

Hypnoseanleitung

Einfach mal die Zeit anhalten ...

Tranceinduktion für gestresste Patienten

Von Martina Quil

Jeder kennt diese Tage oder Wochen, durch die man sich regelrecht durchbeißen muss. Das ist nicht nur sprichwörtlich zu verstehen: Der Körper versucht unter psychischer Belastung, durch Knirschen und Pressen mit Hilfe der Kaumuskeln Stress abzubauen. Dieses verursacht nicht nur den Abrieb der Zähne, sondern kann weitreichende Folgen für die Kiefergelenke, die Körperhaltung und das Wohlbefinden haben – die üblichen stressbedingten Erkrankungen von Herz und Gefäßen nicht zu vergessen.

Stress ist keine Frage des Alters. Kinder und Jugendliche sind davor ebenso wenig gefeit wie Erwachsene. Es gibt viele Stressfaktoren aber nicht *den* Auslöser. Ein und dieselbe Situation kann von verschiedenen Menschen völlig unterschiedlich erlebt werden. Was für den einen als belastend empfunden wird, ist für die andere völlig irrelevant oder wird als Herausforderung verstanden.

Stress ist eine ganz normale Reaktion auf eine Beanspruchung. Eine angemessene Dosis davon ist durchaus erwünscht, um das Leben interessant zu gestalten. Erst ein Zuviel an Stress kann Krankheiten verursachen, weil der Körper sich in ständiger Alarmbereitschaft befindet. Für das Wohlbefinden ist es wichtig, die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Es ist natürlich nicht immer möglich, alle Stressfaktoren auszuschalten, wohl aber die eigenen Reaktionen auf belastende Situationen zu verändern und somit die Stressbewältigung zu verbessern.

In der Praxis sind Patienten mit kranio-mandibulärer Dysfunktion an der Tagesordnung. Da bei der Entstehung einer CMD häufig auch Stress eine Rolle spielt, können begleitende entspannungstherapeutische Maßnahmen entscheidend zum Behandlungserfolg beitragen. Folgende Induktion ist speziell für Stress- und/oder CMD-Patienten geeignet:



Wäre es nicht schön, ein paar Minuten die Zeit anzuhalten? In dieser Zeit Kraft für den Alltag zu schöpfen? Sowohl physisch als auch psychisch zu entspannen? Dann lassen Sie sich einladen zu einer Reise in eine Welt, in der die Zeit für einen Augenblick keine Rolle spielt. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem alten Bahnhof, der einen ganz besonderen Charme versprüht. Und genau dort finden Sie eine Uhr, die Sie magisch anzieht. Vielleicht können Sie das rhythmische Ticken hören oder sehen einen sich fortbewegenden Sekundenzeiger. Und nun stellen Sie sich doch bitte einmal vor, dass diese Uhr immer langsamer läuft. Immer langsamer und langsamer, bis sie einfach stehen bleibt. Diese Vorstellung bewirkt vielleicht bei Ihnen schon eine sich ausbreitende innerliche Ruhe.

Nicht nur die Uhr scheint stehen geblieben zu sein, sondern die Zeit im Allgemeinen. Es kann sein, dass alles um Sie herum ganz ruhig geworden ist, möglicherweise bewegt sich auch nur alles langsamer. Und vielleicht hören Sie auch um sich herum das ganz normale Leben einfach weitergehen, während gleichzeitig alles ruht und Uhr und Zeit stehen geblieben sind.

Wenn Sie möchten, schauen sich auf dem Bahnhof um. Nehmen Sie Farben, Geräusche, Düfte wahr. Und machen Sie sich auf die Suche nach einer alten Dampflokomotive, die irgendwo auf diesem Bahnhof auf Sie wartet. Sie können sich Zeit lassen, der Zug wartet auf Sie. Sie können es sich leisten, ganz entspannt zu sein.

Betreten Sie den Zug und gehen Sie langsam von Abteil zu Abteil. Schauen Sie sich um, genießen Sie die Atmosphäre. Irgendwann gelangen Sie zu einem Abteil, das einem Gepäckwagen gleicht. Dort können Sie alles ablegen, was Sie loswerden möchten, Ballast einfach abwerfen, in die Ecke stellen, in Kisten oder



