

Was passiert in der Hypnotherapie?



Praxis für funktionelle Medizin
Astrid Neumann
Heilpraktikerin

Durch den Zugang zum Unterbewusstsein heilsame Prozesse anstoßen

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Interessierte,

Hypnotherapie und Hypnose sind immer noch von Unsicherheit, Angst und Unwissen begleitet:

Was macht der Therapeut, die Therapeutin da mit mir?

Bekomme ich als Patient Dinge suggeriert, die mir nicht guttun?

Bin ich dann vollkommen betäubt und bekomme nichts mehr mit?

Gleich vorneweg: In der Hypnotherapie passiert nichts, was Patienten nicht möchten. Niemand wird zu Handlungen verleitet, die man später bereut. Kein Patient wird willenlos.

Im Gegenteil: Der Patient bestimmt durch seine Kooperation, das Mitmachen und das „Sich-darauf-einlassen“ die Tiefe der Trance, die tiefe Entspannung, und damit die Heilungsfähigkeit.

Denn mit Hilfe der Hypnose bekommen die Patienten Zugang zu ihrem Unterbewusstsein und damit zu ihrem intuitiven Wissen, den gespeicherten Erfahrungen und verborgenen Erinnerungen, und können damit die Heilung anstoßen.

Hypnose ist Flow

Das griechische Wort „hypnos“ heißt zu deutsch „Schlaf“, doch bei der Hypnose handelt es sich nicht um Schlaf, sondern um eine Art Flow-Gefühl.

Hypnotherapeuten leiten die Hypnose an, damit die Patienten in einen angenehmen, entspannten und angstfreien Zustand gelangen, der neben einer

- veränderten Selbstwahrnehmung mit
- mehr Fantasie und Kreativität sowie
- mit einem verbesserten Vorstellungsvermögen

verbunden ist. Hypnose ist somit eigentlich eine Selbsthypnose. Patienten nehmen

dabei alles wahr, sind jedoch fokussiert und Reize oder Störungen lassen sich ausblenden.

Beruhigung und Harmonisierung

Jeder Mensch ist mehrfach am Tag in „Hypnose“, zum Beispiel beim Tagträumen, beim Lesen eines spannenden Buches, bei einer konzentrierten Arbeit oder beim Meditieren. Das Gehirn sendet dann die sogenannten Alphawellen aus. Dies ist genau der Zustand, der auch in der Hypnose erreicht wird.

Hypnotische Trance ist mit einer Beruhigung und Harmonisierung der inneren Rhythmen verbunden. Es stellt sich eine ruhige, regelmäßige und langsamere Atmung und eine ausgeglichene Herz-Kreislauf-Aktivität ein (Herzfrequenz, Blutdruck). Der Muskeltonus des gesamten Körpers vermindert sich, die Blutgefäße erweitern sich. Der Stresshormonspiegel sinkt.

Ganzheitliche Behandlungsmethode

Hypnose wirkt sowohl auf der geistigen, emotionalen als auch auf der körperlichen Ebene. Hypnose ermöglicht es, **die emotionalen Ursachen einer Erkrankung, einer Blockade wie beim Lernen oder einer Angst zu erkennen und zu behandeln**. Es kann dann ein Veränderungs- und Heilungsprozess auf allen Ebenen beginnen.

Hypnotherapie ist ein Erfragen nach tiefliegenden Bedürfnissen – weg vom Problem hin zur Entwicklung einer Zielvision. Es ist eine Änderung der Aufmerksamkeitsfokussierung und ein Wiederentdecken der eigenen Ressourcen und Potentiale. Dabei ist es eine sanfte, nebenwirkungsfreie Methode.

Anwendungsmöglichkeiten

Studien belegen: Hypnose hilft effektiv bei **Ängsten, Depressionen, Zwängen, Schlafstörungen, Neurodermitis, Reizdarm**. Sie ist sehr erfolgreich bei **Rauchentwöhnung, zur Gewichtsreduktion, bei Schmerzen und allgemein bei Stressabbau**.

Sie kann auch zur Persönlichkeitsentwicklung, zum Entspannungstraining, zur Konzentrationssteigerung und Ressourcenstärkung oder auch zum Mentaltraining angewendet werden.

Zugang zum Unterbewusstsein

Die entscheidende Kraft der Hypnose ergibt sich aus der Möglichkeit des **direkten Zugangs zum Unterbewusstsein in der Trance**. Hier sind die Erlebnisse, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen gespeichert, die uns oft nicht bewusst zugänglich sind und weshalb andere Therapieformen oft scheitern¹.

