

In Trance das Leben verändern



GERHARD DEUTSCH

Sanfte Worte und Berührungen: Die Psychotherapeutinnen Astrid Zips (li.) und Karin Neumann (o.) versuchen mit der Hypno-Therapie, ihren Klienten ein Instrument zur Selbsthilfe in die Hand zu geben. Außerhalb der Therapiestunden können sie mit CDs zur Selbsthypnose an sich arbeiten

Klinische Hypnose zeigt erstaunliche Erfolge – etwa wenn die Kilos purzeln sollen. Mit Show hat das nichts zu tun.

VON INGRID TEUFL

Einschlafen, aufwachen – und das ganze Leben ist verändert: Diese Vorstellung haben viele, die hoffen, ihre Probleme mit Hypnose in den Griff zu bekommen. Auch die 49-jährige Wienerin Maria E. dachte so, als sie ihr starkes Übergewicht nach vielen Abnehmversuchen endlich in den Griff bekommen wollte.

Dass die Hypnotherapie anders abläuft, machten ihr die Psychotherapeutinnen Astrid Zips und Karin Neumann schnell klar:

„Wir schwenken keinen Zauberstab.“ In den vergangenen Jahren habe diese Behandlungsform zunehmend Anerkennung gefunden: „Es geht um ein Bewusstmachen. Die Klienten finden sich selbst mithilfe ihres Unterbewusstseins.“

Das erlebt auch Maria E. „Ich falle in leichte Trance und komme in einen anderen Bewusstseinszustand.“ Was die Expertinnen fachlich so ausdrücken: „Unter Hypnose wird die natürliche Fähigkeit genutzt, sich in Trance von Belastendem zu distanzieren oder kritische Situationen verändert zu erleben.“ So werde vieles leichter überwunden.

Erfolg Die Hypnotherapie wird nicht nur bei Übergewicht, sondern auch Beziehungsproblemen oder gegen Ängste erfolgreich eingesetzt. Bei Frau E. hat sich nach nur zwei Mona-

Hypnose: Verändert Wahrnehmung

Wirkung Rund 600 Ärzte (darunter 200 Zahnärzte) arbeiten in Österreich bereits mit klinischer Hypnose. Damit sollen die Patienten/Klienten aus dem Unbewussten heraus ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren können, um wieder Einfluss auf ihr Leben zu nehmen. Mit Bühnenhypnose hat das nichts zu tun. Dort übt der Hypnotiseur meist Macht aus und stellt den Freiwilligen bloß.

ten Therapie schon viel getan: Sie hat bereits 15 Kilogramm abgenommen – was bei einem Gewicht jenseits der 100-Kilo-Marke nach nicht viel klingt. Aber „im Kopf“ hätte sich Grundlegendes verändert, sagt sie. „Essen war für mich eine Belohnung, das Übergewicht so etwas wie ein Schutz. Jetzt brauche ich nichts Süßes mehr, um

Ablauf Die leichte Trance wird durch sanfte Worte, Berührungen oder Hilfsmittel (etwa Perle) herbeigeführt. Viele vergleichen sie mit einer „Tiefenentspannung“. Hypnose spricht im Gehirn die Wahrnehmung an. Situationen, die sich Klienten vorstellen, erleben sie als Realität. Das hilft bei der Umsetzung der Therapieziele im Alltag. Niemand kann in Hypnose gezwungen werden, etwas gegen seinen Willen zu tun.

mir selbst etwas Gutes zu tun und auch psychisch fühle ich mich besser.“

Gerade bei Übergewichtigen geht es nämlich selten um die Essensreduktion allein, so Zips und Neumann. Mit der übermäßigen Nahrungsaufnahme kompensieren viele Menschen schwierige Lebenserfahrungen. Oft hätten ihre Klienten bereits in der

Kindheit zu wenig Selbstwert aufbauen können: „Übermäßiges Essen wird dann zum Ventil, um Positives daraus zu schöpfen.“ Der Trancezustand steigere die Fähigkeit, auf eigene körperliche Vorgänge leichter als im „Wachzustand“ einzuwirken.

Neben Einzelsitzungen wie bei Frau E. bieten Astrid Zips und Karin Neumann ab Jänner erstmals auch eine dreimonatige Gruppentherapie für Abnehmwillige an, für die es noch freie Plätze gibt. Die Wirksamkeit dieser Hypnotherapie wird auch von der Uni Wien untersucht.

LINK
www.astrid-zips.at
www.karin-neumann.at
☎ 0676 / 76 13 898

ABSTIMMUNG:
Würden Sie es versuchen, mit Hypnose abzunehmen?
kurier.at/interaktiv