

Bitte, helft mir!

Eine wahre Reise ins Glück

Daniela Weinberg

Copyright © Daniela Weinberg

Herausgegeben von Daniela Weinberg, Köpenicker Str. 89, 12683 Berlin,  
Telefon +49 (0) 159 01 46 32 49.

Die Informationen dieses Dokumentes wurden mit großer Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Die Autorin und Herausgeberin übernimmt keine juristische Verantwortung oder Haftung für eventuell verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte bleiben der Herausgeberin dieses Dokumentes vorbehalten. Sowohl dieses Dokument als Ganzes als auch einzelne Inhalte dürfen in keinsten Weise ohne die schriftliche Zustimmung der Herausgeberin vervielfältigt bzw. entgeltlich oder unentgeltlich verbreitet werden.

Telefon: +49 (0) 159 01 46 32 49

Webseite: [daniela-weinberg.de](http://daniela-weinberg.de)

E-Mail: [weinberg@daniela-weinberg.de](mailto:weinberg@daniela-weinberg.de)

Version vom: 31. Mai 2020

Für Dich

# Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen . . . . .	vii
-------------------------------	-----

## Meine Geschichte

Vom Zusammenbruch zum Aufbruch . . . . .	3
Auf der Suche nach Unterstützung . . . . .	5
Meine erste Hypnose-Sitzung . . . . .	11
Rückblick: Zeit an der Universität . . . . .	16
Weitere Hypnose-Therapie-Sitzungen . . . . .	18
Mein täglicher Begleiter: Magenprobleme . . . . .	26
Ausbildung in der Hypnose-Therapie . . . . .	27
Ich stottere?! . . . . .	30
Der schwarze Vorhang fällt . . . . .	31
Unterschied zwischen Aufarbeiten und Verdrängen . . . . .	33
Raum meiner inneren Kinder . . . . .	35
Mit dem Auto in die Freiheit . . . . .	36
Reha-Klinik . . . . .	37
Weitere Hypnose-Therapien . . . . .	38
Zurück in meinem Job . . . . .	41
Hypnose-Kongress . . . . .	42
Dankbarkeit . . . . .	43
Zweite Hypnose-Therapie-Ausbildung . . . . .	44
Flashbacks mit extremem Kribbeln . . . . .	48
Heilung meines Herzens . . . . .	51

---

Hypnose-Therapie in Selbsthypnose . . . . .	54
Selbsthypnose . . . . .	55
Reflektion . . . . .	56

### **Deine Geschichte**

Wie geht es Dir? . . . . .	61
Dankbarkeit durch Vergebung . . . . .	61
Dein Glücksgefühl . . . . .	61
Was Du heute tun kannst . . . . .	62
Wer ist der wichtigste Mensch in Deinem Leben? . . . . .	64
Kontaktiere mich gern . . . . .	65
Ein Tag am Strand . . . . .	66

### **Tipps für Hypnose-Therapeuten**

Vertraue Dir selbst . . . . .	71
Klares Ziel . . . . .	71
Sprechen während der Sitzung . . . . .	72
Wo ist Dein Klient? . . . . .	72
Alles erledigt? . . . . .	73
Kann Dein Klient noch? . . . . .	73
Momente der Stille . . . . .	74
Glaube an den Prozess . . . . .	74
Exploration und Auflösung einer Situation . . . . .	75
Vergebung und Selbstvergebung . . . . .	75
Progression . . . . .	76
Selbsthypnose . . . . .	77
Wohlfühl-Anker . . . . .	77
Hypnose-Einleitung . . . . .	78
Patient oder Klient . . . . .	79
Re-Traumatisierung . . . . .	80

## **Zusammenfassung**

Ich nehme Dich mit auf eine Zeitreise. Eine Reise durch einige meiner Lebensjahre. Wir tauchen in meine Gefühlswelt aus Angst und Panik ein. Wir durchschreiten Flashbacks und erspüren hautnah, wie sich vergangen geglaubte Erlebniswelten neu aufbauen und transformieren.

