



CHRISTENORTHO  
Beweglichkeit ist unser Rezept

## **Angst vor der Operation und Narkose? Eigenhypnose hilft!**

***„Eine Operation mit oder ohne Bewusstseinsverlust während der Narkose macht Angst.“***

Jedermann hat Angst vor operativen Eingriffen. Es sind verschiedene Ängste, welche da aufkommen können. Ganz allgemein macht der Kontrollverlust Angst, man ist gezwungen den Ärzten und ihrem Team „blind“ zu vertrauen, den eigenen Einfluss verliert man spätestens mit dem Einleiten der Narkose.

Operationen haben Risiken, das endgültige Resultat ist im Voraus kaum sicher abschätzbar. Neben der Angst vor einem Misserfolg, einer Komplikation macht aber auch die Aussicht auf Schmerzen Angst. Wie werde ich die erste Phase im Spital überstehen? Was erhalte ich gegen die Schmerzen, wird mir von den Medikamenten übel?

Grosse Ängste löst immer auch die Narkose aus, viele Menschen haben mehr Angst vor der Narkose als vor der Operation selber.

Macht der Venenkatheter wieder so weh wie das letzte Mal? Spüre ich in Teilnarkose wirklich nichts mehr? Wachen die Beine nach einigen Stunden auch wirklich wieder auf? Ist mir nach der Allgemeinnarkose wieder so übel und erwache ich mit Schmerzen?

Die meisten können mit ihren ganz persönlichen Ängsten irgendwie umgehen. Sie sind beherrschbar, weil ja neben der Operation keine echte Alternativen mehr existieren, die Erfolgsaussicht hoch ist, jährlich tausende von Narkosen ohne Komplikationen durchgeführt werden, usw. Diese Patienten finden die nötige Balance zwischen Flucht und innerem Frieden.

Wenn aber die Angst derart ausgeprägt ist, dass man sich eine Operation oder Narkose nicht zutraut oder einem lähmt, dann sollte man Hilfe beanspruchen können. Beruhigende Medikamente helfen kaum, übertünchen nur ungenügend und sind höchstens unmittelbar vor dem Ereignis zu diskutieren. Ausgezeichnet hilft hingegen die Eigenhypnose, welche einem Ängste abbauen hilft und eine optimale Einstellung zu den Vorbereitungen, Operation, Narkose und Nachbehandlung ermöglicht. Gemäss Forschungen der Universität Florida können Patienten mit so genannten „selbsthypnotischen Methoden“ im Spitalalltag alle Formen von Stress, Angst und Schmerzen viel besser kontrollieren und bewältigen als mit herkömmlichen Methoden – besonders vor Operationen. Die Hypnose hilft dabei am besten gegen die von den meisten Patienten gefürchtete Ohnmacht „von jeder Kontrolle und jeglichem Einfluss abgeschnitten zu sein, sobald man das Spital betritt“. Hypnosegeschulte Patienten sind aber auch nach der Operation aktiver an ihrem Heilungsprozess beteiligt, erleben ihn vergleichsweise zufriedener und werden vor allem schneller wieder gesund.

***„Hypnosegeschulte Patienten sind bessere Stressmanager.“***

Die Eigenhypnose ist einfach, durch jedermann erlernbar. Im Salemspital bietet Herr Werner Nink derartige Instruktionen an, begleitet Sie bei Bedarf auch im Operationssaal, da er gleichzeitig Anästhesiepflegefachmann ist. Ich habe die Wirkung der Eigenhypnose am eigenen Leib erfolgreich erlebt und kann sie jedermann nur wärmstens empfehlen. Zu empfehlen ist ein erstes Gespräch mindestens 14 Tage vor dem geplanten operativen Eingriff.

Weitere Informationen und Anmeldungen zum Gespräch sind möglich unter [www.ninkcoaching.ch](http://www.ninkcoaching.ch) oder unter Telefon 076 562 35 06.

CHRISTENORTHO AG

Dr. med. Bernhard Christen, M.H.A.

Facharzt für Orthopädie und Traumatologie | Orthopädische Klinik Bern | Schänzlistrasse 39 | 3000 Bern 25  
Tel 031 337 89 24 | Fax 031 337 89 54 | info@christenortho.ch | www.christenortho.ch