine ganzheitliche Sicht auf das leib-seelische Erleben onkologischer Patienten und Patientinnen. Dabei stehen zwar hypnotherapeutische Techniken und Achtsamkeit im Fokus der Behandlungsmethoden, aber es werden auch andere Therapiemethoden wie das Autogene Training, die Katathym Imaginative Psychotherapie, Verhaltenstherapie, systemische Aspekte und Elemente der buddhistischen Psychologie miteinbezogen. Der/die in Hypnose Unerfahrene erhält einen Einblick in die Grundlagen der Hypnotherapie nach Milton Erickson; dabei wird der hypnotische Prozess als ein intersubjektiver verstanden, bei dem es in einem psychodynamischen Verständnis auch wichtig ist, die eigene Gegenübertragung, eigene Körperempfindungen, Gefühle, Erinnerungen und Assoziationen wahrzunehmen und zu nutzen. Durch die hypnotische Trance entsteht »ein intersubjektives Feld, das sich in seiner Wirkung metaphorisch als *psychischer Brutkasten* (Zindel 2009) beschreiben« lässt» (S. 144). So können Patient\*innen »auf eindrucksvolle Weise (erfahren), wie in diesem Feld, im Schutz einer speziellen Beziehung, aus einer inneren Quelle neue Erfahrungen auftauchen« (S. 145).

Patient\*innen benötigen in jeder Phase ihrer Erkrankung – sei es in der Phase der Diagnostik, Aufklärung und Therapieplanung, sei es auf dem langen Weg der Behandlung, als »Cancer Survivors« (Überlebende) oder aber im Falle eines Rezidivs, bei Tumorprogression und auf dem letzten Wegstück des Abschiednehmens – eine therapeutisch wirksame Kommunikation, die sich am subjektiven Leiden des Patient\*innen und ihrem bzw. seinem Bedürfnis nach Resonanz und einer vertrauensvollen und Halt gebenden Beziehung orientiert und seine Autonomie und Kompetenz respektiert.

In einzelnen Kapiteln wird nun für jede dieser Phasen aufgezeigt, wie durch Hypnose und Achtsamkeit ein Perspektivwechsel im Sinne einer Umorientierung von der Fixierung auf den Kampf gegen die Erkrankung (den Vermeidungszielen) hin zu angestrebten lohnenden (Annäherungs-)Zielen erreicht werden kann. Dabei ermöglicht Hypnose Patient\*innen Erfahrungen, dass etwas Positives gleichsam von selbst geschieht, ohne dass sie sich selbst anstrengen und kontrollieren müssen, sie ermöglicht innere Suchprozesse, stärkt das erschütterte Vertrauen in den eigenen Körper und in die eigenen inneren Kräfte und ermöglicht Zuversicht. Achtsamkeit wiederum vermittelt Einsicht, indem wir spüren, was ist, fokussiert auf den gegenwärtigen Moment, ermöglicht Akzeptanz und Selbstmitgefühl. Sie fördert damit die »Freiheit, den unvermeidlichen Fakten gegenüber

eine heilsame *Haltung einzunehmen*« (S. 157). Gemeinsames Ziel ist es, »aus dem Stress- und Krisenmodus psychovegetativ ›umschalten‹ und zur Ruhe kommen zu können... und damit Zugang zu individuellen Ressourcen und Möglichkeitsräumen zu verschaffen« (S. 138ff).

Bei all diesen Methoden wird jedoch angestrebt, dass Patient\*innen mit der Zeit zur Selbsthypnose und zu eigenständigen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen befähigt werden. »Als intensive multimodale Erfahrungen mit einem sinnlichen Erleben auf mehreren Sinneskanälen werden sie als Wirklichkeit im Hier und Jetzt wahrgenommen und als solche in den neuronalen Netzwerken abgespeichert. Viele Patienten erleben es [...] als höchst wertvoll, diese Erfahrungen dann selbst abrufen und dadurch etwas zur Veränderung ihrer Befindlichkeit beitragen zu können« (S. 216), indem sie Selbstwirksamkeit, Kompetenz, Autonomie und ihre individuellen Ressourcen erleben.

Onkologische Patient\*innen erhoffen sich im allgemeinen implizit oder explizit von der psychoonkologischen Therapie auch Unterstützung ihrer Selbstheilungskräfte. Dazu kann die Arbeit mit inneren Bildern beitragen, wie sie in der Hypnotherapie mit »Einladungen, in welche Richtung die innere Reise gehen könnte«, beim Probehandeln in Trance und Trance-Übungen wie der Split-Screen-Technik, bei Achtsamkeitsübungen und anderen Methoden, beispielsweise der Kathym Imaginativen Psychotherapie oder der Simonton-Methode, eingesetzt wird.

Weitere Kapitel widmen sich der Anwendung von Hypnose bei Schmerzen und anderen quälenden Symptomen wie beispielsweise Müdigkeit, Schwäche, Erschöpfung (Fatigue) und Schlafstörungen, zur Unterstützung bei operativen Maßnahmen, während der Strahlen- und Chemotherapie. Darüber hinaus stellen Rezidiv- und Progressionsangst sowie Trauer und depressive Reaktionen wichtige Themen dar.

