

Hypnose- ein ganzheitlicher Therapieansatz

23.05.2011, 17:22 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Praxis für klinische Hypnose, Stuttgart*

In der medizinischen Fachwelt herrscht immer noch ein vorwiegend mechanistisches Wissenschaftsmodell. Es geht um Beseitigung von Symptomen oder Wiederherstellung von körperlichen Funktionen. Die fortschreitende Spezialisierung und Technisierung der Medizin verstärkt die Tendenz zur Organmedizin. Eine Erkrankung ist dabei etwas Störendes, das beseitigt werden muss. Es fehlt in unserem Medizinsystem meist die geistig-seelische Ebene. Die rein körperliche Medizin versucht das Symptom zu beseitigen, so als ob man bei einer technischen Störung eines Apparates nur die störende Warnlampe zu löschen versucht. Erst wenn Patienten durch das Raster der Apparatedizin gefallen sind und keine körperlichen Diagnosen gestellt werden konnten, wird endlich auch an die Psyche gedacht. Körper und Psyche lassen sich jedoch nicht trennen. Sie sind bei allen Erkrankungen mitbeteiligt. Eine körperliche Symptomatik ist oft Ausdruck einer unbewussten emotionalen Störung. Ganzheitliche Medizin sieht den Körper als Teil der Innenwelt und nicht nur der Außenwelt, als Ding oder Apparat, und strebt damit ein Leben im Einklang mit unseren bewussten und unbewussten Anteilen an.

Ein Ziel der Hypnosetherapie ist es, Freundschaft mit seinem Körper zu schließen (H. Seemann). Jeder Mensch hat einen individuellen Körper, der sich in seiner eigenen Weise ausdrückt. Seine Sprache verstehen zu lernen und gut mit ihm auszukommen ist eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit. Wenn ein Symptom auftritt, beklagt sich der Körper und bittet um Hilfe. Der Körper protestiert und stellt Forderungen. Die Symptomsprache ist wie eine Fremdsprache, die zunächst völlig unverständlich ist. Wenn alles in Ordnung ist, „schweigt“ der Körper. Schmerzen oder andere Symptome können als Signale, als Schadensmelder verstanden werden. Dabei entsteht beim Patienten oft der Eindruck: Der Körper gehorcht mir nicht, er lässt mich im Stich. Migränepatienten z.B. trauen sich oft gar nicht etwas zu planen, weil sie erwarten, dass ihr Kopf ihnen einen Strich durch die Rechnung macht.

Das willkürliche Funktionssystem- das Ich- und das unwillkürliche Funktionssystem- das Unbewusste, der Körper- sind häufig nicht im Gleichgewicht. Das hierarchisch übergeordnete willkürliche System dominiert das unwillkürliche, so dass dieses seine Funktionen nicht mehr ungestört ausüben kann. Man hat seinen Körper gleichsam im Stich gelassen, ihm nicht gehorcht, ihn vielleicht sogar tyrannisiert. Doch der Körper ist langfristig immer der Stärkere. Er ist die Basis, auf dessen Funktionsfähigkeit das Ichsystem angewiesen ist, das ebenfalls zusammenbricht, wenn der Körper zusammenbricht.

Gesteuert wird der Körper von älteren Hirnteilen mit dem limbischen System (Fühlhirn). Darin sind archaische Reflexe, frühe Erfahrungen und Prägungen gespeichert. Die älteren Hirnteile reagieren völlig irrational. Sie entscheiden über die Empfindung von Gefahr, Herausforderung oder Langeweile. Im limbischen System wird Angst erzeugt. Es schaltet dabei auf die höchste Erregungsstufe z. B. in einer Prüfungssituation. Die Angst soll uns ursprünglich dazu bringen wegzulaufen oder anzugreifen. Dabei wird das Denkvermögen im Neocortex (Jüngeres Gehirn, Denkhirn) blockiert. Das Fühlhirn reagiert vegetativ, gefühlsmäßig, unwillkürlich, ganzheitlich, während das Denkhirn für das bewusste Denken, die Sprache, Analyse etc. zuständig ist. Probleme entstehen, wenn die gegenseitige Abstimmung zwischen diesen Hirnteilen gestört ist. Affekte spielen sich dabei nicht nur im psychischen Bereich ab, sondern beeinflussen auch den gesamten Körper, die Atmung, die Herzaktivität, die inneren Organe, den Muskeltonus, die Körperhaltung. Emotionen machen z.B. „Herzklopfen“, „Schiss“, „Gänsehaut“. Wir fahren aus der Haut, es sträuben sich mir die Haare, da bleibt mir die Luft weg, etwas bricht mir das Herz, bereitet mir Kopfzerbrechen oder schlägt mir auf den Magen. Fehlendes Urvertrauen und irrationale Ängste können oft bereits auf vorgeburtliche Einflüsse oder sehr frühe Erfahrungen als Säugling zurückgeführt werden.

Beim gesunden Menschen besteht eine natürliche Rhythmik, ein Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung. Große Herausforderungen und Belastungen müssen durch Erholung ausgeglichen werden. Rückenschmerzen entstehen durch eine Daueranspannung ohne Entspannung. Diese „Durchhalter“ geben erst nach, wenn der Körper nicht mehr mitmacht. Hinter Schmerzen des Bewegungsapparats steht oft auch eine psychische Bewegungseinschränkung und Einengung.

