

...GESUND- HEIT!

Trance als Therapie

Schmerzlinderung, Ängste
besiegen, Gewicht reduzieren
... was Hypnose alles kann.

Seite 06

Krank durch Medien

Wie Kinder mit Medien
gesund aufwachsen können.

Seite 16

Hören ist lebenswichtig

Warum Sie sich mit Schwer-
hörigkeit nicht abfinden sollten.

Seite 20

... MITMACHEN!

Kreuzwörtertsel
und Verlosungen
mit attraktiven
Preisen

DAS REGIONALE GESUNDHEITS- MAGAZIN

für Borken, Heiden,
Reken, Velen, Raesfeld,
Südlohn, Bocholt,
Rhede.

Trance als Therapie

Einen Flug ganz entspannt genießen, keine Panik in der Dunkelheit bekommen, einen Vortrag locker und ohne Schweißausbrüche meistern, Bindungsängste oder Probleme in der Sexualität überwinden, endlich dauerhaft Gewicht reduzieren, mit dem Rauchen aufhören – all dies klingt nach guten Vorsätzen fürs nächste Jahr. Oder aber nach den Problemen, mit denen Männer und Frauen jeden Alters die Hypnosepraxis von Sonja Hüls in Bocholt Tag für Tag aufsuchen. „Das Schöne daran ist, dass Hypnose bei diesen und vielen anderen Problemen und Beschwerden – auch die persönliche Gesundheit betreffend – gut und meist schnell helfen kann“, berichtet Sonja Hüls,

Inhaberin der Bocholter Hypnosepraxis aktiv & entspannt, überzeugt.

Angst vor Hypnose ist unbegründet

Hypnose ist für viele Menschen gleichgesetzt mit der Show- oder Bühnenhypnose, wie wir sie alle aus TV- oder Varieté-Shows kennen: Scheinbar willenslos gackert eine junge Frau wie ein Huhn und hüpfert im nächsten Moment wie ein Hase von der Bühne, um sich dann auf ihren Platz zu setzen, ohne sich an irgendetwas erinnern zu können. Kein Wunder also, dass viele bei dem Stichwort Hypnose zunächst zurückschrecken und dies für Scharlatanerie halten. Bei der Hypnosetherapie behält der Klient jedoch in jeder Sekunde die Kontrolle. Er ist dem Therapeuten keineswegs willenslos ausgeliefert. Der Klient kann sich entsprechen auch in Hypnose bewegen, reden und sich auch an die Sitzung

erinnern. Es lohnt sich also, seine Scheu beiseite zu schieben, denn die Hypnosetherapie ist eine äußerst leistungsstarke Therapieform, der bei Operationen und in der Psychotherapie, aber auch auf vielen anderen Gebieten, kaum Grenzen gesetzt sind.

Anwendungsbereiche der Hypnosetherapie

„Immer dann, wenn schulmedizinische Untersuchungen keine Befunde liefern und damit an ihre Grenzen stoßen, kann es sinnvoll sein, eine erfahrene Hypnosetherapeutin oder einen erfahrenen Hypnosetherapeuten aufzusuchen. Im besten Fall arbeiten die Therapeuten mit aufdeckenden Methoden und Techniken, um mögliche seelische Ursachen zu ergründen und innere Blockaden aufzulö-

sen“, erläutert Sonja Hüls, die selbst hauptsächlich mit der OMNI-Hypnosetherapie arbeitet, der ersten ISO-zertifizierten Hypnoseausbildung und dem ebenso ersten ISO-zertifizierten Hypnoseprozess. Diese Methode wird seit über 50 Jahren erfolgreich unter anderem auch von Ärzten, Zahnärzten und Psychologen eingesetzt. Ängste und Phobien, Allergien, Schlafstörungen, Schmerzmanagement, Migräne, Tinnitus, Depressionen, Burnout, Stressmanagement, Gewichtsthemen, Raucherwahn, Reizdarm und Morbus Crohn, Diabetes mellitus, Schuppenflechte, Neurodermitis, Ekzeme, Fibromyalgie, Sexualstörungen aber auch Nägelkauen, Ticks, Bettnässen, Legasthenie, Dyskalkulie, AD(H)S und Sprachstörungen zählen zu den häufigsten Anwendungsgebieten der Hypnosetherapie.

