



Kim Alexandra Eberle ist Pflegefachfrau FH und Gründerin & Geschäftsführerin bei KAE Life Coaching. www.kimalexandraeberle.com

Mit Hypnose gegen Stress in der Pflege



Dr. Susanne Karner ist Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin und Pflegeexpertin für „Eltern aus der Ferne unterstützen“. susanne-karner.de

Verspannungen, Ängste, Mobbing: Pflegende sind vielfach stark belastet. Um Erkrankungen vorzubeugen, kann im betrieblichen Gesundheitsmanagement eine neue Methode in Betracht gezogen werden: Hypnose kann helfen, Herausforderungen anders wahrzunehmen und Resilienz aufzubauen.

Angesichts der hohen gesundheitlichen Belastung von Pflegenden gewinnen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung immer mehr an Bedeutung. Eine innovative Methode zur Bewältigung von Stress, Schmerzen und emotionalen Belastungen ist die Hypnose – eine bislang noch wenig implementierte Methode in der Pflege. Der vorliegende Beitrag zeigt auf, was Hypnose ist und welche Wirkungsfelder Hypnose bei Pflegenden haben kann. Darüber hinaus wird anhand zweier Fall-

beispielen von Pflege- und Betreuungskräften im Pflegeberuf sind hoch. Pflegekräfte weisen überdurchschnittlich viele Fehlertage aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen und psychischen Störungen auf. Viele Pflegekräfte fühlen sich den Anforderungen ihrer Arbeit nicht gewachsen und denken über einen Berufsausstieg nach. Eine ganzheitliche Gesundheitsförderung für Pflegenden ist daher zentral für den Verbleib im Beruf und hat durch den Fachkräftemangel weiter an Bedeutung gewonnen.

leistungen. Darüber hinaus erledigen sie ihre Aufgaben effizienter, machen weniger Fehler, fallen seltener krankheitsbedingt aus, sind zufriedener mit ihrem Job und ihrem Arbeitgeber und bleiben eher in ihrem Beruf. Hypnose kann daher ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung für Pflegenden sein. Doch wie sieht der Einsatz in der Praxis aus?

WAS IST HYPNOSE?

Das Wort „**Hypnose**“ stammt vom griechischen Wort „hypnos“ ab, das „Schlaf“ bedeutet. Hypnose ist ein schlafähnlicher Zustand, in dem man jedoch wach und aufmerksam ist. Man kann hören, sprechen, sich bewegen, lügen und den hypnotischen Zustand selbst beenden. Hypnose wird als Methode eingesetzt, um psychische oder physische Probleme zu behandeln. Die National Guild of Hypnotists (NGH), die älteste und größte Hypnosevereinigung der Welt, beschreibt Hypnose als „einen natürlichen Zustand, in dem die kritische Instanz umgangen wird und das Unterbewusstsein empfänglicher für suggestive Einflüsse wird“.

Unter **Suggestionen** versteht man verbale Einflüsse, die dazu dienen, das Denken, Fühlen oder Verhalten einer Person positiv zu beeinflussen. Eine Person in hypnotischer Trance befindet sich

Eine ganzheitliche Gesundheitsförderung ist zentral für den Verbleib im Beruf.

beispiele aufgezeigt, wie Hypnose konkret eingesetzt werden kann und was es braucht, um Hypnose als gesundheitsfördernde Maßnahme in Institutionen zu implementieren.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IST ZWINGEND NOTWENDIG

Der Gesundheitsreport der Betriebskrankenkassen (BKK, 2022) zeigt: Die physischen und psychischen Belastun-

MEHR SELBSTBESTIMMUNG UND ZUFRIEDENHEIT

Gesundheitsförderung zielt darauf ab, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen: So lautet die Erklärung der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Gesunde Pflegenden sind in der Lage, qualitativ hochwertige Pflege zu



Foto: Christian Schwiier

in einem veränderten Bewusstseinszustand, in dem sie weniger wertend denkt: Der „innere Kritiker“ hält sich eher zurück. Eine Trance ist ein entspannter Zustand, in dem man besonders stark auf bestimmte Reize konzentriert ist. Man hinterfragt neue Gedanken nicht so sehr wie im normalen Wachzustand. Das macht es leichter, neue Gedanken und Gefühle zu haben. Das Unterbewusstsein ist in diesem Zustand auch offener für Suggestionen, also verbale Einflüsse, die in Form von Vorstellungen und Gefühlen umgesetzt werden und das Verhalten im Alltag beeinflussen.

Wie kann nun Hypnose die Gesundheit von Pflegenden beeinflussen? Im Folgenden wird dargestellt, wie Hypnose die Wahrnehmung verändern und sogenannte mentale Anker schaffen kann.

