

Schlüssel zum Unbewussten

Hypnotherapie findet Anwendung bei einer Reihe gesundheitlicher Probleme

Als Hypnose bezeichnet man allgemein das Verfahren zum Erreichen eines Trancezustandes. Der als „Trance“ bekannte veränderte Bewusstseinszustand liegt zwischen Wachsein und Schlafen. Wird Hypnose therapeutisch eingesetzt, kann eine hypnotisierte Person in diesem Zustand auf ihr Unbewusstes zugreifen und es als Quelle für Kreativität und Selbstheilung nutzen.

Die Hypnotherapie wurde 2006 als wissenschaftliche Psychotherapiemethode anerkannt. Ihre Wirksamkeit ist teils durch Erfahrungswerte und teils durch Studien gut belegt.

Die Wurzeln der Hypnose liegen vermutlich in der Frühzeit des Menschen. Wahrscheinlich hat sich die Hypnose im Rahmen kultischer bzw. religiöser Handlungen und aus meditativen Erfahrungen von Priestern, Heilern und Schamanen entwickelt. Die Entwicklung der Hypnotherapie als modernste Form der Hypnose wurde in den 50er und 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts vom amerikanischen Arzt und Psychotherapeuten Milton Hyland Erickson eingeleitet.

Meditative Erfahrungen

Soll Hypnose in der Behandlung eingesetzt werden, ist zwischen Therapeut und Klient in einem Vorgespräch zu erörtern, um welche Problemstellung es geht, welche Versuche bisher zur Lösung des Problems unternommen wurden und ob der Klient eine wirkliche Veränderung herbeiführen möchte. Ferner sollte ge-

klärt werden, ob sich zwischen Klient und Therapeut eine gute, tragfähige und vertrauensvolle

Vertrauensvolle Beziehung

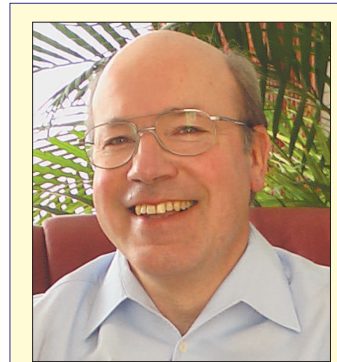
Beziehung herstellen läßt. Diese Beziehung sollte auf Augenhöhe stattfinden. Abschließend wird ein Therapieziel festgelegt. Nach prinzipieller Zustimmung des Klienten kann eine Hypnotherapie beginnen. Diese nutzt den veränderten Bewusstseinszustand der Trance als Zugang zum Unbewussten.



© fotolia / Ambrphoto

In einem Vorgespräch wird die Problemstellung erörtert

Das Unbewusste selbst ist die Quelle für Lösungswege und neue Ideen. Eingeleitet wird die Trance nach dem Milton-Modell immer mit einem indirekten Verfahren. Das heißt, der Klient gibt seine ausdrückliche Erlaubnis zur



Dr. Werner Sturm ist Heilpraktiker im Naturheilzentrum Alztal in Tacherting. Einer seiner therapeutischen Schwerpunkte ist die Hypnotherapie.

Hypnose. Zur Einleitung kommt meist die Stimme des Therapeuten in Form von objektiv erfahrbaren Wahrnehmungen, Geschichten oder Metaphern zum Einsatz. Auch Bilder, Farbtafeln oder Gerüche sind anwendbar. Ziel ist die Trance, dieser als Alpha bezeichnete Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, der auch mit offenen Augen erfahren werden kann. In vielen Fällen sitzt der Klient während der Therapie. Der Therapeut sitzt nahe bei seinem Klienten und ist ihm zugewandt, so dass er jede Reaktion, wie etwa vorher vereinbarte Signale (z.B. Zeichen mit Fingern) sehen kann. Stets behält der Klient die Kontrolle, ist ansprechbar und kann sich nachher an alles erinnern. Auf diese Weise ist

es ihm möglich, seine Erlebnisse in den Zustand des Bewusstseins mitzunehmen und zu nutzen. Es ist nicht unbedingt notwendig, mit dem Therapeuten das Erlebte zu teilen. Um den Therapieverlauf einschätzen zu können, ist es dagegen wichtig für den Therapeuten zu erfahren, was sich für den Klienten geändert hat. So lässt sich im Vergleich zum Ausgangszustand und der Zielsetzung ein möglicher weiterer Therapiebedarf abschätzen beziehungsweise die Therapie mit Erfolg abschließen. Am Ende der Therapie führt der Therapeut seinen Klienten ins Hier und Jetzt zurück. Die-

Zurück ins Hier und Jetzt

Die Auflösung der Trance ist wichtig um die Tätigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu normalisieren und Störungen wie etwa Kopfschmerzen zu vermeiden.

Erfolgreiche Anwendung findet die Hypnotherapie u. a. in der Behandlung von Depressionen, Angststörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen, Suchterkrankungen, Ess- und Sprechstörungen, geringem Selbstwertgefühl, Stress, Schmerzen (akut und chronisch) sowie Schlafstörungen. Im Bereich der Medizin wird der Einsatz von Hypnose als alleiniges schmerztherapeutisches Verfahren oder in Kombination mit Anästhesieverfahren diskutiert. *Dr. Werner Sturm*



**Gemeinschaftspraxis
Dr. Werner Sturm & Petra Müller-Sturm
im Naturheilzentrum Alztal**

Unser Leistungsangebot für Sie:

- Osteopathie, Fußreflexzonen-Therapie, Breuss-Massage, Lymphdrainage und weitere manuelle Behandlungen
- Aromatherapie, Biochemie nach Schüssler, Mykotherapie
- **Hypnotherapie**, Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Bewegung – Fitness, Coaching

Wajoner Str. 2 (1. Stock über Schlecker), **83342 Tacherting**
Telefon 08621 - 8066280

www.naturheilzentrum-alztal.de • info@naturheilzentrum-alztal.de