Gemeinsam erleben wir spannende Hypnose-Therapie-Sitzungen, in denen sich eine neue (alte) innere Welt zeigt. Jede einzelne dieser Sitzungen trägt schließlich dazu bei, die auf meinem Weg gefundenen Steine zu einem einzigartigen, strahlenden Bauwerk zu vereinen.

Wir überwinden im Verlauf unserer Reise tiefen Herzschmerz, ein manifestes Kindheitstrauma und erreichen schließlich das wahre Glück gekoppelt mit tiefer Selbstliebe und authentischer Dankbarkeit.

## Herzlich Willkommen

Im ersten Teil dieses Buches berichte ich über meine Erfahrungen, die ich in den letzten vier Jahren gemacht habe.

Hierbei lege ich den Fokus auf meine Hypnose-Therapie-Sitzungen und beschreibe, was ich während dieser erlebt habe, wie diese sich für mich anfühlten und welche Auswirkungen sie auf mein Leben hatten und noch immer haben.

Die Handlung dieses Buches beruht ausschließlich auf meinen persönlichen Erfahrungen. Das was ich schreibe, ist so (mit mir) geschehen.

Während ich dieses Buch schrieb, spürte ich verschiedenste Gefühle und Gedanken. Um Dich als Leser auch daran teilhaben zu lassen, beschreibe ich sie in folgendem Format an den entsprechenden Textstellen.

Meine aktuellen Gefühle und Gedanken zu diesem Textabschnitt.

Dir, lieber Leser, möchte ich den zweiten Teil dieses Buches widmen und Dir darin einen Lichtblick und den einen oder anderen Impuls für Deine strahlende Zukunft geben.

Bist Du ein Hypnose-Therapeut bzw. interessierst Du Dich für die Arbeit eines Hypnose-Therapeuten? Im dritten Teil dieses Buches schildere ich meine persönlichen Schlussfolgerungen für die Arbeit als Hypnose-Therapeut aus meinen Erfahrungen als Klient der Hypnose-Therapie. Ich gehe hierbei insbesondere auf einige meiner Wünsche ein, die ich als Klient an die Arbeitsweise meines jeweiligen Hypnose-Therapeuten hatte.





# MEINE GESCHICHTE



---

## Vom Zusammenbruch zum Aufbruch

Es war ein schöner Sommertag, der 31. Juli. Die Sonne schien, es duftete herrlich frisch. Die Vögel zwitscherten fröhlich ihre Lieder. Doch in meinem Magen - mehr als das, in meinem gesamten Bauchraum - zog ein Unwetter auf. Es grummelte und bebte. Dabei wollte ich mich an diesem Tag einfach nur um mich kümmern. Ich hatte alles gut geplant. Zunächst brachte ich meinen Sohn in die Kita. Anschließend wollte ich mit meinem Auto zu einer Freundin fahren. Ich freute mich schon sehr darauf. Endlich Zeit für mich. Doch warum fühlte ich mich so unwohl. Ich spürte eine gewisse Panik in mir aufsteigen.

Ich stieg in mein Auto. Es sprang wie gewohnt mit einem dumpfen, starken Motorengeräusch an und ich fuhr los. Ich hatte gut 80 km weit zu fahren. Als ich auf der Autobahn war, veränderte sich mein Unwohlsein. Mein Körper fing an zu kribbeln. Es wurde immer stärker. Ich spürte erneut Panik aufsteigen. Angst machte sich breit. Das Kribbeln durchstriefte meinen gesamten Körper und manifestierte sich in meinen Armen und Beinen. Jeweils von den Gelenken an spürte ich nur noch Kribbeln. Es wurde zunehmend stärker. Panik. Ich telefonierte kurz mit meiner Freundin, um ihr zu sagen, dass es mir nicht gut geht. Doch was konnte sie nun tun? Es lag allein an mir. Von der Hoffnung getrieben, etwas Wohlsein zu erfahren, trat ich aufs Gas. Tunnelblick. Ich sah nichts mehr um mich herum. Ich nahm kaum noch etwas wahr. Meine Hände explodierten förmlich durch das Kribbeln. Ich wollte anhalten. Doch ich befand mich auf der Autobahn inmitten einer Baustelle. Mein Navi zeigte mir, dass ich noch gut 10 Minuten Fahrt vor mir hatte. Also durch. Ich war in Symptom-Trance (das wusste ich damals natürlich noch nicht). Wie durch ein Wunder passierte mir nichts. Ich kam wohlbehalten bei meiner Freundin an. Ich sah aschfahl und vollkommen fertig aus. Wir tranken einen heißen Tee und gingen anschließend spazieren. Auto fahren war für mich an diesem Tag nicht mehr drin. In mir drehte sich alles. Was war nur los mit mir? Wieder ein Nervenzusammenbruch? Sollte ich alles erneut durchleben? Warum?

