

Ulrike Meyer

Die Kraft aus der Stille

Hypnose-Meditation-Praktische Übung

Die Medizin steht heute an einem Scheideweg. Es geht unter anderem darum, eine Ent/scheidung für eine neue Freiheit im Umgang mit dem hilfeschreitenden Menschen zu schaffen. Besteht im ärztlichem Bereich das Interesse, aus der Notfall- und Akuttherapie herauszutreten, muß dem Unbewußten des Menschen ein Raum gegeben werden. Die heutige Psychologie der Complementärmedizin kann die eigene Spiritualität in den Alltag und die Therapie mit einbeziehen.

Wir treten somit bewußt heraus aus der technisierten Distanz in der Breitenbehandlung in eine ganzheitliche Behandlung des individuellen Patienten. Diese Sichtweise gibt Hoffnung und Vertrauen in wiederkehrende Rituale der Annäherung. Dieser Schritt in die neue Freiheit kann nur mit Bewußtseinsentwicklung einhergehen.

Die Bewußt/seins/entwicklung beinhaltet zuerst:

-lernen, sich selbst zu begegnen .

Einen Weg zu diesen ersten Ansätzen möchte ich hier in einfacher Form anbieten, da die körperliche, emotionale und energetische Heilung mit Selbstbegegnung beginnt. Es ist ein schwieriger, schmerzhafter, aber sehr erfüllender Weg, der - ähnlich dem schrittweisen Wachsen einer Pflanze - in der Stille geschieht (siehe praktische Übung).

Dabei können Impulse aus dem Unterbewußtsein besonders erfahren werden, denn diese Übungen bewirken, das unsere äußeren und inneren Sinne auf ein Höchstmaß aktiviert werden.

Es geht hier um regelmäßige Zentrierung unserer Kraft aus unserem Inneren heraus und im weiteren Fortschreiten der Übung entwickelt sich eine Verankerung unseres eigenen Selbst mit dem Kosmischen.

Der Bibelsatz:

„Liebe deinen Nächsten wie dich Selbst“ beinhaltet genau dies.

Ich kann den Nächsten erst lieben, wenn ich es an mir selbst erfahren habe, wenn mir jemand erklärt wie ich schwimmen oder radfahren muß, so kann ich diese Erklärung an andere Personen weitergeben. Ich werde jedoch das damit verbundene Gefühl und das Erleben nur erfahren, wenn ich es selbst ausführe.

Dr. Hp Rolf Stühmer sagte zu diesem Thema:

„Wenn ich soweit bin, mich selbst zu lieben, bin ich reif für eine Liebe.“

Liebe ist nur möglich, wenn wir Frieden in uns haben,

vergebe ich nicht, bleibe ich Gefangener des anderen.“

Gefangener zu bleiben, bedeutet unter anderem, sich nur durch die Spiegelung im Außen wahrzunehmen, in der Abhängigkeit von Beurteilungen Entscheidungen zu treffen und dadurch Kompromisse, die sich gegen den Ausgangsimpuls wenden, einzugehen. Hierdurch ist ein Wachstum im Hinblick zur Aufgabenbewältigung sehr erschwert.

Situationen der Selbstannahme müssen gelebt werden. Theoretisch ist dies nicht erfahrbar.

Das GTH-Konzept des tiefenpsychologisch orientierten analytischen Verfahrens, zeichnet sich besonders durch die Irrelevanz der Schuldfrage aus.

Deshalb gibt es keine „Vergebung“, sondern es wird die Versöhnung angestrebt.

Die ersten Lernschritte in den Kulturen der Menschen gehen sehr verschiedene Wege.

Die intuitive Schulung des Menschen beinhaltet eine natürliche Wahrnehmung der gesunden Gestaltung unseres Lebens/bereiches. Dazu gehört unter anderem eine Veränderung der Qualität unserer Ernährung, auditiver Einflüsse, Menschen, Pflanzen, Tiere, u.s.w .

Die bisher gelebte Begrenzung im Erfahren unseres Alltages u.a. im Bereich der Lebensqualität, des feinstofflichen Energiefeldes und deren heilenden Anteile, führt in die eigene Mitte. Hierdurch brauchen wir Erkrankungen nicht mehr innerhalb des Körpers abzuspalten, z.B. durch Reduzierung der Problembewältigung auf das Symptom der Gallensteine.

Hierbei handelt es sich lediglich um eine Symptomverschiebung in der körperlichen Ebene, die gelebt werden muß, um zu überleben. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse werden auf diese Weise ignoriert, nicht hinterfragt.



