

Heilhypnose - eine Alternative!

Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein ca. 4000 Jahre altes Verfahren, das früher auch von Tempelpriestern u. a. zu Einweihungszwecken eingesetzt wurde.

Das Wissen um diese Methode wurde von Generation zu Generation weitergegeben. In Keilschriften aus Euphrat und Tigris aber auch in indischen Sanskritschriften wird die Hypnose erwähnt! Und auch Paracelsus (1493-1541) arbeitete mit Hypnose. Im 17. Jahrhundert wurde diese Therapiemethode von dem Arzt Anton Mesmer mit Erfolg wiederentdeckt.

Das Wort „Hypnose“ wurde um 1850 von dem englischen Arzt James Braid eingeführt und leitet sich von dem griechischen Wort „Hypnos“ für Schlaf ab. In der Hypnose ist der Patient/Klient in hypnotischer Trance. Die hypnotische Trance ist jedoch nicht mit Schlaf gleichzusetzen!

Vielmehr weiß man heute, dass tiefe Entspannungszustände, zu denen auch die hypnotische Trance gehört, die unterschiedlichsten physiologischen Körperreaktionen hervorrufen. Der Ruhetonus der Skelettmuskulatur wird herabgesetzt, Kreislauffunktionen können verändert werden (Steigerung und Verminderung der Herzfrequenz können unter Hypnose suggestiv erzeugt werden), die Atmung verlangsamt sich und wird gleichmäßiger, sogar blutchemische Veränderungen wie die Beeinflussung der Zahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) konnten nachgewiesen werden.

Im EEG (Elektroencephalogramm), einer Untersuchung der Gehirnfunktion, können die Unterschiede zwischen den verschiedenen Wachzuständen aufgezeichnet werden.

Man kann die physiologische Frequenzen in 4 verschiedene Bereiche aufteilen:

- *den Beta-Rhythmus (14-30 Hz), der im Wachzustand bei Aufmerksamkeitszuwendung nach außen oder bei geistiger Tätigkeit auftritt*
- *den Alpha-Rhythmus (8-13 Hz), der im relaxierten Wachzustand mit geschlossenen Augen auftritt und subjektiv etwa mit absoluter Wachheit bei völliger Entspannung beschrieben werden könnte*
- *den Theta-Rhythmus (4-7 Hz) und den Delta-Rhythmus (0,3-3 Hz), die beide fast ausschließlich im Schlaf auftreten.*

Hypnose, Entspannung, autogenes Training und Meditation stellen einen Zustand entspannter Wachheit dar und sind durch eine gesteigerte Ausprägung des Alpha-Rhythmus charakterisiert. Im Schlaf ist das EEG-Muster im Gegensatz dazu langwellig. Hypnose hat auch nichts mit Bewusstlosigkeit zu tun, denn dabei ist das EEG-Muster noch langwelliger als beim Schlafen.

Was ist Trance?

Trance ist alles, was wir nicht mit unserer bewussten Aufmerksamkeit lenken. Dinge, in denen wir viel Übung haben, tun wir automatisch, wie in Trance. Haben Sie vielleicht auch schon einmal eine Frau stricken sehen, die dabei gar nicht mehr hinschauen musste und sich nebenbei auch noch angeregt unterhalten hat?

Oder erkennen Sie sich selbst dabei, wenn Sie einen interessanten Spielfilm sehen oder ein spannendes Buch lesen... Sie sind völlig „im Geschehen“ und die Dinge, die um Sie herum passieren treten in den Hintergrund!

Bei diesen Vorgängen wird ein Teil der Wahrnehmung und der eigenen Handlungen vom Bewusstsein abgekoppelt und ganz unbewusst registriert und ausgeführt. Diese „unbewusste Aufmerksamkeit“ wird unwillkürlich gesteuert und die Handlungen werden mit schlafwandlerischer Sicherheit erfolgreich ausgeführt. Diese schlafwandlerische Sicherheit entsteht dadurch, dass auch all unsere Ängste, Blockaden und Hemmschuhe, die uns so gerne am Ausführen mancher Handlungen oder am Wahrnehmen dessen, was hinter Verhaltensmustern und Vorgängen im Außen steckt, in diesem Moment abgekoppelt sind.

Im Zustand der Trance kann man total aufmerksam (wie im Kino) oder weggetreten wie manchmal in Tagträumen sein, körperlich aktiv wie beim Joggen oder ganz ruhig wie bei einer tiefen Entspannung.

Wie wirkt Hypnose?