Gut 15 Jahre zuvor erlebte ich bereits einmal ähnliche Symptome.

In einem war ich mir sehr sicher. Es war meine Seele, die zu mir sprach. Nichts Körperliches, es war rein psychisch. Was lastet so stark in mir?

An diesem Tag wurde ich später noch abgeholt und nach Hause gebracht.

\* \* \*

Ich habe die Vorboten bereits Monate zuvor wahrgenommen. Sie kamen schleichend. Es fing an mit Unwohlsein. Mir war häufig schlecht. Mein Magen spielte verrückt. Hin und wieder wurde mir plötzlich schwindlig. Beide Symptome überkamen mich zunächst im Büro oder auf dem Weg dorthin. Später wurden sie mehr und mehr in meinem Alltag präsent.

Mit der Zeit kamen starke Schmerzen im Unterbauch hinzu. Ich hatte zu jener Zeit einen Job in der Innenstadt und pendelte von meinem Wohnort (etwas außerhalb der Stadt) täglich mit dem Zug ins Büro. Eines Tages überkamen mich auch im Zug Übelkeit und Unterbauchschmerzen. Sie verstärkten sich und wurden zusehends von Panik begleitet. Eine Zugfahrt wurde für mich zu einer Tortur. Es kam dann der Tag an dem ich nicht mehr mit dem Zug fahren konnte. Wie sollte ich nun in mein Büro kommen? Theoretisch war mir klar, was passierte. Meine Angst und Panik breiteten sich aus. Ich versuchte meine Arbeit mehr und mehr von zu Hause zu erledigen. Für wenige Tage die Woche war dies völlig in Ordnung. Ich erfand Ausreden, um die Fahrt ins Büro zu vermeiden. Es blieben jedoch immer noch weitere Tage, an denen ich in mein Büro fahren musste. Somit fuhr ich entweder selbst mit dem Auto oder eine Freundin nahm mich mit. Doch das brachte mich nicht weiter.

Zu diesen Symptomen reihte sich ein starker Gewichtsverlust. Innerhalb weniger Monate verlor ich gut 15% meines Körpergewichts. Ich fühlte mich unwohl in meiner Haut. Ich bin ein sehr schlanker Mensch und rutschte hiermit in ein Untergewicht. Ich fing an, mich mit meiner Ernährung zu beschäftigen. Ich interessierte mich für die Kochkultur des Ayurveda. Ich kaufte mir Kochbücher und informierte mich hierzu im Internet. Ich bereitete mir entsprechend leckere Gerichte zu und konzentrierte mich täglich fast nur

noch auf das Essen. Was werde ich heute essen? Wo finde ich ein passendes Rezept? Wird mir das gut tun? Wie werde ich wieder zunehmen? Meine Gedanken kreisten eines Tages nur noch um das Essen. Ich hatte kaum noch zu etwas anderem Zeit am Tag. Das gefiel mir ganz und gar nicht. Auch hatte ich das Gefühl, dass ich eher noch mehr an Gewicht verlor und in eine Essstörung hinein rutschte. Mit dieser Erkenntnis kehrte ich allmählich Schritt für Schritt in meine früheren Essgewohnheiten zurück.

