Unendliches Bewusstsein und Hypnose

Erkenntnisse und Perspektiven in Tieftrance

Verfügen wir alle über unbewusste Fähigkeiten? Können wir auf ureigene Ressourcen zurückgreifen, selbst wenn alles sinnlos erscheint? Ist es uns möglich, körpereigene Selbstheilungsprozesse zu aktivieren, auch in scheinbar aussichtslosen Situationen und Fällen? Tragen wir den Schlüssel zu unseren individuellen Lebensperspektiven tief in unserem Unterbewusstsein? Die Antwort auf all diese Fragen lautet eindeutig „ja".

Mit Hilfe einer neuen Form der Hypnosetherapie, der SOL-Hypnose, die auf der kombinierten Anwendung von psychischer Energiearbeit und klassischer Hypnose beruht, ist es möglich, tiefste Trancezustände einzuleiten. Das Bewusstsein eines Menschen, der sich im Zustand einer solchen Tieftrance befindet, ist gegenüber dem Wachbewusstsein erheblich erweitert. Es ist kritik- und absichtslos nach innen gerichtet. Trotz dieser Bewusstseinserweiterung ist die direkte verbale Kommunikation mit dem Hypnosetherapeuten problemlos möglich.

Alle Menschen, die sich in einem solch erweiterten Bewusstseinszustand befinden, erfahren sich als energetisch verbunden mit allem, was existent ist. Insbesondere aber mit einer energetischen Lebenskraft, die bedingungslos liebt, regeneriert und heilt. Aus dieser Verbindung können Traumata aus allen Phasen des Seins aufgelöst, Selbstheilungen initiiert und Lebensperspektiven erkannt werden. Eine besondere Erkenntnis wird in der Tieftrance jedem zuteil: Das individuelle Bewusstsein ist unendlich; es bleibt auch nach dem physischen Tod bestehen.

Die Analyse von hunderten solcher Hypnosen im Zeitraum von 2009 – 2015 zeigt, dass die hier geschilderten Erfahrungen systematisch von jedem gemacht werden, der in den Zustand einer Tieftrance gelangt, und zwar völlig unabhängig von Lebensalter, Geschlecht, Beruf, religiösem Bekenntnis oder sozialer Stellung. Auffallend ist hierbei, dass Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren während der Tieftrance mit einem Wortschatz kommunizieren, über den sie im Wachbewusstsein nicht verfügen.

Trancezustände – in sich versunkene Traumwelten

Als Trancezustände werden im Allgemeinen solche Bewusstseinszustände bezeichnet, in denen der reflektierende Einfluss des Wachbewusstseins auf die Wahrnehmung eingeschränkt ist. Das sich Verlieren in einem monotonen Geräusch, z.B. dem einer Maschine oder eines fließenden Baches, stellt demnach schon eine leichte Trance dar. Diese wird umso tiefer, je mehr der Einfluss des Wachbewusstseins durch geeignete Methoden eliminiert wird.

Je nach Kulturkreis werden hierzu Meditationen, Gesänge, fernöstliche Energiearbeit, schamanische Trommel- oder Tanzrituale, bewusstseinserweiternde Drogen oder Gebräue aus Pflanzensäften angewendet. Durch die intensiven Gefühle, die intuitive Wahrnehmung und die inneren Bilder, die mit den so eingeleiteten Trancen einhergehen, möchten die Menschen in aller Regel mehr über das Leben erfahren und es natürlich auch in ihrem Sinne beeinflussen.

Der Zustand einer hypnotischen Trance dagegen ist gekennzeichnet durch erhöhte Aufmerksamkeit bei zugleich eingeschränkter Kritikfähigkeit. Er wird allgemein als sehr angenehm und entspannend empfunden. Eine leichte Trance, vergleichbar mit einem meditativen Zustand, ist insbesondere durch sich regelmäßig wiederholende Schluckreflexe zu erkennen. Wird dann eine mittlere Trancetiefe erreicht, so setzt ein kontinuierliches Flattern der Augenlieder ein. Dieses Lidflattern, auch REM-Phase (Rapid Eye Movement) genannt, ist ein sicheres Zeichen dafür, dass innere Bilder auftreten. Wird schließlich eine Tieftrance erreicht, so rollen die Augen hinter den geschlossenen Lidern, wobei die Gesichtszüge vollkommen glatt sind, ganz so wie bei einer Wachsfigur. Vielfach öffnen sich in dieser Trancetiefe auch die Augen, allerdings ohne jede Pupillenreaktion oder Lidschlussreflex. Welche Trancetiefe in einer Hypnose auch immer erreicht werden mag – eines ist das Ziel einer jeden Form von Hypnose: Die Beeinflussung des Unterbewusstseins.