In der hypnotischen Trance wenden wir uns nach innen und sammeln unsere Aufmerksamkeit. Wir blenden alles um uns herum, alles Unwesentliche oder auch alles Hemmende aus, um uns für die Veränderungen, die diese Arbeit durch Einsichtnahme und Verständnis mit sich bringt zu öffnen. In Hypnose ist der Zugang zu den tiefen Schichten der menschlichen Seele und zu unserer unbewussten Seite möglich, dadurch ist deren Heilwerdung möglich. Unbewusste Vorgänge, eingeübte negative oder unangebrachte Verhaltensweisen (Ängste, Süchte) können durch gezielte suggestive Arbeit beeinflusst und gelöst werden, aber auch mentale Leistungsstärkung vor Wettkämpfen und effektiver Stressabbau ist möglich.

Die Tiefe der Trance kann variiert werden, in tiefster hypnotischer Trance sind sogar schmerzfreie Operationen oder Rückführungen in frühere Leben möglich!

Jeder Mensch, der innerlich dazu bereit ist, kann in die hypnotische Trance geführt werden, das heißt auch, dass jede unter fremder Anleitung eingeleitete Trance nur mit der inneren Zustimmung des Patienten/Klienten möglich ist und jederzeit beendet werden kann, wenn es die Umstände erfordern!

Der Erfolg der Heilhypnose liegt in der positiven Beeinflussung des Unterbewusstseins, es erhält neue, positive Impulse, die es dann später umsetzt. Das Unterbewusste steuert in jedem Menschen mindestens 70% aller Lebensvorgänge, nur 30% können willentlich beeinflusst werden. Heute gehen amerikanische Forscher sogar soweit zu postulieren, dass nur 10% unserem Willen

unterworfen sind, und 90% unbewusst gesteuert werden. In der hypnotischen Trance kommuniziert der Therapeut mit Ihrem Unterbewusstsein, um Ursachen für Krankheit/Blockaden/Lebensprobleme zu erkennen und ursächlich durch gezielte, positive Suggestionen in Ihrem Sinne zu beeinflussen. Negative Muster werden durch positive ersetzt und abgespeichert.

Hypnose und Vorurteile

Durch Vorurteile nicht aufgeklärter Menschen und nicht zuletzt durch die zweifelhafte Arbeit diverser Show Hypnotiseure führte die Hypnose lange Jahre sehr zu Unrecht ein Schattendasein. Mystische Dinge wurden verbreitet und weitergegeben. Durch die verstärkte Zuwendung zu natürlichen, alternativen Heilmethoden entsteht ein Umdenken und immer mehr Menschen entdecken die Heilhypnose als optimale Behandlungsmethode für sich. Dieses spiegelt sich auch in der zunehmenden Anzahl von Kursangeboten zu autogenem Training, Tiefenentspannung etc wieder, die ja eine Art Selbsthypnose darstellen.

Bei welchen Erkrankungen/Problemen ist Heilhypnose erfolgreich anwendbar?

Prinzipiell können mit der Heilhypnose alle Organe des menschlichen Körpers aber natürlich auch die Psyche positiv beeinflusst werden. Da wir jedoch alle sehr unterschiedlich sind und jeder Mensch seine eigene Persönlichkeit, Erfahrungswerte, und Vergangenheit hat ist auch die Wirksamkeit der Heilhypnose unter Umständen sehr unterschiedlich. Dies hängt sicher auch von der inneren Bereitschaft des Patienten/Klienten ab, sich einzulassen und eventuell notwendige Veränderungen seines Lebens mitzutragen.

Folgende Erkrankungen/Probleme sprechen gut auf Hypnose an:

Psychosomatische Erkrankungen

Suchterkrankungen

Alle Formen von Essstörungen (Adipositas, Bulimie, Magersucht)

Chronische Schmerzzustände/Phantomschmerz/Tinnitus

Ängste und Phobien aller Art, Panikattacken, Black Out in Prüfungssituationen

Allergien und Asthma/ Immunstimulation bei Krebserkrankungen/Stimulation der Selbstheilungskräfte

Schlaflosigkeit/Schlafstörungen

Streß/ Burn Out/Nervosität

Depressive Reaktionen, Zwänge

Potenzstörungen

Mentale Geburtsvorbereitung

Mentales Leistungstraining vor Prüfungen/Wettkämpfen

Rückführung in die Kindheit/Geburt/vorgeburtliche Zeit/frühere Leben und Auflösung der dort festsitzenden Blockaden

Die Heilhypnose ist also ein sanfter, nebenwirkungsfreier, effektiver Weg aus dem persönlichen „Drama“ heraus, hin zu Freiheit (von Krankheit, Begrenzungen, Sucht), Leichtigkeit, Lebensfreude und Selbsterkenntnis. ein Schritt auf dem Weg zu mir selbst!