Hypnose verändert etwas im Gehirn



Wissenschaftliche Wirksamkeitsstudien wie u. a. die Studien der Universitäten Freiburg und Jena belegen, dass Hypnose im Gehirn wirkt. Mit Hilfe von PET (Positronen-Emissions-Tomographie) und dem funktionalen MRT (Magnetresonanztomographie) konnten wesentliche Veränderungen im Gehirn unter Hypnose festgestellt werden. So zeigte eine Forschungsgruppe der Universität Jena, dass Hypnose das „Netzwerk des Schmerzes“ aushebelt, so dass Schmerzen kaum noch wahrgenommen werden. Aufgrund derartiger wissenschaftlicher Beweise wurde die Hypnosetherapie bereits im Jahr 2006, vor nun zwölf Jahren, vom Wissenschaftlichen Beirat als eine wissenschaftlich begründete psychotherapeutische Methode anerkannt. Zudem lässt sie sich auch sehr gut mit anderen therapeutischen Verfahren, wie z.B. Verhaltenstherapie oder Tiefenpsychologie, kombinieren.

Ursache liegt oft in der Psyche

Hypnose ist gar nicht so mystisch oder fremdartig, wie viele annehmen. Vielmehr ist sie allgegenwärtig. Immer dann, wenn wir Tagträumen oder auch wenn wir nicht mehr wissen wie wir während der Auto- oder Busfahrt von Ort A zu Ort B gekommen sind, erleben wir einen hypnotischen Zustand – wir sind in Trance. Während einer Hypnosetherapie ermöglicht der Therapeut seinen Klienten den direkten Zugang zu ihrem Unterbewusstsein, zu ihrer Gefühlswelt, der ihnen sonst durch ihr rationales Bewusstsein häufig verwehrt wird. Mittels verschiedener Techniken versetzt der Hypnose-Therapeut den Klienten in die Lage, die tiefe Trance für sich nutzbar zu machen. Warum ist dies notwendig? Weil viele Krankheiten in der Psyche entstehen. Erst wenn der Klient in Trance auf der Ebene seines Unterbewusstseins angekommen ist, kann er die wahren Ursachen für seine Probleme herauszufinden. Durch die Anwendung von therapeutischen Maßnahmen können ihm die unzähligen Erfahrungen, Erinnerungen und Ressourcen, die im Unterbewusstsein des Menschen abgespeichert sind, zugänglich und nutzbar gemacht werden.

HYPNOSE – EIN ALTER, NEUER HUT

Hypnose gab es schon immer. So wird die Hypnose in Schriften der Antike bereits 1.500 Jahre vor unserer Zeitrechnung erwähnt. Demnach soll sie in den Tempeln entlang des Nils angewendet worden sein. Bis ins Mittelalter hinein erschien Hypnose mystisch und spirituell. Später wurde Hypnose zur Durchführung von schmerzfreien Operationen angewendet. Mit der Einführung von Betäubungsmitteln Mitte des 19. Jahrhunderts geriet die Hypnose immer mehr in Vergessenheit.

RENAISSANCE DER HYPNOSE

Seit den 1950er Jahren wurde die Hypnose, ausgehend von englischsprachigen Ländern, wiederbelebt. So arbeiten auch in unserer Region immer mehr Ärzte mit Hypnose. Sie ergänzen moderne Anästhesieverfahren mit Hypnose, um beispielsweise Angst und Stress der Patienten zu verringern. Auch der Einsatz von Schmerz- und Beruhigungsmitteln kann durch Hypnose gesenkt werden. Gerade Zahnmediziner setzen immer häufiger Hypnose bei Angstpatienten oder Patienten ein, die unter Würgereiz, Unverträglichkeit oder Fehlregulationen der Muskel- oder Gelenkfunktion der Kiefergelenke leiden. Reizdarm-Patienten sollen zudem von dem Erlernen der Selbsthypnose profitieren können.