Das Unterbewusstsein – die unbekannte Macht

Das Unterbewusstsein weiß alles. Es steuert in jeder Sekunde des Lebens alle Körperfunktionen, bis in die kleinste Zelle. Es erzeugt jedes unserer Gefühle, die ausschlaggebend sind für unsere empfundene Lebensqualität. Und schließlich ist es direkt energetisch verbunden mit allem, was existent ist. Das Unterbewusstsein ist entscheidend für das Leben und die Lebensqualität eines jeden Menschen. Nur eines ist es nicht: Kreativ. Ohne jegliche Wertung vorzunehmen, verwaltet es das Leben, während wir bewusst dabei sind, ganz andere Pläne zu schmieden. Hat das Unterbewusstsein durch bestimmte Ereignisse des Lebens Blockaden psychischer oder körperlicher Natur entwickelt, so wird es diese beibehalten, selbst bis zum bitteren Ende.

Dem gegenüber steht das Bewusstsein des Menschen: kreativ, planend, analysierend und bewertend. Damit sind wir in der Lage, unser Leben in freier Selbstbestimmung so zu führen, wie wir es möchten. Zumindest glauben wir das, denn wir haben es ja nicht anders gelernt. Tatsächlich aber treffen wir maximal 5 Prozent unserer Entscheidungen bewusst; den Rest erledigt unser Unterbewusstsein für uns, das automatisch Millionen Mal schneller reagiert als unser bewusstes Denken. Und wir bemerken das nicht einmal. Sicherlich kennen Sie auch die Situation, dass Sie auf der Autobahn unterwegs sind und intensiv über viele Dinge nachdenken. Plötzlich sehen Sie die Ausfahrt und denken: „Ach, hier bin ich schon?“ Wer, meinen Sie, hat das Auto gefahren, Sie oder Ihr Unterbewusstsein?

Wenn wir aber um den Einfluss des Unbewussten auf unser Leben wissen, können wir auch sehr bewusst zu Mitteln greifen, um unser Unterbewusstsein so zu verändern, dass wir unser Leben frei und unbeschwert genau so leben können, wie wir es bewusst möchten. Eines dieser Mittel ist die Hypnose.

Kristall Welt
• Mineralien • Schmuck
• Accessoires
Viehhoferstr. 25 · 45127 Essen
Tel. 0201 - 439 69 62
Mo.-Fr. 10-18.45 h, Sa. 10-17 h

Leben und Sterben –
Wozu?

«Geborgenheit» gibt Ihnen Antwort auf viele Lebensfragen. Es schildert unser Dasein vor der Menschwerdung und unser Fortleben über das Erdendasein hinaus.

Prof. Dr. Walther Hinz
Geborgenheit
317 Seiten, **€ 9,50**
ISBN 978-3-85516-015-0

ABZ VERLAG ZÜRICH

Hypnose? Was ist das eigentlich?

Auf die Frage nach dem, was Hypnose eigentlich ist, erhält man die verschiedensten Antworten. Im Allgemeinen werden sowohl das Verfahren als auch der Zustand einer hypnotischen Trance als Hypnose bezeichnet. Man kann also mittels Hypnose in Hypnose versetzt werden. Zudem werden die Verfahren der Hypnose noch mit etlichen Zusatzbegriffen beschrieben. So spricht man von medizinischer Hypnose, analytischer Hypnose, klassischer oder moderner, klinischer oder lösungsorientierter Hypnose und von vielem mehr. Daneben gibt es natürlich auch noch die Showhypnose. Es existiert schlicht keine allgemeingültige Definition, aber alle, die sich mit diesem Thema beschäftigen, sind sich darüber einig, dass Hypnose irgendetwas mit Trance zu tun hat und dass sie wirkt.

Im Wesentlichen kann man die gesamte Palette dessen, was als Hypnose bezeichnet wird, in 2 Richtungen unterteilen, die meilenweit voneinander entfernt sind. Dazwischen liegt eine unüberschaubare Vielfalt von unterschiedlichsten Hypnose-Methoden.

