

Hypnose und Osteopathie – eine ideale Kombination

Im menschlichen Organismus unterliegen alle Funktionen komplexen Steuerungsmechanismen. Mithilfe von Nerven, Hormonen und Neurotransmittern ist er in der Lage, auf Reize zu reagieren, sich zu schützen und Schäden zu reparieren. Diese Mechanismen bleiben meist unbewusst und lassen sich auch nur sehr bedingt bewusst steuern.

Beim Erleben einer Gefahr, einer traumatischen Situation kommt eine entsprechende Kaskade in Gang, die den Körper in einen „Überlebensmodus“ versetzt.

Der Körper im Überlebensmodus – Stressreaktionen

Ein auf diese Weise aktivierter Schutzmodus dient dem Überleben und hilft uns, Wiederholungen traumatischer Erlebnisse zu vermeiden: Wenn wir in Gefahr sind oder glauben, in Gefahr zu sein, wird eine Stressreaktion ausgelöst. Der Körper wird darauf vorbereitet, schnell und adäquat auf die Gefahr zu reagieren, zu kämpfen oder zu fliehen. Dazu werden Stresshormone freigesetzt, die bestimmte Funktionen unterdrücken, damit mehr Energie für die Rettung aus der Gefahr zur Verfügung steht. Beispielsweise wird dem Verdauungssystem über eine Gefäßverengung weniger Blut zugeleitet, damit das Herz-Kreislauf-System die Muskulatur, die wir zum Kämpfen oder für die Flucht brauchen, besser versorgen kann. Ist die Gefahr vorüber, lässt diese Reaktion nach und die Stresshormone werden schnell wieder abgebaut; kurzfristiger Stress hat also keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit.

Belastender für den Körper wird es aber, wenn chronischer Stress entsteht, der dazu führt, dass permanent Stresshormone produziert und somit viele wichtige Stoffwechselaktivitäten blockiert werden. Hierunter leidet unter

anderem die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu regenerieren und zu reparieren. Die Folgen sind Beschwerden am Bewegungsapparat, im Verdauungssystem und im Nervensystem.

"Wenn wir das Flüstern des Körpers nicht hören, dass etwas aus der Balance geraten ist, beginnt er zu schreien." (Lissa Rankin, Ärztin und Autorin)

Wenn Sie sich eingehender mit diesem Thema beschäftigen möchten, dann bietet das Buch "Mind over Medicine" von Lissa Rankin eine ausführliche Beschreibung der genannten Abläufe mit zahlreichen Studien, Statistiken und Fallbeispielen.

Symptome als Botschaft

Wenn sich körperliche Symptome zeigen, sollte vor diesem Hintergrund die Frage nicht lauten, wie sich diese Symptome abstellen lassen, sondern warum sie aufgetreten sind. Denn das Unterdrücken von Symptomen oder Operieren von problematischen Bereichen kann die Beschwerden nach meiner Erfahrung auf lange Sicht noch verstärken oder sie – oft dann in noch ernsterer Form – in andere Bereiche verlagern. Vielleicht haben Sie dies auch schon an sich oder anderen beobachtet.

Symptome entstehen meiner Überzeugung nach, wenn das Gleichgewicht in der Spanne zwischen Hemmung und Überaktivität verloren geht und dem Körper in der Folge zunehmend das Potential fehlt, sich selbst zu regenerieren. Dabei bemerken wir zunächst funktionelle Probleme, bevor sichtbare oder messbare Veränderungen auftreten: Der Körper versucht erst zu kompensieren, bevor er krank wird. Seien Sie deshalb nicht irritiert, wenn keine Diagnose gestellt werden kann, und glauben Sie nicht, dass Ihre Beschwerden ausschließlich psychisch bedingt seien.

Wiederherstellung der Selbstheilungsfähigkeiten

Damit eine Therapie erfolgreich ist, müssen aus meiner Sicht alle Faktoren beseitigt werden, die eine Selbstheilung verhindern. Das hat Gültigkeit für die körperliche Ebene, aber auch für die mental-emotionale Ebene, denn diese steuert die Funktionen des Körpers.

Lassen Sie uns die Sprache der Symptome gemeinsam aufschlüsseln und der Problemursache auf den Grund gehen. Unser Ziel ist es dann, herauszufinden, wie die Wechselwirkung von Körper und Seele Ihre Beschwerden beeinflusst.

Aufgabe der **Osteopathie** ist es, Ursachenforschung im Organismus zu betreiben, um so Ihren Körper dabei zu unterstützen, das anatomisch-physiologische Gleichgewicht wiederherzustellen.

Ziel der **Hypnoanalyse** und **Hypnotherapie** ist das Erkennen der Stressursache und das Erforschen der Frage, warum sich genau dieses Symptom bei Ihnen zeigt.

Mittels Hypnoanalyse und Hypnotherapie behandeln wir den Körper über die Seele. Mit der Osteopathie behandeln wir die Seele über den Körper. Beides lässt sich daher sehr gut kombinieren und individuell anpassen.