

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“ Christian Morgenstern

Was ist medizinische Hypnose?

Hypnose gibt es, seit es Menschen gibt. Es ist eine **Kommunikationskunst**, bei der eine **Trennung von bewussten und unbewussten Denken und Erleben** herbeigeführt wird. Beides, das Bewusste und das Unbewusste, sind trotzdem gleichzeitig weiter vorhanden. In einem Zustand der Trance fühlen Sie sich entspannt, entrückt, so ähnlich wie kurz vor dem Einschlafen. Sie schlafen jedoch nicht, sondern können **jederzeit** mit mir sprechen oder mir Zeichen geben mit Ihrem Körper.

Die Fähigkeit zur Trance ist den Menschen angeboren. Eine Form ist z.B. der Tanz von Eingeborenen afrikanischer Stämme zu einem bestimmten Rhythmus und Instrument. Sie bewegen sich eben in Trance. Auch beim Tagträumen oder verschiedenen Formen der Meditation können Sie einen solchen Zustand erreichen.

Die Geburtsstunde der **wissenschaftlichen Hypnose** war ca. vor 230 Jahren. Der englische Augenarzt James Braid gab ihr 1841 den modernen Namen Hypnose. Er hat als erster schmerzlos in Hypnose operiert. Der amerikanische Psychiater und Hypnoseforscher Milton H. Erickson (1901-1980) modernisierte die Hypnose in der Neuzeit.

In der Hypnose erreichen Sie einen Zustand, in dem wir **direkten Kontakt zum Unterbewusstsein oder Unbewussten** erlangen. Das Unbewusste kennt den Weg, um bestimmte Symptome aufzulösen, um wieder gesünder zu werden. Wir nutzen Ihre eigenen Fähigkeiten, die Ihnen angeboren sind und die Sie im Laufe des Lebens erworben haben. Sie werden weder von mir manipuliert, noch kann ich irgendwelche Zustände erreichen, so dass Sie das Gefühl haben könnten, Sie hätten keine Kontrolle mehr über das, was Sie tun und sagen. **Hypnose funktioniert nur, wenn Ihr Unbewusstes zustimmt.**

Sie als Patient, und ich als Ärztin, wir müssen im Verlaufe der Behandlung eine Möglichkeiten finden, dass wir eine **gemeinsame Sprache** sprechen, mit der wir in der Hypnose miteinander kommunizieren. Wir können das auch **Code** nennen. Es kann möglich sein, dass Ihr Bewusstes oder das Unbewusste zeitweise Widerstand leistet. Ihre Bewusstes oder Unbewusstes fürchtet sich vor dem nächsten Schritt Richtung Erkenntnis. Die Ursache kann sein, Sie empfinden eine Schuld gegenüber etwas oder gegenüber jemanden, oder Sie sind aus Liebe zu einem anderen Menschen nicht dazu bereit, eine Veränderung herbeizuführen. Es können solche Gefühle, wie Angst, Trauer, Wehmut und Wut hervorkommen. **Lassen Sie diese Gefühle zu! Das ist ganz normal.** Ich werde es erkennen und dies akzeptieren. Ich mische mich nicht direkt in die **Selbstorganisation ihres Systems** ein, sondern ich erfrage über das Unbewusste, wie eine positive Reaktion in Richtung Heilung möglich wird. **Ich kann also nur den Schritt in Richtung Heilung vollziehen, wenn Sie als Patient dies mittun.**

Vertrauen Sie Ihrem Unbewussten! Es kennt die Lösung! Diese Lösung kann auch zunächst scheinbar unangenehm sein, also richtig wehtun. **Seien Sie zuversichtlich!**

© Dipl. Med. Ines Einhenkel

Fachärztin für Allgemeinmedizin - Tätigkeitsschwerpunkte: Ernährungsmedizinerin DAEM/DGEM
Akupunktur (Forschungsgruppe Akupunktur) - Tel. 0375 / 78 31 86 - www.einhenkel-zwickau.de
Emil-Rosenow-Str.77 - 08064 Zwickau

Das Unbewusste tut nichts zum Schaden Ihres Systems Mensch, sondern nur zum Guten.

Es ist notwendig, dass bestimmte Muster unterbrochen werden, damit sich etwas ändert. Also, so lange Sie dasselbe fühlen, denken oder tun, bleibt alles stabil, auch bestimmte Symptome, wie z.B. Schmerzen kehren immer wieder. Das heißt, wir müssen solche Muster erkennen und unterbrechen. Das Wissen und das, wie es gehen könnte, kennt Ihr Unbewusstes. Meine Aufgabe ist es, den Zugang zu finden. Ich bin ihr Partner bei der Problemanalyse und Lösung, einer Lösung mit der auch Ihre soziale Umwelt leben kann.

Wir schaffen eine Situation der Selbstannahme, aber auch der Selbstverantwortung, der Ablösung und geistigen Freiheit. Wir wissen, Sie sind Teil eines Systems, z.B. der Familie. Sie sind mit ihr verbunden, unterliegen vielleicht auch bestimmten Ritualen und Zwängen. Akzeptieren Sie solche Rituale ist alles i.O. Wenn aber Ihr Bewusstes oder Unbewusstes nicht einverstanden ist, wenn Sie solche Zwänge in sich aufzunehmen und diese zu befolgen, treten bestimmte Symptome auf.

Sie haben es selbst in der Hand, in welche Richtung Sie sich entwickeln. Sie sind ein eigenes Individuum und haben die **Freiheit zur Entscheidung**.

Menschen können nicht fremd bestimmt werden, sondern nur beeinflusst und verstört.

Wichtig ist, **lassen Sie sich Zeit für diesen Prozess. Sein Sie erwartungsvoll, auf das, was bei den Behandlung und zwischen den Therapiestunden passiert.**

Es wird notwendig sein, Schritt für Schritt vorwärts und manchmal auch rückwärts zu gehen.

Wichtige **Anwendungsbeispiele** sind **u.a.:**

Probleme bei Entscheidungsfindungen im Leben

Konflikte in der Familie und Beruf

Schmerzen aller Art, wie Migräne,

Krebsschmerzen, Rückenschmerzen

Ängste

Schlafstörungen

Zwänge

Depressionen

Esstörungen

Rauchen

Durchblutungsstörungen

Geburtshilfe



Verbirgt sich hinter
dieser Hecke das Tor
zum Unterbewusstsein?

Haben Sie Interesse, empfehle ich Ihnen einen **Termin für ein erstes Gespräch!**
Wir werden klären, ob diese Behandlungsmethode Ihnen helfen kann.