Während dieser Zeit beschäftigte ich mich auch mit Meditation. Von Bekannten hörte ich um die wunderbare Wirkung der Meditation. Ich installierte mir eine Meditations-App auf meinem Handy und begann zu meditieren. Während der Meditation spürte ich in mir eine Unruhe. An sich sollte die Meditation mich in mein inneres Gleichgewicht führen, mich beruhigen, meinen eigenen Fokus finden lassen. Doch das stellte sich nicht ein. Ich war nervös vor jeder Meditation. Insbesondere wurde ich recht unruhig, wenn ich mich mit der App durch die Meditation leiten ließ. Mein Magen rumorte und mir wurde übel. Was war denn nur mit mir los?

## **Auf der Suche nach Unterstützung**

Ich brauchte Hilfe, um mich wieder auf Spur zu bringen. Psychologische Hilfe. Ich durchsuchte das Internet nach Psychotherapeuten in meiner Nähe. Ich telefonierte viel. Alles was ich zu hören bekam, war die Bitte um Geduld. Die Wartezeit auf einen Termin betrug zumeist gut ein Jahr.

Ich stellte einen Antrag auf eine stationäre Reha-Maßnahme. Vielleicht würde mir ein Aufenthalt in einer Reha-Klinik mit psychosomatischer Ausrichtung weiterhelfen. Hier hätte ich eine Auszeit für mich vom Alltag und würde zudem psychologische Hilfe erhalten. Perfekt, dachte ich mir und war voller Hoffnung und Vorfreude. Leider erhielt ich eine Absage mit der Begründung, dass meine Möglichkeiten vor Ort vollkommen ausreichen würden.

Trotz dieser Rückschläge habe ich in dieser Zeit stets an das Gute geglaubt. Ich war mir sicher, dass meine „Krankheit“ etwas Gutes hat, dass

sie mich weiter bringt und dass ich meinen Weg finden werde. Wie auch immer dieser aussieht.

Ich sprach unter anderem mit einer Psychologin, die ihre Praxis bei mir am Ort hat. Sie sagte mir, dass die Wartezeit bei ihr in der Praxis gut ein Jahr beträgt. Ich sollte mich nach etwa einem halben Jahr noch einmal bei ihr melden.

Daraufhin sagte ich ihr: „Ich werde vermutlich schneller Psychologie studieren und als Psychotherapeutin arbeiten können als ich einen Psychotherapieplatz erhalte.“ Sie pflichtete mir bei und wünschte mir viel Erfolg auf meinem Weg.

Im August besuchte mich eine Freundin. Wir unterhielten uns über viele Themen. Wir kamen auch auf Hypnose zu sprechen. Sie erzählte mir von einem Hypnose-Seminar bei einem bekannten Hypnose-Therapeuten. Sie wollte dies auf alle Fälle ausprobieren, da sie jemanden kennt, der regelmäßig zu einem Hypnose-Therapeuten geht und damit gute Erfahrungen gemacht hat.

Das Thema Hypnose-Therapie ließ mich nun nicht mehr los. Ich durchforstete das Internet und recherchierte alles darüber. Ich war fasziniert und saugte jede Information auf, die ich im Internet dazu fand.

Mir war damals überhaupt nicht bekannt, dass es eine psychologische Therapie unter Hypnose gibt, die von einem Dialog des Hypnotisierten und des Hypnotiseurs geprägt ist. Zuvor war ich in dem Glauben, dass der Hypnotisierte in Hypnose still und ruhig da liegt und sich vom Hypnotiseur besprechen lässt.

