

# Operation Verarbeitung, Dokumentation

## Erlebnisbericht

### Anreise

Ich war nervös, ganz klar. Obwohl ich glaubte, mich sehr ruhig und gelassen zu erleben, war ich doch nervös. Angesichts des Tagesplans und der anstehenden Operation, durfte das auch sein und es hat mich ein sehr menschliches Gefühl, über mich selbst erleben lassen. Die Operation war für mich sowieso speziell. Zum einen, wegen dem ganzen Setting mit Hypnose und SRF und zum anderen, weil die Hand für mich sehr mit dem Thema Berührung und Kontakt mit dem Leben und der Schönheit steht. Die rechte Hand wurde operiert, ich bin Rechtshänder.

Michèle vom SRF kam mit Kamera direkt bei mir an. Sie stellte mir ein paar Fragen, dann zeigte ich ihr die Bilder von mir als Kind. Die Fahrt nach St. Gallen habe ich übernommen, weil sie mir im Auto noch ein paar weitere Fragen stellen wollte. Ich willigte ein und mir hat es geholfen, dass ich auf dem Weg ins Stephanshorn beschäftigt war. Wir sind gut angekommen.

Im Empfang am Stephanshorn wurden wir freundlich begrüßt. Ich bekam mein Armband und alle stellten sich vor. Auch Hansruedi war schon dabei, genauso wie Elena. Alle begleiteten mich auf das Zimmer und die Stimmung war natürlich sanft angespannt, aber gut.

### Vor der Operation

Ein paar Interviews später war dann doch die Zeit vor der Operation angebrochen. Ich wurde instruiert, abgefragt, mein Blutdruck wurde gemessen und ich wechselte das Trikot zum Operationshemd. Puls und Blutdruck waren viel höher als mir lieb war. Hansruedi machte mit mir ein Vorgespräch, damit wir über das Programm für die Hypnose einig waren. Wir legten uns auf Dave Elman, 10-1, Kiwi, ABC und Schokolade fest. Auch die Fingersignale sind wir nochmals durchgegangen.

Während diesem Gespräch ist etwas lustiges passiert. Eine Pflegerin brachte ein Gramm Dafalgan und legte es vor mir auf den Tisch. Mein Blick wanderte auf das Medikament, dann zu Hansruedi, wieder zum Medikament und wieder zu Hansruedi. „Wir lassen es weg“, meinte ich, was Hansruedi genau so sah. Ich musste lachen, weil was will ich mit einem Gramm Dafalgan, wenn mir die Hand aufgeschnitten wird. Trotzdem bedankte ich mich und die Pflegerin nahm es wieder mit.

Hansruedi merkte schon, dass ich nervös war. Darum hat er mir eine Hypnose angeboten. Vielleicht war er selber auch nervös und die Hypnose ist natürlich sein Element. Ich stimmte zu, weil ich das sehr begrüßte und es hat mir dann auch geholfen, gelassener zu sein. Ruhig und gelassen, friedlich und mit einem Lächeln. So erlebte ich mich in der restlichen Wartezeit. Die Gesprächsrunde hatte noch diverse Themen bezüglich Operationen, was mich zwar berührte und ich nicht begrüßte, aber wirklich als Teil des Spiels hingenommen habe. Wir warteten und ich wusste, dass es nicht mehr lange gehen würde. Innerlich machte ich mir die letzten Einstellungen zurecht und pflegte mich mit schönen Gedanken der Dankbarkeit und der Bewunderung für die Schönheit des Lebens. Vor anderen Operationen hatte ich jeweils mit allem meinen Frieden gemacht. Das machte ich hier auch aber

nicht mit einem Abschluss, sondern mit einem Gefühl der Freiheit. Gar nichts anderes war mehr im Raum für mich. Nur die Operation und alle die daran beteiligt waren, also das Team.

### Operation

Dann ging es los. Eine Frau kam in das Zimmer und gab den Bescheid. Der ganze Raum regte sich. Ich legte mich aufs Bett und ich wurde hinausgefahren. Auf dem Weg zum Lift fragte Michèle mich, ob ich denn nervös wäre. Natürlich war ich es, aber das war ich bis jetzt bei fast jeder Operation. Wer diese Frage in dieser Situation mit einem Nein beantwortet, der ist entweder hochgradig abgebrüht oder er lügt ganz einfach. Ich habe es offen zugegeben und stehe dazu.

