

## Hypnotherapie – die Autobahn ins Unterbewusste

VON SABINE THALMAYR

Die Hypnotherapie (begrifflich zusammengesetzt aus „Hypnose“ und „Therapie“), ist eine Richtung der Psychotherapie, für die der Einsatz von Suggestion und Trance charakteristisch ist. Mittels der Hypnotherapie wird Zugang zum Unterbewusstsein hergestellt, um alte Verhaltensmuster zu erkennen und Lösungswege zum Abbau aktueller Probleme aufzuspüren.

Der Umfang der Therapie beschränkt sich oft auf wenige Sitzungen. Die Behandlung geschieht auftragsorientiert, das heißt, der Therapeut ermittelt mit dem Klienten Ziele, die in der weiteren Beratung verfolgt werden und deren Erreichen am Ende überprüft wird.

Begründer der Hypnotherapie ist Milton Erickson, geboren 1901. Als er 20-jährig an Kinderlähmung erkrankte, konnte er sich kaum noch bewegen und saß im Rollstuhl. Er therapierte sich selbst, indem er sich in Trance versetzte, mit seinem Unterbewusstsein in Verbindung trat, über geistige Vorstellung Bewegungsabläufe seiner Beine rekonstruierte und so seine Muskeln wieder aktivierte. Miltons Beispiel zeigt, welche Möglichkeiten klare bildliche Vorstellung haben und wie sehr immer wiederkehrende Gedanken unser Leben sowohl positiv wie negativ beeinflussen können. In der Hypnotherapie wird der Klient durch Worte und Musik in einen Trancezustand versetzt, der einen absolut natürlichen Zustand – etwa wie kurz vor dem Aufwachen – darstellt. Man kennt diesen Zustand des „Versinkens“ auch vom Vertieftsein in ein spannendes Buch zum Beispiel beim Zufahren. Wir befinden uns auch dann bereits in einem leichten Trancezustand: Wir registrieren zwar unterbewusst, welche Strecke wir gerade fahren, welche Haltestellen wir passieren oder die Gespräche anderer Personen im Abteil, nehmen sie aber nicht wirklich bewusst wahr. Dies ist genau der Zustand, in dem wir Zugang zu unserem Unterbewusstsein bekommen.

### Unliebsame Gewohnheiten loswerden

Unzählige Verhaltens- und Reaktionsmuster haben wir abgespeichert, z. B. Fahrradfahren: Man steigt auf und fährt los, ohne zu überlegen, wie das geht. Allerdings haben sich oft auch Verhaltensmuster eingeschlichen und manifestiert, auf die wir gerne verzichten würden. Sie sind uns bewusst, dennoch schaffen wir es nicht, sie zu ändern. Wir wissen, dass die Tüte Chips uns am Abnehmen hindert, trotzdem können wir nicht widerstehen. Die Hypnotherapie kann hier den entscheidenden Anstoß zu einer Veränderung geben.

In den letzten Jahren hat sich die Hypnotherapie in vielen medizinischen und nichtmedizinischen Bereichen etabliert. Hypnose dient zu Heilzwecken, indem körpereigene Kräfte aktiviert werden. Sie kann bei Ängsten aller Art, Verhaltensproblemen, Schmerzen und Stressproblematiken eingesetzt werden, und wurde vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie im Jahr 2006 als wissenschaftliche Therapiemethode anerkannt.

*Sabine Thalmayr arbeitet als Fachhypnotherapeutin für Lebenshilfe für Kinder und Erwachsene. Sie bietet seit drei Jahren Kurse in autogenem Training Grund- und Mittelstufe, progressiver Muskelentspannung und Stressbewältigungsseminare an.*



### Hypnotherapie

Haben Sie keine Lust mehr auf Ihre übermäßigen Pfunde? Wollen Sie das Rauchen endlich aufgeben? Leiden Sie oder Ihr Kind unter Konzentrationsproblemen oder Prüfungsangst? Bei stressbedingten Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen kann Ihnen die Hypnotherapie wertvollen Dienst erweisen. Unterstützend arbeite ich in meinen Sitzungen mit Farblicht.

Rufen Sie mich an, ich berate Sie gerne. Tel.: 08193-6631

**Sabine Thalmayr**  
 Fachhypnotherapeutin für Lebenshilfe  
 Entspannungspädagogin  
 Stressmanagement-Trainerin

