

Schwangerschaft & Geburt

Bewegungsapparat



Sinosomatics

Ostasiatische Medizin trifft Hypnotherapie



***Sinosomatics* ist eine ganzheitliche Therapieform, bei der Elemente aus der Traditionellen Chinesischen und Japanischen Medizin mit solchen aus Hypnotherapie, körperorientierter Psychotherapie und weiteren Therapien kombiniert werden. Eine besondere Bedeutung hat dabei die Wahrnehmung von leiblichen Empfindungen. Durch gezielte Nutzung der Zusammenhänge von Psyche und Körper, sowie dem gespürten Leib, der zwischen ihnen vermittelt, werden Selbstregulationsprozesse auf allen Ebenen angeregt.**

Sinosomatics wurde von Dr. Annemarie Schweizer-Arau, einer Fachärztin für psychosomatische und psychotherapeutische Medizin, entwickelt. Seit den 1990er Jahren kombinierte sie in ihrer Arbeit Stimulationstechniken aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wie Akupunktur, Akupressur oder Moxibustion mit Behandlungsansätzen aus der Hypnotherapie Milton Ericksons. Hinzu kamen Elemente aus anderen Therapierichtungen, wie Tiefenpsychologie, Achtsamkeitsbasierten Ansätzen, Psychodrama,

Katathymem Bilderleben, Körperpsychotherapie, Aromatherapie oder Manueller Therapie. Aus dieser vielschichtigen Kombination entwickelte sie die Systemische Autoregulationstherapie (SART), die Basis des heutigen *sinosomatics*.

Gemeinsam mit der Placeboforscherin Prof. Dr. Karin Meißner und dem Neurowissenschaftler Prof. Dr. Florian Beißner werden die Wirkmechanismen von *sinosomatics* seit über 15 Jahren wissenschaftlich erforscht und die Therapie kontinuierlich weiterentwickelt. Die enge Kooperation mit Prof. Beißner resultierte darüber hinaus in einer weiteren Verfeinerung der Therapiemethode und der Entwicklung eines Ausbildungskonzeptes. Seit 2020 gibt es nun eine strukturierte Ausbildung, um diese Methode noch mehr Therapeut*innen und damit möglichst vielen Patient*innen zugänglich zu machen.

Was bedeutet *sinosomatics*?

Der Name *sinosomatics* setzt sich aus den Begriffen *sino* und *somatics* zusammen.

- *sino* steht dabei für die ostasiatischen Therapieanteile und Stimulationstechniken wie Akupunktur, Moxibustion und Schröpfen. Ebenso werden ostasiatische Denkweisen in Bezug auf Diagnostik und Pathologiemuster einbezogen.
- *somatics* ist ein feststehender Begriff für therapeutische Ansätze, die die Wahr-

nehmung des eigenen Körpers beziehungsweise das weiter gefasste Erspüren von Leibesempfindungen in den Mittelpunkt rücken. *Sinosomatics* sieht sich als Therapieform in dieser Tradition.

Wie sieht eine typische Sitzung aus?

Normalerweise dauert eine Sitzung circa 45 bis 60 Minuten; sie kann aber in Einzelfällen auch länger dauern, wenn innere Prozesse angestoßen werden, die mehr Zeit benötigen, um zu einem runden Abschluss zu kommen. Bei der ersten Behandlung sollte zudem ausreichend Zeit für das Vorgespräch und die Anamnese eingeplant werden. Das Ziel ist es, dass am Ende einer Behandlung die Patient*innen in einem Zustand des Wohlfühls und der Entspannung entlassen werden. Der typische Ablauf einer *sinosomatics*-Behandlung ist in Abbildung 1 (S. 31) schematisch dargestellt.

Vorgespräch und Anamnese

Bei der ersten Sitzung wird zunächst ein Vorgespräch geführt, in dem neben der aktuellen Lebenssituation und Symptomatik auch das familiäre Umfeld, die Lebensgeschichte, sowie mögliche psychische Traumata thematisiert werden. TCM-erfahrene Therapeut*innen können zudem eine Anamnese inklusive Puls- und Zungendiagnose gemäß der TCM durchführen.

