

*Therapie für
Körper, Geist und Seele.*

*Eine Informationsschrift für
interessierte Menschen.*



Mitglied in der
Recklinghäuser Akademie für Hypnose e.Kfr.

*Wer nur das sieht ,
Was vor ihm steht,
Kann nur erfahren,
Was er schon weiß.*

(Navajo-Indianer)

Was ist Hypnose?

Hypnos ist in der griechischen Mythologie der Gott des Schlafes. Davon abgeleitet wurde der entspannte Zustand, der dem Schlaf ähnelt, Hypnose genannt. Hypnose ist aber kein Schlaf, sondern ein natürlicher Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Der Patient hört alles und nimmt auch alles wahr, was um ihn herum geschieht. Er hat immer Verbindung zu dem Hypnosetherapeuten, und kann sich auch nach der Hypnose an alles erinnern. Wenn wir bei einem wachen Menschen mittels EEG die Gehirnströme messen, so zeigen sich elektrische Schwingungen, die höher sind als 12 Hertz (Schwingungen pro Sekunde). Bei einem schlafenden Menschen sind die Schwingungen niedriger als 8 Hertz. Der Zustand dazwischen, also das Hineindösen in den Schlaf und das in den Tag Hinübergleiten ist ein hypnotischer Zustand. Denn bei einem hypnotisierten Menschen kann man zwischen 8 und 12 Schwingungen pro Sekunde messen.

Ist die Hypnose gefährlich?

Dazu ist ein ganz klares **NEIN** zu sagen! Hypnose, von einem geschulten Therapeuten durchgeführt, birgt keine Gefahren in sich! Es ist ja ein ganz normaler Zustand, in dem Sie zwischen Wachen und Schlafen sind. Also erleben Sie den Zustand morgens, wenn Sie wach werden, und abends, wenn Sie einschlafen, ganz natürlich. Das ist doch nicht gefährlich! Allerdings können durch unsachgemäße Durchführung der Hypnose Störungen auftreten. Deshalb mein dringender Rat an Sie, lassen Sie sich niemals von einem Schauhypnotiseur hypnotisieren!

Rede ich in der Hypnose über meine Jugendsünden?

Natürlich reden Sie nicht über Dinge, die Sie nicht erzählen wollen. Auch in der Hypnose sind Sie immer Herr Ihres eigenen Willens. Sie verlieren die Kontrolle über sich selbst nicht. Ein ausgebildeter und verantwortungsvoller Therapeut würde in der Hypnose auch niemals etwas fragen, was nicht vorher mit Ihnen besprochen wurde.

Hypnose und christlicher Glaube.

Der hypnotische Zustand ist ein völlig natürlicher Vorgang im Leben jedes Menschen. Denn schlafen muss jeder, und aufwachen wird auch jeder. In einigen Religionen wird gegenüber der Hypnose eine ablehnende Haltung eingenommen. In anderen Religionen wird der Zustand gefördert. Beide Einstellungen sind zu tolerieren! Wenn Sie das Neue Testament aufmerksam lesen, werden Sie immer feststellen, dass Jesus gesagt hat: "Dein Glaube hat Dich geheilt". Selbst Theologen gehen von psychogenen Heilungen aus. Insofern entspricht die Heilung durch Hypnose dem christlichen Weltbild.

Kann ich in die Vergangenheit schauen?

Alles, was Sie jemals in Ihrem Leben erlebt haben, ist in Ihrem Unterbewusstsein gespeichert. In der Hypnose ist die Erinnerungsfähigkeit besonders groß, so dass Sie sich an alles erinnern können. Diese Rückerinnerungen werden aber nur gemacht, wenn Sie es wünschen, und einen therapeutischen Grund haben.

Wobei kann die Hypnose helfen?

A) Hypnose bei Krankheiten

Hypnose ist sicherlich kein Allheilmittel. Aber die Therapie mit Hypnose ist seit ca. 4000 Jahren bekannt und wirkungsvoll. Immer dann, wenn Störungen oder Krankheiten aus dem "Unbewussten" kommen, kann die Hypnosetherapie eingesetzt werden.

Mehr als 80% aller Leiden sind nach wissenschaftlichen Erkenntnissen psychosomatisch bedingt. Ich will hier nur stellvertretend einige Krankheiten für eine unendlich lange Reihe von Leiden aufzählen: Asthma, Allergien, nervöse Herzstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, depressive Verstimmungen, Magersucht, Bluthochdruck, usw. Forschungen zeigen, dass durch die tiefe Entspannung das Immunsystem des Körpers enorm gestärkt werden kann. So wird Hypnose auch bei Krebskrankheiten und Rheuma erfolgreich eingesetzt.