\* \* \*

Einige Zeit bevor ich den Kribbelzusammenbruch im Auto hatte, habe ich mir im Internet eine Hypnose-CD zum Thema „Angstfrei leben“ gekauft. Ich war in dem Glauben, dass der Sprecher mir meine Ängste weg reden würde. Doch diese Hypnose, die meine erste Erfahrung damit war, verlief nicht wie gewünscht. Während der Hypnose-Induktion ging es mir schlecht. Mein Körper fing mächtig an zu kribbeln. Heute weiß ich, dass ich eine

---

Abreaktion hatte. Ich habe es damals nicht ausgehalten und wollte aus der Trance heraus. Der Erzähler sagte, ich könnte jederzeit die Trance verlassen in dem ich von eins bis drei zählte. Das tat ich dann auch. Doch ich kam nicht ins Wachbewusstsein. Mir wurde übel. Ich bekam Kopfschmerzen. Ich stand auf und ging an die frische Luft. Auch das half nicht weiter. Erst als ich wieder im Haus auf meiner Couch saß, in mich ging und langsam von eins bis drei zählte, kam ich wieder in mein Wachbewusstsein. Puh. Das war ein Erlebnis. Das Kribbeln hielt noch an. Meine linke Körperhälfte war vor lauter Kribbeln kaum noch zu spüren. Die Symptome verblassten über Nacht.

\* \* \*

Parallel zu meinen Recherchen über die Hypnose-Therapie setzte ich meine Suche nach psychologischer Hilfe fort, da sich mittlerweile die Angst und Panik ausweitete. Ich konnte kaum noch längere Strecken mit meinem Auto fahren. Ich spürte Panik, wenn ich im Auto saß. Die Panik kam auch wenn ich im Supermarkt einkaufen ging. Selbst wenn ich mit meinem Sohn auf dem Spielplatz oder spazieren war, kam die Panik hoch. Dieses System generalisierte sich von Tag zu Tag. Bereits der Gedanke an von mir geliebte Aktivitäten außerhalb meines Hauses, führte sofort zu Panik, Übelkeit und Schwindel. Allein irgendwo hingehen, war kaum noch möglich. Ich wollte diese schlechten Gefühle nicht gewinnen lassen und so ging ich eben doch allein Einkaufen oder mit meinem Sohn spazieren. Leider half all dies nicht. Die Panik kam. Die Angst davor blieb.

Auch war ich nun überhaupt nicht mehr in der Lage auf Arbeit zu fahren. Ich hätte gern weiter gearbeitet, doch die Fahrt ins Büro war nicht mehr möglich für mich. Ich sprach mit meinem Chef offen über meine Probleme und ließ mich schließlich von meinem Hausarzt krank schreiben.

Einige Wochen später hatte ich endlich meinen ersten Termin bei einer Psychotherapeutin. Verhaltenstherapie. Ich dachte damals, das ist genau das, was ich brauchte: ich ändere mein Verhalten und dann wird alles gut. Zum Glück hatte sie ihre Praxis in der Nähe von meinem Wohnort. Gut

10 Minuten mit dem Auto entfernt. Das war mir möglich. Voller Vorfreude und mit viel Hoffnung nahm ich den ersten Termin wahr. Ich mochte die Therapeutin. Was ich als unangenehm empfand, war, dass der Termin von der Zeit dominiert wurde. In ihrer Praxis schauten mich mindestens drei Uhren an. Wir hatten 50 Minuten Zeit. Davon gingen gut fünf Minuten ab für die Begrüßung und die Terminvereinbarung. In 45 Minuten Gespräch sollte ich nun meine Seele befreien? Der Stuhl auf dem ich saß, war ein Sessel mit sehr hohen Armlehnen. Ich fühlte mich eingeengt. Ich konnte darin kaum sitzen. Ich konnte nicht einmal aufrecht sitzen. Das erschien mir alles merkwürdig. Ich arbeitete gut mit. Ich erhielt Fragebögen, die ich zu Hause ausfüllen sollte. Ich beobachtete an mir, dass mich teilweise das Ausfüllen eines Bogens sehr stark aufregte. Es löste etwas in mir aus, was ich nicht beherrschen konnte. Es ging mir schlecht dabei. Was war nur los? Ich wusste es einfach nicht.

In der zweiten Sitzung spürte ich, dass ich hier nicht richtig war. Diese Therapie war nicht das, was ich brauchte. Nur was war es dann?

Meine Panikattacken und Angstzustände steigerten sich. Sie dominierten meinen Alltag.