Mehr erfahren

Weitere Informationen zu dieser Therapie, Studien und eine Liste von praktizierenden Therapeut*innen finden Sie unter: www.sinosomatics.de

Danach beginnt die eigentliche Behandlung, die normalerweise im Liegen stattfindet.

Vor allem Sicherheit

Vor dem Beginn jeglicher Therapie achten *sinosomatics*-Therapeut*innen zunächst darauf, dass sich die Patient*innen sicher fühlen. Dies geschieht durch Zudecken, Wärme und eine ruhige entspannte Atmosphäre, aber auch durch die Verwendung einer besonderen Sprache, die darauf achtet, möglichst wenig Suggestionen zu verwenden.

Einstieg

Nachdem Sicherheit hergestellt wurde, wird der Fokus der Aufmerksamkeit nach innen geleitet (Introspektion), wodurch leibliche Empfindungen besser wahrgenommen und beschrieben werden können. Dabei werden zunächst diagnostisch relevante Akupunkturpunkte im Rumpfbereich und an Armen und Beinen abgetastet und bei Druckschmerzhaftigkeit durch Stimulation korrespondierender Fernpunkte mittels Akupunktur, Akupressur, Dermalroller oder Stimmgabel entlastet. Ähnlich wie bei der japanischen palpationsbasierten Akupunktur wird jeder getastete Diagnosepunkt einzeln behandelt und nach der Stimulation sofort erneut palpirt, um den Erfolg der Stimulation zu überprüfen.

Hierbei tritt oft ein Effekt ein, der einen großen Einfluss auf den weiteren Therapieverlauf hat: Durch die für die Patient*innen oft sehr überraschende sofortige Schmerzreduktion beziehungsweise -auflösung an den palperten Punkten kommt es zu einem sogenannten *prediction error*. Dabei spüren die Patient*innen, dass Erwartungen oder Vorhersagen, die sie bezüglich körperlicher Symptome haben, nicht zwangsläufig eintreffen müssen und es durchaus unerwartete Wendungen geben kann. Diese Erkenntnis kann großen Einfluss darauf haben, was ein Mensch für möglich erachtet und ist oft der erste Schritt zu nachhaltiger Veränderung.

Das „Mitte klären“, wie dieser Teil der Therapie genannt wird, basiert also auf der japanischen Akupunktur, ist jedoch viel mehr als eine reine Akupunkturtechnik. Durch die Konzentration auf körperliche Wahrnehmungen, sowie den ritualisierten Ablauf wird neben dem *prediction error* eine tiefe Entspannung und leichte Trance erreicht, die

auch für die weitere Behandlung eine wichtige Voraussetzung ist.

Hauptteil

Nach Abschluss des Einstiegs folgt der Hauptteil der Behandlung, in dem Therapeut*in und Patient*in an tieferliegenden Themen arbeiten. Dabei kommt dem leiblichen Spüren eine zentrale Bedeutung zu, aber auch die körperlich-motorische, emo-

tionale, bildlich-metaphorische und sprachlich-rationale Ebenen werden berücksichtigt.

Immer wiederkehrendes und zentrales Element ist dabei das „Nach innen spüren“, bei dem Leibesempfindungen wahrgenommen und beschrieben werden. Das können etwa Schmerzen sein, deren Qualität beschrieben wird, aber auch Schwere-, Druck- oder Kälte-