Unten angekommen warteten alle schon auf uns. Ich konnte die Neugierde im Raum so was von wahrnehmen und auch durchaus sehr gut verstehen. Das Operationsbett wurde gebracht, auf worauf ich mich umplatzierte. Dann wurde ich umgehend in Richtung Operationssaal geschoben. Eine kleine Verwirrung entstand, weil eigentlich oben besprochen war, dass ich im Aufwachsraum hypnotisiert werde. Die Operationsschwester die das Bett geschoben hat, war perplex und monierte, dass sie so instruiert worden war. Wir waren alle flexibel genug um eine Lösung zu finden und so einigten wir uns darauf, mich im Operationssaal zu hypnotisieren.

Als ich in diesen hineinkam, wurde ich von allen Seiten freundlich begrüsst und die Checks wurden auch gemacht. Ich freute mich sehr, alle zu sehen und ganz besonders, dass Frau Milakovic auch da war. Ich kannte sie bisher nur durch Korrespondenz und als Bürowonderwoman in der Praxis bei Dr. Hainich.

Ich wurde an diversen Orten beklebt und an Geräte angehängt. Schon kamen Hansruedi, Elena, Michèle und Christina dazu. Alle waren bereit und wir starteten mit der Hypnoseeinleitung.

In Hypnose war ich gewohnt schnell, nämlich in unter einer Sekunde. Wir gelangten sehr bald an den Punkt, wo ich im Esdaile sein wollte. Ich schaffte es aber während der ganzen Operation nicht in den Esdaile. Dafür gut in einen sehr tiefen Somnambulismus. Es kam der Moment, wo ich entscheiden musste, ob ich weiter vertieft werden will, oder ob wir starten konnten. Ich liess mich zwei oder gar dreimal weiter vertiefen, ohne danach ein Okay zu geben. Alle habe ich damit auf die Folter gespannt. Die Augen waren auf mir und die Spannung im Raum war immens. Ich wusste das und konzentrierte mich gerade deshalb auf mich und mein Gefühl. Das war ja auch der Deal. Egal wie lange es gehen würde, ich gebe das Zeichen erst, wenn ich mir sicher bin. Das war ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht ganz. Ich wollte den Puls runterbringen auf 60 oder 80, falls 60 nicht gehen würde. Dabei machte ich die Einschätzung oder Messung, der akustisch von der Maschine kommenden Herzschläge falsch. Ich deutete sie bei ca. 90 bis 100. Sie waren aber ungefähr bei 80, während der Operation dann konstant bei 80. Der Puls veränderte sich nie gross.

Das mit dem Puls machte mich ein Stück unsicher und in mir waren die Gedanken, dass wenn ich das Zeichen zu früh geben würde, alle beteiligten eine schlechte Erfahrung machen würden. Dr. Hainich würde beim ersten Mal eine schlechte Erfahrung machen, die Klinik würde eine schlechte Erfahrung machen, Hansruedi würde eine schlechte Erfahrung machen, Michèle und das SRF würden eine schlechte Erfahrung aufzeichnen und ich hätte womöglich eine längsaufgeschnittene Hand mit durchtrennten Nervenbahnen, wenn ich sie wegziehen würde. Deswegen wollte ich mir sehr sicher sein und diese Sicherheit kam erst durch Hansruedi, weil er verstanden hat, dass ich auf einen Convincer wartete. Zuerst kneifte er meinen linken Arm und als er dann mit einer Pincette, welche er

mir als Arterienklemme verkaufte, auf der rechten Hand den Schmerzfreitest durchführte, wusste ich danach, es ist das Bekannte und das war beim Üben gleich. Ich gab sofort das Startsignal. Nach 38 Minuten alle auf die Folter spannen. Ich nahm mir die Zeit die ich brauchte, das war der Deal. In der Nachbetrachtung hoch sinnvoll. Danke für die Geduld.

