

Hypnose öffnet Türen



Foto: psdesign / Fotolia

Hypnose galt schon bei den Urvölkern als eine Methode der Heilung. Die Sumerer, eines der ältesten Kulturvölker der Erde, kannten sie bereits. Die Griechen praktizierten den heilenden „Tempelschlaf“. Und die Römer wussten Kranke durch Hypnose von Schmerzen zu befreien. Im Mittelalter plötzlich verstand man Hypnose als „Hexenwerk“. Inzwischen weiß man: Hypnose ist ein anerkanntes wissenschaftliches Verfahren.

Der tranceähnliche Zustand bewirkt viel im Gehirn. Festsitzende Blockaden, deren Ursprung uns nicht bewusst ist, können endlich gelöst werden. Störende Verhaltensmuster können ein für alle Mal verschwinden. Ängste zum Beispiel oder Süchte und vieles andere, was unser Leben belastet.

von Stefanie Deckers



Jörg Giese ist CTW-Hypnosetherapeut in Geldern am Niederrhein.

Herr Giese, was ist Hypnose überhaupt und wie funktioniert sie?

Jörg Giese: Die therapeutische Hypnose hat mit Showhypnose, wie wir sie aus dem Fernsehen kennen, nichts zu tun. Der Klient erlebt sich in einer leichten Trance. Das ist ein Halb-Wachzustand, vergleichbar mit einer Tiefenentspannung, die Raum für innere Bilder und für Gefühle lässt. Es ist erwiesen, dass sich in der Hypnose Körperfunktionen verändern. Der Atem verlangsamt sich, das Herz schlägt ruhiger, die Hirnströme pendeln zwischen Schlafen und Wachen. Mit meiner Stimme begleite ich Sie in einen tranceartigen Zustand, der Sie zum Kern Ihrer Problemlösung führt. Dabei behalten Sie jederzeit die Kontrolle. Gemeinsam können wir nur das in Ihrem Leben verändern, was Sie selbst bestimmen.

Verraten Sie uns, wie Sie den tranceähnlichen Zustand eines Klienten erreichen?

Jörg Giese: Der Klient nimmt eine liegende Position ein. Die meisten schließen von ganz allein ihre Augen. Ich leite dazu an, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten. Stellen Sie sich das vor wie eine geführte Meditation oder eine Art Body Scan. Wir kommen weg von unseren Gedanken und geben Gefühlen einen Raum. Bilder, die vor dem inneren Auge entstehen, entspringen dem Unterbewusstsein. Erinnerungen

und Szenen aus der Vergangenheit können aufflackern und uns die Antwort geben, nach der wir so lange gesucht haben. In diesem Moment der Hypnose ist Veränderung möglich. Eine Veränderung für unser Leben.

Können Sie ein Beispiel aus Ihrer Erfahrung erzählen?

Jörg Giese: Zu mir kam eine Mutter mit ihrem 19-jährigen Sohn. Er stotterte seit seinem vierten Lebensjahr. Logopädie und andere Sprachtherapien haben kaum genützt. In der Hypnose erinnerte er sich an seinen ersten Tag im Kindergarten und an die Angst, von nun an für immer im Kindergarten bleiben zu müssen. Er fürchtete, nie mehr nach Hause zu dürfen. Wir haben dieses Erleben in



der Sitzung betrachtet und „gelöscht“. Die Gefühle von damals hat er noch einmal durchlebt, um das Trauma dann loslassen zu können. Schon im Nachgespräch hat er flüssig gesprochen und war frei von Stottern.

Was bedeutet das: Sie haben es „gelöscht“?

Jörg Giese: Das funktioniert mit Augenbewegungen. Ich rege den Klienten dazu an, seine Augäpfel von links nach rechts zu bewegen – ähnlich wie im REM-Schlaf. Es ist neurowissenschaftlich

erwiesen, dass sich auf diese Weise traumatische Erlebnisse im Gedächtnis neu sortieren und an einem Ort im Gehirn abgespeichert werden, wo sie nicht mehr ihre traumatische Wirkung zeigen.

Hypnose ebnet also einen Weg ins Unterbewusstsein?

Jörg Giese: So kann man es ausdrücken. 95 % von dem, was wir täglich erleben, nehmen wir nicht bewusst wahr. Nur 5 % unseres Verhaltens schafft den Sprung auf die Bewusstseinssebene. Das Unbewusste ist aber nicht verschwunden. Es ist nach wie vor da – wie hinter einem Schleier. Das gilt für Alltägliches genauso wie für traumatische Ereignisse. Wir alle tragen Traumata aus der Vergangenheit mit uns. Oft erkennen wir

das an irrationalen Glaubenssätzen: „Ich bin nicht gut genug.“ Oder: „Ich werde nur geliebt, wenn ich Großes geleistet habe.“ Der Ursprung dieser Glaubenssätze ist uns selten bewusst. Es scheint, als seien wir mit solch destruktiven Gedanken bereits auf die Welt gekommen. Das stimmt aber nicht. Es gibt für alles eine Ursache. In einem tranceartigen Zustand können wir den Schleier heben und den Auslöser bewusst werden lassen, um ihn schließlich zu „löschen“ oder so zu verändern, dass er uns nicht länger belastet. >>

Sonnenbräune ohne Reue!

Espara

Beta-Carotin
Sonnenfit
30 Kapseln

PZN (D): 05030744

Espara GmbH
5020 Salzburg, Austria
<http://www.espara.com>
office@espara.com



bezahlte Anzeige

Besuchen Sie uns auf Facebook!

erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern

>> Wie viele Sitzungen sind dafür nötig?

Jörg Giese: Oft genügt schon eine Sitzung. Prüfungsangst zum Beispiel liegt meist ein einziges auslösendes Ereignis zugrunde, das bereits in einer Hypnose-sitzung aufgelöst werden kann. Sind die Probleme komplexer, etwa bei Burnout, Ängsten oder Depressionen, kann es sein, dass ein Termin nicht ausreicht. Das liegt aber nicht an der Methode, sondern ist eine individuelle Entscheidung.



Foto: Hetzler/ Fotolia

haben bereits einen langen Leidensweg hinter sich und haben viele Therapien und Heilungsversuche ausprobiert. Sie setzen in die Hypnose große Hoffnungen. Ich bin selbst erstaunt, was in einer

Sitzung passiert: Tief in uns liegt die Lösung eines Problems bereits verborgen. Längst kennen wir den Ausweg aus unserem inneren Gefängnis. Wir müssen nur eine Tür dorthin öffnen. Hypnose ist der Schlüssel dazu.

Hypnose wird seit mehr als 100 Jahren wissenschaftlich untersucht und gilt als anerkanntes Verfahren im therapeutischen Bereich. Einen Arzt oder Heilpraktiker kann Hypnose jedoch nicht ersetzen.