Hypnose ALS THERAPIE

HYPNOTHERAPIE Seriöse Hypnose hat mit dem, was wir aus Shows kennen, nichts zu tun. Richtig angewandt kommt sie auf vielen Gebieten zum Einsatz.

Sie werden schläfrig", murmelt der Hypnotiseur immer wieder, er lässt ein Pendel vor dem Gesicht der Frau hin und her schwingen, sieht ihr tief in die Augen, das Publikum hält den Atem an, die Frau ist von einer Sekunde auf die andere scheinbar eingeschlafen, nur um kurz darauf gackernd wie ein Huhn über die Bühne zu spazieren.

Diese oder ähnliche Szenen kennen wohl die meisten von uns aus diversen Hypnose-Shows, in Wahrheit haben sie aber mit der therapeutisch angewandten, seriösen Hypnose wenig zu tun.

Heil statt Hokuspokus

Bei der seriösen Hypnose wird das Wissen über die Wirkung von Trance und Suggestion therapeutisch genutzt. Es handelt sich um eine anerkannte Psychotherapierichtung auf tiefenpsychologischer Basis. Dementsprechend streng ist auch die Ausbildung in Österreich geregelt; nur Psychotherapeuten dürfen sie anwenden.

So funktioniert Hypnose

Um einen Klienten in Hypnose zu versetzen, wird dessen Bewusstsein zuerst mit einer Aufgabe beschäftigt, die wenig Aufmerksamkeit erfordert, um die Kritikfähigkeit langsam und schrittweise zu umgehen. Es stellt sich ein Zustand ein, der einer sehr tiefen Entspannung gleicht. Der Klient „schläft" dabei aber nicht, er ist bei Bewusstsein, seine Konzentrationsfähigkeit ist stark erhöht und das Unbewusste leicht ansprechbar.

In diesem Bewusstseinszustand ist der Klient empfänglich für sogenannte Suggestionen, also verbale Anweisungen. Der Therapeut kann dem Klienten außerdem dabei helfen, auf Ursachensuche zu gehen, also herauszufinden, weshalb sich bestimmte Probleme äußern. Unser Unterbewusstsein funktioniert wie eine Computerfestplatte, auf der all unsere Erlebnisse und Gefühle gespeichert sind. Mithilfe der Hypnosetherapie können diese Ereignisse gelöscht oder negative Erfahrungen aus der Vergangenheit verändert werden.

Bis zu **90 PROZENT** des Verstandes ...

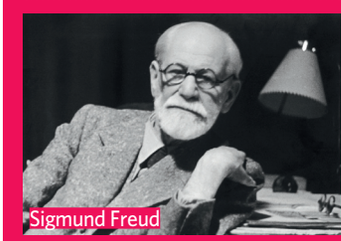
... MACHT DAS UNBEWUSSTE AUS. NUR 5–10 PROZENT BETRÄGT DER ANTEIL UNSERES BEWUSSTSEINS.

Getty, APA

GESCHICHTE DER HYPNOSE

1500 VOR CHRISTUS:
Bereits vor mehr als 3.500 Jahren wurden trance- und hypnoseähnliche Zustände bewusst herbeigeführt. Das sogenannte **Papyrus Ebers** aus Ägypten gilt als ältester schriftlicher Beleg.

1770:
Der deutsche Arzt **Franz Anton Mesmer** machte die moderne Wissenschaft durch seine Experimente auf das Phänomen Hypnose aufmerksam. 1784 gab es in Paris die ersten Versuche, Hypnose wissenschaftlich anerkennen zu lassen.


Sigmund Freud

1800:
Der britische Augenarzt **James Braid** führt unter Hypnose Augenoperationen durch und entwickelt neue Hypnose-Theorien. **Sigmund Freud,** der österreichische Neurologe, begann um 1890 ebenfalls damit, sich für therapeutische Hypnoseanwendungen zu interessieren. Er erkannte sogar, dass seine berühmte Psychoanalyse ohne Hypnose undurchführbar wäre.

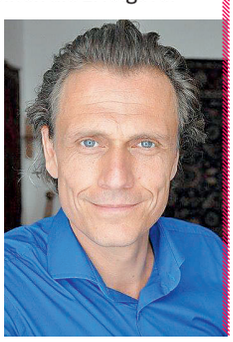
1900:
In Deutschland setzen sich die beiden Ärzte **Oskar Vogt und Johannes Heinrich Schultz** für die Weiterentwicklung der Hypnose ein, in England trieb **John Hartland** die Forschung voran. Als Vater der modernen Hypnotherapie zählt der amerikanische Psychiater **Milton H. Erickson.**

HEUTE:
In Österreich gilt die Hypnose als **wissenschaftlich und gesetzlich anerkannte psychotherapeutische Methode,** deren Ausübung ausgebildeten Psychotherapeuten vorbehalten ist.

