



## Stress und Hilfe mit Hypnosetherapie, MBSR, Meditation, Yoga

### Stress

ist eine zutiefst persönliche Erfahrung und hängt von den eigenen Gedanken und Bewertungen ab.

Er ist für das Überleben des Menschen zwar nötig, Dauerstress ist allerdings sehr schädlich: Er verändert Funktionen des Gehirns und verursacht nachteilige Verhaltensmuster und Beschwerden. Das stressbedingte Burnout-Syndrom beispielsweise rührt von einer übermäßigen und dauerhaften Aktivierung der Stressachse her und führt zu körperlichen (z. B. Schmerzen, Arthritis) und psychischen Beschwerden (z. B. Depression, Schlaflosigkeit, Ängste und Panik).

**Folgen von Stress** Stress wirkt durch seine „Zielorgane“ (z. B. Magen, Ohren oder Darm), die Stressachse und das Nervensystem. Diese wiederum wirken auf Organe, Immunsystem, Blutdruck, Wahrnehmung, Libido, Darm, Muskeln und vieles mehr. Stress ist maßgeblich an den meisten chronischen Erkrankungen beteiligt. Die Folgen von lange andauerndem Stress können Autoimmunerkrankungen, Schlaflosigkeit, Panikattacken, Depression, Neurodermitis, Reizdarm oder Rückenschmerzen sein, um nur einige zu nennen.

Stress wird häufig **durch traumatische Erfahrungen verursacht**, die sich in der Kindheit oder Jugend ereignet haben. Dann spricht man von einem Post Traumatischen Syndrom (PTS). Bei einem PTS wird das Gehirn in seiner Funktion beschädigt, woraus sich Verhaltensauffälligkeiten entwickeln. Dieser Umstand macht die Therapie besonders schwierig und anspruchsvoll. In diesem Fall muss unbedingt eine Traumatherapie in das strategische Therapiekonzept mit eingeschlossen sein.

**Folgen von Traumata und Stress** Der kalifornische Arzt Vincent Valetti war der erste, der in einer umfangreichen Studie nachweisen konnte, dass traumatische Erfahrungen bis zum 16. Lebensjahr psychische und körperliche Probleme und Beschwerden im Erwachsenenalter verursachen, z. B. Übergewicht, Esssucht, Alkoholismus, Depressionen oder Panikattacken. Durch die Arbeit der nordamerikanischen Psychotherapeuten Bessel van der Kolk und Peter Levine wurden die Folgen von traumatischen Erfahrungen und deren erfolgreiche Therapie dokumentiert.

Stress ist für das Überleben des Menschen unabdingbar. Dauerstress – wie bei vielen Menschen in der westlichen Welt heute leider üblich – ist allerdings sehr schädlich für den gesamten Organismus. Er gilt als Mitverursacher vieler Beschwerden und Erkrankungen.

Stress wirkt unmittelbar auf das Immunsystem, alle körperlichen Organe und dynamischen Funktionen. Die Folgen sind Autoimmunerkrankungen, Schlaflosigkeit, Panikattacken, Depressionen, Rückenschmerzen u. a. Stress wird häufig durch traumatische Erfahrungen ausgelöst, die in der Kindheit oder Jugend liegen. Eine Therapie ist unter diesen Umständen nicht einfach, aber extrem wichtig, um das Leben wieder lebenswert zu machen. Deshalb beinhaltet das strategische Therapiekonzept in diesem Fall auch immer eine Traumatherapie.

**Therapie von Stress und Burnout** Stress und Burnout sind gut behandelbar. Geeignete Psychotherapien, Atemübungen aus dem Yoga und aus der Traditionellen Chinesischen Medizin helfen, das Entstehen von Stress und Burnout zu mindern oder zu vermeiden. Weitere erfolgreiche Therapien sind Gesprächstherapie, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, Achtsamkeitstraining), Hypnosetherapie, Tai Qi, Meditation, orthomolekulare Therapie, Sport. Das von mir entwickelte Programm „Die Sieben Stufen zum Inneren Gleichgewicht“ ist ein praktisches Programm, das jeder Mensch lernen kann, um sein Stressniveau dauerhaft und zuverlässig zu senken. Das Programm kann

sowohl in Kleingruppen von 2-4 Personen als auch individuell gelernt werden.