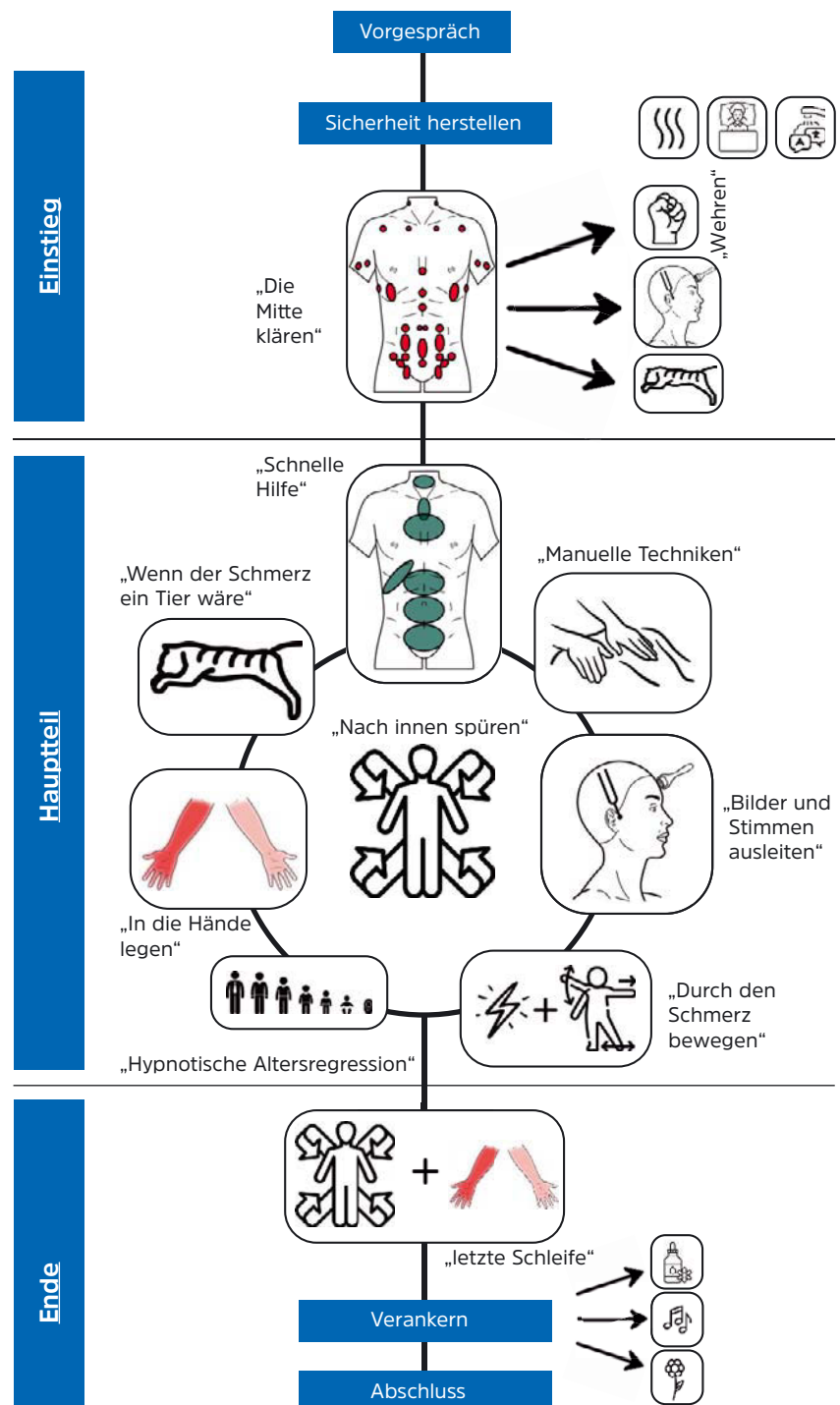


Abb. 1: Schematischer Ablauf einer typischen *sinosomatics*-Sitzung

empfindungen. Abhängig von der genauen Empfindung wählt die Therapeutin oder der Therapeut einen darauf abgestimmten Stimulus wie Wärme, Akupunkturnadel, Dermaroller oder Stimmgabel. Wird beispielsweise ein Kältegefühl wahrgenommen, so kann direkt an der betroffenen Stelle mit Wärme zum Beispiel in Form von **Moxibustion** oder **warmen Steinen** gearbeitet werden. Nicht selten haben auch einfache Berührungen den gewünschten Effekt.

