

Medizinische Hypnose – uralt und ganz modern

Wie Sie aus alten Mustern aussteigen und sich selbst helfen



1. Was versteht man unter Hypnose?

Dr. Rosmus: Hypnose ist eine Methode, mit der man selber oder in Begleitung in Trance gelangen kann. Die Trance ist ein Zustand vertiefter Entspannung mit gebündelter Aufmerksamkeit. Die Umgebung wird wie in einem Tagtraum wahrgenommen, man ist also nicht ganz «weg».

2. Wird bei einer Hypnose-Sitzung mit dem Pendel gearbeitet? Schwingt es vor den Augen hin und her?

Dr. Rosmus: Pendel sind eher aus der Show-Hypnose bekannt. In der medizinischen Hypnose kann man auf verschiedene Arten in den Entspannungszustand gelangen: mit geschlossenen oder offenen Augen, dann zum Beispiel durch das Fixieren eines Punktes. Auch die Atmung, gewisse Bilder, unsere fünf Sinne oder die Sprache können als Hilfsmittel in der Hypnose eingesetzt werden.

3. Muss der Patient Angst haben, während der Hypnose die Kontrolle zu verlieren?

Dr. Rosmus: Nein, denn es passiert nichts, wozu der Patient bzw. sein Unterbewusstes nicht bereit ist. Angst ist immer ein wichtiges Signal, wo ganz besonders eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Ratsuchendem und Therapeut sowie der Therapie-Auftrag ausschlaggebend sind. Angst beruht ja auf alten Mustern, sozusagen einer Negativ-Trance, die der Betreffende verändern oder auflösen möchte. In diesem Prozess ist der Therapeut Begleiter. Den Schlüssel zur Tür hat allein der Patient. Kann er die Perspektive ändern, wächst das Vertrauen in seine Möglichkeiten im Umgang mit den Beschwerden und er übernimmt die Kontrolle.

4. Wo kann Medizinische Hypnose helfen oder unterstützen?

Dr. Rosmus: Die Einsatzmöglichkeiten sind recht breit: psychosomatische Leiden (Reizdarmsyndrom, Herz-, Magen-, Schluck-Beschwerden, Schlaf-Störungen), Schmerzen inkl. Migräne, psychische Probleme (Lebenskrisen, depressive- und Angst-Störungen, Nervosität, Burn out) und Suchtkrankheiten (Nikotin, Übergewicht). Im Mittelpunkt steht immer das Würdigen der Person und ihres aktuellen körperlich-psychischen Zustands.

schwerden, Schlaf-Störungen), Schmerzen inkl. Migräne, psychische Probleme (Lebenskrisen, depressive- und Angst-Störungen, Nervosität, Burn out) und Suchtkrankheiten (Nikotin, Übergewicht). Im Mittelpunkt steht immer das Würdigen der Person und ihres aktuellen körperlich-psychischen Zustands.

5. Kann der Patient sich auch selber hypnotisieren und dies im Alltag nutzen?

Dr. Rosmus: Ja, wenn er will und übt. Am Anfang – zum Teil auch noch später – schiessen immer wieder Gedanken quer, was völlig normal ist. Die Erfahrungen in der Hypnose werden unter anderem durch Körperwahrnehmungen als Erinnerungsstütze verankert. Als Einstieg kann zum Beispiel folgende Frage dienen: Was sehe, höre, rieche, spüre, schmecke ich zum Beispiel an einem sicheren Ort, wo ich mich wohlfühle? Die Selbsthypnose lässt sich gut in den Alltag einbauen und hilft bei der Kommunikation mit uns, unserer Umgebung und unserem Körper. Sie ist Hilfe zur Selbsthilfe bei Stress, akuten und chronischen Beschwerden.



Dr. med. Alexandra B. Rosmus ist Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin, Medizinische Hypnose, Psychosoziale und Psychosomatische Medizin (SAPPM) im Salina Fachärztheaus im Parkresort Rheinfelden.

Der Fachvortrag «Medizinische Hypnose – uralt und ganz modern» findet am 15. 11. 2018 um 17.30 Uhr im Park-Hotel am Rhein (Plenarsaal) statt. Eintritt kostenlos. Anmeldung erforderlich via fachaerzte@parkresort.ch oder unter 061 836 67 34.

Anmeldung zur Sprechstunde per E-Mail fachaerzte@parkresort.ch oder unter Telefon 061 836 67 30. Neu auch am Mittwoch-Vormittag im Fachärztheaus Frick. Weitere Informationen unter <https://www.salina-reha.ch/medizinische-hypnose>



Rehaklinik Fachärzte Therapien
im Parkresort Rheinfelden
www.salina-reha.ch