



Wolf-Dieter Nagl · Gabriele Moser

Bauchhypnose in Theorie und Praxis

Reizdarm und chronisch entzündliche
Magen-Darm-Erkrankungen
erfolgreich behandeln

 Springer

Bauchhypnose in Theorie und Praxis

Wolf-Dieter Nagl • Gabriele Moser

Bauchhypnose in Theorie und Praxis

Reizdarm und chronisch entzündliche
Magen-Darm-Erkrankungen erfolgreich
behandeln

Wolf-Dieter Nagl
Praxis Dr. Wolf-Dieter Nagl
Mödling, Österreich

Gabriele Moser
Psychotherapeutische Praxis
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-70439-4 ISBN 978-3-662-70440-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-70440-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

(c) inkoly, iStock

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Genderhinweis: Da wir aus Gründen der Lesbarkeit das schriftliche Gendern als sehr unpraktisch empfinden, aber auch uns das Thema der geschlechtlichen Gleichstellung ein Anliegen ist, haben wir uns für dieses Buch entschieden, Personengruppen einheitlich mit dem generischen Femininum zu bezeichnen, wobei immer sowohl weibliche als auch männliche Personen gemeint sind. Wir sehen dies zum einen als Zeichen eines historischen Ausgleichs, da in der Vergangenheit die Verwendung des generischen Maskulinums dominiert hat. Zum anderen trägt es aber auch dem Umstand Rechnung, dass mehrheitlich Frauen von den in diesem Buch behandelten funktionellen gastrointestinalen Erkrankungen betroffen sind, sie aber auch unter den Behandelnden mittlerweile die Mehrheit bilden.

Vorwort

Verdauungsbeschwerden sind sehr weit verbreitet, und heute scheinen mehr Menschen denn je an Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu leiden. Nicht zuletzt lässt sich dieser Umstand an der hohen Frequenz entsprechender Produktwerbungen feststellen, die Hilfe in Form von Tropfen, Kapseln oder Probiotika versprechen.

Sehr häufig ist dabei der Begriff des Reizdarms zu hören. Dahinter steht ein Komplex aus Symptomen, der für die Betroffenen, aber auch für viele Ärztinnen ebenso schwer erklärbar wie behandelbar scheint. Dabei gibt es heute eine große Menge an Forschungsergebnissen rund um die Ursachen und die Entstehungsmechanismen des Reizdarmsyndroms. Ebenso und als Folge dieser Ergebnisse liegt auch eine klare Datenlage dazu vor, welche Therapien wie und in welchem Ausmaß bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms effektiv sind.

Hier zeigt sich, dass die Anwendung der sogenannten Bauchhypnose, auch darmfokussierte Hypnose genannt, eine, wenn nicht DIE effektivste Behandlungsform des Reizdarmsyndroms darstellt. Prof. Dr. Gabriele Moser hat mit ihrer jahrzehntelangen Forschung an der Medizinischen Universität Wien mit ihren Studien über die Effekte der Bauchhypnose bei Reizdarm einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet, die Bauchhypnose weltweit bekannt zu machen. Mittlerweile findet man die Bauchhypnose in den internationalen Leitlinien zur Behandlung des Reizdarmsyndroms als wesentlichen Teil eines erfolgreichen Behandlungskonzepts. Leider steht die hohe Anzahl betroffener Patientinnen noch immer einer zu geringen Zahl an ausgebildeten Bauchhypnose-Therapeutinnen gegenüber. Die Intention dieses Buches ist es, diesen Umstand zu ändern.

Wir haben mit diesem Lehrbuch ein kompaktes und praxistaugliches Kompendium entwickelt, das Ihnen als Therapeutin helfen soll, die Bauchhypnose theoretisch zu verstehen und effektiv praktisch anzuwenden. Natürlich lässt sich eine therapeutische Interventionsmethode wie die Bauchhypnose nicht ausschließlich aus einem Buch erlernen. Es bedarf auch einer gewissen Praxis und Übung, die üblicherweise im Seminarcharakter vermittelt wird. Aber dieses Buch beinhaltet alle wissenschaftlichen und praktischen Informationen, die es braucht, um mit der Bauchhypnose erfolgreich beginnen zu können.

Die Inhalte des Buches richten sich primär an alle Personen in Gesundheitsberufen, die in ihren jeweiligen Ländern zur Ausübung der therapeutischen Hypnose berechtigt sind. In Österreich sind dies (Stand 2025) Ärztinnen,

Psychotherapeutinnen, klinische Psychologinnen und Gesundheitspsychologinnen. Dieses Buch ist aber auch wertvoll für alle anderen Berufsgruppen im Gesundheitsbereich, die häufig mit Menschen mit Darmbeschwerden arbeiten und die ihr Verständnis rund um deren Ursachen sowie ihre Behandlungsansätze mittels Hypnose erweitern möchten. Allen voran betrifft dies Diätologinnen, Heilpraktikerinnen, Krankenpflegerinnen, Lebens- und Sozialberaterinnen und andere Akteurinnen im Gesundheitsbereich.