Besonders effektiv sind erfahrungsgemäß **motorische und somatosensorische Interventionstechniken**. Hierzu wird zum Beispiel ein Somatotop der betreffenden Körperregion im Ohr auf Druckschmerzhaftigkeit palpirt. Bei Auslösen eines schmerzhaften Reizes in diesem Areal führen die Patient*innen dann aktive Bewegungen wie Boxen oder Strampeln entsprechend der *Dong-Qi*-Technik aus der Master Tung-Akupunktur durch. Auch aktiver Gegendruck und sehr schnelles, plötzliches Loslassen wie bei einigen Recoil-Techniken stellt eine häufig durchgeführte Interventionsmethode dar. Das Selbstaktivwerden ist besonders dann sehr wirkungsvoll, wenn dies beispielsweise in einer schwierigen oder vielleicht sogar traumatisierenden Situation nicht möglich war.

Durch die Behandlung und Intervention normalisieren sich die gespürten Leibesempfindungen in der Regel. Immer wieder faszinierend ist dabei die Beobachtung, dass auch die zugrundeliegenden Themen wie Sorgen, Konflikte, Ambivalenzen oder unbefriedigte Bedürfnisse auf einer tieferliegenden Ebene gelöst werden können.

Bedrohliche **Bilder**, die auftauchen, werden durch gezielte Stimulation mit dem Dermaroller an bestimmten Punkten der Stirn bearbeitet und wandeln sich dabei ins Positive oder verschwinden ganz.

Stimmen, zu denen auch hinderliche Glaubenssätze gehören, können durch Stimulation an bestimmten Akupunkturpunkten am Kopf mit der Stimmgabel ausgeleitet werden. Solche Glaubenssätze haben ihren Ursprung sehr häufig in der Kindheit und wurden so stark internalisiert, dass sie als wahr angenommen werden.

Bei starken Schmerzen können bildlich-metaphorische Techniken wie „**Wenn der**

Schmerz ein Tier wäre“ hilfreich sein, in denen kreative Lösungen auf einer symbolhaften Ebene gefunden werden.

In der **hypnotischen Altersregression** können im Hier und Jetzt Lösungen für Probleme gefunden werden, die auf zurückliegenden, belastenden Situationen (bspw. aus der Kindheit) beruhen. Kommen die Patient*innen zu einer konkreten Situation, die sie als belastend oder traumatisch wahrnehmen, können durch gezielte Fragen, somatosensorische Stimulation und motorische Interventionen Lösungen angestoßen werden, durch die die Patient*innen ihre Selbstwirksamkeit wiedererlangen.

Eine weitere wichtige Technik ist das „**In die Hände legen**“, bei der Ambivalenzen, Wünsche oder leiblich gespürte Zustände symbolisch in die Hände gelegt und so bearbeitet werden. Oft wird der entspannte Zustand nach einer Behandlung in die eine und der Zustand davor in die andere Hand gelegt und anschließend Unterschiede auf der leiblichen, emotionalen, bildlichen oder motorischen Ebene bearbeitet werden.

Abschluss

Am Schluss einer Behandlung sollte immer ein Zustand der tiefen Entspannung und des Wohlfühls eintreten, welcher mithilfe von Düften durch die Arbeit mit ätherischen Ölen oder auch mit Bildern oder Musik als neue emotionale Erinnerung **verankert** wird.

Natürlich ist es wichtig, zu wissen, was man tut, um auch Themen wie spontaner Regression, starken Emotionen und Nocebo-Effekten begegnen zu können. Eine fundierte Ausbildung ist essenziell, um die Methode sicher durchführen zu können.

Fallbeispiel

Eine Patientin kam wegen starker Endometrioseschmerzen in die Praxis, welche vom Bauch auch in den unteren Rücken ausstrahlten. Wärmeanwendung im Bauch- und im LWS-Bereich tat gut. Außerdem litt sie häufig unter Kopfschmerzen vor allem bei Stress, Infektanfälligkeit und kalten Händen und Füßen. Mithilfe der Zungen- und Pulsdiagnose nach TCM wurden als Syndrome eine Leber-Qi-Stagnation mit Blutstase und ein leichter Nieren-Yang-Mangel diagnostiziert.

Wegen unterdrückter Emotionen – insbesondere Wut – war sie bereits in psychotherapeutischer Behandlung.

In der ersten Behandlung wurde nach dem Behandlungsschema gearbeitet und zunächst das „Mitte klären“ durchgeführt, bei dem die meisten druckschmerzhaft palperten Punkte nach der gezielten Behandlung nicht mehr empfindlich waren, was die Patientin sehr erstaunte.

