

◆ SERIE

Alternative Heilmethoden

Hypnose und Meditation helfen Körper und Seele

Seelische Schmerzen erkennen und Ängste abbauen: Seit Jahrtausenden helfen Trance-Rituale wie die Hypnose oder die Meditation.



- Teil 1_ TCM
- Teil 2_ Tuina Anmo / Shiatsu
- Teil 3_ Homöopathie/
Biochemie nach Schüßler
- Teil 4_ Hypnose/Meditation
- Teil 5_ Hydro-/Kneipptherapie/
Sauerstoff-Mehrschritt-
Therapie
- Teil 6_ Magnet-/Aroma-/
Lichttherapie
- Teil 7_ Biofeedback/
Ethnomedizin
- Teil 8_ Mesotherapie

TEIL 4: Hypnose / Meditation

Etwa 1.000 Zahnärzte und 4.000 Ärzte und Psychologen in Deutschland wenden eine sanfte Therapie an, die nicht nur bei Seelenleiden, sondern auch bei vielen körperlichen Beschwerden hilft: Die Hypnose-Therapie ist eine anerkannte medizinische Methode, an deren Wirkung rund 60 Prozent der Deutschen glauben. Die Erfolge sind wissenschaftlich belegt: In über 170 internationalen Studien wurde die Wirksamkeit von Hypnose-Therapien untersucht. Ergebnis: Durchschnittlich 70 Prozent der Behandlungen verlaufen erfolgreich.

Im Interview mit MEDivitalis erklärt der renommierte Hamburger Hypnose-The-

rapeut Dr. Elmar Basse die Hypnose-Therapie genau.

Was ist Hypnose und wie wirkt sie?

Dr. Elmar Basse: Die Hypnose ist ein Verfahren, mit dem eine Trance eingeleitet wird. Alltagssprachlich wird diese Trance auch selbst als Hypnose bezeichnet. Diese hypnotische Trance ist ein schlafähnlicher Zustand, in dem aber noch ein Kontakt zum Hypnotiseur besteht. Es gibt verschiedene Stufen der Trance, eine leichte, mittlere und tiefe. Die tiefe Trance kann man sich ungefähr so vorstellen, als würde man vor dem Fernseher einschlafen. Es gibt Menschen, die sogar Schlafgeräusche von sich

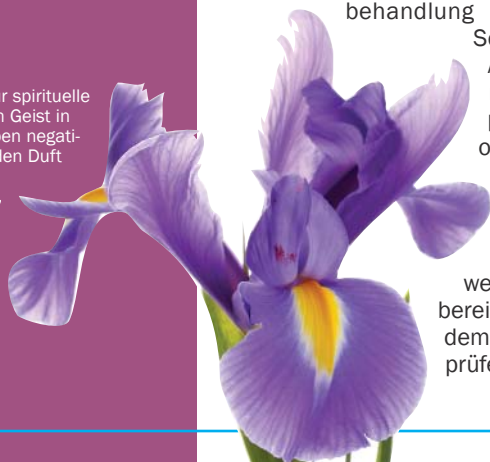
Fotos: Dirima - Fotolia.com (1)



GUT ZU WISSEN

Meditation lässt uns klug bleiben! US-Wissenschaftler verglichen die kognitiven Fähigkeiten von älteren Menschen, die seit Langem regelmäßig meditieren, mit denen von Menschen, die nichts für die Versenkung in sich selbst übrig hatten. Das Ergebnis: Die Schrumpfung der grauen Substanz im Gehirn – ein Merkmal des Alterungsprozesses – war bei den Meditierenden deutlich verlangsamt.

Seelendüfte geben Raum für spirituelle Entwicklung, lassen unseren Geist in Visionen reisen und vertreiben negative Energien. Probieren Sie den Duft Seelenflügel: Je 1 Tropfen Veilchenblätter, Bergamotte, Rosengeranie, sowie 2 Tr. Rosenholz. Für eine Raumgröße von 18 qm rechnen Sie 5 Tropfen ätherisches Öl.



geben, aber doch hinterher noch das Gefühl haben, alles mitbekommen zu haben, was gesagt worden ist.