Das Team begann zu arbeiten. Aufregung und Bewegung waren im Raum. Ich wusste, dass ich dadurch ein Stück höher kommen würde, aber ich ging dann auch wieder tiefer. Auch in Hypnose ist das alles spürbar. Es durfte aber auch sein, weil wir ja schliesslich etwas machten was für das routinierte Operationsteam aussergewöhnlich war.

Mein Arm wurde geputzt und gepöppelt und schliesslich kam der Test mit der Blutsperre. Dr. Hainich sagte im Voraus, dass wenn ich diese überstehe, dass ich dann sehr gute Chancen hätte um die Operation so durchzumachen. Ich war wirklich in gespannter Erwartung, aber in stabiler Hypnose und körperlich ruhig. Die Blutsperre zog sich zu und meine Erwartungen wurden weit untertroffen. Sie war zwar schon eng, aber bei weitem nicht so wie ich mir das ausgemalt habe. Ich nahm sie wie ein kuscheliges und ein Stück engeres Stirnband wahr. Eine schmälere und stärker angezogene Blutdruckmanschette würde das Gefühl auch beschreiben. „Okay, das war alles?“, dachte ich froh und war trotzdem im Gewissen, dass der Arm jetzt 70 Minuten so bleiben würde. Das war sehr interessant. Nämlich hatte ich ganz lange das Gefühl, dass der Arm so hochgestreckt wäre. Das war der letzte Eindruck, den das Gehirn von den Nerven abgespeichert hat. Dann später merkte ich schon, dass irgendwie der Arm flacher war, er ging dann aber auch wieder in die Höhe. Ein hochinteressanter Effekt.

Als nächstes kam der erste Schnitt. Ich habe das Schneiden gespürt aber was ich da gespürt habe war nur ein Signal, welches durch den Körper zieht. Einen Schmerzreflex im Sinne von Aua hatte ich nicht. Das Signal ist durch den Körper gewandert, ich habe gemerkt das es eine Verletzung ist, die da geschieht, aber das erschrockene Handwegziehen und die entrüstete Reaktion auf den Schnitt, die blieb aus. Im Körper tat es schon irgendwie weh und er vibrierte auch leicht, aber das war auf einer Skala 1-10 höchstens eine 1.2 und nach dem Schnitt ist es auch gleich wieder verflogen. Die Gelassenheit kehrte ein mit dieser Bestätigung, dass das ganze tatsächlich funktioniert. Und auch für mich funktioniert. Auf diese ganz kurze Invasion folgte ein sehr grosser Schub an Selbstvertrauen. Ich vertiefte mich weiter.

Dann zog Dr. Hainich an der Sehne, welche ich gerne repariert hätte. Das spürte ich und ich hoffte darauf, dass es die erste Option werden würde. Leider kam sehr schnell die Bemerkung zum Team, dass es leider die Zweite wird, nämlich die Strecksehnenumlagerung. Also folgte ein zweiter Schnitt oben hinter dem Zeigefinger und ein Dritter beim Daumenansatz. Beide waren für mich einfacher als der erste. Wieder zog das Signal durch den Körper. Als würde die Haut von einem heissen Draht oder Laser linear aufgeschmolzen. Hochinteressant. Es folgten einige Berührungen, welche sich für mich einfach nur wie Untersuchungen anfühlten. Das nächste bemerkenswerte war dann das Abtrennen der Zeigefingersehne. Diese Empfindung würde ich wie einen punktuellen Bunsenbrenner beschreiben. Es wurde an einem Punkt heiss, aber es war wieder nicht so ein Schmerzsignal, welches mich in Alarm versetzen würde. Es war wie bei allem anderen. Ich merkte, dass da etwas gearbeitet wird und dass da etwas geschieht, aber es war Teil des Spiels und es durfte herzlich willkommen sein, weil das ja heisst, dass mein Daumen wieder repariert wird.