Mit Hypnose ist die Erweiterung und Vertiefung des Bewusstseins möglich. Es können tiefe Bewusstseinsschichten, Gefühlsebenen, die oft in der frühesten Kindheitsentwicklung wurzeln und aus den älteren Hirnanteilen stammen, erreicht werden. Damit ist eine therapeutische Aufarbeitung auf körperlicher und psychischer Ebene möglich, die zur ganzheitlichen Gesundheit führen kann.

Portrait

Es gibt viele gute Gründe mit dem Rauchen aufzuhören: Im Tabakrauch sind rund 40 krebserregende Substanzen enthalten. Alle Organe, die mit Zigarettenrauch in Berührung kommen, sind vermehrt krebgefährdet. Besonders betroffen sind die oberen Atemwege wie, Mundhöhle, Zunge, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre und Bronchien. Raucher leben auch deshalb gefährlich, weil das Risiko für einen Herzinfarkt oder andere Gefäßverschlüsse stark erhöht ist. Rauchen verengt die Blutgefäße, führt zur Verkalkung vor allem der Arterien des Herzens, des Gehirns und der Gliedmaßen. Lebensgefährliche Gefäßverschlüsse sind oft die Folge. COPD, umgangssprachlich "Raucherlunge", die zur ständigen Atemnot führt, ist Folge des Rauchens. Weniger bekannt ist, dass Raucher oft unter Potenzstörungen leiden. Jede Zigarette verkürzt das Leben im Durchschnitt um ca. 20 Minuten. Warum ist es so schwer mit dem Rauchen aufzuhören?

Nichtrauchen hat viele Vorteile, nicht nur weil sich die gesundheitlichen Risiken rasch vermindern. Nichtraucher riechen besser, sind vitaler, haben weniger Stress, fühlen sich freier und selbstbestimmter und sie haben Geld für bessere Alternativen.

Auch wenn sie dies alles wissen, schaffen es Raucher oft nicht, sich von der Sucht zu befreien. Viele Raucher befürchten, dass sie Gewicht zunehmen, wenn sie aufhören zu rauchen. Nach ein paar Tagen als Nichtraucher kommt es nämlich zu einem deutlich verbesserten Geschmacksempfinden und oft auch zum stärkeren Appetit führen. Wenn die Lust nach Nikotin durch Schokolade oder kalorienreichen Snacks ersetzt wird, kommt es zu erheblicher Gewichtszunahme. Diese Gefahr kann in der Therapie mit Hypnose vermieden werden.

Mit Hypnose kann der Zwang zu rauchen, der meist stärker ist als der bewusste Entschluss, nicht zu rauchen, abgebaut werden. Das "Raucherprogramm" kann „unprogrammiert“ werden. U.a. werden in der Trance klare innere Vorstellungen als bessere Alternativen entwickelt und auf den Alltag angewendet. Die frühere Entscheidung mit dem Rauchen zu beginnen, wird in „Altersregression“ beleuchtet und revidiert. Das eigene Selbstbild mit der Vorstellung, wie man sein will, nämlich frei, selbstbestimmt, aktiv, gesundheitsbewusst, stolz darauf, sich befreien zu können wird dem Bild des Rauchers, das unattraktiv ist, gegenübergestellt. In die Zukunft projiziert werden die neuen besseren Möglichkeiten eingesetzt. Es werden Situationen mit besonderer Gefährdung in der Trance aufgesucht und bewältigt.

Praxis für klinische Hypnose

Vorderbergstr. 9

70191 Stuttgart

E-Mail info@hypnose-therapie-stuttgart.de

www.hypnose-therapie-stuttgart.de

Zur Person Dr. med. Johannes Schwinn

Nach meiner Facharztausbildung führte ich als Internist und Diabetologe viele Jahre eine Schwerpunktpraxis für Stoffwechselkrankheiten und Diabetes in Stuttgart.

Bei der langjährigen Begleitung von Menschen mit chronischen Erkrankungen wurde mir immer mehr bewusst, dass die alleinige medizinische Beratung und Therapie oft nicht ausreicht. Dies war für mich bereits vor 20 Jahren der Anlass für

die Ausbildung zum NLP-Master und Hypnosepraktiker. Danach folgten zahlreiche Weiterbildungen bis zur Anerkennung als klinischer Hypnosetherapeut der wissenschaftlichen Fachgesellschaft für Hypnose (M.E.G- Milton-Erickson-Gesellschaft für Hypnose), deren Mitglied ich bin.

Ich biete als Arzt mit fundierter Ausbildung und langjähriger Erfahrung eine moderne Form der Hypnose / Hypnotherapie nach Milton H. Erickson an.

Hypnose ist bei einer Vielzahl von seelischen, körperlichen und psychosomatischen Störungen wirksam.

Beispielsweise kann man:

- * intensiveren Zugang zu seinen eigenen Stärken und Gefühlen finden,
- * sich von belastenden Erlebnissen distanzieren und befreien,
- * Blockaden, Ängste und Zwänge überwinden,
- * neue Lösungen entdecken und anwenden,
- * Heilungsprozesse einleiten und unterstützen.

News-ID: 540074 • Views: 1844 (Stand: 11.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/540074/Hypnose-ein-ganzheitlicher-Therapieansatz.html>