Hypnotherapie nach Milton H. Erickson

Die eine dieser Richtungen stellt die Hypnose nach dem berühmten amerikanischen Psychotherapeuten Milton H. Erickson (1901-1980) dar, der die moderne Hypnose, die auch als Hypnotherapie (ohne "se") oder klinische Hypnose bezeichnet wird, nachhaltig geprägt hat. Diese Form der Hypnose besteht im Wesentlichen darin, dass der Hypnotherapeut zu Anfang der Behandlung eine Diagnose stellt, auf deren Basis er die spätere Hypnose durchführt. Hierbei führt er den Patienten in einen leichten Trancezustand, in dem die therapeutische Wirkung dadurch erzielt wird, dass der Hypnotherapeut dem Patienten bedeutungsvolle Bilder und Symbole suggeriert, mit denen sich dieser, so er hierzu bereit ist, identifizieren kann, und die ihn so veranlassen, aus seinen unbewussten Ressourcen neue Gedankenverbindungen zu knüpfen. Die sichere Anwendung dieses sehr komplexen Hypnoseverfahrens setzt eine fundierte psychotherapeutische Ausbildung des Hypnotherapeuten voraus. Schließlich muss dieser in der Lage sein, eine zutreffende Diagnose zu stellen, auf deren Basis er dann wirksame Suggestionen in Form von Bildern und Symbolen gibt.

Klassische Hypnose

Die andere der beiden Richtungen besteht in der klassischen, der tradierten Form der Hypnose. Hier werden zumeist mittlere Trancezustände mittels verschiedener Induktionstechniken auf neutrale Weise eingeleitet. Der therapeutische Effekt wird dadurch erzielt, dass der Patient während der Trance Anweisungen erhält, die in diesem Zustand direkt von dessen Unterbewusstsein angenommen werden. Da die Wirkung dieser Anweisungen nach Beendigung der Hypnose bestehen bleibt, werden sie als „Wirksuggestionen" bezeichnet. Weitere therapeutische Effekte können bei der klassischen Hypnose durch das erneute Durchleben traumatischer Ereignisse in Trance erzielt werden.

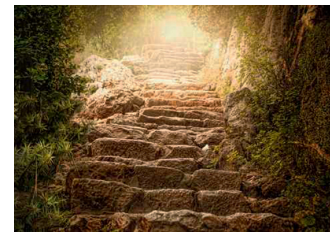
SOL-Hypnose

Bei der SOL-Hypnose kommt die klassische Hypnose in Verbindung mit psychischer Energiearbeit zur Anwendung. Hierdurch werden tiefste Trancezustände auf vollkommen neutrale Weise eingeleitet, in denen der SOL-Hypnosetherapeut direkt mit dem Unterbewusstsein spricht.

Mit Hilfe einer gezielten Frage- und Verankerungstechnik kann das Unterbewusstsein veranlasst werden, die Ursache für das Problem aufzudecken und schließlich eine andere emotionale Sicht auf das auslösende Ereignis einzunehmen. Sodann kann es im direkten Dialog veranlasst werden, den angestrebten Zustand, z. B. die vollständige Gesundheit oder die emotionale Freiheit, herbeizuführen.

Die Basis: Vertrauen und Eigenverantwortung

Unabdingbare Voraussetzung für das Gelingen einer jeden Hypnose, ganz gleich welcher Form, ist der aktive Wunsch nach Veränderung und die rückhaltlose Bereitschaft zur bewussten Mitwirkung daran. Mit einer Einstellung, bei der die alleinige Verantwortung auf den Hypnosetherapeuten übertragen werden soll, etwa nach dem Motto: „Bediene mich mal, ich zahle ja schließlich dafür", kann man sich eine Hypnose ersparen, da der Erfolg voraussichtlich ausbleiben



wird. Die Übernahme der Eigenverantwortung ist also immens wichtig.
Mindestens genauso wichtig ist das Vorhandensein eines tiefen Vertrauens zum Hypnosetherapeuten, nicht allein in seine fachlichen Fähigkeiten, die sowieso unabdingbar sind, sondern vor allem in seine persönliche Integrität. Insbesondere vor der 1. Hypnose ist ein ausführliches Vorgespräch, das ohne jeden Zeitdruck erschöpfend geführt werden sollte, unerlässlich. Während dieses absolut vertraulichen Gespräches sollten alle Ziele, die mit der Hypnose erreicht werden sollen, genauestens eruiert werden und auch die individuellen Lebensumstände, die dazu geführt haben, diese Ziele anzustreben. Natürlich sollte der Hypnosetherapeut auch umfangreich über den Ablauf der Hypnosesitzung informieren und insbesondere mögliche Kontraindikationen sorgfältig abklären.