Jetzt brauchte ich endlich Hilfe, die mich wirklich weiterbringt. Das Thema Hypnose ließ mich nach wie vor nicht los. Mittlerweile wusste ich viel zu diesem Thema. Welche Trancezustände es gibt, was Studien zu den Gehirnwellen sagen, welche Arten von Hypnose-Therapie für welche Indikationen geeignet sind. Mich sprach die ursachen-orientierte Hypnose-Therapie an. Ich wollte wissen, woher meine Symptome kommen. Was ich bis dahin überhaupt nicht glauben konnte, war, dass viele und gerade psychologische Probleme im Erwachsenenalter ihren Ursprung in der Kindheit haben. Ich hatte doch eine tolle Kindheit. Wie kann diese sich so stark auf mein Jetzt auswirken? Ich war gespannt. Oder doch eher verspannt und angsterfüllt.

Im Internet fand ich einige Hypnose-Therapeuten. Nicht ganz in meiner Nähe, doch im Umkreis von gut 100 km. Ich wägte ab, wem ich mich anvertrauen könnte. Ich brauchte professionelle Hilfe. Eines Tages stieß ich auf die Webseite einer etwas größeren Hypnose-Praxis, die ihre Räumlichkeiten



in der Nähe von meinem Büro hat. Bekanntes Terrain.

Ich traute mich nicht dort anzurufen. Warum wusste ich nicht so recht. Zum Glück gab es das Kontaktformular auf der Webseite. Ich schrieb ein paar Zeilen.

Liebes ... Team,

ich interessiere mich für eine Hypnose-Therapie bei Ihnen. Die Informationen auf Ihrer Webseite klingen vielversprechend und bewegen mich nun, mit Ihnen Kontakt aufzunehmen.

Ich habe seit gut einem halben Jahr starke psychisch bedingte sensomotorische Defizite in Armen und Beinen. Das heißt zumeist bei einem erhöhten Stresslevel (positiv oder negativ) habe ich körperliche Probleme, die sich durch starkes Kribbeln an Armen / Händen und Beinen bemerkbar machen. Mein Arzt hat ganz klar organische Probleme ausgeschlossen. Ich habe bereits eine probatorische Sitzung bei einem Psychotherapeuten hinter mir. Ich denke jedoch, dass eine Psychotherapie sehr lange dauern wird und vielleicht doch nicht den gewünschten Erfolg bringt.

Somit möchte ich Sie fragen, ob Sie mir helfen können? Wie lange sind die Wartezeiten bis zu einem Therapieanfang? Ich glaube zwar stark an die Wirksamkeit einer Hypnose-Therapie, jedoch erscheint es mir etwas mystisch. Ich stehe dem offen gegenüber, aber irgendwie auch „ängstlich“. Können Sie mir hier die Unsicherheit nehmen?

Ich freue mich auf Ihre Antwort.

Liebe Grüße

Daniela Weinberg

Es kam eine Woche lang keine Antwort. Ich dachte noch so bei mir, dass das Institut doch nicht seriös sei, als mich dann schließlich ein Anruf erreichte. Eine freundliche Frau, die in der Praxis für den Erstkontakt mit

den Klienten zuständig ist, beantwortete meine Fragen. Ich spürte mehr und mehr, dass ich hier richtig war. Ich wollte genau wissen, wieviele Klienten sie im Jahr behandeln, wie die Erfolgsquote usw. ist. Die Antworten gefielen mir. Ich erbat mir Bedenkzeit.

Einige Tage später ging es mir wieder schlecht. Ich kam vor Panik kaum noch aus dem Haus. Somit rief ich gleich früh am Morgen in der Praxis an. Wir vereinbarten einen Termin für die kommende Woche. Wunderbar. Nicht mehr lange Warten. Es geht los. Doch wie komme ich nun dorthin? Auto fahren ging nicht. Zugfahren ging nicht. Mein Freund bot mir an, mich direkt zur Praxis zu bringen. Wir würden mit dem Zug fahren. Oh nein. Oder vielleicht doch. Mit jemandem an meiner Seite würde das schon klappen.