Die Hypnose dient dazu, die Kräfte des Verstandes zu umgehen und mit dem Unbewussten in Kontakt zu kommen. Menschen mit körperlichen und seelischen Leiden versuchen in der Regel zunächst mit ihren bewussten Kräften eine Heilung zu erreichen. Oft wird dann aber festgestellt, dass sich das kontrollierende Bewusstsein als zu eingeschränkt erweist: Man denkt zwar, dass man etwas

von Hypnose einen Sinn machen kann.

Für die Behandlung mit Hypnose ist es nicht notwendig, an sie zu "glauben", sondern nur, offen für sie zu sein und sich nicht innerlich zu wehren.

Klinische Hypnose ist ein Therapieverfahren und setzt aufseiten des Hypnotiseurs eine Therapiezulassung als Arzt, (heilpraktischer) Psychotherapeut oder Heilpraktiker voraus.



Dr. Elmar Basse, Hypnotiseur, Hypnose-Therapeut und Psychotherapeut mit eigener Praxis in Hamburg

>>Mittels Hypnose wird ein möglichst tiefer Zustand der Entspannung erreicht.<<

in sich ändern will (z. B. mit dem Rauchen aufhören), aber andere Kräfte im eigenen Inneren wehren sich dagegen. Um mit ihnen in Kontakt zu kommen, kann Hypnose ein hilfreicher Weg sein.

Mittels Hypnose wird ein möglichst tiefer Zustand der Entspannung erreicht. Die Kräfte des Bewusstseins, insbesondere das Grübeln, das viele Menschen plagt, werden zur Seite geschoben. In diesem Zustand kann der Klient dann für neue hilfreiche Botschaften offen sein, da der kontrollierende Verstand sie nicht mehr blockiert.

In welchen Fällen kann Hypnose heilen?

Dr. Elmar Basse: Wichtige Anwendungsgebiete sind u.a. die Raucherentwöhnung und die Gewichtsreduktion. Des Weiteren die verschiedensten Formen von Ängsten (u. a. soziale Angst, Flugangst, Prüfungsangst, Phobien, Panikattacken ...), da die klinische Hypnose einen Entspannungszustand erzeugt, der den permanenten Stress, unter dem viele Menschen stehen, herunterfährt und es gestattet, die bisherigen Angstthemen frei und entspannt zu betrachten. Auch die Schmerzbehandlung bei chronischen Schmerzen ist ein Anwendungsbereich, sodann depressive und Burnout-Erkrankungen, Eifersucht. Das ist aber nur eine Auswahl, Hypnose hat einen sehr weiten Anwendungsbereich und es ist in jedem einzelnen Fall zu prüfen, ob die Anwen-

Was unterscheidet die Hypnose-Behandlung von herkömmlichen Therapien?

Dr. Elmar Basse: Herkömmliche Therapien, z. B. die Gesprächs- oder Verhaltenstherapie, setzen darauf, dass Dinge vom Klienten ausgesprochen werden, um sich dann verändern zu können. In diesem Prozess des Aussprechens holt der Klient sie aber in sein Bewusstsein. Das Bewusstsein lässt jedoch nur das zu, was es eben zulassen möchte. Es hat eine starke Zensurfunktion. So kann es sein, dass vieles unausgesprochen bleibt, weil der Klient es vermeiden möchte, darüber zu reden. Diese Schranken des Bewusstseins machen es dann oftmals entweder sehr (zeitlich) aufwendig, an die verborgenen Themen zu kommen oder aber diese Themen bleiben ganz unausgesprochen und stehen dann ggf. auch einer Heilung im Weg.

Da die Hypnose die bewussten Kräfte umgeht und sich direkt an das Unbewusste wendet, geht sie einen grundsätzlich anderen Weg.

Wie lange dauert eine Behandlung?