Beim „Nach innen spüren“ war vor allem die linke Wade angespannt, was sich durch die Behandlung des zugehörigen Punktes am Ohr und gleichzeitigem Strampeln mit den Beinen deutlich besserte.

Danach wurde die Technik „In die Hände legen“ angewandt und in die linke Hand legte sie den entspannten Zustand zum Ende der Behandlung, während in die rechte Hand symbolisch der Endometrioseschmerz gelegt wurde. Letztere fühlte sich daraufhin deutlich schwerer an. Es wurde eine Recoil-Technik an der Schulter durchgeführt, das dem Arm zugehörige druckschmerzhaft Areal am rechten Ohr behandelt und die Patientin währenddessen dazu eingeladen, mit beiden Armen kräftig in die Luft zu boxen. Am Ende der Behandlung war ihr Zustand sehr entspannt. Verankert wurde dieser durch den Geruch von Bergamotteöl, welcher ihr sehr angenehm war.

Die Endometrioseschmerzen sind seit der ersten Behandlung kaum noch aufgetreten und waren von der Intensität aushaltbar, so dass auf die Einnahme von Analgetika verzichtet werden konnte. Nach weiteren Behandlungen stabilisierte sich ihr Zustand und zeitweise auftretende Kopfschmerzen gingen ebenfalls zurück. Auf Nachfrage mehr als ein halbes Jahr nach Beendigung der Therapie ist die Patientin nach wie vor schmerzfrei.

Wissenschaftliche Forschung

Zu den Effekten von *sinosomatics* gibt es bereits erste wissenschaftliche Studien insbesondere zur Endometriose. Gemeinsam mit der Placeboforscherin Prof. Dr. Karin Meißner erschien 2010 eine erste Studie, in der die Wirkung bei Patientinnen mit schwerer Endometriose retrospektiv dokumentiert wurde. Dabei wurden 47 Patientinnen zu ih-

ren Beschwerden in einem standardisierten Fragebogen befragt und die Ergebnisse mit dem Zustand vor der Behandlung verglichen. Die durchschnittliche Stärke der Schmerzen war deutlich gesunken, sodass sich die Anzahl der Patientinnen, die auf Schmerzmittel verzichten konnte, verdoppelte. 38 Prozent der Patientinnen gaben sogar an, schmerzfrei zu sein. Von den Frauen mit Kinderwunsch hatten mehr als 50 Prozent Kinder zur Welt gebracht. Es konnte gezeigt werden, dass bei längerer Behandlungsdauer eine stärkere Abnahme der Schmerzen auftrat [1].

In einer 2016 publizierten prospektiven und kontrollierten Studie wurden mit *sinosomatics* behandelte Endometriosepatientinnen, bei denen andere konventionelle Therapien nicht geholfen hatten, mit einer Kontrollgruppe von Patientinnen verglichen, die auf eine Behandlung warteten. Dabei konnte gezeigt werden, dass bei den behandelten Patientinnen im Vergleich zur Kontrollgruppe die Endometriose-assoziierten Schmerzen deutlich reduziert waren und darüber hinaus auch eine Verbesserung der Lebensqualität und verminderte psychische Symptome wie Ängstlichkeit oder Depressivität beobachtet wurden [2].

In einer weiteren Studie wurde mithilfe bildgebender Verfahren untersucht, auf welche Hirnareale sich die Therapie auswirkt. So konnten besonders bei Endometriosepatientinnen mit einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik Veränderungen der Hirnaktivität und Verknüpfungen wichtiger Hirnareale beobachtet werden.

Es wurde bei diesen Patientinnen eine verminderte Konnektivität zwischen vorderem Hippocampus und somatosensorischem Kortex sowie der rechten Insula festgestellt. Der vordere Hippocampus spielt eine wichtige Rolle für die Verarbeitung emotionaler Erinnerungen und die Stress-Achse. Der somato-

sensorische Kortex und die Insula dagegen sind Hirnregionen, die für die Wahrnehmung körperlicher Empfindungen wichtig sind. Die schwächere Verknüpfung dieser Hirnareale gibt erste Hinweise auf den Wirkmechanismus von *sinosomatics*. Eine mögliche Interpretation könnte sein, dass sich durch die Therapie somatisierte emotionale Erinnerungen und die damit verbundenen körperlichen Symptome voneinander trennen lassen [3].