Unglaubliche Perspektiven – aber wirklich glaubhaft?

Eine spannende Frage, die man sich nur selbst beantworten kann. Lassen Sie uns an dieser Stelle daher resümieren und die hier vorgestellten Erkenntnisse überprüfen, sodass sich jeder sein eigenes Urteil bilden kann:
Unser Unterbewusstsein ruft all unsere Gefühle hervor, gegen die der Verstand machtlos ist. Darüber hinaus steuert das Unterbewusstsein jede unserer Körperfunktionen und entscheidet so über Gesundheit oder Krankheit. Es stellt unsere individuelle Persönlichkeit dar, unsere Seele und deren ewige Verbindung mit allem, was existent ist. Von all dem bemerken wir bewusst natürlich nichts. Nur, wenn wir unserer Intuition vertrauen, fühlen wir es mit innerer Gewissheit. Im Zustand der Trance erfahren wir allerdings, dass unser Unterbewusstsein mittels Hypnose direktiv und suggestiv beeinflusst werden kann, mehr noch, in Tieftrance kann man direkt mit ihm sprechen, es fragen, wo der Schuh drückt und es dann veranlassen, von sich aus die gewünschten Veränderungen herbeizuführen.
Kann das wirklich wahr sein? Die Wirksamkeit der Hypnotherapie nach Milton Erickson wurde zumindest vom „Wissenschaftlichen Beirat für Psychotherapie“ in einem Gutachten aus 2006 bestätigt. Was Hypnosen in Tieftrance betrifft, so liegen die Ergebnisse aus rund 500 Hypnosen vor. Die Aussagen in diesem Zustand sind deckungsgleich und reproduzierbar, die aufgetretenen Heilungen dokumentiert.
Zusammenfassend stellt die Hypnose eine außergewöhnliche Chance dar, gewünschte Veränderungen über das Unterbewusstsein herbeizuführen, und natürlich auch, um mehr über die wirkliche Wirklichkeit des Lebens zu erfahren.

© 02/2016 Brigitte Papenfuß & Ralf Mooren, SOL-Hypnosetherapeuten

Bücher zum Thema:

Heilung durch SOL-Hypnose
Gebundene Ausgabe
256 Seiten, € 19,90
BOSON-Verlag
ISBN-13: 978-3944878591

Wenn das Unterbewusstsein spricht
Gebundene Ausgabe
255 Seiten, € 22,80
BOSON-Verlag
ISBN: 978-3944878003

Weitere Informationen unter:
www.spirit-of-light.de

CranioSacrale Therapie

Einführungsseminar am 5.3.2016

Basiskurse / Ausbildung 2016/2017
1. **Grundlagen & Neurocranium**
30.4./1.5.; 21./22.5.; 11./12.6 & 2./3.7.2016
2. **Viscerocranium & Diagnose**
27./28.8.; 24./25.9.; 12/13.11. & 3./4.12.2016
3. **Wirbelsäule & Extremitäten**
14./15.1., 18./19.2.; 11./12.3.; & 1./2.4.2017
4. **Therapeutischer Dialog & Traumaheilung**
15.-18.6. & 13.-16.7.2017

Fortbildungen
- **Ventrikel & Sinus durae matris** *18.-20.3.2016*
- **Craniale Nerven** *5.-8.5.2016 oder 25.-28.5.2017*
- **Die anderen Rhythmen** *17.-19.6.2016*
- **Lymphe, Blut & Herzspirale** *18.-21.8.2016*
- **Enterisches Nervensystem & Neurocardiologie** *29.10-1.11.2016*

Santosh
Claudia Weber

Alexanderstr. 25
40210 Düsseldorf
Tel.: 0177 - 7 84 76 99
cranio@santosh.de
www.santosh.de