



Sie werden schläfrig, ganz schläfrig

Hilfe aus dem Unterbewusstsein

Hypnotherapie - Zugänge zur eigenen Inspiration und schöpferischen Kraft schaffen



Das bedeutet, dass das bewusste Denken in den Hintergrund tritt und Platz macht für die Entwicklung unwillkürlicher unbewusster Prozesse. Hypnose ist ein angenehm entspannter Zustand, in dem man sich zunehmend intensiv auf innere Erlebnisse wie zum Beispiel Körperempfindungen, Erinnerungen, Träume, Phantasien und Erfahrungen einlässt. Hierzu lädt der geschickte Therapeut den Klienten ganz individuell ein, um den betroffenen Menschen zu unterstützen, seine (die des Klienten) Ziele zu erreichen, zum Beispiel Heilung oder Verhaltensänderungen. Wichtig ist, dass die Hypnose nicht als Mittel verwendet wird, um Symptome einfach wegzuhypnotisieren. Vielmehr kann die Hypnose als veränderter Bewusstseinszustand verstanden werden, der es ermöglicht, jenseits der Beschränktheit des Alltagsbewusstseins neue und kreative Lösungen für innerpsychische Konflikte oder zur körperlichen Heilung zu finden. Die Möglichkeiten beschränken sich jedoch

Bei der Hypnose geht es darum, die Aufmerksamkeit von der Außenwelt vermehrt hin zu innerem Erleben zu verlagern. Dies gelingt um so besser, je mehr der Hypnotisand, also die Person, die sich in den hypnotischen Zustand (Trance) begibt, ein vertrauensvolles Verhältnis zu der Person besitzt, die sie durch dieses Erleben leitet.

nicht auf die Linderung oder Heilung psychischer Leiden. Vielmehr kann sie auch im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung neue Zugänge zur eigenen Inspiration und schöpferischen Kraft schaffen sowie zur Unterstützung der Heilung von körperlichen Erkrankungen eingesetzt werden.

Wie funktioniert Hypnose und was kann man damit bewirken?

ABSEITS!/? besuchte Elmar Woelm, den Leiter des Instituts für Hypnotherapie Osnabrück mit Praxis für Psychotherapie, und sprach mit ihm über die Hypnotherapie und wo sie eingesetzt werden kann. Elmar Woelm, Jahrgang 1955, ist seit 2000 Heilpraktiker für Psychotherapie, und die Hypnotherapie (therapeutische Anwendung von Hypnose) gehört zu seinen wichtigsten

Methoden in Therapie und Beratung. Woelm absolvierte berufsbegleitend ein Studium an der American Pacific University (USA), das er als Ph.D. (Doktor der Philosophie in klinischer Hypnotherapie) abschloss.

Für die meisten hypnotischen Prozesse wird der Klient zunächst in einen angenehmen, entspannten Zustand geleitet, der auch als Trance bezeichnet wird, erklärt Elmar Woelm. In diesem Zustand können Dinge wieder erinnert werden, die vergessen wurden, alte Muster und Verhaltensweisen aufgedeckt und erlöst werden, positive Alternativen kreiert werden und vieles mehr. Trancearbeit kann eine große Hilfe sein, seine Potenziale und inneren Kraftquellen zu erkennen und zu erwecken. Eine Trance kann ganz unterschiedlich tief sein, wobei die Tiefe in den meisten Fällen nicht entscheidend für den Erfolg und die Qualität der Arbeit ist. Dagegen sei eine positive Wechselbeziehung zwischen Therapeut und Klient und die grundsätzliche positive Wertschätzung