In der Hypnose treten Alltagsdenken und die Wahrnehmung der eigenen Person in den Hintergrund. Dadurch fallen die üblichen Kriterien und Bewertungen („Darf und kann ich das? Wie sieht das aus? Was sagen die anderen?“) weg und Inhalte können neu verknüpft und anders bewertet werden. Durch die Hypnose werden Dinge klarer, Verbindungen werden sichtbar. Es werden Erfahrungen einbezogen, die einem im normalen Denken gar nicht einfallen würden (z.B. Kindheits-erinnerungen), weil sie zu weit weg erscheinen, aber doch zu einer neuen Sichtweise etwas Interessantes beitragen und ein neuer Bezug hergestellt werden kann.



Praxis für funktionelle Medizin
Astrid Neumann
Heilpraktikerin

Verhaltensmuster können erkannt und durchbrochen (z.B. Rauchen, Erröten, Nervosität), emotionale Blockaden aufgelöst und die Heilung körperlicher Leiden in Gang gesetzt werden. Sämtliche organischen Vorgänge können dadurch beim Menschen beeinflusst werden, z.B. die Magen- und Darmtätigkeit, Herzstätigkeit, Blutdruck, Drüsenfunktionen, Muskel- und

Nerventätigkeiten und Schmerzzustände. Mittels Hypnose können alle körpereigenen Selbstheilungsmechanismen aktiviert, die mental-psychischen Kräfte verbessert und somit tiefgreifende Veränderungen im Organismus hervorgerufen werden.

Kombination mit anderen Verfahren

Ein weiterer Vorzug der Hypnose besteht

darin, dass sie sich sehr gut mit anderen therapeutischen Verfahren kombinieren lässt. Hier wirkt die Hypnose als Katalysator für die mit ihr kombinierte Methode. Aufgrund der guten therapeutischen Möglichkeiten der Hypnose können oft selbst Erkrankungen erfolgreich behandelt werden, die vielen verschiedenen vorangegangenen Therapien getrotzt haben.

Überblick über meine Hypnosetherapien:

Hypnosetherapien	Beschreibung
Entspannungshypnose	Die tiefe Entspannung kann sich regulierend auf den ganzen Körper und das Nervensystem auswirken. Patienten werden aufnahmefähiger, die Basis für mentale Veränderungsprozesse. Es ist ein Zustand gesteigerter Lernfähigkeit (z.B. Beseitigung von Blockaden).
Yager-Code	Mit dem Yager-Code wird das Höhere Selbst (Überbewusstsein, Zentrum) angesprochen. Es hat Zugang zu allen Teilen des Unterbewusstseins und kann mit ihnen in Kontakt treten und sie rekonditionieren. Es ist eine sehr einfache und wirksame Methode z.B. bei Ängsten, Blockaden.
Analytische Hypnose	Eine besonders tiefgreifende Hypnoseform: Die Patienten sprechen während der Hypnose und berichten von Gefühlen, Kindheitserlebnissen, Körperempfindungen u.a. (gut bei Entscheidungsfindung, Ernährungsumstellung, Ressourcenaktivierung, Persönlichkeitsentwicklung, Ursachenfindung von Erkrankungen u.a.).
Suggestive Hypnose	Direkte Ansprache des Unterbewusstseins z.B. zur Unterstützung bei der Gewichtsreduktion oder Rauchentwöhnung. Blockaden werden gelöst und Anker gesetzt.

Bei der Anwendung gibt es einige Kontraindikationen, d.h. Hypnose sollte nicht angewendet werden bei

- schwerer geistiger Behinderung,
- akuten Psychosen,
- Persönlichkeitsstörungen,
- Epilepsie und
- schweren Herz- und Kreislauferkrankungen.

Hypnose seit 2006 anerkannt

Seit März 2006 ist Hypnose durch den **Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie** mit ärztlichen Vertretern aus der Psychiatrie und Psychotherapie, Psychologischen Psychotherapeuten u.v.a. als wissenschaftliche Behandlungsmethode in der Psychotherapie in Deutschland anerkannt.²

Wenn Sie weitere Fragen zu Hypnose und Anwendungsmöglichkeiten haben, rufen Sie einfach an. Ich berate Sie gerne.

Herzlich
Ihre

Astrid Neumann

Quellen:
1) <http://www.meg-tuebingen.de/1-hypnose-hypnoseforschung.htm>
2) <http://www.meg-tuebingen.de/1-hypnose-wissenschaft.htm>.