



So geschehen auch bei Frau W. Auf Umwegen kam sie zu einem Befund von Übersäuerung, zuviel Blutfett und anderen Abweichungen von Laborwerten. Doch außer sporadisch auftretenden Kopfschmerzen, Schwindel und ihr bekanntem Bluthochdruck war davon nichts zu spüren. Und da war noch die Gewichtszunahme, die Frau W. sehr belastete. Körperlich als auch seelisch. So war es wohl auch logisch, dass ihr eine Ärztin zum Abnehmen riet. Dies sollte in Form einer gezielten Diät geschehen. Doch leichter gesagt, als getan. Wenn da nicht immer diese verlockenden Süßigkeiten gewesen wären! Vor allem Torten hatten es ihr angetan. Durch Zufall erfuhr sie über eine Bekannte von einer Hypnotherapeutin. Neugierig geworden, organisierte sich Frau W. einen Termin, der nicht einmal so leicht zu bekommen war. „Wir müssen zuerst nach den Ursachen der Störungen forschen“, erklärte ihr die Psychologin. Stress? Unstimmigkeiten? Sorgen? Vieles können die Ursache für unkontrolliertes Essen und der daraus folgenden Gewichtszunahme, sowie der bestehenden Schlafstörungen sein. Und diese wurden auch in ausführlichen Gesprächen gefunden. Nun konnte mit den Behandlungen begonnen werden. Zuerst in leichten Trancezuständen mit begleitendem Sprechen, das

folgend kontinuierlich ausgebaut wurde. Heute kann sich Frau W. freuen, das „Unheil an der Wurzel“ angepackt zu haben, dem Unterbewusstsein. Bald schon befanden sich ihre Laborwerte im Normbereich und der Weg zu ihrem Idealgewicht ist auch bald erreicht. Somit wird Frau W. ihre wohlverdiente Pension genießen können, frei von Störungen, Ängsten und Kilos, aber voll Selbstvertrauen und dem Bewusstsein, das für sie Richtige getan zu haben: Eine Behandlung in Hypnose!

Was ist Hypnose? Hypnose zu medizinischen Zwecken wird leider immer noch oft mit der in den Medien sehr präsenten Bühnen- oder Showhypnose verwechselt. Beides hat jedoch nicht das Geringste miteinander zu tun. Moderne klinische Hypnose ist ein Mittel ganzheitlich orientierter (zahn-) ärztlicher und psychotherapeutischer Behandlung mit dem Ziel, Menschen zu selbst bestimmter geistiger und körperlicher Gesundheit zu verhelfen. Sie setzt bei allen Behandlern die sie anwenden eine umfangreiche Ausbildung und die Verpflichtung zu verantwortlichem Einsatz von Hypnose ausschließlich zu Heilungszwecken voraus. Demgegenüber bedient sich die Show-Hypnose einfacher Tricks zur Erzielung oberflächlicher Effekte, ohne Rücksicht zu nehmen auf

Hypnose

Es gibt im Leben immer wieder Situationen, in denen man „nicht so gut drauf“ ist. Sei es nun körperlich oder seelisch, ganz egal: es gibt dafür immer einen Auslöser. Nicht immer ist es von Vorteil, alle Wehwehchen gleich mit einem Medikament, anderen Hilfsmitteln oder so genannten „Wundermitteln“ zu behandeln. Wichtig ist vielmehr, der Ursache auf den Grund zu gehen.

Text: Ilse Jank

Würde und Individualität des einzelnen Menschen. Sie ist aus diesem Grund auch in einzelnen Ländern verboten.

Wie wirkt Hypnose? Bei der Einleitung einer Trance wird die Aufmerksamkeit weg von äußeren Reizen, hin auf ein inneres Erleben gelenkt. Dabei kommt es in der Regel zu einer körperlichen Entspannung. Hypnose ist dabei kein schematisches Entspannungsprogramm, sondern hat für jeden Menschen eine eigene Wirkungsweise. Der so entstandene Entspannungszustand ist mit einer Beruhigung der inneren Rhythmen (z.B. Atmung und Pulsschlag) verbunden, die es jedem Menschen auf seine eigene Art ermöglichen, den Blick auf sein inneres Erleben zu richten.