An jenem Montagmorgen kam alles zusammen. Mir ging es sehr schlecht und bei meinem Freund stellten sich Grippe-symptome ein. Fieber. Husten. Schnupfen. Alles dabei. Er fühlte sich schlapp. Trotzdem wollte er mich auf meinem Weg in die Hypnose-Praxis begleiten.

Wir besprachen mit welchem Zug wir fahren wollten. Dann ging es bei mir so richtig los. Panik pur. Ich lag auf dem Boden. In der Küche auf dem Boden. Nichts ging mehr. Die Panik durchflutete meinen gesamten Körper. Zugfahren war ausgeschlossen. Mein Freund entschied spontan, das Auto zu nehmen. Wir hatten einen langen Weg vor uns. Direkt mit dem Auto in die Innenstadt. Machbar. In mir rumorte es mächtig. Mein Körper bebte. Wir kamen sehr gut durch den Verkehr und waren viel zu früh vor Ort. Wir spazierten noch etwas und aßen zu Mittag. Ich konnte vor Aufregung kaum etwas essen. Um 12 Uhr war mein Termin. Er brachte mich bis zur Haustür. Hinauf in die eigentliche Praxis würde ich es wohl selbst schaffen. Ja, klar.

Schon auf dem Weg in die Hypnose-Praxis ging mir vieles durch den Kopf. Bereits die Tage zuvor wurde mir vor lauter Gedanken ganz heiß im Kopf. Woran lag es, dass ich Panik bekam? Was war die Ursache? Wie würde ich in Zukunft damit umgehen? Geht es überhaupt, dass sich die Attacken auflösen? Einfach so? Hypnose und durch?

Bislang habe ich die Ursachen meiner Symptome in meinem Alltag

gesucht. Ich sprach mit vielen Bekannten über mein Vorhaben. Hierbei kristallisierten sich zwei Lager heraus. Zum einen diejenigen, die mir Mut zusprachen und sagten: „Ja, tu das. Es klingt vielversprechend.“ und die anderen, die meinten „Nein. Niemals. Ich würde das nie und nimmer tun.“ Ich war also hin und her gerissen. Mein Bauchgefühl sprach „Ja, tu es!“ Was war mein Risiko? Ich konnte maximal das Geld für diese erste Sitzung in den Sand setzen. Das war überschaubar. An sich konnte ich nur gewinnen. Zum Schluss eben an Erfahrung. So sollte es dann auch kommen.

Die Erinnerung an diese Zeit löst in mir verschiedenste Gefühle aus. Ich spüre das Kribbeln wieder. Aufregung macht sich breit. Ich muss mich sehr zusammenreißen, um weiter zu schreiben. Jedoch kann ich mich auch entspannen und schreibe weiter.

Vor dem nächsten Kapitel brauche ich eine Pause. Jetzt geht es tiefer hinein in meine Geschichte.

## Meine erste Hypnose-Sitzung

Mit zitternden Knien und starkem Herzklopfen begab ich mich in die Hypnose-Praxis. Meine Hypnose-Therapeutin erwartete mich. Sie war mir sofort sympathisch. Ich kannte sie noch nicht, auch nicht vom Telefon. Lediglich einige biografische Daten wusste ich über sie von der Webseite der Hypnose-Praxis. Wir unterhielten uns kurz. Für mich war klar, hier bin ich richtig und die Sympathie zwischen uns stimmte auch. Wir wechselten auf das „Du“ und ich schilderte ihr was mich quälte.

Ich berichtete von meiner Autofahrt am 31. Juli und dessen Auswirkungen auf mein Leben. Wir gingen weiter auf das Kribbelgefühl ein, das ich an diesem Tag erlebte. Auch erzählte ich ihr, wann ich dieses starke Kribbeln das erste Mal in meinem Leben erlebt hatte. Ich war Anfang 20 und in der Uni im Hörsaal. Es war die erste Vorlesung des Tages. Mathematik. Neben mir saß ein Kommilitone, mit dem ich mich gut verstand. Ich schrieb fleißig mit. Während ich dem Professor zuhörte und mir Notizen machte, fing

mein Körper unvermittelt an zu Kribbeln. Mir wurde schlecht. Panik stieg auf. Ich wollte nur noch raus. Ich spürte meine Hände, Arme, Beine nicht mehr. Alles kribbelte und ich verstand damals die Welt nicht mehr.

