



HYPNOSE THERAPIE & BEFREIUNG VON ÄNGSTEN



Praxis in Faulensee bei Spiez

freudeimleben.ch

Hypnosetherapie und christliches Weltbild

1. Wie sich therapeutische Hypnose zum christlichen Weltbild verhält

Der barmherzige Samariter bleibt nicht am Verwundeten vorbeigegangen. Er kniet nieder, verbindet die Wunden und sorgt dafür, dass der Mann zu Kräften kommt (Lukas 10,25-37). Ein solches Zuwenden und Aufrichten ist auch das Anliegen therapeutischer Hypnose. Sie begleitet Menschen dort, wo etwas verletzt, blockiert oder erschöpft ist.

Jesus sagt von sich: «Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben» (Johannes 10,10). Diese Fülle umfasst den ganzen Menschen. Paulus betet, dass «Geist, Seele und Leib» untadelig bewahrt werden (1. Thessalonicher 5,23). Und Jesus selbst stellt sich in Nazareth in die Linie des Propheten Jesaja: Er ist gesandt, «die zerbrochenen Herzens sind, zu heilen» und Gefangene zu befreien (Lukas 4,18-21). Wer Menschen auf ihrem Weg zu innerer Heilung und Freiheit begleitet, steht damit in einer zutiefst biblischen Haltung.

Was Hypnose ist und was nicht

Bei dem Wort «Hypnose» denken viele an Bühnenshows, Kontrollverlust oder gar dunkle Mächte. Das ist verständlich, aber es hat mit der therapeutischen Arbeit nichts zu tun. Die Showhypnose lebt vom Effekt, die Hypnosetherapie vom Vertrauen. Sie ist ein Zustand tiefer Entspannung und fokussierter Aufmerksamkeit, den jeder Mensch kennt, etwa beim Eintauchen in ein Buch, beim Beten oder beim Spazieren in der Stille. Dabei gilt:

- Sie behalten jederzeit die Kontrolle und können die Sitzung selbst beenden.
- Es geschieht nichts gegen Ihren Willen und nichts, was Ihren Werten widerspricht.
- Es gibt keine Magie und keine fremde Macht, sondern ein ruhiges, achtsames Gespräch mit angeleiteter Entspannung.
- Hypnosetherapie ersetzt keine ärztliche oder psychiatrische Behandlung, sie kann sie sinnvoll ergänzen.

Die Bibel lädt zu genau dieser Haltung ein: «Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin» (Psalm 46,11). Jesus ruft seine Jünger: «Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus» (Markus 6,31). Der Psalmist betet: «Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz» (Psalm 139,23). Und Salomo mahnt: «Behüte dein Herz mehr als alles andere, denn von ihm geht das Leben aus» (Sprüche 4,23). Stille, Selbsterkenntnis und Herzenspflege sind keine Fremdkörper im Glauben.

Prüfen und das Gute behalten

Skepsis ist erlaubt, ja erwünscht. Direkt vor dem Vers über Geist, Seele und Leib steht: «Prüft alles und behaltet das Gute» (1. Thessalonicher 5,21). Das gilt auch hier. Fragen Sie nach, informieren Sie sich und lernen Sie den Ablauf kennen, bevor Sie sich entscheiden. Auch frühere Generationen haben Neuerungen wie die Eisenbahn oder später den Computer zunächst mit Argwohn betrachtet, bis der Nutzen erkennbar wurde. Der Massstab bleibt dabei nicht die Neuheit, sondern die Frucht: Dient es dem Leben, der Freiheit und der Würde des Menschen? Widerspricht es dem Worte Gottes?

Gott liebt den Menschen und will sein Wohl. Wo Erneuerung geschieht, dürfen wir dankbar sein: «Lasst euch in eurem Denken erneuern und verwandeln» (Römer 12,2).



HYPNOSE THERAPIE & BEFREIUNG VON ÄNGSTEN



Praxis in Faulensee bei Spiez

freudeimleben.ch

2. Die vier Elemente: Bilder der Bibel, Bilder für die Therapie

Die Lehre von den vier Elementen stammt aus der griechischen Antike und ist keine biblische Ordnung. Aber jedes dieser vier Bilder kommt in der Bibel vor, mit tiefer Bedeutung. In der Hypnosetherapie dienen sie als innere Bilder, die Ruhe, Orientierung und Erneuerung ermöglichen.

Wasser: Reinigung und Neuanfang

Die Taufe ist das Zeichen für ein Ende und einen Anfang: «So sollen auch wir in einem neuen Leben wandeln» (Römer 6,4). Der Herr führt «zu stillen Wassern» und erquickt die Seele (Psalm 23,2-3), und Jesus verheisst Wasser, das zur Quelle wird (Johannes 4,14).

Therapeutisch: Was nicht mehr dienlich ist, darf abfliessen. Sie müssen nichts festhalten.

Luft: Atem, Geist, Weite

Dasselbe hebräische Wort (ruach) bedeutet Atem, Wind und Geist. Gott blies dem Menschen den Lebensatem ein (1. Mose 2,7), der Wind weht, wo er will (Johannes 3,8), und der Auferstandene haucht seine Jünger an: «Empfangt den Heiligen Geist» (Johannes 20,22).

Therapeutisch: Mit dem tiefen, freien Atem kommt Entspannung. Die Last darf sich lösen, und es wird weit.

Feuer: Läuterung und innere Begeisterung

Johannes der Täufer kündigt an, Jesus werde «mit dem Heiligen Geist und mit Feuer taufen» (Matthäus 3,11). An Pfingsten erscheinen Feuerzungen (Apostelgeschichte 2,3). Das Feuer ist in der Bibel Bild für Läuterung (Maleachi 3,2-3) und für Leidenschaft: «In meinem Herzen war es wie brennendes Feuer» (Jeremia 20,9). Feuer kann aber auch bedeuten, dass es ein schmerzlicher Prozess sein kann.

Therapeutisch: Was belastet, darf verbrennen. Zurück bleibt ein warmes inneres Leuchten, die Kraft und Begeisterung, die in Ihnen angelegt ist.

Erde: Boden, Standfestigkeit, Frucht

Der Mensch ist aus Erde genommen (1. Mose 2,7). Das Haus auf dem Felsen hält dem Sturm stand (Matthäus 7,24-25), das gute Land bringt Frucht (Lukas 8,15), und das Weizenkorn, das in die Erde fällt, bringt viel Frucht (Johannes 12,24). Der Weizen, der in die Scheune kommt (Matthäus 3,12), wird zu Brot, und Jesus nennt sich selbst «das Brot des Lebens» (Johannes 6,35).

Therapeutisch: Sie stehen fest, sind verwurzelt und wachsen, damit aus dem Geschenkten etwas Nährendes werden kann.

Angela Küenzi

dipl. Hypnosetherapeutin VSH



078 605 73 33



Termine per WhatsApp



info@freudeimleben.ch



Lehenweg 18, 3705 Faulensee bei Spiez



Mo bis Do, 9.00 bis 16.00 Uhr



freudeimleben.ch