Dann folgte eine längere Wartezeit, in der ich wusste, dass Herr Dr. Hainich die zwei Sehnenenden zusammenflechtete. Ich spürte immer wieder ein Ziehen und ein Ruckeln was für mich alles einfach ein Teil des Prozesses war. Dieser Teil brauchte aber auch Geduld, weil ich mir schon ausgemalt hatte,

dass wenn dieses Geflecht wieder in der Hand drin ist, nur noch die Nähte gemacht werden müssen und dann die Operation abgeschlossen sein wird. Da startete das leichte Zirkulieren im Kopf, welches ich aber durch Vertiefung wieder auf die lange Bank schieben konnte.

Dazu kam dann, dass ich langsam ein wenig zu heiss hatte. Auch der Körper war mittlerweile angestrengt im Sinne, dass er ja doch immerhin eine Operation mitmacht. Ich begann noch heisser zu bekommen und es bildeten sich Schweissperlen auf der Stirn. Das war für mich die schwierigste Zeit in der ganzen Operation. Ich ging in ein Gedankendreick. Sollte ich Hansruedi etwas sagen wegen dem Schweiss, soll ich in selber entfernen oder soll ich ihn einfach ignorieren? Dieses Drehen der Gedanken liess mich ein kleines Stück in Zweifel kommen. Was wenn ich durch eine Aktion zu hoch kommen würde? Was wenn taub und unempfindlich aufhört? Die Blutsperre merkte ich nun mehr und ich wollte wirklich meinen Arm langsam zurückbekommen. Ich liess mich vom Schweiss stören und musste dann eine Entscheidung treffen. Ich streckte den linken Fuss aus der Decke, so wie ich es beim Schlafen mache, was wie so eine Art Klimaanlage fungiert. Über den Fuss kühlte ich den Körper, aber hatte noch immer sehr heiss im Oberkörper und diese nervigen Schweissperlen. Ich entschied mich dazu, mich einfach wieder zu vertiefen. Ich wusste nicht mehr, wie tief ich wirklich war. Aber in der Nachbetrachtung war ich noch immer mehr als genug Tief und hätte den Schweiss abwischen können oder einfach Hansruedi etwas sagen.

So ging ich einfach nochmals tiefer und tiefer, sprach mir auch innerlich zusätzliche Suggestionen aus, welche ich zu denen von Hansruedi dazu nahm. Die Methode der endlosen Treppe der Entspannung war mir in diesem Moment zu langsam, weshalb ich in den Lift umgestiegen bin. Ich schoss mich in die Tiefe und legte meinen Fokus bestmöglich nach links zu Hansruedi. Ich war so neugierig darauf, dass die Hautstellen zugenäht wurden, dass ich merkte wie das Gefühl immer wieder nach rechts abwandern wollte. Ich untersagte mir das aber.

Das Zunähen fühlte sich an wie so ein Floh, der von links nach rechts und wieder nach links hüpfte. Wie so ein ganz sanftes Punktieren mit einer Nadel. Auch da habe ich mehr erwartet. Ein Vorgänger von mir hatte sich damals, zu früh aus der Hypnose herausbewegt und musste beim Zunähen dann ein Stück beißen. Das war bei mir absolut nicht der Fall. Training sei Dank. In diesem Teil spürte ich auch die Euphorie, die sich berechtigterweise im Raum breit machte. Sie lenkte mich nur kurz ab, weil ich es allen absolut gönnte und es ein gutes Zeichen war. Ich aber war der Letzte, der in dieser Operation seine Aufgabe abschliessen würde.

Dann kam unser aller Moment. Herr Dr. Hainich gab zu Protokoll, dass der operative Teil nun abgeschossen wäre. Mein Arm war noch immer in der Blutsperre, doch ich wusste, sie würde sich gleich lösen. Einige Dinge wurden noch protokolliert und dann endlich, wurde die Blutsperre gelöst. Ein unglaublich schöner Moment, der sich anfühlte als würde mein Arm in ein wolkiges Kissen fallen. Welche Erleichterung, welch unglaubliches Gefühl der Stärke und der Bestätigung. Die Operation stand seit Juni im Raum und hatte in mir einige mentale Stärke befördert. Tenacity, war mein Motto, während ich im Sommer immer wieder Spitäler angeschrieben hatte.

