

## Was ist eigentlich „Hypnose“?

Sicher haben Sie schon einmal etwas über Hypnose gehört. Das sieht man ja regelmäßig im Fernsehen. Meistens dient eine solche Vorführung nicht dazu, dem jeweiligen Menschen zu helfen, sondern nur zur Belustigung des Publikums. Eine solche Behandlung des Menschen hat mit „Hypnose“ nichts zu tun, und wir lehnen sie ab.

Was wir Ihnen in unserer Praxis anbieten möchten, ist etwas völlig anderes, nämlich „Klinische Hypnose“. „Klinische Hypnose“ hat nur einen einzigen Zweck, nämlich Ihre Behandlung hier bei uns zu einer angenehmen Erfahrung für Sie zu machen, Ihnen die Angst zu nehmen und uns eine entspannte und gute Behandlung zu ermöglichen.

Wir würden Ihnen gerne zunächst einmal erklären, was „Hypnose“ und was „Trance“ ist. „Trance“ ist etwas, was Sie schon seit langem kennen und was Sie in Ihrem täglichen Leben begleitet. Im normalen Wachzustand sind wir es gewohnt, viele unterschiedliche Reize gleichzeitig aufzunehmen und in unserem Bewusstsein wahrzunehmen. Sie sehen etwas, Sie hören etwas, Sie fühlen etwas, Sie riechen etwas, Sie schmecken etwas und normalerweise wird all dies gleichzeitig von Ihnen wahrgenommen, ohne dass Sie selbst das immer so genau merken. So etwas hilft uns beim Leben, und ist eben ganz natürlich.

Genauso natürlich ist es aber auch, dass wir uns ganz bewusst auf eine einzige Sache stark konzentriert und alles andere ausblenden. Normalerweise macht man das deshalb, weil diese Sache, auf die wir uns konzentrieren, uns selbst viel Spaß macht oder einfach gut tut. Stellen Sie sich z. B. einmal vor, Sie sitzen im Kino und schauen sich einen spannenden oder sehr schönen Film an. Da kann es passieren, dass Sie gar nicht merken, dass Sie Hunger bekommen oder dass der Kinosessel eben doch nicht so bequem ist und der Rücken etwas schmerzt. Wenn der Film zu Ende ist und Sie sozusagen aus diesem Film wieder aufwachen, dann kommen all die anderen Empfindungen wieder zu Bewusstsein. Sie haben diese Empfindungen die ganze Zeit gespürt, haben sie aber ausgeblendet, weil es Sie sonst bei diesem tollen Film gestört hätte. Ein anderes Beispiel ist ein schöner Sommertag am Meer. Da kann man auch herrlich lange im Liegestuhl liegen, die warme Sonne auf der Haut spüren, alles um sich herum vergessen und einfach nur genießen.

Interessant ist, das man diese beiden Zustände (im Kino und auch im Liegestuhl) als „Trance“ bezeichnet. In beiden Situationen ist man wach, in eigener Verantwortung und fühlt sich wohl. Man bekommt aber vieles um einen herum nicht so ganz mit, weil es einen selbst nur stören würde.

Sie sehen also: „Trance“ ist etwas völlig Normales, etwas, was Sie schon kennen, was Sie selbst erzeugen und was das Leben schöner macht.

Bei unserer Behandlung hier helfen wir Ihnen dabei, bei sich selbst eine solche „Trance“ zu erzeugen. All das, was wir vor und während der Behandlung auf Sie einwirken lassen,

damit Sie selbst eine solche „Trance“ erzeugen, nennt man „Hypnose“. Sie merken also schon, dass Sie selbst aktiv sind, und nicht wie zum Beispiel bei einer Beruhigungsspritze etwas von außen auf Sie einwirkt, auf das Sie wenig Einfluss haben. Sie selbst tragen zu einer entspannten und für Sie gut ablaufenden Behandlung bei – und wir leisten Ihnen dabei etwas Hilfestellung.

Eine solche „Trance“ ist also ein ganz natürlicher Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung, in der Sie immer in eigener Kontrolle sind. Sie haben es in der Hand, wie weit Sie sich von der Behandlung entfernen und was Sie alles Schönes erleben, während Sie hier bei uns behandelt werden.

Eine „Trance“ verläuft wellenförmig. Das bedeutet, dass Sie sich - obwohl Sie es sich im Moment vielleicht noch nicht vorstellen können - mit Hilfe einer Hypnose direkt vor der Behandlung hier bei uns wunderbar entspannen können. Genauso natürlich ist es aber auch, dass dieser Entspannungszustand, wenn die Behandlung beginnt, etwas abflacht. Sie sind ja wach und merken, dass die Behandlung beginnt. Wenn die Behandlung dann aber genauso wie wir es vorher besprochen haben abläuft, und es in Ordnung für Sie ist, dann besteht für Sie ja überhaupt kein Grund mehr, sich der Behandlung zuzuwenden und Sie können sich wunderbar entspannen und soweit Sie es wünschen von der Behandlung entfernen.

„Trance“ ist also auch ein Zustand, in dem Sie nur das wahrnehmen, was Sie selbst wollen und was gut für Sie ist.

Sie können an speziellen Zeichen erkennen, wie gut das auch bei Ihnen funktioniert. Diese Zeichen möchten wir Ihnen kurz erklären. Zunächst einmal wäre da das sogenannte Lidflattern. Lidflattern kennen Sie von direkt vor dem Einschlafen, wenn die Lider sich etwas bewegen und vielleicht auch Bilder vor Ihren Augen entstehen.

Ein weiteres „Trance“-Zeichen ist das Trockenschlucken. Das bedeutet, dass Sie eigentlich weder Nahrung noch Speichel im Mund haben und trotzdem das Bedürfnis verspüren einmal kräftig zu schlucken. Sie schlucken also im übertragenen Sinne Ihren Stress einfach herunter.

Ein auch für Sie selbst sehr schönes Zeichen ist die körperliche Ruhe. Sie werden merken, dass Sie sich auch in der Behandlungssituation so entspannt und wohl fühlen, dass Sie keine Lust mehr verspüren, sich noch zu bewegen. Das ist ungefähr so, wie wenn Sie bei schönem Wetter z. B. am Meer im Liegestuhl liegen und so richtig herrlich faul sind.

Wenn sich die Anspannung löst und Sie sich hier bei uns so richtig schön entspannen können, dann kommt es natürlich auch zur Verlangsamung von Puls und Atmung. Sie werden also an sich selbst feststellen können, wie Ihr Atem ganz langsam und ruhig wird, genau wie im Liegestuhl. Außerdem kann der Körper manchmal mit kleinen Zuckungen reagieren, so wie vor dem Einschlafen. Manchmal entspannt sich auch der Bauch und fängt an mit uns zu reden.

Wenn Sie eins oder mehrere dieser Zeichen an sich bemerken, dann wissen Sie, Sie gehen in „Trance“. Seien Sie einfach offen für all das, was passiert, und genießen Sie diese gute Erfahrung.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Behandlung in unserer Praxis und gute Genesung.

Ihr Team der