

„Die Hypnose hat mir geholfen, mich selbst zu spüren“



Hypnosedemonstration: Mediziner Dr. Moughrabi mit seiner Kollegin, der Körpertherapeutin Katrin Jonas („BodyWareness, London/Wien“)

VON ERNST MAURITZ

Gewichtsprobleme.

Medizinische Hypnose kann beim Abnehmen helfen – und hat nichts mit Shows zu tun.

Johanna W. hat schon viele Abnehmerfahrten hinter sich – mit Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln zum Beispiel. „Ich war aber immer nur kurzfristig erfolgreich. Ich fand immer Ausreden, warum ich die jeweilige Methode beenden muss.“ Jetzt aber habe sie zum ersten Mal einen wirklich langfristigen Abnehmerfolg: Zwischen Februar und Mai hatte sie vier Hypnose-Sitzungen bei dem Mediziner Dr. Nidal Moughrabi. „In dieser Zeit nahm ich vier Kilogramm ab und konnte das Gewicht bisher halten. Das wird auch so bleiben, weil ich mich nicht mehr jeden Tag „überfresse“.“

„Das Ziel der medizinische Hypnose ist, mit Hilfe der Kraft des Unbewussten wieder zu einem natürlichen Essverhalten zu kommen“, sagt Moughrabi, der in Wien

ein „Institut für Medizinische Hypnose und Meditation“ betreibt. „Die Kunst liegt darin, den Klienten dabei zu unterstützen, die wirklichen Ursachen und Auslöser seines Ernährungsverhaltens zu erkennen – und seine eigenen Lösungen zu finden.“

„Hervorholen“

Jeder Mensch würde „mit einem normalen Ess- und Sättigungsverhalten geboren“, betont Moughrabi. „Bei vielen ist es verloren gegangen, aber es ist noch im Unterbewusstsein abgespeichert. Mit der Hypnose versuchen wir, es wieder hervorzuholen.“ Er implantiert mit der Hypnose „nichts von außen hinein, sondern knüpft an das an, was ohnehin in der inneren Person vorhanden ist.“ Der Trancezustand bei der Hypnose sei eine besondere Form der Entspannung, die das erleichtere. „Der Klient behält die ganze Zeit die Kontrolle über das Geschehen und kann die Hypnose immer aus eigener Kraft abbrechen.“

Erreicht werde der Trancezustand „hauptsächlich durch reden. Ich unterstütze mit meiner Stimme und einer Anleitung – etwa

bewusst auf den eigenen Atem zu hören – die Patienten dabei, ihre Aufmerksamkeit von außen nach innen zu fokussieren und sich durch nichts ablenken zu lassen.“

Es gibt allerdings auch kritische Stimmen. Im Buch „Die andere Medizin“ des Vereins für Konsumenteninformation heißt es ganz allgemein über medizinische Hypnose (nicht speziell auf Ab-

nehmen bezogen): „Hypnose kann bei einigen Menschen Störungen und Beschwerden beseitigen, doch manchmal lässt ihre Wirkung nach kurzer Zeit wieder nach.“

„Diese Kritik ist dann berechtigt, wenn die Hypnose als reine Symptomtherapie eingesetzt wird“, sagt Arzt Moughrabi: „So wie eine Kopfschmerztablette, die den Schmerz lindert, jedoch nicht die Ursachen, wie etwa Verspannungen, beseitigt. Man muss aber die Hypnose – um bei dem Vergleich zu bleiben – als Therapie gegen Verspannungen einsetzen, nicht als Symptombekämpfung.“

„Früher aß ich sowohl bei Stress als auch zur Entspannung“, sagt Johanna W. „Nun spüre ich, in welchen Situationen ich früher zu Schokolade oder Chips gegriffen hätte. Ich weiß nun, dass es eine Konditionierung war, aber nicht mein tatsächliches Bedürfnis.“ Heute esse sie nicht mehr deshalb auf, um ihre Großmutter nicht zu verletzen: „Ich bin jetzt in der Lage, ‚Nein‘ zu sagen und meine Entscheidung, was und wie viel ich esse, selbst zu treffen.“ Lesen Sie morgen in „Mein Sonntag“: „Clever abnehmen“

Wo Sie Infos finden

Abnehmen mit Hypnose

Gewichts-Coaching für Einzelpersonen und zu zweit bietet das Institut für medizinische Hypnose und Meditation (Hypnomed) in Wien-Hernals an. Eine Einzelsitzung (75 Min., auch via Skype) kostet 180 Euro, im Schnitt sind fünf Sitzungen notwendig.
www.hypnomed.cc

Ärzteliste

Eine Liste von Ärzten, die speziell für Hypnosebehandlungen ausgebildet sind, gibt es bei der Österr. Gesellschaft für ärztliche und zahnärztliche Hypnose:
www.oegzh.at