Veränderung des Bewusstseinszustandes. Ein sehr wichtiges Merkmal der Hypnose ist eine Veränderung des Bewusstseinszustandes. Der logische Verstand und damit die Kritikfähigkeit sind eingeschränkt. Dadurch ist es möglich, mit gezielten Eingebungen bzw. Einflüsterungen und Bildvermittlungen den Filter des Bewusst-



seins zu umgehen und direkt das Unterbewusstsein anzusprechen. Die gegebenen Einflüsterungen werden als wahr angenommen und ausgeführt. Das Unterbewusstsein ist die Steuerzentrale für unseren seelisch – geistigen Bereich und für alle von uns nicht bewusst steuerbaren körperlichen Vorgänge. Das Unterbewusstsein verfügt über kein Urteilsvermögen. Es kann nicht zwischen „gut und böse“ oder „nützlich oder schädlich“ unterscheiden. Es versucht alle Eingebungen, egal ob Fremd- oder Selbsteingebung, zu verwirklichen.

Sie sind jeden Tag ein paar Mal in Hypnose! Denn Hypnose bedient sich der menschlichen Fähigkeit zur Trance. Sie kennen das Erlebnis bereits aus anderen Bereichen Ihres Lebens: Sie sind ganz in das Lesen Ihres



Hypnose half Frau W. ihre körperlichen und seelischen Leiden zu beseitigen

spannenden Buches versunken und hören das Läuten des Telefons nicht.

Sie kommen aus einem bewegenden Film im Kino und die Welt draußen kommt Ihnen merkwürdig vor.

Beim Joggen denken Sie über ein berufliches Problem nach und wenn Sie wieder zu Hause sind, fällt Ihnen die Lösung ein.

Sie sind ganz konzentriert bei der Arbeit, bis Ihnen auffällt, dass sie seit sechs Stunden nichts gegessen haben und noch immer keinen Hunger verspüren.

Was ist ein Trance Zustand? Im normalen Bewusstseinszustand

nehmen Sie immer verschiedene Reize gleichzeitig wahr. In einer Hypnose oder Trance ist der größte Teil Ihrer bewussten Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache gerichtet. Ihre inneren Bilder beim Lesen, Ihre Gefühle beim Film und das jeweilige Tun bei Ihrer Arbeit. Da Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht gleichzeitig an zwei Orten sein können, verlieren Sie die restliche Umgebung mehr oder weniger aus dem Blick. Bei der therapeutischen Anwendung wird diese Fähigkeit zur „Alltagstrance“ so stark und gezielt gefördert, dass sie zur Lösung körperlicher und seelischer Probleme eingesetzt werden kann.

Kurz gefragt:
Mag. Dr. Michaela Bleyer-Krainer,
Psychologin, Klinische Hypnotherapeutin,
Universitätslektorin

Wie helfen Sie Menschen, ihre Probleme zu lösen?

Zuerst versuche ich mit den Menschen, die zu mir kommen, den Problemen auf den Grund zu gehen und zu ergründen, warum sie Probleme haben. Danach wird mit einem Muster ein „Fahrplan“ entwickelt, wie mit Hilfe von Hypnose die angesprochenen Probleme gelöst werden können. In vier Sitzungen und mit Hilfe von Hypnose-CDs wird dann versucht, die „innere Einstellung“, so zu verändern, dass es diese Probleme nicht mehr gibt.

Wie kamen Sie dazu, als Hypnotherapeutin zu arbeiten?

Außergewöhnliche Phänomene haben mich immer schon interessiert. Und als ich von der Möglichkeit gehört habe, dass man mit Hypnose so in Trance versetzt werden kann, dass sogar kleinere Operationen ohne Narkose durchgeführt werden können, habe ich versucht, eine Möglichkeit zu finden, mehr darüber zu erfahren. Ich bin nunmehr auch Mitglied der Milton Erickson Gesellschaft, nach dessen Methoden Hypnose für Heilzwecke angewandt werden kann. Seine Schriften sind Vorbild für meine Hypnosetechniken.

Was ist eine Hypnotherapeutin?

Eine Hypnotherapeutin versucht, mit Hilfe verschiedenster Hypnosetechniken Problemen von Menschen auf die Spur zu kommen und sie dann so zu verändern, dass das Unterbewusstsein des Menschen diese Probleme nicht mehr erkennt und dann ein verändertes Lebensgefühl entstehen kann.

Bei welchen Erkrankungen, Süchten oder Störungen können Sie diese Therapie anwenden?

Sehr gut kann Hypnose bei Raucherentwöhnung, aber auch bei allen Arten von Essstörungen, bei Angst- und Panikattacken, Stress, Prüfungsängsten und vielen anderen Dingen unterstützen. Sogar bei psychosomatisch bedingten Hautproblemen und Sexualproblemen konnte mit Hilfe von Hypnose geholfen werden. Weiters bei Schmerzproblemen wie Allergien, Heuschnupfen und Migräneanfällen. Durch die Hypnose wird das Selbstwertgefühl und die innere Stärke aktiviert.