Dr. Alexander **Knoll** im Talk

„Wichtig ist die Bereitschaft!“

Frage: Wann kann mit Hypnose ein besonders guter Therapieerfolg erzielt werden?
KNOLL: Gute Therapieerfolge stellen sich dann ein, wenn der Klient freiwillig kommt und von sich aus am jeweiligen Thema arbeiten möchte. Hypnose arbeitet mit inneren Bildern. Wenn ich einen guten Zugang zu mir selbst habe, müssen während der Hypnose nicht erst innere Widerstände abgebaut werden. Je offener der Klient, desto erfolgreicher die Hypnosetherapie. Passen muss außerdem die Beziehung zwischen dem Hypnotiseur und dem Klienten; sie macht 50 Prozent des Therapieerfolgs aus. Das Vertrauen muss einfach da sein.
Frage: Kann jeder hypnotisiert werden?
KNOLL: Ja, jeder der möchte. Die Grundvoraussetzungen sind immer die Freiwilligkeit, die Bereitschaft und keine Angst davor zu haben, manipuliert zu werden. Man muss sich auf die Hypnose einlassen und sollte als Klient so wenig wie möglich tun – so passiert mehr. Also versuchen, wenig zu denken, wenig zu bewerten. Daher sprechen auch Kinder besonders gut auf Hypnose, beispielsweise zum Abbau von Prüfungsängsten, an. Sie sind offen und haben einen spielerischen Zugang dazu.
Frage: Tut man unter Hypnose Dinge, die man normalerweise nicht machen würde?
KNOLL: Meiner Erfahrung nach nicht, die Meinungen darüber sind aber geteilt.
Frage: Was kann Hypnose nicht?
KNOLL: Hypnose ist keine Therapiemethode, bei der der Klient nichts machen muss. Einmal zu kommen und dann geheilt nach Hause zu gehen – das funktioniert nicht. Die Mithilfe des Klienten ist wichtig.
Frage: Woran erkenne ich einen seriösen Hypnotiseur?
KNOLL: Achten Sie auf die Ausbildung des Hypnotiseurs. Es ist von Vorteil, wenn dieser über einen therapeutischen Hintergrund verfügt. Außerdem sollten die Erfolgsversprechungen realistisch sein. Auch eine Hypnosetherapie braucht Zeit.



DR. ALEXANDER KNOLL
Hypnose-Psychotherapeut, 1010 Wien, www.hypnose-therapie.at

DIE MACHT DER GEDANKEN
In der Hypnose wird mittels Suggestionen das Unterbewusstsein der Klienten angesprochen.

HYPNOSE kann auch zum Einsatz kommen, um komplizierte Bewegungsabläufe mental zu trainieren, beispielsweise in der Musik.

Einsatzgebiete der Hypnose

Die Einsatzgebiete der Hypnose sind vielfältig, **besonders gut** hilft sie bei:

- Höhenangst, Flugangst
- Angst vor dem Zahnarzt
- Raucherentwöhnung
- Gewichtsproblemen
- psychosomatische Erkrankungen
- chronische Schmerzen
- Sexuelle Störungen
- Beziehungsprobleme
- Depressionen
- Essstörungen
- Entscheidungsschwächen
- Suchterkrankungen
- Selbstbewusstseinsprobleme
- Traumatischen Ereignissen
- Zwängen
- Lebens- und Sinnkrisen
- Persönlichkeitsstörungen
- Schmerz
- Schlafstörungen
- Belastungsstörungen
- Bettnässen
- Leistungsblockaden

Voraussetzungen

Damit eine Hypnosetherapie überhaupt funktioniert, ist es wichtig, dass der Klient aus eigenem Antrieb den Hypnotiseur aufsucht. Der Klient muss ihm vertrauen können und darf keine Angst vor Manipulationen haben. Ein ruhiges Umfeld und Musik erweisen sich in vielen Fällen als hilfreich, um den gewünschten Entspannungszustand hervorzurufen. Ein guter Hypnotiseur sollte außerdem wissen, wie er seine Stimme auf angenehme Art und Weise einsetzt.

Einsatzgebiete

Nicht nur unerwünschte Verhaltensweisen, beispielsweise Rauchen, können mithilfe der Hypnosetherapie aufgelöst werden, sondern auch innere Blockaden, Ängste, Zwänge, nicht verarbeitete Traumata, Leistungsblockaden und psychosomatische Beschwerden.