5 % BEWUSSTSEIN:

- Wille
- Rationales Denken
- Bewusste Wahrnehmung
- Tägliche Erfahrungen
- Neue Erfahrungen
- Lernprozesse

95 % UNTERBEWUSSTSEIN

- Gefühle
- Erlerntes
- Routinen
- Überzeugungen
- Glaubenssätze
- Werte
- Denkmuster
- Programme
- Blockaden





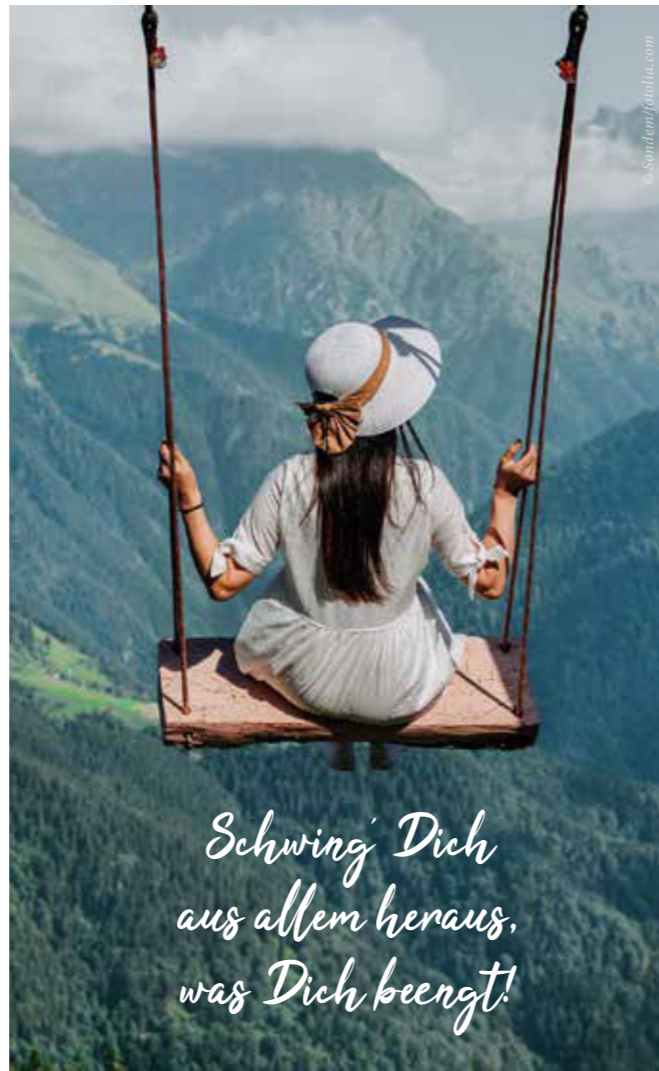
© Victor Tongaer/fotolia.com

Neue Erkenntnisse gewinnen

„Als Hypnosetherapeutin sehe ich mich als „Reisebegleiterin“. Jede Sitzung und jeder Klient ist anderes. Ich leite durch den Prozess und wir folgen den Wahrnehmungen, die mit Hilfe des Unterbewusstseins gewonnen werden. So können neue Erkenntnisse gewonnen werden und belastende Situationen und Gefühle neu bewertet und transformiert werden“ verdeutlicht Sonja Hüls bildhaft. Damit wird auch deutlich, dass nicht jede Reise erfolgreich sein kann. Denn in wie weit der Klient zu den Wurzeln seiner Beschwerden vordringen möchte, liegt in seiner Hand. „Für eine erfolgreiche Hypnosetherapie muss sich der Klient voll und ganz darauf einlassen und wahrnehmen, was sein Unterbewusstsein ihm schickt“, klärt Sonja Hüls auf. Wenn der Klient während seiner Reise zu der Ursache für seine Gefühle vorgedrungen ist, können diese negativen, den Klienten hemmenden oder sogar krankmachenden Gefühle durch positive Glaubenssätze neu bewertet werden.

Kleine Lebenswunder erleichtern

Die Begeisterung für diese spezielle Form der Therapie merkt man Sonja Hüls an: „Besonders überwältigend empfinde ich es immer wieder, wenn ich durch die Hypnosetherapie dazu beitragen konnte, dass meine Klienten kleine Lebenswunder erleben. Wenn wir während der Hypnose Blockaden lösen konnten und sie fortan leichter, positiver und auch gesünder durchs Leben gehen können.“ Doch die Hypnosetherapie ist kein Allheilmittel. Auch in der Hypnose gibt es einen Selbstschutz. Es kann sein, dass eine unbewusste innere Blockade besteht die verhindert, an den ursprünglichen Punkt zurückzugehen. Vielleicht weil es einen so genannten „sekundären Krankheitsgewinn“ gibt, der im besten Fall zuvor besprochen werden sollten. Vielleicht auch weil es noch nicht der richtige Zeitpunkt dafür ist, das Thema aufzuarbeiten oder weil auch eine andere Methode besser für den Klienten wäre.