Ich wusste, dass wenn das Blut zurück in den Arm fliesst, sich das wie ein Ameisenrennen anfühlen wird. Ich bereitete mich vor dem Lösen der Blutsperre darauf vor und sagte mir innerlich, dass es stattfinden wird aber immer genau so, dass es optimal und sehr gut aushaltbar wäre. So war es dann auch. Es war vollbracht. Im Raum stand ein Fest.

Hansruedi nutzte den Moment um mich hypnotisch mit Glückshormonen zu fluten. Ich weiss nicht, ob er das wusste oder ob es ein zufälliger Volltreffer war. Diese Anlage nutze ich im Alltag und im Training immer wieder bewusst und liebe es sehr. Die Suggestion löste in mir eine Energie frei, die meinen ganzen Körper mit einem wunderschönen Kribblen und Vibrieren durchzog, welche sich beide in ein rauschendes Zittern und Beben steigerten. Dann kam der Teil der Exduktion in der Hansruedi von 1-5 zählte. Er war aus dem Häuschen, ich war unendlich dankbar und voller ehrfürchtigem Erstaunen. Tatsächlich hat es auch für mich funktioniert. Ich bedankte mich herzlichst und überfroh beim ganzen Team. Von allen Seiten kamen ganz viele Glückwünsche zu mir. Alle sind wir Teil davon, was haben wir da für eine schöne Geschichte geschrieben. Danke und nochmals Danke!

Unbedingt zu erwähnen ist hier, dass ich nach diesem Moment des Erstaunens, sehr schnell eine unglaubliche Klarheit im Kopf hatte. Diese war sogar noch schöner als der Moment, in dem ich meine Augen wieder öffnete. Ich war noch nie so klar aus einem Operationssaal herausgeschoben worden. Da waren überwältigende Gefühle der Freiheit und des Glücks. Ich war klar wie ein Bergsee, fühlte mich lebendig und topfit.

#### Nach der Operation

Ich wurde in den Aufwachraum gefahren. Sofort kamen weitere Glückwünsche und Bekenntnisse von Respekt und Anerkennung. Von allen Seiten kamen sie. Ich danke euch allen, dass ihr dieses Herzensanliegen von mir unterstützt habt. Ein Anliegen, welches ich schon mein ganzes Leben ganz tief in mir getragen habe. Wir haben es gemacht, es ist dokumentiert.

In diesem Moment war es immer noch unglaublich für mich. Surreal. Und es würde dann noch surrealer werden. Mein Spitalbett wurde gebracht und ich bewegte mich im Spinnenmodus herüber. Mein inneres Kind war ab diesem Moment wieder im Spiel. Ich scherzte über die Spinne und das Operationshaarnetz wurde entfernt. Ich konnte gleich auf das Zimmer gebracht werden. Im Gang kam nochmals der Anästhesiearzt und eine Operationsschwester zu mir. Die Schwester gratulierte mir, der Anästhesiearzt bekundete seine Bewunderung und wünschte mir alles Gute. Er ist dann aber noch mit auf das Zimmer gekommen. Die Stationspflegerin holte mich ab, Elena begleitete mich auch. Sie hatte sich mit Hansruedi immer wieder mit dem hypnotisieren abgewechselt. Das hat mir geholfen weil es die Zeit durchaus kurzweiliger machte.

Im Zimmer angekommen gab sie mir liebevoll ein kleines Kissen. Es half mir, meine Hand hochzulagern. Sie erklärte mir, dass hochgelagert bedeutet, höhergelegen als das Herz. Dann folgte ein kleiner Moment, den ich nur für mich alleine hatte. Nur ich und das Glück. Unglaublich schön!

Es klopfte an der Tür und sie ging auf. Michèle, Hansruedi, Christina und Elena kamen herein. Es ging mir weiterhin sehr gut aber das war der Moment, in dem der Surrealismus sich auf den Weg zum Gipfel machte. Ich war voll mit Glückshormonen und dieser körpereigene Cocktail machte mich so high, dass ich zu schweben schien. Elena hatte mir vorher beigepflichtet, dass ich den bevorstehenden endogenen Trip geniessen soll. Ich folgte diesem Rat und lebte einfach im Jetzt.

