

# Darmhypnose soll Beschwerden lindern

Experten setzen bei Patienten mit Reizdarmsyndrom eine besondere Technik ein

Von unserer Mitarbeiterin  
Sabine Meuter

**Gauting.** Der Magen-Darm-Trakt spielt verrückt, aber eine organische Ursache dafür ist nicht feststellbar? Womöglich lassen sich die Beschwerden mit einer Hypnose in den Griff bekommen. Anhaltende Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen, quälende Verstopfung: Das kann die Lebensqualität stark mindern – vor allem, wenn der Zustand andauert. Reizdarmsyndrom lautet oft die Diagnose, wenn die ärztlichen Untersuchungen keinen organischen Befund für die Beschwerden ergeben. Zwischen vier und zehn Prozent der Menschen in Deutschland sind nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Ver-

”

Der Patient oder die Patientin muss aktiv mitmachen.

**Michael Bala**  
Hypnotherapeut

kannte Therapie, die nicht nur bei den Beschwerden, sondern bei den Ursachen ansetzt. „Damit lassen sich Reizdarmbeschwerden deutlich bessern und auch langfristig kontrollieren“, ist Storr überzeugt.

Bei einer Darmhypnose kann man sich von spezialisierten Therapeutinnen und Therapeuten anleiten lassen. „Das Verfahren ist mithilfe von Audioprogrammen aber auch zu Hause in Eigenregie erlernbar“, sagt Storr, der solche Programme konzipiert. Das funktioniert im Alltag so: Man sucht sich einen ruhigen Ort, legt sich idealerweise hin. Der Kopf ist auf einem Kissen gebettet und wer möchte, der deckt sich zu. Nun startet man das Programm, hört zu und befolgt die Anweisungen. Über meditative Elemente und gezielte Atemübungen wird man in eine therapeutische Trance versetzt.

Sobald in dieser Trance ein tiefer Entspannungszustand erreicht ist, werden in

der Audio-Aufnahme verschiedenste Bilder aufgebaut. Storr beschreibt: „Innerhalb dieser Bilder werden Suggestionen verwendet, die das Darm-Nervensystem und den Fluss im Verdauungstrakt regularisieren und beruhigen.“ Ein Beispiel für eine Suggestion: Man stellt sich seinen Darm als einen Fluss vor, in dem alles in Ruhe fließt und über dem die Sonne scheint. Nun malt man sich zum Beispiel aus, wie durch die auf dem Bauch liegenden Hände Wärme in den Magen-Darm-Trakt strömt und Wohlbehagen auslöst. „Am Ende der Suggestionen geht es über eine kurze Aufwachphase wieder zurück in den Wachheitszustand“, so Storr.

Aus seiner Sicht ist die Zeit kurz vorm Einschlafen der ideale Zeitpunkt für eine Darmhypnose. Die ersten vier bis sechs Wochen sollten die Hypnoseübungen täglich oder mindestens fünfmal die Woche erfolgen, rät er.

In bestimmten Fällen ist eine professionelle therapeutische Anleitung zur Darmhypnose angebracht. Das bietet sich an, wenn das Reizdarmsyndrom etwa mit einem Trauma wie Missbrauch oder dem plötzlichen Tod von Nahestehenden einhergeht, sagt Michael Bala, Hypnosetherapeut in Vreden (NRW). Dann gehe es darum, etwa den aktuellen Konflikt therapeutisch aufzuarbeiten und zusätzlich mit Suggestionen den Magen-Darm-Trakt in Balance zu bringen, erläutert er. Eine Sitzung mit einem Therapeuten erfolge in einem solchen Fall ungefähr alle 14 Tage. Gegebenenfalls praktiziere die Patientin oder der Patient zwischen den Sitzungen bestimmte vom Therapeuten vorgegebene Übungen zu Hause.

Urheber der Darmhypnose ist der britische Gastroenterologe Peter Whorwell von der Universität Manchester. Er entwickelte in den 80er Jahren die „gut-directed hypnotherapy“, also die darmgerichtete Hypnosetherapie. Demnach erfolgen bis zu zwölf Einzelsitzungen in drei Monaten bei einem Hypnotherapeuten oder einer Hypnotherapeutin, nach der dritten Sitzung können Patienten mithilfe eines Übungstapes die Darmhypnose zu Hause praktizieren. Ebenfalls von Peter Whorwell stammen die Suggestionenformeln, die die Darm-Hirn-Achse stimulieren sollen. Seinen Therapieansatz gibt es inzwischen in zig Abwandlungen, darunter ist auch das Audioprogramm zur Durchführung in Eigenregie.

Dass die Darmhypnose positive Effekte haben kann, ist in Studien belegt worden. Wichtig ist aber: „Der Patient oder die Patientin muss aktiv mitmachen und bereit sein, sich auf die Hypnose einzulassen“, sagt Hypnotherapeut Bala. Wer dies für Hokusfokus hält, dem kann damit nicht geholfen werden.

So sieht es auch Storr. „Darmhypnose ist eine Therapie bei einem Reizdarmsyndrom, die vor Medikamenten anzuwenden ist“, sagt er. Der Internist und Gastroenterologe ist überzeugt: In Kombination mit einer Ernährungsumstellung und Stressreduktion lasse sich das Reizdarmsyndrom durch Darmhypnose am effektivsten behandeln.



**Hilfe für Betroffene:** Dass die Darmhypnose positive Effekte haben kann, ist in Studien belegt worden.  
Foto: Christin Klose/dpa