© Soudam/fotolia.com

*Schwing' Dich
aus allem heraus,
was Dich beengt!*



Einen guten Therapeuten finden

Viele Hypnose-Interessierte sind trotzdem skeptisch. Sie können sich zwar vorstellen, dass die Hypnose ihnen bei ihrem persönlichen Beschwerdebild helfen könnte, jedoch sind sie bei der Wahl des Therapeuten unsicher. Diese Unsicherheit ist durchaus berechtigt, denn in Deutschland darf aus gesetzlicher Sicht jede Person Hypnose lernen und anbieten, solange sie nicht zu heilkundlichen Zwecken angewendet wird. Für die Behandlung von Erkrankungen ist allerdings eine sogenannte Heilerlaubnis notwendig, wie sie ärztliche und psychologische Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendpsychotherapeuten und auch Heilpraktiker besitzen. Einen guten Hypnosetherapeuten findet man am besten online über die Webseite der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnosetherapie e.V. Ein guter Tipp für diejenigen, die sich für die ISO-zertifizierte Hypnoseform OMNI interessieren, werden unter ominfinder.net einen Therapeuten in ihrer Umgebung finden. Doch so gut ausgebildet ein Therapeut auch sein mag, immer kommt es auch darauf an, ob die Chemie zwischen Klient und Therapeut stimmt. Daher sollten Hypnose-Willige immer, bevor sie einen Termin konkret vereinbaren, ein telefonisches Erst- oder Sondierungsgespräch mit dem jeweiligen Hypnosetherapeuten führen. Hier werden von beiden Parteien erste Fragen abgestimmt und ausgelotet, ob die Hypnose eine Option für das Beschwerdebild des Klienten sein kann und ob man gut miteinander harmoniert.

HYPNOSE IST GESELLSCHAFTSFÄHIG

Aufgrund der schnellen und guten Ergebnisse, die die Hypnosetherapie bei vielen Beschwerdebildern erreichen kann, gewinnt diese spezielle Methode in verschiedenen medizinischen Disziplinen zusehends an Bedeutung. Mit dem immer häufigeren Einsatz von Hypnose und den guten Resultaten, ist Hypnosetherapie heute gesellschaftsfähig geworden und erfreut sich einer wachsenden Beliebtheit – sowohl bei Medizinern als auch bei Klienten.

GUT ZU WISSEN:

Hypnosetherapie wird von den gesetzlichen Krankenkassen nur in Ausnahmefällen auf Antrag übernommen. Bei Privatkassen sind die Kostenübernahmeregelungen sehr unterschiedlich. Der Patient sollte sich vor Therapiebeginn unbedingt bei seiner Krankenkasse über die Möglichkeiten einer Kostenübernahme informieren.



© Africa Studio/fotolia.com

Wie ist der Sitzungsablauf

Der Ersttermin einer ursachenorientierten, aufdeckenden Hypnose ist in der Regel etwas länger, als die Folgetermine, da hier zunächst eine ausführliche Anamnese des individuellen Beschwerdebildes durch den Therapeuten erstellt wird. Zudem erklärt ein guter Hypnose-Therapeut dem Klienten nochmals alles Wichtige für die Hypnose, so dass es keine Missverständnisse gibt und sich der Klient voll und ganz auf die Therapie, und damit auf die Begegnung mit seinem Unterbewusstsein, einlassen kann. Selbstverständlich gibt es hier auch genügend Raum für Klientenfragen, die durchaus erwünscht sind. So können Therapeut und Klient gemeinsam ein Ziel vereinbaren können, dass mit Hilfe der Hypnose erreicht werden soll. Erfahrungsgemäß sind die meisten Themen nach zwei bis vier intensiven Sitzungen sehr stark gelindert oder sogar aufgelöst.