GTH/I-GTH Geschäftsstelle
Kaiserstraße 2 a • 66955 Pirmasens
Tel. +49(0)6331-73774 • Fax 78534 (ab 15.30 h)
E-Mail: hypno@i-gth.de • www.i-gth.de

ULRIKE MEYER



hat eine Ausbildung als MTA und arbeitet stundenweise in einem Schlaflabor. Sie blickt auf eine jahrelange ehrenamtliche Tätigkeit im Pflegekind- und Kinderschutzbereich sowie in der Sterbebegleitung zurück. Sie ist Heilpraktikerin in eigener Praxis und Therapeutin für analytische Hypnose GTH. Ihr Schwerpunkt ist die Psychotherapie.

Wir verhindern und verbauen uns so die Möglichkeit, die Aufgabe unseres Lebens zu finden.

Die eigene innere Stimme wieder zu hören bedeutet auch, das Vertrauen in sich erfahren und leben zu dürfen.

Warum ist es wichtig, die Intuition zu fördern?

Damit individuell negative Einflüsse, beginnende Disbalancen im Körper und emotionalen Bereich sehr früh bemerkt und be/handelt werden können. Gleichzeitig findet eine Begegnung mit dem Urvertrauen statt.

Die spirituelle Erfahrung des Urvertrauens, der Barmherzigkeit und der unendlichen Liebe, besonders der Liebe, die weit über den menschlichen Fehlritten, dem Schuldverhalten u.ä. steht, kann so geschehen.

Sucht die Hypnose/Meditation die Verbindung mit dem Geist/Spirit, so treten körperlich folgende Veränderungen auf:

- Stoffwechselaktivität von 15 Prozent bis 64 Prozent
- Atemfrequenzminderung auf fünf bis zwölf Minuten beim Erwachsenen (normal 16 bis 24 Minuten)
- Blutlaktatreduktion (wirkt auf lebenswichtige Körperfunktionen)
- EEG (Gehirnströme) Absenkung der ä-

Beren Aufmerksamkeit nach innen, besonders zur Stärkung des vegetativen Nervensystemes, (dies wirkt auf die Durchblutung, Verdauung, Hormone, Blase u. v. m.)

- Körperkerntemperaturreduktion
- Hauttemperaturerhöhung
- positive Hautreaktionen bei Allergien (Erhöhung des IgG, IgM, IgA, sIgA)
- Zytokinanstieg (Interleukin 1 bis zu 270 %)
- Rückgang der Depressionen bei Schmerzpatienten
- langfristige Plasmaveränderungen und individuell auf die Erkrankung angepasste
- positive Veränderungen des Immunsystems. (Makrophagenaktivitätssteigerung)

Negativer Streß, wie er sich zum Beispiel in einer Erfolgserwartungshaltung in der Vater-Kind Beziehung zeigt, beeinflusst die Infektionsanfälligkeit.

Dr. rer .nat. Hennig erwähnt – die erhöhte Re-Inzidenz des stark ansteigenden Herpes genitalis in Abhängigkeit von Belastungserleben – und die sich daraus ergebenden psychologischen Manipulationsmöglichkeiten der einzelnen Erkrankungen in der individuellen Betreuung.

In der tiefenpsychologischen Hypnosetherapie zeigt sich die unterschiedliche Ansprechbarkeit zwischen introvertierten und extrovertierten Persönlichkeiten genauso, wie bei der nasalen Interferongabe. Dr. Hennig kommt in seiner Arbeit über humorale Effekte zu dem Ergebnis – entspannungsinduzierte Veränderungen der sIgA – Sekretionsrate sind somit nicht nur ein replizierbares, sondern auch ein intraindividuell stabiles Maß.

Das weitere Zusammenfügen von Erkenntnissen und Zusammenhängen zwischen der spirituellen Psychologie, des Zentralen Nervensystemes und der Immunologie kann in Zukunft eine wesentliche Bereicherung für das ganzheitliche Verständnis sein.

Dies sind nur einige Ausgangspunkte, auch für die Hypnose, die körperliche Prozesse auslöst und unterstützend – ohne Auftreten von Nebenwirkungen – auf den Körper wirkt.

Die wissenschaftlich ungeklärte Seite möchte ich mit den Worten von Prof. Dr. med. H. Benson (USA), der dieses Gebiet über einen Zeitraum von 30 Jahre erforscht hat, beenden:

„Geist läßt sich nicht auf biochemische Reaktionen reduzieren, wir können nur die Veränderungen des Körpers messen.“

Der Bewußtseinszustand der Hypnose ist jedem Menschen aus dem Alltag bekannt.

