

Hypnose... ist keine Hexerei

Hypnose (gr.: hypnos=Schlaf) ist ein tranceartiger, tief entspannter Wachzustand. Die Trance ist neben dem Wachsein und Schlafen, der dritte natürliche Bewusstseinszustand. Jeder von uns ist mehrmals täglich in Trance (Autobahnfahrten, Routinetätigkeiten wie z.B. Habe ich die Kaffeemaschine ausgemacht? Mein Auto abgeschlossen?). Das Erreichen der hypnotischen Trance ist relativ leicht erlernbar und trainierbar, d. h. durch jede Hypnose tritt der Zustand schneller und tiefer ein.

Hypnose ist ein hochwirksames und effektives Werkzeug welches in der Beratung und Therapie meiner Patienten eingesetzt werden kann. In Trance können ganzheitlich tiefenpsychologische und/oder physiologische Abläufe positiv beeinflusst werden. Der Patient sitzt oder liegt mit geschlossenen Augen. Er hört, versteht, reagiert und kommuniziert ganz intensiv mit mir. Er ist in keiner Weise willenlos, sondern nach innen gewandt. Das eigene Unbewusste schützt den Patienten zusätzlich und reagiert mit einer Blockade, falls der Therapeut Grenzen überschreiten würde. Von den Patienten wird der angenehme Entspannungszustand sehr geschätzt und Sie freuen sich schon auf die nächste Sitzung. Da die Hypnose auch in der Tierheilkunde wirksam ist, wird sie dadurch vom Placeboverdacht befreit. Bei korrektem und gewissenhaftem Einsatz, durch mich als gut ausgebildete Therapeutin, hat die Hypnose keine Nebenwirkungen.

Keilschriften aus dem 4. Jahrtausend v. Ch. belegen, dass die Sumerer bereits Hypnose kannten und einsetzten. Später die Ägypter, die Griechen und auch Paracelsus (1493 – 1541) arbeiteten sehr erfolgreich mit Hypnose. Sogar Sigmund Freud (1856 – 1936) lernte und behandelte mit Hypnose, bevor er seine „Psychoanalyse“ entwickelte.

Vor allem der amerikanische Psychologe Milton Erickson (1901 – 1980) entdeckte die Hypnose für sich und prägte sie weiter. Für Erickson ist das Unbewusste eine unerschöpfliche Quelle kreativer Selbstheilung, der Ort ungenutzter Erfahrungen. Es werden starre, negative Denkmuster und die Begrenzung des Bewusstseins durchbrochen. Der rationale Teil des Gehirns wird abgeschaltet. So kann das Bewusstsein die unbewussten Selbstheilungskräfte und kreativen Ressourcen akzeptieren, integrieren und umsetzen.

Die Hypnose ist die am intensivsten wissenschaftlich erforschte Therapieform. Es ist inzwischen eine weitgehend akzeptierte Tatsache, dass alles, was wir im Verlauf unseres Lebens erfahren (Erziehung, Gefühle, Denkweisen, Verhalten ...), auf unserer „Festplatte“ gespeichert werden. Besonders die Erlebnisse der frühen Kindheit (1.-7. Lebensjahr), die sozusagen auf die „leere Festplatte“ geschrieben wurden, wirken

sehr nachhaltig. Die Hypnose hilft traumatische Erlebnisse oder hemmende Muster der Kindheit zu erkennen und aufzulösen. Im Trancezustand schaltet das Nervensystem vom Sympathikus (Angriff, Flucht, Stress) auf Parasympathikus (Entspannung). Es kommt zur Gefäßerweiterung, besseren Durchblutung der Organe und muskulären Entspannung. Die Pulsfrequenz und der Blutdruck normalisieren sich. Der Augeninnen- und Venendruck nehmen ab. Die weißen Blutkörperchen verändern sich und sorgen dadurch für eine Verbesserung des Immunsystems. Jede Hypnosesitzung ist so erholsam wie eine Nacht schlafen.

Wichtige Einsatzmöglichkeiten der Hypnotherapie:

Suchttherapie: Rauchen, Alkohol, Essstörungen, Übergewicht, Stress

Psychische Störungen: Ängste, Phobien, Depressionen, Schlafstörungen

Psychosomatische Erkrankungen: Herzrhythmusstörungen, Asthma, Bluthochdruck, Magenleiden, Rückenbeschwerden, Menstruationsstörungen

Stoffwechsel- und Hautkrankheiten: Rheuma, Gicht, Arthrose, Neurodermitis, Allergien, Psoriasis, Akne, Hormonelle Erkrankungen, Diabetes

Akute / chronische Schmerzen: Kopfschmerzen/Migräne, Neuralgien, Schmerzen bei operativen Eingriffen oder zahnärztlichen Behandlungen, Geburtsvorbereitung, Geburt und nach der Geburt (Milchproduktion)