HYPNOSE FÜR PFLEGENDE

Hypnose wird in der Medizin zur Behandlung einer Vielzahl von Problemen eingesetzt. Dazu zählen unter anderem:

- » Schmerzen
- » Ängste
- » Stress
- » Erschöpfung
- » Sucht
- » Schlafstörungen
- » Essstörungen
- » Hautkrankheiten
- » Gewichtsverlust
- » Verspannungen
- » Magen-Darm-Probleme
- » Traumabewältigung

In der Pflege wird Hypnose angewendet, um Erschöpfung und Stress am Arbeits-

platz zu vermeiden: Die Integration von Entspannungstechniken fördert die Erhöhung der emotionalen Belastbarkeit. Darüber hinaus hat Hypnose das Potential, die mentale Stärke durch Änderung der Denkmuster zu fördern und Depressionen, Angstzustände sowie Schlafstörungen zu lindern.

Bei körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Migräne kann Hypnose die Schmerzlinderung unterstützen, indem sie von der Schmerzempfindung ablenkt und die Schmerzwahr- »»

mega.com
ein deutscher Hersteller für
Schwesternrufanlagen
drahtlos und drahtgebunden.
Auch als Insellösung geeignet.
Info unter 04191/9085-0
www.megacom-gmbh.de

»» nehmung verändert. Eine schwedische Studie von Airosa et al. (2011) hat gezeigt, dass die Integration von Hypnose und taktile Massage eine effektive gesundheitsfördernde Maßnahme für Pflegekräfte in der Notaufnahme darstellt, um Stress und Schmerzen zu reduzieren und die Arbeitsfähigkeit zu erhöhen. Eine Metaanalyse von Tefikow et al. (2013) zeigt positive Effekte von Hypnose bei Erwachsenen, die sich einer chirurgischen oder medizinischen Behandlung unterziehen mussten. Sie konnten nachweisen, dass hypnotische Interventionen nicht nur emotionalen Stress und Schmerzen reduzieren, zur Genesung beitragen und physiologische Parameter verbessern, sondern auch den Medikamentenverbrauch verringern und die Operationszeit verkürzen.

Die nachfolgenden beiden Fallbeispiele zeigen, wie Hypnose bei Pflegenden praktisch angewendet wird: Im ersten Fall zur Schmerzlinderung und im zweiten Fall zur Bewältigung von Ängsten.

FALLBEISPIEL 1: SCHMERZEN

In der Anamnese berichtete eine 33-jährige Pflegende über anhaltende, ziehende Schmerzen und Verspannungen im unteren Rückenbereich, die auf einer Skala von 0 bis 10 über einen Zeitraum von zwei Jahren konstant bei 8 lagen.

Diese Beschwerden beeinträchtigten ihre beruflichen Tätigkeiten, insbesondere das Heben und Positionieren von Patienten. Nach der Datenerhebung wurde festgestellt, dass die Pflegende an chronischen Schmerzen litt, deren Ursache unbekannt war und die sich im Alltag durch ständige Schmerzen und Verspannungen im Bereich der Lendenwirbelsäule, insbesondere beim Heben, bemerkbar machten. Ziel war es, die Schmerzintensität zu reduzieren.

In der Sitzung lernte die Pflegende, ihre Wahrnehmung des Schmerzes zu verändern, indem sie ihn mit einer angenehmen Farbe visualisierte. Sie stellte sich vor, wie sich der Schmerz im unteren Rückenbereich von einem dunklen Grau in ein sanftes Blau verwandelte. Sie konzentrierte sich lebhaft auf diese Vorstellung, wie die neue Farbe den Schmerz umhüllte, und spürte, wie sich die Verspannung in ihrem Rücken löste und der Schmerz nachließ.

Die Auswertung nach der Sitzung zeigte eine Reduktion der Schmerzintensität von 8 auf 2, was die Wirksamkeit der Hypnosesitzung bestätigte. Die Pflegende berichtete im Auswertungsgespräch zwei Wochen nach der Sitzung, dass sich die Schmerzlinderung positiv auf ihre Arbeitsfähigkeit auswirkte, da sie die Patienten wieder schmerzfrei positionieren konnte.

FALLBEISPIEL 2: MOBBING

Im zweiten Fall ging es um eine Pflegende, die sich durch die abwertenden Bemerkungen einer Kollegin belästigt fühlte. In ihrer Gegenwart bemerkte sie zitternde Hände, ein Gefühl von Unruhe und dass sie sich oft verletzt, gedemütigt oder beschämt fühlte. Die Auswertung der gesammelten Informationen ergab, dass es ihr schwer fiel, für sich selbst einzustehen und Grenzen zu setzen, da sie eine tiefe Angst davor hatte, deswegen abgelehnt zu werden. Ziel der Intervention war es, das Selbstvertrauen der Pflegenden zu stärken und ihre Fähigkeit zu verbessern, sich selbstbewusst zu verteidigen, um das Mobbing zu reduzieren.

In der Sitzung identifizierte die Pflegende eine Situation aus der Vergangenheit, in der sie sich selbstbewusst und angstfrei gefühlt hatte. Durch die intensive Vorstellung dieser Erfahrung wurde ein sogenannter mentaler Anker geschaffen. Dieser mentale Anker ist eine Vorstellung, die im Alltag wie auf Knopfdruck abgerufen werden kann, um in die erarbeiteten Gedanken mit dem dazugehörigen Gefühl einzutauchen. Im Auswertungsgespräch zeigte sich, dass die Pflegende an Selbstvertrauen gewonnen hatte und sich selbstbewusster verteidigen konnte. Dies führte dazu, dass sie im Beisein der Arbeitskollegin weniger Feindseligkeit und negatives Verhalten wahrnahm.