des Klienten durch den Therapeuten äußerst wichtig. Dabei wird die Aufmerksamkeit vermehrt auf das innere Erleben gelenkt. Körper und Geist sind einerseits entspannt und gelassen, andererseits sehr konzentriert. Die Trance ist ein ganz natürlicher Zustand, den jeder Mensch aus dem Alltag kennt: so zum Beispiel die Situation, in der man ganz entspannt sitzt und vor sich hinträumt oder ganz konzentriert mit etwas beschäftigt ist, sodass man alles um sich herum vergisst. Wird man in solchen Momenten angesprochen, nimmt man das oft gar nicht wahr. Aber wenn zum Beispiel ein Glas umkippen würde, etwas vom Tisch fällt oder irgendeine Gefahr drohen würde, könnte die Person sofort angemessen reagieren. Selbst in tiefsten Trancen, betont der Therapeut, behält man als Klient alle Kontrolle, die man möchte und die für die eigene Sicherheit nötig ist. Das widerspricht sicher dem, was viele Menschen sich unter Hypnose vorstellen. Aber, so Woelm, in spannenden Krimis, Filmen und bei einer Show-Hypnose wird viel Unsinn suggeriert, der nicht viel von der wirklichen Praxis übrig lässt. Dort soll Spannung und Unterhaltung verkauft werden. Zwar sei in der Trance das Unterbewusstsein besonders empfänglich für positive Gedanken und Suggestionen, die der Therapeut dem Klienten anbietet, aber niemand könne in Hypnose gezwungen werden, etwas zu tun, was zum Beispiel seinen Wertvorstellungen widerspricht. „Der Mensch in Hypnose wird definitiv nicht zu einem willenlosen Opfer,“ stellt Woelm deutlich heraus! So ist auch der Begriff „jemanden hypnotisieren“ in Woelms Augen nicht wirklich treffend, da er die aktive Beteiligung des Hypnotisanden nicht berücksichtigt. „Ich verstehe mich eher als eine Art Reiseführer,“ sagt Woelm, „der verschiedene schöne Routen kennt und weiß, auf welche Weise man die unterschiedlichsten Ziele erreichen kann. Und dann lade ich meine Klienten ein, mit mir auf eine faszinierende Reise zu gehen. – Sie können meinen Einladungen folgen oder nicht. Aber natürlich weiß ich, wie ich die Sache für sie anziehend und attraktiv gestalten kann!“ Dabei, so der Therapeut und Coach weiter, sind immer die Ziele und Wünsche maßgebend, die vorher mit dem Menschen, den er unterstützt, erarbeitet wurden.

Der Fachmann weist darauf hin: Alles was die Hypnose bewirkt, ist nichts, was der Therapeut erzeugt, sondern was sich der Klient selbst gibt! Der Therapeut hilft lediglich, den Raum zu schaffen, in dem das möglich wird. Dabei braucht der Klient, je nach Thema und der jeweiligen Methode, meist zunächst selbst gar nichts mit seinem Bewusstsein zu tun, weil das Unterbewusstsein diese Arbeit für ihn macht, während seine Gedanken vielleicht ganz andere Wege gehen. Allerdings ist Woelm wichtig klarzumachen: „Dennoch erwarte und brauche ich da die aktive Mitarbeit meiner Klienten. Wer glaubt, er brauche sich nur faul in den Sessel zu „fetzen“, die Augen zu schließen und ich zaubere ihm die Leiden weg, ist bei mir am falschen Platz!“

künftig völlig gleichgültig“. Solche Affirmationen werden auch als Autosuggestionen verwendet und funktionieren nur selten! Das Suchtverlangen wird überdeckt und dem Glaubenssatz des Rauchers „Ich brauche Rauchen, um mich wohl zu fühlen usw.“ wird lediglich ein weiterer hinzugefügt, der das Gegenteil behauptet. Was wird der Betroffene wohl eher glauben? Was passiert, wenn ich einen faulen Apfel mit vielen gesunden zudecke? Außerdem wird das Wort Rauchen mit jeder Wiederholung nur noch mehr ins Gehirn eingebrannt, weil dieses negative Formulierungen nur sehr schwer direkt verarbeiten kann. Wenn ich Ihnen sage, stellen Sie sich jetzt bitte keinen roten Ball vor! Was passiert? Genau! Ihr Gehirn liefert Ihnen sofort das Bild



Fotos: Thomas Osterfeld

Die klassische Coach

hat bei Psychotherapeut Elmar Wölm eine moderne Form angenommen

Ein kreativer Lösungsprozess

Ein guter Hypnotherapeut arbeitet selten überlagernd und zudeckend, sondern kreativ ursächlich und ziel- und lösungsorientiert, erläutert Elmar Woelm und nennt dazu zwei Beispiele. Es ist wenig sinnvoll und kaum Erfolg versprechend, einen Raucher mit der Suggestion zu behandeln „Rauchen ist dir

von einem roten Ball. Welch ein Wunder, wenn der angehende Nichtraucher immer wieder rückfällig wird! Genau so wenig bringt es, jemandem, der unter Ängsten leidet, zu suggerieren „ich bin mutig“, oder gar „ich habe keine Angst mehr“. Das kann der, meint Woelm, sein ganzes Leben lang vor sich hin sagen oder der Therapeut ihm sugge-



