

In Trance zur **TRAUMFIGUR**

Mit Hypnose überflüssige Kilos loswerden? Das geht! Aber nur, wenn man dieses Werkzeug des Geistes aktiv zu nutzen lernt.

Von Dr. Eva Greil-Schähs

Wer von „Schlank mit Hypnose“ hört, stellt es sich vielleicht ganz einfach vor: Ein Mentalist oder gar Zauberer „pflanzt“ einem ins Gedächtnis ein, künftig keinen Hunger zu verspüren, und schon purzeln die Kilos wie von selbst. Ohne Selbstkontrolle, ohne Anstrengung. Leider sind Sie auf dem Holzweg, wenn Sie glauben, auf diese Weise Ihre Traumfigur erreichen zu können. „Die Hypnose öffnet nur eine Tür, durchgehen müssen Sie selber“, bekräftigt auch Dr. Nidal Moughrabi, Arzt sowie Hypnose- und Meditationscoach von „HypnoMed“ Wien. „Ich gebe lediglich den Rahmen vor und helfe den Betroffenen mit verschiedenen Techniken. Unterstützt wird die Hypnose mit verhaltenstherapeutischen und bewusstseinsfördernden Maßnahmen, verschiedenen Regeln sowie ‚Tipps und Tricks‘. Zunächst muss sich der Betroffene jedoch darüber im Klaren sein, was bisher falsch gelaufen ist, warum er immer dicker geworden ist. Der Hang zu ungesunder Ernährung und zu wenig Bewegung hat ja Gründe.“

Was ist Hypnose eigentlich?

Es handelt sich bei medizinischer Hypnose keinesfalls um etwas „Mystisches“ oder „Show“, sondern um die Anleitung zu fokussierter Aufmerksamkeit auf einen unbewussten Anteil des Verstandes, mit dem wir im Alltag nicht wirklich in Kontakt sind. Es handelt sich um eine äußerst starke und nachhaltige Methode, die wissenschaftlich gut erforscht und als Bindeglied zwischen Schul- und Alternativmedizin angesehen ist. „Durch das Herstellen einer Trance wird ein Zustand herbeigeführt, in dem die Patienten für positive Anregungen besonders empfänglich sind. Außerdem hat diese Stimmung den drei- bis fünffachen Erholungswert von Schlaf“, so Dr. Moughrabi. Jeder kennt den Zustand übrigens, und er ist eigentlich auch ganz natürlich: Wenn Sie etwa angenehm in einem bequemen Stuhl sitzen und mit Kopfhörern Ihre Lieblingsmusik hören. Sie versinken komplett in der Melodie und „vergessen die Welt um sich“, bleiben ganz nach Innen fokussiert. Dann sind Sie in einer Lage, in der man das Unterbewusstsein gut erreichen kann, etwa auch, was (un)gesunde Ernährungsweisen anbelangt, denn: Alle Menschen wurden mit einem normalen Ess- und Sättigungsverhalten geboren. Bei vielen ist es jedoch im Laufe des Lebens verloren gegangen. Alle nötigen Ressourcen sind jedoch nach wie vor unterbewusst gespeichert – und das kann man sich zunutze machen.

Wieder genießen lernen!

Mit dieser Meditationsübung lernen Sie den Genuss einzelner Lebensmittel wieder zu schätzen und erfahren, dass die Freude am Essen nicht von der Menge abhängt. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, Handy und Fernseher abschalten. Decken Sie den Tisch schön – mit Servietten und Kerzen. Kochen Sie Ihr Lieblingsessen, nur für sich selbst!

In Ruhe hinsetzen und jeden Bissen einzeln genießen. Zelebrieren Sie ihn wie ein Fest. Wie schmeckt das Essen? Mit allen Sinnen erfassen. Welche Geschmäcker erspüren Sie auf der Zunge, was für Informationen transportieren Ihre Geschmacksknospen? Versuchen Sie, gleichsam mit Ihrem Essen zu verschmelzen, stellen Sie wieder Kontakt damit her. Zwischendurch bewusst einen Schluck Wasser trinken, die Frische und Kostlichkeit spüren!