Die Hypnosetherapie, die ich praktiziere, ist begründet vom nordamerikanischen Psychiaters, Arztes und Psychotherapeuten Milton Erickson. Die von ihm entwickelte Verfahren sind eine echte Neuerung im psychotherapeutischen Denken und Handeln. Die Erickson'sche Hypnose stellt dar eine therapeutische Brücke zwischen Problemen der Psyche und Beschwerden des Körpers. Diese Therapieform ermöglicht es, in einer einmaligen Art und Weise, die eigenen, die nicht bewusst wahrgenommenen, Fähigkeiten und Möglichkeiten zu aktivieren, eigene Kraftquellen anzuzapfen und dadurch zur Besserung von Beschwerden, zum Wohlergehen, ja, zur Heilung beizutragen.

Diese Therapieform ermöglicht es, in einer einmaligen Art und Weise die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu aktivieren, die nicht bewusst wahrgenommenen Kraftquellen anzuzapfen und dadurch zur Besserung von Beschwerden, zum Wohlergehen, ja, zur Heilung beizutragen. Ich wende die Hypnotherapie an seit 1992 bei sehr verschiedenen psychologische Probleme und körperliche Erkrankungen an in meiner Praxis an.

Die Hypnosetherapie eignet sich für die Behandlung sowohl zur Lebensorientierung als auch zur Hilfe bei psychischen Ungleichgewichten wie Depression, Panik und Ängste, Stress, Burn-Out. Auch bei körperlichen Problemen mit einer starken Beteiligung der Psyche wie Neurodermitis, Reizdarm, Schmerzen aller Art, Phantomschmerzen aber auch für Erkrankungen des Immunsystems kann man durch die Hypnose erstaunlich gute Verbesserung erleben. Die Hypnosetherapie eignet sich für die Behandlung sowohl bei psychischen Ungleichgewichten wie Depression, Panik und Ängste, Stress, Burn-Out, als auch für körperlichen Probleme wie Neurodermitis, Reizdarm, Schmerzen aller Art, Phantomschmerzen aber auch für Erkrankungen des Immunsystems wie Chronische Müdigkeit, Multiple Chemische Sensitivität, Multiple Sklerose.

Ich habe als Schüler des bekannten amerikanischen Therapeuten Brian Alman, der ein Schüler von Erickson war, die amerikanische Zertifizierung zur Durchführung der Hypnosetherapie erhalten. Ich habe Fortbildungskurse beim Kölner Hypnosetherapeuten Heinrich Breuer abgeschlossen. Ich wende die Hypnosetherapie seit 1992 bei vielen verschiedenen psychologischen Probleme und körperliche Erkrankungen an.

**Die Termine für die Hypnosetherapie** werden nur von mir persönlich vereinbart und finden außerhalb der Sprechstunde der Praxis statt. Schreiben Sie mir unter [arzt@peterauhagen.de](mailto:arzt@peterauhagen.de)

### **Meditation, Versenkung, Spiritualität**

Es ist meine Überzeugung, dass eine tiefe Versenkung, wie ich sie im Zuge meiner jahrzehntelangen Meditationserfahrung im Zen-Mahayana Buddhismus praktiziere, auf vielerlei Art und Weise hilft – bei der Bewältigung von Lebenskrisen, für ein ethisches Verhalten, um ein inneres Gleichgewicht zu pflegen. Meditation/Versenkung ist kein Allheilmittel, doch sie kann, wenn sie unter Anleitung stattfindet und zusammen mit den psychologischen „tools“ kombiniert, durchaus helfen, psychologische Veränderungen und Einsichten zu bewirken, etwa in Richtung Persönlichkeitsstabilität, Bescheidenheit, Gleichmut, Zuversicht, Wille und Disziplin, um nur einige zu nennen.

Meditation ist keine „asiatische Erfindung“. Menschen in allen Kulturen in allen Religionen beten, fasten, ziehen sich zurück in die Klöster oder in den Bergen, üben Versenkung, praktizieren lamge Schweige Perioden – alles um den unruhigen Geist zur Ruhe zu bringen, den Gedankenstrom und das „Kopfkino“ zu beenden...

Wenn Sie möchten, würde gerne mit Ihnen über die Möglichkeiten, Meditation zu lernen, sprechen. Als Tutor für Zen Meditation habe ich eine bald 50-jährige Erfahrung in dieser Meditationsmethode, die ich unter der Anleitung von sehr anerkannten nord-amerikanischen Zen Meister gelernt habe..