B) In der Zahnheilkunde

Zur Beseitigung der Angst, zur Schmerzlinderung und bei größeren Eingriffen wird die Hypnose zunehmend erfolgreich eingesetzt.

C) In der Schwangerschaft

Zur Geburtsvorbereitung und während der Geburt zur Schmerzlinderung. Hypnose führt in eine sanfte und natürliche Geburt.

D) Leistungssteigerungen

Steigerung der Leistungen in der Schule, im Beruf und Sport.
(Konzentrationsmangel, Prüfungsangst, Willensstärkung usw.)

E) Süchte

Rauchen, Essen, Spielen, Drogen, Alkohol, Medikamente usw.

F) Stress

Schlaflosigkeit, Nervosität, innere Unruhe usw.

G) Ängste

Flugangst, Angst vor Spinnen und viele andere Ängste.

Kann ein Hypnotiseur mit mir machen, was er will?

Niemals kann ein Hypnotiseur mit Ihnen machen, was er will! In der Hypnose kann nur das geschehen, was Sie auch im Wachbewusstsein zulassen würden. Sie bekommen ja auch alles Geschehen mit. Verbrechen oder gar sexuelle Belästigungen finden in Filmen statt und stellen die Hypnosetherapie in ein völlig falsches Licht. Ich kann es nur wiederholen, Sie behalten immer die Kontrolle über sich!

Bin ich in der Hypnose " ganz weg "?

In der Hypnose hören und empfinden Sie alles, was geschieht. Sie können sogar an verschiedene Dinge denken. Ihr Bewusstsein ist ja nicht ausgeschaltet, sondern nur " beruhigt ". Es ist also nicht wie in einer Narkose, wo Sie nichts mehr mitbekommen und das Denken ausgeschaltet ist. Sie werden auch nicht " bewusstlos ". Sie könnten, wenn Sie wollten, sogar aufstehen. Aber dieser Zustand ist so schön, dass Sie ihn einfach nur genießen wollen. Sie werden sich auch nach der Hypnose an alles erinnern können, was geschah.

Komm ich auch ganz sicher aus der Hypnose wieder zurück?

Die Hypnose ist ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Deshalb kommen Sie immer wieder aus der Hypnose zurück! Sollte ich z.B. einen Herzinfarkt bekommen, während Sie in der Hypnose sind, gibt es nur zwei Möglichkeiten. Es kann sein, dass Sie meine Stimme vermissen, und sofort wach werden. Oder aber, Sie fühlen sich so wohl und sicher, sind sehr müde; dann wird die Hypnose in einen normalen Schlaf übergehen, aus dem Sie dann frisch und erholt erwachen, wenn Sie sich regeneriert haben.

Wer ist zur Hypnose geeignet?

Im Grunde ist jeder intelligente Mensch, der schlafen kann, zur Hypnose geeignet. Nur Menschen mit Hirnleistungsstörungen, z.B. bei Arteriosklerose der Hirngefäße, oder geistig kranke Menschen eignen sich nicht zur Hypnose. So verschieden wie wir Menschen sind, ist aber auch die Hypnotisierbarkeit bei jedem Menschen verschieden. Vergleichen Sie es mit Schülern, die gerne Klavier spielen lernen möchten. Besonders talentierte Schüler lernen es schneller, als weniger talentierte. Aber nach einer Zeit des Übens werden auch die weniger talentierten Schüler, in einem gewissen Rahmen, Klavier spielen können. Genauso ist es mit der Hypnose. Einige können sich sofort in dieses wunderschöne Gefühl gleiten lassen, andere brauchen dafür etwas länger. Besonders gut gelangen Menschen mit Phantasie, Kreativität, und Intelligenz in die Hypnose. Denn Hypnose ist immer eine eigene Leistung, die der Hypnotisierte vollbringt. Nur wenn er es zulässt, gelingt die Hypnose.

Wie gelange ich in eine Hypnose?

Nachdem Sie sich für eine Hypnosetherapie entschieden haben, legen Sie sich ganz bequem auf die Entspannungsliege. Mit einer weichen Decke decke ich Sie zu. Dann hören Sie auf meine Stimme. Leise spielt Musik im Hintergrund. Ich halte Ihnen einen kleinen Gegenstand über Ihre Augen, den Sie einfach nur ansehen. Wenn Sie dann den Wunsch haben, die Augen zu schließen, lassen Sie einfach die Augenlider zufallen. Hören dann nur noch auf meine Stimme. Dann spüren Sie schon eine wunderschöne Entspannung, eine tiefe Ruhe, die während der ganzen Hypnose immer deutlicher wird. Sie fühlen sich dabei ganz wohl, sicher und geborgen.