Koffer packen, Gedanken dauerhaft oder vorübergehend verstauen. Sie haben die Freiheit, alles Abgelegte jederzeit wiederzuholen oder es einfach dort zu lassen, wo sie es verstaut haben. Frei von unnötigem Ballast können Sie sich nun ein Abteil suchen, das Sie besonders anspricht, in dem Sie sich niederlassen und einfach nur entspannen können. Vielleicht spüren Sie das gleichmäßige Vibrieren des fahrenden Zuges, das die Entspannung fördert. Spüren Sie, wie die Fußsohlen die Vibrationen aufnehmen und durch die Beine hindurch den ganzen Körper durchströmen? Wie der Kopf sich ebenso entspannt, die Stirn ganz glatt wird, der Unterkiefer locker und ohne Kontakt zum Oberkiefer liegt? Spüren Sie vielleicht auch eine angenehme Wärme im Bereich der Ohren? Stellen Sie sich vor, dass eine leichte Decke sich angenehm um Ihre Schultern schmiegt. Spüren Sie, wie Muskel für Muskel sich entspannt?

Genießen Sie die sich immer weiter ausbreitende Ruhe und Entspannung. Der Kopf ist klar und frei, alles ist ganz locker und entspannt. Und genießen Sie ebenso die Freiheit, nun das zu tun, was Sie tun möchten. Einfach immer weiter in die Zeit zu reisen, während genau diese stillsteht Genau.

Während Sie sich vollkommen entspannen, finden Sie ein altes Buch. Es ist ein ganz besonderes und persönliches Buch, denn es enthält wichtige Informationen über Sie! Es kann sein, dass sie Bilder entdecken, auch bewegte Bilder. Sie werden dort an Situationen erinnert, die Sie mit Bravour gemeistert haben. Die sie stolz machen. Und dieses Buch lässt Sie auch in die Zukunft schauen. Was möchten Sie erreichen? Wie können Sie Ihre Ziele erreichen und dabei gesund, zufrieden und möglichst entspannt bleiben? Vielleicht entdecken Sie plötzlich Dinge, die Ihnen viel wichtiger sind, als Sie bisher glaubten? Vielleicht erkennen Sie auch, dass Sie zugunsten der inneren

Ruhe und Gelassenheit gerne den einen oder anderen Plan überdenken würden? Erkennen Sie, dass Zeit für sich nehmen ein Geschenk ist, das Sie sich selbst machen dürfen? Seien Sie neugierig, welche möglicherweise einfache Lösungen dieses Buch Ihnen vorschlägt, um auch im Alltag immer mal wieder die Zeit anhalten zu dürfen. Und vielleicht sehen Sie sich selbst in der Zukunft – frisch, mit entspannten Gesichtszügen, erholt und zufrieden ...

Gönnen Sie sich in Zukunft immer Augenblicke der Ruhe, indem Sie die Augen schließen, die Zeit anhalten, an dieses Buch – Ihr Buch – denken, das Sie immer an das Gefühl der vollkommenen Ruhe und Entspannung erinnern soll. Augenblicklich wird sich Ihre Muskulatur spürbar entspannen, die Stirn glatt werden, der Unterkiefer locker und entspannt seine schwebende Position im Mund finden. Und vielleicht tut Ihnen das Gefühl der Decke um die Schultern ebenfalls gut. Auch kurze Augenblicke der Ruhe lassen Sie Kraft schöpfen. Nehmen Sie sich dieses beruhigende Wissen mit in Ihren Alltag, dass die Zeit einige Minuten stehen bleiben kann, wann immer Sie es wünschen. Freuen Sie sich auf Herausforderungen und hören Sie auf Ihre innere Stimme, wenn sie Sie einlädt, den Zeiger der Uhr einmal kurz anzuhalten ...

Mit klarem und freiem Kopf können Sie nun ganz in Ihrem eigenen Tempo den Zug wieder in den Bahnhof einlaufen lassen. Nehmen Sie sich dafür die Zeit, die Sie brauchen ... Der Zeiger der Uhr fängt langsam an, sich wieder zu bewegen, und ihre Atemzüge werden tiefer. Mit jedem Atemzug fühlen Sie sich frischer und ausgeruhter und dieses Gefühl verstärkt sich, wenn Sie die Arme und Beine recken und strecken – und mit dem guten Gefühl einiger geschenkter Minuten die Augen öffnen ...

Die Autorin



Martina Quil ist ZMP und Heilpraktikerin (Psychotherapie) und betreut neben der Prophylaxe Angst- und Stresspatienten. Sie hat das Z-Curriculum absolviert, weitere Kurse bei der DGZH und anderen Hypnosegesellschaften besucht und sich in den Bereichen Stressmanagement und autogenes Training weitergebildet. Neben ihrer Tätigkeit in der Praxis ist sie Studentin der Bildungswissenschaft (Schwerpunkte Psychologie, Soziologie und Pädagogik).

Korrespondenzadresse:

quil@arcor.de