

Dr. Barbara Hellfritz



Hypnose/ Hypnotherapie Kraft des Unbewussten

Schon immer wurden Trance und Hypnose in vielen Kulturen zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Einerseits sind sie durch Auftritte von ‚Showhypnotiseuren‘ im Fernsehen oder auf Bühnen bekannt, wo Menschen zu sehen sind, die beispielsweise lustvoll Pfefferschoten essen. Andererseits weiß man, dass Zahnärzte Hypnose bei Angstpatienten oder bei Patienten mit Allergien gegen Betäubungsmittel einsetzen.

Hypnose wird bisher in der deutschen Medizin nur wenig eingesetzt. In den USA wird Hypnose an medizinischen Fakultäten gelehrt und u.a. von Anästhesisten bei Narkosen eingesetzt, um möglichst wenig belastende Medikamente einsetzen zu müssen.

Während Hypnose oft mit ‚Bewusstlosigkeit‘ assoziiert wird, ist Trance ein ganz natürlicher Zustand den jeder aus dem alltäglichen Leben kennt. Trance tritt häufig bei monotonen Tätigkeiten oder bei eintönigen Autobahnfahrten auf, wenn die Gedanken ganz woanders sind. Bei der therapeutischen Trance/Hypnose wird der Hauptanteil der Aufmerksamkeit gezielt auf das innere Erleben gelenkt, während die Umwelt weiterhin wahrgenommen wird und ein vertrauensvoller Kontakt mit dem Therapeuten besteht. In der ‚modernen‘ Hypnose nutzt der Therapeut u. a. Metaphern, Wortspiele und Sprachbilder, um bei dem Klienten in Trance neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten der Probleme anzuregen.

Die von mir ausgeübte Form der selbstorganisatorischen Hypnose hat das Ziel, das der Patient mit seinen Selbstheilungskräften in Kontakt kommt und diese aktiviert werden, Selbstorganisatorisch bedeutet hier, dass die Hypnosetherapie ganz individuell auf den Patienten ausgerichtet ist, da die Lösung des Problems stets im Unbewussten des Patienten liegt. Nur das Unbewusste des Patienten kennt die Ressourcen, findet die Lösung und bestimmt das Tempo des Veränderungsprozesses. Der Therapeut kommuniziert direkt mit dem Unbewussten und wirkt durch seine Technik und Erfahrung strukturgebend.

Kollegen um C.G. Jung beschrieben eine Lebenskraft (Individuationstendenz), nach der jeder Mensch instinktiv nach optimaler Entwicklung, Anerkennung, Selbstverwirklichung, Zufriedenheit und körperlicher und seelischer Gesundheit strebt. Im Sinne dieser inneren Kraft ist das Ziel des Unbewussten, die seelische, körperliche und soziale Gesundheit zu steuern. Bestehen längere Zeit innere Konflikte und sie werden nicht oder nur unzureichend gelöst, können sich hieraus Krankheitssymptome entwickeln. Gerade hierbei hat sich die Hypnosetherapie als sehr effektiv erwiesen, um individuelle Stressoren aufzusuchen, Konflikte zu lösen und Krankheit vorzubeugen bzw. die Heilung zu unterstützen.



Anwendungsgebiete:

Psychosomatischen Erkrankungen

- Neurodermitis
- entzündlichen Darmerkrankungen
- Essstörungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Tinnitus
- Asthma
- Allergien
- Rückenschmerzen

Sexuelle Störungen (z. B Kinderwunsch)

Überwindung von Abhängigkeiten (Rauchen, Alkohol etc.)

Ängste

Phobien

Burnout

Traumatisierungen

Posttraumatische Belastungsstörungen

Unterstützende Therapien bei Depressionen oder Schlafstörungen

Leistungssteigerung in Schule, Beruf und Sport