Das Buch vermittelt die wesentlichen Kenntnisse über all jene Krankheitsbilder, die mit der bauchfokussierten Hypnose erfolgreich behandelt werden können. Vor allem sind das die funktionellen gastrointestinalen Krankheitsbilder wie das Reizdarmsyndrom, der Reizmagen, der nichtkardiale Brustschmerz, aber auch die Reizblase. Darüber hinaus lassen sich jedoch auch bei chronisch entzündlichen Darm-erkrankungen wie dem Morbus Crohn und der Colitis ulcerosa heilsame Effekte durch die Bauchhypnose erzielen. Wir freuen uns, mit Ihnen gemeinsam auf diese Reise durch die Welt der Psychosomatik zu gehen und zu erläutern, wie die hypnotherapeutische Arbeit die Funktionen des Darms beeinflussen kann.

Mödling, Österreich
Wien, Österreich
Frühjahr 2025

Wolf-Dieter Nagl
Gabriele Moser

Praktische Hinweise zum Aufbau des Buches

Der Beginn des Buches (Kap. 1) stellt einen Überblick über jene Erkrankungen dar, die mittels Bauchhypnose erfolgreich behandelt werden können. Dafür sind Basiskenntnisse über deren Symptome und Ursachen sowie deren übliche Diagnostik und Therapieverfahren von Bedeutung.

Da sich dieses Buch an Personen verschiedener Berufsgruppen im Gesundheitsbereich richtet, die über jeweils unterschiedliche medizinische Vorkenntnisse verfügen, werden medizinische Hintergründe im Rahmen von „medizinischen Info-boxen“ zum genaueren Verständnis erläutert.

Das Kapitel zum Stand der Forschung gibt eine Zusammenfassung der wesentlichen Studien und der aktuellen Datenlage über die Wirkweise und Effekte der Bauchhypnose.

Die Kapitel über die Hypnose sollen ein klares Verständnis davon vermitteln, wie man sich die spezifische Wirkung der Hypnose auf die Funktionen des Körpers, insbesondere des Darms, erklären kann. Dabei wird ein Modell des Geistes vorgestellt, mit dem sich praktisch leicht arbeiten lässt und das auch im Rahmen des Erstgesprächs den Patientinnen leicht zu erklären ist.

Das Wirkprinzip bauchgerichteter Suggestionen wird so erläutert, dass jede Therapeutin dazu angeregt wird, ihre eigenen Fantasien und Suggestionen in ihre Arbeit einfließen zu lassen.

Aktuelle Seminartermine zum Erlernen der Bauchhypnose im deutschsprachigen Raum finden Sie auf folgenden Webseiten:

www.drwolfdieter.nagl.com

www.gabrielemoser.at

Mödling, Österreich
Wien, Österreich

Wolf-Dieter Nagl
Gabriele Moser

Inhaltsverzeichnis

Teil I Theorie

1	Medizinische Grundlagen	3
	Wolf-Dieter Nagl	
1.1	Funktionelle Erkrankungen	4
1.1.1	Reizdarm	6
1.1.2	Reizmagen	12
1.1.3	Nichtkardialer Brustschmerz	13
1.2	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)	14
	Literatur.	15
2	Stand der Forschung.	17
	Gabriele Moser	
2.1	Wirkmechanismen der Bauchhypnosetherapie – wissenschaftliche Studien	18
2.2	Bauchhypnose für Betroffene mit therapieresistenten Beschwerden	18
2.3	Wissenschaftlich untersuchte Protokolle für Hypnose bei Reizdarmsyndrom (RDS).	19
2.4	Erfolgskriterien, Kontraindikationen und Langzeiteffekt der Bauchhypnose	20
2.5	Hypnose bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED)	21
	Zusammenfassung.	22
	Literatur.	22
3	Was ist Bauchhypnose?	25
	Wolf-Dieter Nagl	
3.1	Was ist Hypnose und wie wirkt sie?	26
3.1.1	Ein Modell des Geistes	26
3.1.2	Drei zentrale Bewusstseinszustände	29
3.1.3	Die Wirkweise Bauch-gerichteter Suggestionen	31
	Literatur.	36

Teil II Praxis

4	Der Ablauf der Bauchhypnosesitzungen.	39
	Wolf-Dieter Nagl	
4.1	Bauchhypnose-Protokolle	40
4.1.1	Das Wiener Protokoll	41
4.1.2	Das Manchester-Protokoll	44
4.1.3	Das North-Carolina-Protokoll	45
4.2	Indikationen und Kontraindikationen der Bauchhypnose	46
4.3	Gruppentherapie versus Einzeltherapie	47
	Literatur.	50
5	Der psychosomatische Kreislauf	51
	Wolf-Dieter Nagl	
6	Das Erstgespräch	55
	Wolf-Dieter Nagl	
6.1	Das Anamnesegespräch	55
6.2	Das Aufklärungsgespräch	62
6.3	Das Hypnose-Vorgespräch.	65
	Literatur.	67
7	Manuskripte	69
	Wolf-Dieter Nagl	
7.1	Der sichere Ort.	71
7.2	Der Baum.	75
7.3	Der Raum der Möglichkeiten.	79
7.4	Die helfende Hand.	83
7.5	Der Fluss	86
7.6	Speisen am Meer	90
7.7	Auf der Blumenwiese	94
7.8	Im Pool der Entspannung.	98