

# Fallstudie aus der psychotherapeutischen Praxis

## Chronische Verstopfung



© detailblick - Fotolia.com

Patientin: 30-jährige Musikerin

**Anamnese** Die Patientin klagt seit Jahren über chronische Verstopfung. Behandlungsversuche mit Medikamenten und Ernährungsumstellungen blieben ohne Erfolg. Organisch wurde durch Überweisung des Hausarztes an einen internistischen Arzt alles abgeklärt (Darm- und Magenspiegelung, großes Labor etc.) – alles ohne pathologischen Befund. Keine Magersucht, keine Borderline-Störung vorhanden, Labor und Elektrolyte: Normalbefund, Magen- und Darmspiegelung: Normalbefund. Die Patientin weiß nicht mehr weiter, schildert die chronischen Verstopfung als „zermürend und krankmachend“.

**Vorgehensweise** Ich entscheide mich für die Hypnotherapie, da die chronische Verstopfung vermutlich psychische Ursachen bei ihr hat.

Mit Hypnotherapie werden Therapieformen zusammengefasst, die die Wirkung von Trance und Suggestionen therapeutisch nutzen. Um Heilungs-, Such- und Lernprozesse zu fördern, wird entweder Hypnose im mehr formalen Sinn praktiziert (z. B. Augen auf einen Punkt richten und auf die Stimme des Hypnotiseurs hören), oder es werden alltägliche Tranceprozesse für die therapeutische Arbeit genutzt, etwa wenn eine Geschichte vorgelesen, gemalt oder gespielt wird.

**Wissenswertes** Die Musikerin erzählt mir, dass sie seit einigen Jahren keinen Urlaub mehr gemacht habe und schon seit Ewigkeiten Single sei. Dies alles interessiere sie nicht, da ihr die Band, die Tourneen und das Schreiben neuer Songs wichtiger seien. Auf Nachfragen meinerseits versteift sie sich auf diese Ansicht und will über dieses Thema nicht weiter reden.

**Therapie** Ich versetze die Patientin in Trance und frage sie nach einem Bild, das zu ihrer Lebenssituation passt.

**Sabina:** Wenn zum Leben, das du führst, etwas passen würde, eine Landschaft z. B., wie würde die aussehen?

**Klientin:** Ich sehe eine Betonwüste.

**S:** Und wenn dort ein Mensch lebt, wie sieht der aus?

**K:** Wie ein dünn gezeichnetes Männchen, ganz dürr, nur Knochen, und er ist auch ganz verspannt. Der rennt da ganz alleine durch Häuserschluchten und an Mauern vorbei. Sonst ist da niemand. Auch keine Tiere, keine Pflanzen, keine Bäume.

**S:** Wenn du fühlen könntest, was dieser Mensch fühlt, was sind das für Gefühle?

**K:** Der fühlt nichts, der hat keine Gefühle. Der steht einfach unter Spannung. Es ist wie eine Situation, die man aushalten muss, wo man nicht raus kann. Da ist nichts, alles ist wie tot, ganz grau, keine Farben.

Es ist bekannt, dass Verstopfungen häufig in Situationen auftreten, wo die Betroffenen ihre Gefühle unterdrücken und sich verspannen, um eine unangenehme Situation auszuhalten. Man spricht im Volksmund von „den A.... zusammenkneifen“.

**S:** Was würde denn passieren, wenn diese Person ihre starre Fassung verliert. Was würde sie fühlen, wenn sie etwas fühlt?

**K:** Eine Ausweglosigkeit, eine Verzweiflung. Irgendwas Dunkles, Kaltes.

Ich bitte die Klientin, sich nun eine Person vorzustellen, zu der dieses Problem überhaupt nicht passt und die diese Störung niemals bekommen könnte. Spontan entwickelt sie das Bild einer über eine saftige, bunte Wiese hüpfenden jungen Frau, die auf eine Gruppe junger Leute zuläuft, die eine Grillparty machen, laut Musik hören und ganz viel lachen. „Da ist es ganz bunt und warm. Da ist ganz viel Raum und Weite. Hier ist es schön!“

Die Patientin fühlt sich plötzlich in der Mitte dieser Gruppe und empfängt Freude und Lebenslust. Sie spürt ihren Körper und wie sie mit diesen Menschen zusammen zur Musik tanzt.

In der 2. Sitzung tauchen wir tiefer in dieses Bild ein und die Musikerin genießt es, wieder Freude und Spaß zu erleben.

2 Wochen später kommt die Klientin frisch und fröhlich zur 3. und vorerst letzten Sitzung. „Mir geht es gut!“, strahlt sie. „Ich habe erkannt, was mir im Leben fehlt, um glücklich zu sein. Ich habe mich die letzten Jahre nur auf die Arbeit konzentriert und dabei jegliche Lebensfreude verloren, keinen Spaß mehr gehabt. Jetzt ist es an der Zeit, das Lachen wieder zurückzuholen in mein Leben!“

**6 Monate später** Die Musikerin ruft mich an und erzählt, dass sie keine Probleme mehr mit chronischer Verstopfung habe. „Ich bin absolut gesund, wieder frei und glücklich, habe neue Hobbys für mich entdeckt und kann mein Leben wieder richtig genießen.“



Sabina Hankel-Hirtz  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

info@mind-wind.de