

# Der Königsweg ins Unbewusste – Vortrag beim Freundeskreis NHK Mutlangen

21. Februar 2018/in [Vereinsnachrichten](#) /von [DNB Admin](#)

## **Die Wirkung von Trance therapeutisch nutzen**

Dem Thema Hypnose haftet nach wie vor ein verruchtes Image an. Etwas Mystisches geschieht und man ist dem Hypnotiseur willenlos ausgeliefert. Doch die klinische Hypnosetherapie hat damit ganz und gar nicht zu tun und grenzt sich entschieden von der sogenannten Showhypnose ab. Dies machte Doris Rauskolb, Hypnosetherapeutin aus Ellwangen, gleich zu Beginn ihres Vortrags beim Mutlanger Freundeskreis Naturheilkunde deutlich. Sie setzt Hypnose ausschließlich zu therapeutischen Zwecken ein. Hypnose ist das Werkzeug, um in den tiefenentspannten Trancezustand zu kommen.

Kurze Trancezustände gehören eigentlich zu unserem Alltag. „Vor sich hin sinnieren“, körperlich zwar anwesend, aber mit den Gedanken ganz wo anders zu sein – diesen Zustand kennt jeder von uns. Bei Kindern kann man das gut beobachten, wenn sie selbstvergessen einer Geschichte lauschen, oder vor dem Kasperletheater sitzen und ihre Umwelt völlig ausblenden. Mit Entspannungsübungen wie Meditation oder autogenes Training können wir diesen entspannten Zustand selbst gezielt erreichen. Ebenfalls gezielt arbeitet Werbung mit Bildern und Stimmungen, die uns über das Unbewusste erreichen und uns zum Kauf animieren sollen. Denn dann geht es uns genauso gut, wie es uns die Werbung vorgaukelt! Längst wissen Politiker, Werbefachleute, geschulte Coaches: nur, was sich auf der Gefühlsebene abspielt, erreicht unsere Aufmerksamkeit!

Rauskolb ging ausführlich auf die Rolle des Unbewussten ein. Wir können nur einen ganz kleinen Teil aller Eindrücke aus unserer Umwelt bewusst wahrnehmen. Der größte Teil aller Sinneseindrücke verbunden mit Emotionen landet im Unbewussten. Hier wird wirklich alles gespeichert, was uns im Leben begegnet. All das macht uns zum Individuum. Neunzig Prozent unserer Handlungen und Entscheidungen laufen unbewusst ab. Leider können unbewusste Erfahrungen auch krank machen. Häufig haben psychosomatische Erkrankungen hier ihren Ursprung. Hypnose dient zur gezielten Behandlung der Ursachen seelischer und dadurch bedingter körperlichen Leiden.

**Dialogische Trance** – einen Blick ins Unbewusste zu werfen gelingt nur in Trance. Der Therapeut hilft dem Klienten, in eine hypnotische Trance zu gelangen. Die Bilder und Erinnerungen, die auftauchen, sind oft mit heftigen Gefühlen verbunden. „Der Patient selbst kommuniziert während der Therapie direkt mit seinem Unbewussten. Denn nur das eigene Unbewusste weiß, woher ein Problem kommt. Deshalb ist es auch das eigene Unbewusste, welches die Lösung kennt“, lautet die Aussage von Rauskolb. Die Kontrolle darüber, welche dieser Ideen er annimmt und wie er sie nutzt, bleibt dabei völlig beim Klienten. In diesem tiefenentspannten Trancezustand bleibt der Patient wach. Er kann sich nach der Sitzung an das Gespräch zwischen ihm und dem Therapeuten erinnern.

Die Hypnosetherapie erfordert ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Erfahrung und Intuition des Therapeuten. Wie eine Sitzung abläuft, ist immer vom Einzelfall abhängig. Der Behandler gibt mit seinen Fragen und Suggestionen Anstöße und bekommt Rückmeldung, zum Beispiel über den Gesichtsausdruck des Patienten oder anderen Reaktionen.

Anhand von zahlreichen Fallbeispielen machte Rauskolb deutlich, wie erfolgreich Hypnosetherapie auch bei langanhaltenden Problemen mit psychosomatischem Hintergrund sein kann. Oft kommen Patienten zu ihr, die schon eine lange erfolglose Odyssee durch viele Arztpraxen hinter sich haben. Der Kontakt mit dem eigenen Unbewussten ist für viele eine völlig neue Erfahrung und setzt großes Vertrauen in die Therapie bzw. den Therapeuten voraus. Hypnose ist immer freiwillig. Denn: Ursachen zu finden und Probleme zu lösen funktioniert nur, wenn man dazu bereit ist!

*Elisabeth Bosch  
Freundeskreis Naturheilkunde Mutlangen*