In einer retrospektiven Studie wurde die Auswirkung von *sinosomatics* auf die Schwangerschafts- und Lebendgeburtenrate von 133 Patientinnen mit unerfülltem Kinderwunsch untersucht, die zuvor mindestens einen erfolglosen IVF-Versuch unternehmen hatten [4]. Bei der In-Vitro-Fertilisation (IVF) handelt es sich um eine assistierte Reproduktionstechnik (ART). Die Patientinnen stellten aufgrund ihres hohen Durchschnittsalters (36,7 Jahre), diverser Komorbiditäten wie Endometriose und mehrfacher erfolgloser IVF-Versuche (Median: 3) eine Auswahl mit schlechten Erfolgsaussichten dar. Dennoch betrugen die Schwangerschaftsrate bei komplementärer Behandlung mit *sinosomatics* im Untersuchungszeitraum 81,2 Prozent und die Lebendgeburtenrate 70,7 Prozent, was vergleichbar mit den Raten von Frauen mit guten Erfolgsaussichten zu Beginn ihrer ART-Behandlung ist.

Weitere Studien zur genaueren Erforschung der Wirkmechanismen sind in Arbeit.

Prof. Dr. Florian Beißner
Dr. Annemarie Schweizer-Arau
Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt

Keywords: Endometriose, Frauenheilkunde, Kinderwunsch, Sinosomatics, Schwangerschaft & Geburt. Traditionelle Medizin



Prof. Dr. Florian Beißner ist Professor für Systemische Neurowissenschaften und wissenschaftlicher Leiter des Insula-Instituts für integrative Therapiefor-schung in Hannover. Darüber hinaus ist er als Therapeut für *sinosomatics* in eigener Praxis tätig und bildet andere in diesem Therapieverfahren aus. Er ist Autor von über 50 Publikationen und wurde für seine Arbeit mehrfach ausgezeichnet.

Kontakt:

post@florianbeissner.de
 www.florian-beissner.de

Dr. Annemarie Schweizer-Arau ist Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und hat die Systemische Auto-regulationstherapie (SART) entwickelt, welche die Basis von *sinosomatics* ist. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind unerfüllter Kinderwunsch und gynäkologische Erkrankungen wie Endometriose. Sie ist Autorin mehrerer Bücher und Fachpublikationen.

Kontakt:

dr@schweizer-arau.de
 https://sart.de

Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt ist Humanbiologin und Heilpraktikerin. In ihrer Praxis arbeitet sie hauptsächlich mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), Maya-Abdominaltherapie nach Dr. Arvigo und *sinosomatics*. Schwerpunkte sind Frauenheilkunde, Integrative Kinderwunschbehandlung und stressbedingte Erkrankungen. Daneben ist sie als Dozentin und Autorin tätig.

Kontakt:

info@tcmpraxis-ziebandt.de
 https://www.tcmpraxis-ziebandt.de

Literatur

- [1] Meissner K, Böhlting B, Schweizer-Arau A. Long-term effects of traditional Chinese medicine and hypnotherapy in patients with severe endometriosis—a retrospective evaluation. *Forsch Komplementmed* 2010; 17(6): 314–320.
- [2] Meissner K et al. Psychotherapy With Somatosensory Stimulation for Endometriosis-Associated Pain: A Randomized Controlled Trial. *Obstet Gynecol* 2016; 128(5): 1134–1142.

- [3] Beissner F et al. Psychotherapy With Somatosensory Stimulation for Endometriosis-Associated Pain: The Role of the Anterior Hippocampus. *Biol Psychiatry* 2018; 84(10): 734–742.
- [4] Pfeiffer A et al. Nurturing Hope: Reproductive Outcomes with Sinosomatics following Unsuccessful in vitro Fertilization Attempts. *Complement Med Res* 2024; 1–9.