Michèle stellte mir ein paar Fragen, Hansruedi und Christina beglückwünschten mich. Die Fragen von Michèle weckten meinen logisch analytischen Teil auf, was dann ein paar Sekunden später zum definitiven Crash der Realitäten führte, weil die linke Gehirnhälfte das gerade Erlebte mit den vorher

vorhandenen Informationen und Kausalitäten abglich. Besonders auch mit denjenigen, die in meinem Umfeld und in der Gesellschaft, als allgemein anerkannt galten. Der Gipfel der Unverständlichkeit, paradox, surreal, psychedelisch. Meine Realität wurde gesprengt. Es war so schön mir innerlich dabei zuzuhören, wie die Logik das einzuordnen versuchte und es so schwer hatte, zu akzeptieren. Wir haben es gemacht, es ist auch für mich möglich, es ist dokumentiert. Ich fühlte förmlich wie die Verbindungen im Kopf sich veränderten. Das Denken wollte Wege gehen, wo keine mehr waren. Es wurde neu verknüpft und neu verschaltet. Operation mit Hypnose ohne Narkose und ohne Schmerzmittel ist nicht nur möglich, sondern vollendete Tatsache. Es wurde noch besser, als Christina mir die Fotos zeigte, welche sie im OP gemacht hatte. Auf diese Weise habe ich meinen Körper noch nie gesehen. Da waren offene Schnitte, zur Seite geklappte Haut und freie Sehnen zu sehen. Da waren Videos indem in den offenen Schnitten herumhantiert, Sehnen herausgehoben oder eine Schnur durch eine Öffnung eingezogen wurde. Schon sehr spezielles Bildmaterial, was mir meine Freude über alles, nochmals um einige Levels steigerte.

Der Anästhesiearzt kam herein und gab zu Bericht, dass sie alle bereit gewesen wären, aber es ihren Einsatz nicht gebraucht hat. Sie waren einfach nur dagestanden. Michèle stellte mir die Frage, ob ich es denn wieder machen würde. Diese Frage ist nun auch der Abschluss für meinen Bericht.

In dem Moment konnte ich ihr diese Frage nicht sofort mit einem Ja beantworten. Das wurde allerdings irgendwie erwartet. Auch von mir. Ob mit Teilnarkose, Allgemeinanästhesie oder Hypnose, der Körper macht eine Operation durch. Es ist ein invasiver Eingriff und es ist auch in Hypnose eine Anstrengung. Ich habe mich mental und auch hypnotisch darauf vorbereitet und wusste aufgrund meiner Erfahrung und dem Vorgespräch mit Dr. Hainich, was da so auf mich zukommen könnte. Das genaue Ausmass aber und wie der Körper alles mitmacht, das ist auch von der Tagesform abhängig.

Ich war noch nie so fit nach einer Operation. Und schon gar nicht beim Verlassen eines OP-Saals. Trotzdem hatte mein Körper gearbeitet. Auch weil ich geistig gerade sehr offen war, konnte ich kein Ja geben auf die Antwort, ob ich es wieder machen würde. Grundsätzlich ist jede Operation vorgängig zu vermeiden, indem man auf sich und seine Wege achtet.

Jetzt aber habe ich eine Distanz und klare Gründe dafür, warum ich eine Operation in Hypnose bevorzugen würde. Es gibt auch wenige Gründe für die Narkose, das will ich auch notiert haben.

Wie zweimal erwähnt, war ich noch nie so fit und klar nach einer Operation. Auch dass ich schon am Tag danach im Spitalzimmer ein kurzes und leichtes Training absolvierte, wäre nach einer Narkose vielleicht nicht gleich der Fall gewesen. Das erste grössere Training besuchte ich am vierten Tag nach der Operation. Es ging sehr gut und im erlaubten und reduzierten Bereich, trainierte ich auf einem hohen Niveau. Insgesamt verkraftete ich die Operation viel besser als alle 26 Stück, die ich davor hatte. Klar waren die Meisten mit Vollnarkose und nur eine mit einer Teilnarkose, aber ich bin der Meinung, dass auch die Teilnarkose mich nicht so fit aus dem OP hätte kommen lassen. Eine Vollnarkose setzt einen jedes Mal kurz ausser Gefecht. Das macht die Hypnose nicht. Eine Teilnarkose ist ebenfalls ein Mittel, welches den Körper zuerst wieder entgiften muss. Das ist die Hypnose nicht.

