

Anzeige

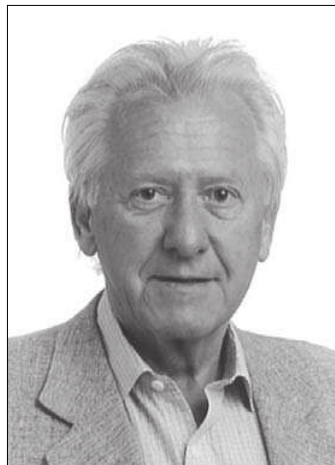
## Mit Hypnose heilen

Ein Gespräch mit Andreas Kuhn, diplomierter Hypnosetherapeut

**Über Hypnose wird in letzter Zeit viel gesprochen. In der Gesundheitssendung «Puls» im Schweizer Fernsehen wurde aufgezeigt, dass man mittels Hypnose auch bei einem grösseren Eingriff schmerzfrei bleibt, und dass die Operation ohne Narkose erfolgen kann. Andreas Kuhn, diplomierter Hypnosetherapeut, der in Weggis und Luzern behandelt gibt uns interessante Informationen über Hypnose und ihre Anwendung.**

### Seit wann gibt es Hypnose?

Hypnose ist eine alte Heilmethode, die schon die Ägypter kannten und nutzten. Auch heute benutzen wir sie im Alltag ohne es zu merken. Wie zum Beispiel: Wenn eine Mutter ihrem Kind eine Gutenachtgeschichte erzählt, damit es den Schlaf findet. Wenn wir nach einem Sturz dem Kind auf das schmerzende Knie blasen. Wenn der Pfarrer von der Kanzel predigt. Wenn wir total in ein Buch vertieft sind. Beim Autofahren, wo wir uns



Andreas Kuhn, dipl. Hypnosetherapeut.

voll konzentrieren. Ja selbst die Werbung benutzt bestimmte Techniken, um uns Kunden «einzulullen».

### Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein natürlicher Zustand angenehmer Entspannung, ein tranceähnlicher Zustand. Das hat nichts mit Zauberei oder Magie zu tun.

### Kann jeder Mensch hypnotisiert werden?

Ja, jeder Mensch kann hypnotisiert werden, wenn er dies auch möchte, wenn er die Motivation dazu hat.

Im Alltag tritt Hypnose bei jedem Menschen mehrmals täglich ein, z.B. bei Tagträumen oder bei hochkonzentriert ausgeübten Handlungen. Bei Hypnosebehandlungen behält der Mensch die absolute Kontrolle über sich und seine Gedanken. Es kann niemand dazu gebracht werden etwas zu tun, was er nicht will.

### Können schädliche Nebenwirkungen auftreten?

Es können keine schädlichen Nebenwirkungen auftreten. Hypnose ist ein natürlicher Zustand wie zum Beispiel der Schlaf.

### Wie beschreiben Sie den Hypnosezustand?

Bei der Hypnose ist die ganze Aufmerksamkeit auf innere Vorgänge gerichtet, auf das Unterbewusstsein, Kopffastigkeit wird ausgeschaltet. Das umgebende Geschehen wird zwar bewusst, aber mit deutlich verringertem Interesse wahrgenommen. Man befindet sich in einer Art Trance, die verschiedene Tiefen annehmen kann. Jeder Mensch behält jedoch die volle Kontrolle über sich.

### Warum wird Hypnose zu wenig bei Operationen eingesetzt?

Der Zeitaufwand Menschen in Hypnose zu versetzen ist aufwen-

diger als mit einer Spritze kurzfristig gewisse Körperstellen unempfindlich zu machen.

### Was kann man mit Hypnose erfolgreich behandeln?

Hypnose führt zu einer Entspannung. Mit Hypnose können auch Probleme und Blockaden gelöst werden. In einem Vorgespräch bespricht man mit dem Hypnosetherapeuten die Anliegen und was man verändern möchte. Mit Hypnose kann man unter anderem folgende Symptome mit Erfolg behandeln:

Angst in der Öffentlichkeit.  
Angst vor dem Alleinsein.  
Allgemeine Ängste  
Erschöpfung  
Mangelndes Selbstvertrauen  
Prüfungsangst  
Raucherentwöhnung  
Alkoholismus  
Schlafstörungen  
Magersucht oder Übergewicht  
Magenbeschwerden  
Andere psychosomatische Leiden.

Andreas Kuhn herzlichen Dank für die Antworten. Möchten Sie mehr über Hypnose wissen oder sich selber mit Hypnose behandeln lassen? Mehr Infos unter [www.kuhn-hypnose.ch](http://www.kuhn-hypnose.ch). Terminvereinbarungen sind ab 16. Dezember 2018 möglich.

## Geschichten trommelnd und tanzend erleben

### ■ Autorenlesung in den beiden 1. Klassen Weggis

**Jedes Jahr kommen Kinderbuchautoren an die Schule Weggis. Dieses Jahr bekamen die beiden 1. Klassen Besuch von Patrick Addai aus Wien/Ghana.**

Schule Weggis, Patrizia Schacher

Abwechslungsreich, trommelnd, lustig, unterhaltsam und mit vollem Körpereinsatz erzählte Patrick Addai im Singsaal einige Geschichten aus seinen Bilderbüchern.

### Geschichten erleben

Mit seiner Mimik und Gestik, seiner Stimme und den unterhaltsamen Geschichten konnte er schnell alle 1. Klässler fesseln. Die Ge-

schichten wurden nicht nur gehört, sondern richtiggehend erlebt. Es gab viele Szenen zum Mitmachen, Lachen, Staunen und zum Nachdenken. Da an diesem Montagnachmittag an der Schule Weggis Elternbesuchstag war, nahmen auch einige Erwachsene an dem spannenden Anlass teil.

### Grossmutter statt Fernseher

Viele der gehörten Geschichten von Patrick Addai sind traditionelle Erzählungen aus Ghana, die er selber bereits als Kind von seiner Grossmutter erzählt bekam. In diesen schildert er sehr anschaulich seine Heimat mit ihren Bräuchen, Menschen, Tieren und ihrer Musik. Überhaupt ist in Ghana ein Geschichtenerzähler ein richtiger

Unterhalter. «Die Grossmutter übernimmt das Fernsehen» heisst deshalb auch der Titel eines seiner Bücher. Zum Abschluss der Le-

sung von Herrn Addai durften die Kinder ein Autogramm vom Autor mitnehmen.



Rhythmus und Tanz gehören in Ghana zu jeder Geschichte.