Sie werden erstaunt sein, wie viel Zeit man auf diese Weise für einen Teller benötigt. Auf diese Weise kann das Speisen zum meditativen Erlebnis werden. Wer einmal erlebt hat, was eine Mahlzeit wirklich bedeuten kann, wird vielleicht eher darauf achten, das nächste Mal nicht mehr so zu schlingen, sich Zeit für den Genuss zu nehmen – und letztlich nicht mehr zu viel zu essen. Den Originaltext dieser Übung des Mystikers Osho können Sie per Mail kostenlos von Dr. Moughrabi anfordern unter info@hypnomed.co

Die Einstellung ändern

„Heute ernähren sich viele Menschen ungesund, essen unter Stress sowie nur nebenbei und bewegen sich kaum. Die Corona-Krise hat zusätzlich noch Ängste und Druck verschärft. Doch strenge und einseitige Diäten sind zur dauerhaften Gewichtsabnahme völlig ungeeignet, man muss sein Verhalten grundlegend und langfristig ändern. Dabei kann zum Beispiel Hypnose helfen. Geschätzte 90 Prozent der Bevölkerung sind durchschnittlich bis gut hypnotisierbar.“

Zuvor sollte der Betroffene allerdings genau verstehen, woher die überflüssigen Kilos kommen. Gemeinsam mit dem Therapeuten wird analysiert, was dem Übergewicht zugrunde liegt. Eventuell hat das ungesunde Essverhalten bereits im Kindesalter begonnen. Vielleicht gab es fixe Zeiten, bei denen der junge Mensch auch ohne Hunger essen musste oder es war zwingend notwendig, alles auf dem Teller zu verzehren. Manche Personen wurden auch mit Süßigkeiten belohnt oder getröstet. Andere stehen den ganzen Tag stark unter Stress, essen gar nichts, und schlingen dann am Abend Unmengen an Hochkalorischem hinunter. „Um solche Verhaltensweisen abzulegen, müssen die Patienten lernen, wieder an ein normales Essverhalten anzuknüpfen,“ erklärt Dr. Moughrabi.

Wie läuft eine Sitzung ab?

Ist der Betroffene in Trance, kann er Situationen intensiv wieder erleben, in denen z.B. so ein gesundes Essverhalten gut geklappt hat. In diesen Zustand zu gelangen, ist durch verschiedene Techniken möglich. „Ich unterstütze dabei hauptsächlich mit meiner Stimme und einer Anleitung – etwa bewusst auf den eigenen Atem zu hören –



Dr. Moughrabi bei einer Sitzung. (Das Bild wurde vor Inkrafttreten der Corona-Regelungen aufgenommen.)

und sich dabei immer weiter zu entspannen und zu fokussieren“, so der Experte. „Dann führe ich, als Beispiel, zurück in einen schönen Urlaub vor 20 Jahren, in dem die Person glücklich war, ganz normal morgens, mittags und abends gegessen hat, bis sie angenehm satt war und sich den ganzen Tag ausreichend bewegt hat. Auf diese Weise ‚erinnert‘ medizinische Hypnose dann das Unterbewusste an das natürliche Körper- und Sättigungsgefühl, welches jeder von uns einmal hatte.“

Wie viele Sitzungen notwendig sind, um das Verhalten „umzuprogrammieren“, hängt von verschiedenen Faktoren ab, etwa, wie lange das Übergewicht schon besteht. „Nach 40 Jahren mit falscher Ernährung, kann man nicht ernsthaft glauben, das Problem wäre nach ein, zwei Sitzungen bezwungen“, dämpft Dr. Moughrabi überzogene Erwartungshaltungen. „Alte, eingefahrene Muster aufzubrechen, dauert einige Zeit. Der Patient muss ja auch lernen, neues Verhalten im Alltag wirklich anzuwenden, etwa Gesundes mit Genuss zu essen und dass dieser nicht von der Menge an Nahrung abhängt.“

Wichtiger weiterer Faktor: Der Abnehmwillige sollte offen für die Hypnose, also neue Herangehensweisen an das Problem, sein. Es gibt durchaus Menschen, die nach einer Sitzung feststellen, dass sie diesen Weg nicht weitergehen wollen.

Hypnose für zu Hause

Damit Klienten auch zu Hause „trainieren“ können oder für Menschen, welche Hypnose gerne einmal ausprobieren wollen, gibt es von Dr. Nidal Moughrabi eine Hörbuchreihe zum Downloaden: „Leicht und Gesund – Abnehmen mit Hypnose“. Es beinhaltet sechs verschiedene Hypnosen für eine Dauer von 6 Wochen und wöchentlich eine neue Selbsthypnose für jeden Tag. Zusätzliche „Hausaufgaben“ für den Alltag unterstützen den Prozess.

Infos: <https://www.hypnomed.co/de/shop/>



ICH KANN NICHT MIT DEN FINGERN SCHNIPSEN, UND SIE HABEN 10 KILO WENIGER! MIT HILFE DER HYPNOSE-THERAPIE IST ES LEDIGLICH LEICHTER MÖGLICH, ZURÜCK ZU EINEM NATÜRLICHEN ESSVERHALTEN ZU FINDEN. UMSETZEN MÜSSEN SIE DIESES DANN ALLERDINGS SELBST.



Dr. Nidal Moughrabi
Hypnose- und
Meditationscoach von
HypnoMed Wien.
Facharzt für Anästhesie
und Intensivmedizin
www.hypnomed.co