Die Hypnosetherapie hat, wenn sie von Experten durchgeführt wird, keine Nebenwirkungen und kann in relativ kurzer Zeit sehr gute und vor allem nachhaltige Ergebnisse erzielen. Die Angst, aus einer Hypnose nicht mehr aufzuwachen, ist außerdem völlig unbegründet – es handelt sich schließlich um einen völlig natürlichen Bewusstseinszustand gesteigerter Entspannung, ähnlich wie bei einem Powernap.

Showhypnose

Bevor man sich von einer nicht ausreichend qualifizierten Person hypnotisieren lässt, ist zu bedenken, dass im hypnotischen Zustand gespeicherte Erinnerungen ins Bewusstsein kommen können, die normalerweise durch Schutzmechanismen verdrängt werden.

Lassen Sie daher lieber die Finger von einer Beteiligung an Showhypnosen! Sind sie an einer Hypnosetherapie interessiert, suchen Sie einen Experten auf.

CLAUDIA HILMBAUER

ZURÜCKLEHNEN UND DURCHATMEN

Im Frauen-Gesundheitsresort entspannen Sie auf höchstem Niveau. Lassen Sie die Seele baumeln.

La pura SOMMER-AKADEMIE

YOGA:

ZU NEUEN UFERN:

Gewinnen Sie neue Perspektiven. In der la pura Sommerakademie zeigt die Yogalehrerin und diplomierte Sportwissenschafterin Mag. Daniela Schimpl spezifische Atemübungen und Stellungen für eine bessere Atmung. Durch Meditation an uralten Kraftplätzen inmitten der Natur kommen Körper und Geist zur Ruhe. Kraft tanken!

YOLATES:

INNERE & ÄUSSERE SCHÖNHEIT:

Wahre Schönheit kommt bekanntlich **von innen:** Diese spiegelt sich in Geistes- und Körperhaltung wider. Bei der speziellen Yoga-Form „Yolates" werden Elemente aus Yoga und Pilates miteinander verbunden. Das Wissen wird aus erster Hand von einer Pilatestrainerin weitergegeben: Dr. Irmina Boltenstern ist Gründerin des Institutes Yolates und Autorin einer Vielzahl international erfolgreicher Bücher.

Gönnen Sie sich diesen Sommer eine besondere Reise für Körper und Geist: Das europaweit erste Gesundheitsressort speziell für Frauen bietet diesen Juli und August eine Sommerakademie für mehr Erholung an.

Kraft tanken und abschalten

Das la pura women's health resort kamptal liegt im idyllischen Gars am Kamp, im Herzen des Waldviertels und bietet noch bis Ende August im Zuge der Sommerakademie eine Vielzahl von Workshops an. Die fünf Themenschwerpunkte lauten: Yolates, Yoga, Schmuckdesign, Malen und Astrologie. Experten in jedem Bereich vermitteln Ihnen ein Basiswissen und steigern so Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden.

Malen: Kreativität entfalten!

Entfalten Sie Ihre künstlerische Kreativität: Während Ihres Aufenthaltes können Sie unter Anleitung der Malerin Karin Fibich-Brunner kreative Maltechniken und Materialien kennenlernen. Vorkenntnisse und Talent sind kein Muss! Lassen Sie sich einfach treiben und finden Sie so die Quelle Ihrer Inspiration!

Schmuckdesign: Luxus à la pura

SELBST ENTWERFEN

Erstmals in der la pura Sommerakademie: Kreieren Sie gemeinsam mit einer aus Österreich stammenden Künstlerin ihre persönlichen Schmuckstücke. Sie arbeiten mit einer neuartigen Technologie bestehend aus Feinsilber, Bindemittel und Wasser. Die Rohmasse lässt sich vielfältig kreativ zu 5–6 Schmuckstücken verarbeiten. Hier können Sie so kreativ sein, wie Sie wollen.

STERNE BEACHTEN

Astrologie: Die Zukunft steht in den Sternen – aber auch die Vergangenheit. Anhand der genauen Geburtsdaten (Datum, Uhrzeit und Ort) lässt sich die astronomische Planetenkonstellation zum Zeitpunkt der Geburt exakt errechnen. Die so gewonnene Sternenkarte eröffnet individuelle Einblicke und zeigt Wege zum persönlichen Wohlbefinden auf. Lernen Sie das Basiswissen der Astrologie und der Horoskope von der renommierten Astrologin Barbara Weninger kennen.