

Hypnose löst Blockaden



Therapeutische Hypnose ist eine **natürliche** Heilmethode, mit der negative Denkmuster aufgelöst und körpereigene Ressourcen wieder gestärkt werden können.

Von Silvia Stähli-Schönthaler

Was schon die Gelehrten der Antike wussten, bekommt in der heutigen Zeit wieder eine grössere Bedeutung: Veränderung beginnt im Kopf. «Die Denkweise hat einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden eines Menschen», sagt Jürg Roth, Hypnose-Therapeut aus Lyss BE. «90 Prozent der Gedanken, die wir heute wälzen, haben wir auch morgen wieder. Ist die Mehrheit dieser Gedanken negativer Natur, kann es uns morgen nicht wirklich besser gehen.»

Gestörte Gedächtnispräsentation

Die Folgen negativer Denkmuster seien vielfältig. Denn Stress und psychische Verletzungen würden das Selbstgleichgewicht stören. «Negative Gedanken-



«Psychische Probleme werden wirkungsvoll behandelt»

Jürg Roth,
Hypnose-Therapeut

spiralen können psychosomatische Auswirkungen auf den Körper haben, was innere Unruhe auslösen und dazu führen kann, dass Erinnerungen und Gefühle durcheinandergeraten», erklärt Jürg Roth. Mit der Zeit könne dadurch ein verzerrtes Bild von sich selbst und der eigenen Geschichte entstehen und Symptome wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Erschöpfung oder auch Ängste ausgelöst werden.

Negative Denkmuster auflösen

Damit diese Denkmuster und Prägungen aufgelöst werden können, kann therapeutische Hypnose sinnvoll sein. «Immer mehr Hilfesuchende nehmen diese Therapieform in Anspruch und machen damit gute Erfahrungen», sagt Roth. Es gebe aber Menschen, die dem Begriff «Hypnose» zunächst eine gewisse Zurückhaltung entgegenbringen. Nach dem Kennenlerngespräch mit dem Therapeuten werde jedoch ein gewisses

Hypnose führt die Klientin in einen Zustand tiefer Entspannung – und doch erlebt sie Emotionen.

Grundvertrauen erlangt, was auch die Grundlage für einen Therapiestart sei. «Wer danach immer noch Bedenken hat, sucht sich eine andere Lösung.»

Glaubenssätze umprogrammieren

Wie Studien und klinische Erfahrungen zeigen, können viele psychischen Probleme mit der Methode wirkungsvoll behandelt werden. «Im Zentrum steht dabei die Arbeit im Unterbewusstsein, wo Glaubenssätze, also unsere inneren Überzeugungen, tief verankert sind und oft unbewusst unser Denken, Fühlen und Handeln prägen.» Zu den Anwendungsbereichen zählen Leistungssteigerung im Spitzensport, Burnout, Ängste, Folgen traumatischer Erfahrung, Suchtverhalten, Depression, psychosomatische Erkrankungen, gewisse chronische Schmerzen oder die Persönlichkeitsentwicklung.

Veränderter Bewusstseinszustand

In einer therapeutischen Hypnose-Sitzung wird die zu behandelnde Person durch gezielte Formulierungen des geschulten Therapeuten in einen veränderten Bewusstseinszustand – die hypnotische Trance – geleitet. Der Fokus ist stark nach innen gerichtet. «Während

der Behandlung behalten die Klientinnen und Klienten immer die Kontrolle über sich und können, wenn sie wollen, den hypnotischen Prozess jederzeit unterbrechen oder beenden», hält Jürg Roth fest.

Intensive Gelassenheit spürbar

Während dieses entspannten Zustandes würden auf mentaler Ebene Gefühle wie eine intensive Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Lebensmut, Kraft, Sicherheit sowie Beruhigung erlebt. Das kritisch-rationale Denken trete in den Hintergrund, während eine bildhafte Informationsverarbeitung einsetze. «Die Vorstellungen auf allen Sinneskanälen werden aktiviert, wodurch die behandelte Person in die Lage versetzt wird, körpereigene Selbstregulations-Fähigkeiten und -Kräfte zu mobilisieren», so der Therapeut. Dabei würden Schmerzerleben, Stimmung und Wohlbefinden positiv beeinflusst sowie Bewältigungsstrategien trainiert. In diesem angenehmen Zustand öffne sich der Zugang zu prägenden Erinnerungen. «Es wird eine gezielte therapeutische Verarbeitung und eine Neubewertung möglich, da unbewusste Prozesse angeregt und genutzt werden, um weitere Fortschritte in der Behandlung zu ermöglichen.» ✿

Mit dem Hula-Hoop in Topform

Den meisten werden die bunten Reifen noch aus der Kindheit in Erinnerung geblieben sein. Aus dem Spiel mit dem Hula-Hoop ist seither eine wahre Fitness-Methode geworden. So wirken die bauchtänzerischen Verrenkungen:

- 1 Taille und Hüfte schrumpfen** Für eine Studie trainierten Teilnehmende mit einem 1,4 kg schweren Hula-Hoop-Reifen täglich 13 Minuten lang. Ergebnis: 3 cm weniger Taillenumfang und 1,4 cm weniger an der Hüfte.
- 2 Fördert die Koordination** Das Reifenkreisen erfordert Rhythmusgefühl und Körperkontrolle. So verbessert es den Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit.
- 3 Lindert Rückenschmerzen** Tägliches Training – mindestens während 20 Minuten – beugt Rückenschmerzen vor und lindert solche, wenn sie durch verhärtete Muskulatur entstanden sind.
- 4 Stärkt den Beckenboden** Die kreisenden Beckenbewegungen regen die Beckenbodenmuskeln an – Beckenboden und Körpermitte werden gestärkt.
- 5 Baut Stress ab** Alles, was die Laune hebt, wirkt stressabbauend und spannungslösend.

REDAKTION: SERGE HEDIGER; FOTOS: GETTY IMAGES, ZVG

Anzeige



WIR GEHEN
AUF NUMMER
SCHÜSSLER.

Und Du?

LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung. Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi.