Im Falle eines Rezidivs oder einer Progression der Erkrankung sind Patient\*innen und Behandler\*innen mit Ohnmacht, Enttäuschung und der Frage konfrontiert, ob Hoffnung (noch) möglich ist. »Hoffnung ermöglicht es, Gegenwart aktiv zu gestalten« (S. 317). Manchmal benötigen Patient\*innen Unterstützung dabei, sich einerseits auf Verluste und das Lebensende und andererseits darauf einzustellen, sich solange als möglich auf das Leben einzulassen. »Sich – der Endlichkeit bewusst – mit allen Fasern dem Leben zuwenden, verleiht dem Augenblick eine besondere Qualität, Intensität und Tiefe« (S. 313).

Eine Krebserkrankung stellt immer auch eine existenzielle Erschütterung dar, die als »Sturz aus der normalen Wirklichkeit« (Gerdes 1984) verstanden werden kann. Manche Betroffene erleben diese Erschütterung als Chance dazu, sich in ihrem Selbstbild und in ihrer Sicht auf die Welt neu zu orientieren. Ein solches posttraumatisches Wachstum kann »anhand der Metapher des Wiederaufbaus eines Hauses nach einem Erdbeben veranschaulicht werden« (S. 322). Es beinhaltet häufig das Erleben von Sinnhaftigkeit wie auch einen neuen und vertieften Zugang

zu Spiritualität und Religion, Erfahrungen, die sich auf dem letzten Teil des Weges in der palliativen Phase und beim Abschied vom Leben als hilfreich erweisen.

Michael Harrer und Hansjörg Ebell haben ein zutiefst von humanistischen Werten geprägtes, praxisorientiertes Buch verfasst, das den/die Patient\*in ins Zentrum stellt, aber auch die Gesundheit und Zufriedenheit des/r Behandlers/in wie auch seine/ihre Fähigkeit, sich selbst zu regulieren und Zuversicht zu bewahren, mit im Blick hat. Das Buch zeichnet sich in besonderem Maße durch die Betonung auf Verbundenheit, Resonanz, Empathie, Kommunikation und Wahrnehmung der Bedürfnisse der Patient\*innen während der unterschiedlichen Phasen der Erkrankung aus und reflektiert ganz grundsätzlich die Beziehung zwischen Behandler und Patient. Eindrucksvolle Fallbeispiele verdeutlichen das Konzept und das Vorgehen der beiden Autoren. Für KIP-Therapeutinnen und -therapeuten stellt es eine wahre Fundgrube für die Gestaltung von Motiven für Imaginationen dar, und es lädt dazu eine, hypnotherapeutische Elemente in die KIP zu integrieren (Ullmann 2005). Vielfältige Anregungen zu konkreten Interventionen in den unterschiedlichsten Situationen werden vermittelt, so dass auch psychonkologisch weniger erfahrene Psychotherapeuten nach der Lektüre beginnen könnten, Krebsbetroffene zu behandeln. Ich möchte das Buch daher allen Psychotherapeut\*innen und Behandler\*innen von onkologischen Patient\*innen, rein ärztlich-somatisch wie auch psychoonkologisch Tätigen, empfehlen.

## Literatur

- Gerdes, N. (1984). *Der Sturz aus der normalen Wirklichkeit und die Suche nach Sinn. Ein wissenssoziologischer Beitrag zu Fragen der Krankheitsverarbeitung bei Krebspatienten*. Referat auf der 2. Jahrestagung der »Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie e.V.« (dapo) in Bad Herrenalb. [https://engelkemper.org/wp-content/uploads/2017/05/gerdes\\_sturz.pdf](https://engelkemper.org/wp-content/uploads/2017/05/gerdes_sturz.pdf)
- Ullmann, H. (2005). KIP und Hypnose in Konkurrenz – Gemeinsamkeiten und Unterschiede. *Imagination* 26(2), 24–45.
- Zindel, J.P. (2009). Hypnose – eine ganz besondere therapeutische Beziehung. *Zeitschrift für Hypnose und Hypnotherapie* 4(1+2), 07–125.

*Barbara Hauler*

# IMAGINATION

44. Jahrgang, Nr. 1–2 | 2022

**Editorial** 3

*Michael Rosner*

**Einführung zum Thema des Kongresses** 5

*Nestor D. Kapusta*

**Die Liebesfähigkeit wiederfinden** 7

*Gianluca Crepaldi*

**Containing als Konzeptualisierung eines zwischenleiblich-  
intersubjektiven Feldes** 20

*Bernhard Brömmel*

**Spaltungsmechanismen und der therapeutische Umgang mit  
Destruktivität** 37

*Sebastian Leikert*

**Das Konzept des sinnlichen Selbst als Basis für die Arbeit  
mit dem Körpergedächtnis in der psychodynamischen  
Behandlungstechnik** 59

*Helga Ploner*

**Imaginative Erzählungen** 75

*Brigitte Spreitzer*

**Geschichten** 89

**Rezensionen** 100