Dr. Elmar Basse: Bei vielen Anliegen, z. B. der Raucherentwöhnung, kann schon eine einzige Sitzung die gewünschte Veränderung herbeiführen. Generell gilt aber für alle medizinischen und therapeutischen Verfahren und damit auch für die Hypnose, dass es auf die individuellen Bedingungen ankommt: die konkrete Ausprägung der Symptomatik, die Krankheitsgeschichte, eventuelle Begleiterkrankungen, die Lebensbedingungen des Einzelnen usw. Es ist sinnvoll, zunächst von 1–3 Hypnose-Sitzungen auszugehen, es können je nach Anliegen, z. B. bei einer chronischen Schmerzkrank-

kung, auch mehr Sitzungen erforderlich sein. Bereits in der ersten Sitzung kann sich aber schon herauskristalisieren, welche Wirkungschancen die Hypnose voraussichtlich hat.

MEDITATION

Sowohl Selbsthypnose wie auch Meditation führt in nicht-alltägliche Bewusstseinszustände hinein. Die Techniken, die dabei angewandt werden, sind teilweise erstaunlich ähnlich. Manche Methoden, die zur Hypnose bzw. zur Selbsthypnose angewandt werden, ähneln uralten Techniken aus vor allem buddhistischen Traditionen. Viele Meditationsformen arbeiten mit Techniken, die im Grunde selbsthypnotisch funktionieren. Auch die Wirkungen von Selbsthypnose und von Meditation im Geist und im Körper sind teilweise erstaunlich ähnlich.

Bei der Meditation geht es darum, sich intensiv auf einen Gegenstand zu konzentrieren. Das kann ein Punkt im Raum sein, Klänge, bestimmte Bilder (Mandalas), die tonlose Wiederholung einer Silbe oder der Rhythmus des eigenen Atems. Der Meditierende soll so einen Zustand erreichen, in dem er an nichts denkt. Das kann in wenigen Minuten entspannender sein als stundenlanges Schlafen.

Fotos: Ambrophoto (1), Africa Studio - Fotolia.com (1), Privat (1)

Mehr Infos:

Dr. Elmar Basse
Praxis für Hypnose Hamburg
 Glockengießerwall 17
 20095 Hamburg
 Tel.: (0 40) 33 31 33 61
 hypnose-hamburg@t-online.de
 ● www.hypnose-hamburg.biz

Eine Liste mit Hypnose-Therapeuten gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Hypnose (DGH) unter
 ● www.dgh-hypnose.de

Webtipps:

- www.hypnose.de
- www.dgzh.de
- www.dgaehat.de
- www.meg-hypnose.de

TOP-ADRESSEN IN HAMBURG

▶▶ **HIMALAYA INSTITUT**
 Immer Donnerstags und Dienstags von 7:00 - 7:45 findet im Himalaya Institut eine offene Morgenmeditation gratis statt.
 Osterstr. 172b
 Tel.: (0 40) 43 27 33 58
 ● www.himalaya-institut.de

▶▶ **TIBETISCHES ZENTRUM E.V.**
 Jeden Dienstagabend von 19:00 bis 20:30 Uhr wird unter qualifizierter Anleitung in ruhiger Atmosphäre im Tempel gemeinsam meditiert.
 Hermann-Dalk-Str. 106
 22147 Hamburg
 ● www.tibet.de

▶▶ **Brahma Kumaris Raja Yoga**
 Zweigstelle Hamburg
 Maienweg 130
 Tel.: (0 40) 46 398 9
 ● www.yogahoheluft.de



Ihr Rollladen- und
 Markisen-Spezialist



Rund um die Sonne

- Rollläden • Markisen
- Wintergartenbeschattung
- Jalousien • Plissees • Rollos
- Steuerungen • Reparaturen
- Insektenschutz
- Vor- u. Terrassendächer
- Garagentore

Inh. Matthias Englert

Moorhof 11 22399 Hamburg Tel. 040 - 611 67 550

Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 + 13.30 - 18.00 Sa. 9.00 - 14.00 oder nach Vereinbarung

www.jirmann-sonnenschutzsysteme.de

Kostenlose Beratung vor Ort