Bei der Teilnarkose ist es eine Ähnlichkeit zur Hypnose, dass das Operationsgeschehen mitbekommen wird. Allerdings bietet die Hypnose eine willkommene Ablenkung und Entspannung, während bei einer Teilnarkose einfach ein Warten und Auffüllen der Zeit auf dem Plan steht. Wer daran interessiert ist, könnte bei der Teilnarkose dem Operationsgeschehen zusehen. Das ist wiederum bei der Hypnose nicht möglich. Bei einer Vollnarkose kann der Patient einfach einen Moment aussteigen,

bis er dann wieder aufwacht und die Operation vorbei ist. Nur hat er dann einen Hammer im Körper. Ein vollständiges Abdriften wäre indes auch mit der Hypnose gut möglich, jedoch nicht garantiert. Eigentlich war das ja mein Ziel. Es gelang mir während der OP aber nicht. Wiederum für die Hypnose spricht, dass während der Operation schon die Verarbeitung und Integration der operativen Arbeiten und Veränderungen unterstützt werden kann. Und zwar direkt im Unterbewusstsein. Ich glaube, das ist mit ein Grund, weshalb ich am Tag nach der Operation, bereits das vorderste Daumenglied wieder ansteuern konnte. Auch kann die Anstrengung, welche der Körper bei einer Operation mit allen drei Optionen sowieso mitmacht, schon während der Operation verarbeitet werden, weil in der Hypnose der Körper im Parasympathikus unterwegs ist.

Meine Abmachung mit Dr. Hainich war es, dass ich zwei Nächte bleibe, weil ich bei der letzten Operation, am zweiten Abend eine Krise hatte. Diese blieb aber aus und vom Fitnesslevel her habe ich in der Klinik dann einfach noch zwei Nächte Aufenthalt gemacht. Punkto Erholung habe ich am darauffolgenden Morgen ein paar Stunden zusätzlich geschlafen gegen Mittag. Das ist aber wirklich vertretbar, schliesslich hatte der Körper eine Operation und damit verbundene Modifikationen zu verarbeiten.

Welche von diesen drei Optionen denn jetzt die Beste wäre, das ist auch vom Geschmack des Operierten abhängig. Wenn jemand der Hypnose nicht vertraut oder nicht vertrauen will, dann kann sie für ihn keine Option sein. Wenn er aber offen dafür ist, dann ist sie für ihn eine gute Möglichkeit um die Operation lockerer zu überstehen und einen schnelleren Verlauf der Reha zu erzielen.

Für die Gesundheitskosten ist es ganz klar, dass wenn die Reha kürzer und der Patient nach der Operation fitter und klarer ist, die Versicherungen weniger belastet werden und damit auch ein allfälliger Selbstbehalt geringer ausfällt. Hier ebenso zu erwähnen ist, dass wenn der Patient weniger Behandlung und Betreuung braucht, dann eine Kapazität frei ist für jemand anderen, der behandelt und betreut werden muss. Das gleiche gilt für das Spitalbett und die damit verbundenen Kosten. Es kann alles entlastet werden. Dafür müsste halt ein Hypnosetherapeut bezahlt werden. Aber die dabei erlernten Techniken und Selbsterkenntnisse, sind dann wiederum eine Bereicherung, welche das Leben lang mitgenommen werden und die Lebensqualität dauerhaft potenzieren. Wenn es also ums Geld geht, dann ist bei den Kostenersparnissen die Hypnose ganz klar auf dem ersten Platz.

Operationen sind grundsätzlich zu vermeiden. Wenn es aber erneut zu einer Operation kommen würde, dann würde ich sie wieder mit der Hypnose machen. Die Betreuung hat mir auch sehr geholfen. Wenn ich alleine mit der Selbsthypnose unterwegs gewesen wäre, dann hätte ich das Vertrauen vielleicht nicht gefunden oder nicht die ganze Operation hindurch halten können. Das ist aber ein Teil der Vorbereitung und kann mit einer Trainingssitzung gewonnen werden.