Der Klang der Schalen

versetzt Patienten sanft in eine entspannte Ruhe

rieren, und er wird nicht den Erfolg haben, den er sich wünscht. Hierbei geht es nicht nur um die Vermeidung von negativen Formulierungen! Das Ganze geht schnell völlig an der Sache vorbei und ist viel zu oberflächlich. Deshalb sei auch falsch verstandener Umgang mit dem sogenannten positiven Denken oft so fruchtlos: weil es die Ursachen des negativen Denkens und die tiefsten inneren Wünsche und Ziele des Betroffenen nicht wirklich berücksichtigt, und es fehlt die Verbindung mit dem Herzen. Moderne Hypnose sei ein äußerst kreativer imaginativer Prozess, der die starke Tendenz habe, Vorstellungen Wirklichkeit werden zu lassen. Ein einfaches Beispiel auf körperlicher Ebene: Wenn Sie sich intensiv vorstellen, in eine saure Zitrone zu beißen, was geschieht? Richtig, Ihr Mund zieht sich zusammen, vielleicht verzieht sich sogar das ganze Gesicht und der Speichel beginnt zu fließen. Oder denken Sie an einen Film! Sie wissen genau, dass es nur ein Film ist, und dennoch reagiert Ihr Organismus sehr genau auf das, was sich dort vor Ihnen abspielt: völlig unterschiedlich, je nachdem, ob Sie einen Horrorfilm oder eine Komödie anschauen. Das kann man auf viele verschiedene Weise in der Hypnose nutzen, um sich zu verändern, zu wachsen und heil zu werden.

Der Therapeut der modernen Hypnose, der Hypnotherapie, wie sie ganz wesentlich von dem amerikanischen Arzt Dr. Milton H. Erickson entwickelt wurde, führt das Unterbewusst-

sein dahin, auf kreative Weise selbst nach Lösungen und Alternativen zu suchen. Diese befinden sich dann wirklich im Einklang mit den innersten Wünschen, Zielen und Fähigkeiten des Betroffenen. Durch die kreative Lösung, die das Unterbewusstsein des Klienten selbst findet und umsetzt, kann es im Gegensatz zur veralteten direktiven und autoritären Hypnose kaum zu einer Symptomverschiebung kommen. Als Symptomverschiebung bezeichnet man das bekannte Phänomen, bei dem ein Symptom verschwindet, aber bald vom Organismus durch ein neues, oft schlimmeres ersetzt wird. Grundsätzlich ist die Hypnotherapie, der sich Woelm verschrieben hat, überaus auf Ressourcen, also vorhandene Fähigkeiten des Klienten, sowie eine positive Zukunft orientiert. Wichtige Grundannahme: Jeder Mensch hat alles was er braucht (alle Ressourcen) in sich. Manchmal muss er nur lernen, Zugang dazu zu finden, und dafür ist die Hypnose ein großartiges Mittel.

Wenn sinnvoll und nötig, können in der Hypnose auch Ursachen für seelische oder Verhaltensprobleme erforscht werden und dann auf sanfte Art vorhandene traumatische oder sonst wie behindernde Erfahrungen geheilt werden.

Wobei kann Hypnose unterstützen?

Typische Behandlungsgebiete der Hypnose sind neben vielen anderen Entspannung und Stressbewältigung, seine Potenziale und innere Kraftquellen erkennen und erwecken, Steigerung

von Motivation und Selbstvertrauen, Heilung von seelischen Krankheiten oder Unterstützung von körperlichen Heilungsprozessen. Zurückverfolgung und Bearbeitung von belastenden Schlüsselszenen im Leben, Angstbewältigung und die Behandlung von psychosomatischen Beschwerden.

Je nach Tiefe eines Problems sind zwischen 1 bis 15, seltener auch mehr als 30 Hypnosesitzungen zur Lösung nötig. Über die Chancen und Möglichkeiten informiert ein ausführliches Erstgespräch.

Zum Abschluss noch einmal der wichtige Hinweis: Der Hypnotherapeut kann nichts tun, den Klienten zu nichts bewegen, was gegen dessen Ethik verstößt oder was im Zusammenhang mit dem gegebenen Kontext unangemessen wäre. Was das anbelangt, bekommt der Klient alles mit, selbst in tiefster Trance, genauso wie er augenblicklich wieder voll in die Gegenwart käme, sobald irgendeine Gefahr drohen würde.

Mehr Informationen zu Hypnose und Hypnotherapie finden Sie auf der Homepage von Elmar Woelm unter: www.inhypnos.de

*Sandra Hahm
Anne-Marie Tischer*