Wir finden ihn in der Aufwach – und Einschlafphase, in der Werbung, Discotänzen, Fließbandarbeiten, Gesundheitskonzepten, Rundfunk – und Fernsehsendungen, u.v.m. Es gibt zusätzlich besondere Hypnosetiefen. Diese sind z.B. wichtig bei der Schmerztherapie, oder um in eigene Kindheitserlebnisse einzutreten. Ein Kind befindet sich überwiegend in Hypnose und nimmt seine Prägungen von den Bezugspersonen ins Unterbewußtsein auf, dadurch sind diese Erlebnisse als Erwachsener durch Hypnose erfahrbar.

Jede Meditationsform findet im hypnotischen Zustand statt. Die Gehirnströme zeichnen diese Tatsache auf.

Themen der analytischen Hypnose aus der Praxis sind u.a.:

- Ablösung und Annahme in der Sterbegleitung
- Aufarbeitung von emotionalen Belastungen aus Fehlgeburten und Abtreibungen
- Aufarbeitung und Akzeptanz der Eltern-Kind-Beziehung
- gelenkte Wundheilung
- Schmerzen
- Aufarbeitung von Täter-Opferverhältnissen
- energetische Zusammenhänge, Umgang mit Fremdenergien
- Gründe für Ekzesse von Rauchen und anderen Suchtmitteln
- Eheprobleme
- Sterilität u.s.w.

Indem der Mensch lernt, welchen Anteil er an seiner Wirklichkeit hat, ist der erste Stein für sein Haus gesetzt.

Es entsteht ein höher angeordnetes Verständnis für die eigene Lebenssituation und neue Möglichkeiten zeigen sich deutlich.

Die folgende einfache Übung beinhaltet bei regelmäßiger Anwendung die Möglichkeit der Bewußt/seins/entwicklung. Dazu gehört, sich selbst als liebenswürdig, im Gegensatz zu liebenswert als Leistungsanspruch, zu erfahren. Die Liebe in ihrer einzigartigen Kraft heilt.

Der wichtigste Prozess hierbei ist:

Zu unserer eigenen Liebe zu kommen.

Auch wenn hierbei ein fertiges Gebäude noch nicht zu erkennen ist, der erste Gedanke, der Bauplan und der erste Stein sind bei regelmäßiger Übung erfahrbar.

Stille

Übung I:

- im Sitzen,
- Störungen von außen innerlich neutralisieren
- Schuhe ausziehen

- Augen schließen
- Hände locker auf die Oberschenkel mit den Handflächen nach unten
- Gedankenzentrierung auf die Fußsohlen
- Vorstellung des Kontaktes zur Erde als Verankerung zur großen Mutter, oder mit beiden
- Beinen im Hier und Jetzt sein
- die Gedanken zentrieren auf Beine, Becken, Rücken, Wirbelsäule, Bauch,
- Brust, Schultern, Arme, Nacken, Gesicht, Kopf, Haare
- jetzt die Atmung einige Minuten beobachten, ohne eigenes Zutun geschehen lassen,
- die Gedanken ruhen lassen. Jedesmal wenn ein Gedanke kommt, sofort die Konzentration auf die Atmung lenken und dabei zählen: eins: Einatmung; zwei: Ausatmung; bis zur Gedankenruhe

Rücknahme:

- Muskulatur der Arme und Beine anspannen
- tief durchatmen
- Augen auf
- Recken und Strecken.

Zielsetzung dieser Übung:

- zu Beginn ca. fünf Minuten der Gedankenlosigkeit erreichen,
- dies auf 15 Minuten täglich verlängern.
- Förderung der Konzentration und Zentrierung, um mit Vertrauen loszulassen.

**B l ü h e n wie ein Baum
und nicht fragen: Warum?
W a n d e r n wie der Wind
und nicht fragen: Wohin?
F a l l e n wie ein Blatt
und nicht fragen: Wann?**

von Boskamp



Literaturverzeichnis:

Benson, Herbert: Seminar Mind/Body Medizin, Celle
Drewermann, Eugen: Vortrag Heil und Heilung im neuen Testament, Celle
Henning, Jürgen: Psychoneuroimmunologie. Göttingen
Meinhold, Werner: Das große Handbuch der Hypnose. München
Meinhold, Werner: GTH- Seminar Tiefenpsychologische Hypnose III. Hannover 2000
Stühmer, Rolf: Seminar I-III Körper- Geist- Seele. Bad Bevensen

Anschrift der Autorin:

Ulrike Meyer
Borger Str. Nr. 26
D-29699 Bomlitz- Cordingen
Tel.: 05161/945362
Lektorat: Angelika Beck, Hannover