Ich wurde mehrmals gefragt, ob ich es denn auch für grössere Operationen oder Eingriffe am Herzen als möglich erachten würde mit Hypnose statt Narkose zu arbeiten. Diese Fragen gleichen für mich meinem Verstand, der kurz nach der Operation das Erlebte mit den vorher etablierten Informationsmuster abgeglichen hat und nach Wegen suchte, den Crash der Realitäten in den Unmöglichkeiten wegzurationalisieren, was da für mich nicht mehr geht, weil ich ja jetzt selbst der Beweis bin, dass es funktioniert. Quasi eine Schutzfrage zur Vertuschung, damit die Denke nicht die eigene Struktur übersteigen und sich neu verschalten muss. Das ist zwar menschlich und verständlich aber auch schade, weil wir so viel mehr könnten als wir uns in unserer Begrenzung zugestehen.

Trotzdem ist die Frage nicht unberechtigt. Ich würde mal mit kleinen Eingriffen anfangen und dann immer grösser werden. Operationen in Hypnose statt mit Narkose sind überhaupt kein neuer Handschuh. Der schottische Arzt James Esdaile (1808-1859) führte unmittelbar vor der Entdeckung des Chloroforms Operationen in Hypnose durch. Nach ihm ist der Esdaile Zustand benannt, den ich für diese Operation anstrebte, aber im OP nie erreichte. Für eine gelungene Operation genügt bereits ein tiefer Somnambulismus, also die normal tiefe Hypnose, welche für uns OMNIS als normales Arbeitsniveau gilt. Operation mit Hypnose statt Narkose ist machbar, wir haben es erneut bewiesen.

### Danksagung

Ich bedanke mich nochmals innigst bei allen Beteiligten.

Lieber Hansruedi, ich habe dich in dieser Zeit in einer Einfühlsamkeit erlebt, die ich bei dir auch schon in den Therapiesitzungen, bei denen ich dir zugeschaut habe, beobachten durfte. Du zeigst sie auch während den Ausbildungen und immer wieder mal im Training. Ein Vorbild und eine Inspiration. Ich danke dir für deine Begleitung und dafür, dass du mir geholfen hast, meinen eigenen Bedenken und denen der Menschen um uns herum, mit Mut und Entdeckungsgeist zu begegnen. Ein Traum wurde wahr. TENACITY!

Lieber Herr Dr. Hainich. Auch Ihnen will ich hier nochmals ausdrücklich meinen Dank aussprechen. Ihre Offenheit und Ihre positive Einstellung gegenüber der Hypnose, sind ein positives Beispiel für aufgeschlossene und fortschrittliche Chirurgie. Sehr schnell habe ich bei Ihnen die Faszination und die Begeisterung für Ihr Handwerk bemerkt. Ab diesem Moment wusste ich klar, dass ich am richtigen Ort bin.

Liebe Christina. Deine Bereitschaft, etwas ungewöhnliches auszuprobieren, deine Aufgleisung der Operation und die liebevolle Begleitung aller Art, ist mir in wunderschöner Erinnerung.

Liebe Elena. Du hast die ganze Sache ebenfalls miteingefädelt und begleitet. Deine Stimme im OP war voller Wohlwollen und Tragkraft. Gerade kann ich sie wieder hören. Ich wünsche dir viele weitere gelungene Operationen, die du mit Hypnose begleitest.

Liebe Michèle. Ich bedanke mich für dein Interesse an der Hypnose. Mit diesem Beitrag wirst du die Lebensqualität von vielen Menschen verbessern, weil sie durch ihn auch das Interesse bekommen, die Hypnose für sich zu entdecken. Ebenso bedanke ich mich für dein Verständnis und deine Rücksichtnahme auf die Menschlichkeit, die nicht nur bei einer Operation sondern einfach immer das Wichtigste ist. Du hast mir den Tag versüsst.

Liebes OP-Team und alle die dabei waren. Eine hochprofessionelle Atmosphäre mit Begeisterung und Teamgeist. Ich habe in einer Operation noch nie so viel Verbundenheit erlebt. Ein Highlight in meinem Leben als Mannschaftssportler. Ihr habt das einfach super gemacht.