HYPNOSE ALS BGM-MASSNAHME

Wer das Wohlbefinden von Pflegenden fördert, investiert gleichzeitig in die Qualität der Versorgung.

- »» Mittels Hypnose lassen sich neue gedankliche und/oder gefühlsmäßige Widerstandsressourcen aufbauen, damit Pflegende den Pflegealltag gestärkt und gesund bewältigen können.
- »» In der Pflege kann Hypnose angewendet werden, um Erschöpfung und Stress vorzubeugen: durch die Integration von Entspannungstechniken, aber auch durch die Änderung schädlicher Denkmuster, was Depressionen, Ängste und Schlafstörungen lindern kann. Die Wahrnehmung von Schmerzen kann verändert, die persönliche Resilienz und Abgrenzungsfähigkeit gestärkt werden.
- »» Um sich in Deutschland als Hypnotherapeut zu zertifizieren, ist eine Heilzulassung zwingend erforderlich. Andernfalls darf man lediglich den Titel „Hypnocoach“ führen (DVH).

HYPNOSE IM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT

Unternehmen erkennen zunehmend die Vorteile von Hypnose. Dies führt dazu, dass hypnotische Interventionen vermehrt Bestandteil von betrieblichen Gesundheitsprogrammen werden. Bei der Integration von Hypnose als gesundheitsfördernde Maßnahme in das pflegerische Setting scheint es entscheidend zu sein, die Mitarbeitenden über die Vorteile und Anwendungsbereiche von Hypnose zu informieren und aufzuklären. Denn für eine erfolgreiche Hypnose sind der Wille, das Vertrauen und der Glaube der Klient:innen unabdingbar. Im Wesentlichen gibt es drei Möglichkeiten,



Foto: Werner Krüper

Hypnose in Verbindung mit Entspannungstechniken fördert die Erhöhung der emotionalen Belastbarkeit.

Hypnose durchzuführen. Dazu zählen: Einzelsitzungen, Gruppensitzungen und Schulungen.

- » **Einzelsitzungen:** Individuelle Hypnosensitzungen können vor Ort in einem ruhigen Raum, ausgestattet mit einem Sessel, durchgeführt werden. Alternativ können sie online mit einer externen Hypnosetherapeut:in oder einem Hypnosecoach stattfinden, um den Mitarbeiter:innen eine flexible und maßgeschneiderte Unterstützung unabhängig von Ort und Zeit anbieten zu können.
- » **Gruppensitzungen:** Gruppensitzungen vor Ort bieten mehreren Personen die Möglichkeit, gemeinsam an Themen wie Stressabbau, Schmerzreduktion, Schlafförderung, Raucherentwöhnung oder Gewichtsreduktion zu arbeiten. Dies fördert den Teamzusammenhalt und steigert das Wohlbefinden im Team. Der Raum sollte dabei großzügig geschnitten sein. Alternativ sind auch hier Online-Sitzungen möglich.
- » **Schulungen:** Neben Einzel- oder Gruppensitzungen können Pflegekräfte ergänzend an Schulungen vor Ort oder online teilnehmen, um die Fähigkeit zur Selbsthypnose zu er-

lernen oder sich zur Hypnosetherapeut:in oder zum Hypnosecoach ausbilden zu lassen. Diese Möglichkeit stärkt die Selbsthilfefähigkeiten des Personals und baut Ressourcen für den langfristigen Umgang mit Stress und Belastungen auf.

FAZIT

» 1.

Pflegende sind im Berufsalltag massiven Belastungen ausgesetzt. Diese sind zu großen Teilen auf strukturelle Missstände zurückzuführen und liegen nicht im Individuum begründet.

» 2.

Ganzheitliche Gesundheitsförderung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist für Pflegende zwingend notwendig.

» 3.

Hypnose kann helfen, Erschöpfung und Stress zu verringern und Widerstandskräfte aufzubauen.

PFLEGENDE BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNG

Die stationäre Altenpflege steht vor enormen Herausforderungen, die sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit des Pflegepersonals beeinträchtigen. Der BKK-Gesundheitsreport 2022 unterstreicht die Notwendigkeit einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung für Pflegende, um den Verbleib im Beruf zu unterstützen. In Studien und in der praktischen Erfahrung hat sich Hypnose als vielversprechende Methode erwiesen, um Pflegende bei der Bewältigung von Stress, Schmerzen und emotionalen Belastungen zu unterstützen. Demnach stellt die Hypnose eine potentielle Maßnahme zur Gesundheitsförderung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements dar.

MEHR ZUM THEMA

Toni Freialdenhoven: Was tut mir wirklich gut? Work-Life-Balance für Pflegeberufe. Gedruckt und als E-Book: <https://vinc.li/freialdenhoven>