Nachdem wir über mein Erlebtes gesprochen hatten, sollte ich einige Sätze aufschreiben. Zum Beispiel den Satz „Ich bin mein eigener Hypnose-Therapeut.“ Wie ernst ich diesen Satz letztlich nahm und was dieser eine Satz für meine gesamte Therapie bedeutete, fand ich erst viel später heraus.

Für den Moment suchte ich nur Hilfe. Ich wollte die Veränderung. Sehr sogar. Endlich! Lass es los gehen! Sie erklärte mir noch kurz was Hypnose ist und wie es sich anfühlt. Ich bin gar nicht wirklich weg in Hypnose, mein Bewusstsein tritt zur Seite - wie spannend. Es könnte auch sein, dass ich es gar nicht recht spüre in Hypnose zu sein. Als Veranschaulichung sollte ich kurz meine Augen schließen und in mich hinein spüren. Genau so fühlt sich also die Hypnose an. Ok. Ich wollte es.

Ich setzte mich auf die bequeme, lederne Hypnose-Liege und stellte ihr noch eine Frage: „Wie hoch ist Deine Erfolgsquote mit Deinen Klienten? Wie viele von ihnen haben ihr Ziel erreicht?“ Sie sagte: „100%.“ Ich: „Ok. Das reicht mir.“ Sie relativierte die 100% noch etwas. Jeder Klient fühlt anders, jeder hat ein anderes Empfinden von seiner eigenen Heilung und seinem eigenen Wohlbefinden. Das war mir alles egal. Ich wollte loslegen.

Mir war kalt. Sie holte einige kuschelige, helle Decken und deckte mich zu. Mir war trotzdem kalt, meine Füße froren. Vermutlich hatte ich Angst vor dem was kommt.

Sie sagte noch in etwa zu mir, dass ich nicht infrage stellen sollte, ob ich in Hypnose bin. Gut. Würde ich nicht. Ich legte mich hin und dann ging es auch schon los. Sie leitete mich in die Trance (mit der Elman Induktion) ein.

Zunächst sollte ich die Muskeln um meine Augen herum tief entspannen. Dann sollte ich testen, ob ich meine Augen noch öffnen könnte. Da die Augenmuskeln so tief entspannt waren, würde ich wohl meine Augen nicht mehr öffnen können. Ich war mir nicht sicher, ob ich nun wirklich soweit war, dass sich meine Augen nicht mehr öffnen ließen. Daher beschloss ich

---

kurzerhand einfach so zu tun als ob. Ich probierte es gar nicht wirklich. Ich wollte alles richtig machen. Anschließend sollte ich die Augen wieder öffnen. Komisch. Erst sollten sie nicht aufgehen und jetzt doch wieder. Also Augen auf und zu. Und das auch noch mehrmals: sie wird schon wissen, was sie tut. Dann nahm sie meinen Arm und ließ ihn fallen. Mir wurde klar, es ist anders als sonst. Als sie meinen Arm nahm, fühlte er sich schlapp an. Ich hatte gar keine Kontrolle mehr über ihn. Wow. Es funktionierte! Ich hatte es geschafft. Nun kam etwas interessantes. Sie hatte mir im Vorgespräch schon davon erzählt. Ich sollte von der Zahl 100 herunterzählen und dann etwas sagen wie „tiefer entspannt“. Ich zählte brav runter und nach ein paar Zahlen hatte ich keine Lust mehr darauf. Oder kamen einfach keine Zahlen mehr. Egal. Weiter. Nun sollten sich mein Körper und mein Geist zusammen als Team entspannen. Na dann. Auf geht's. Ich ließ alles zu und machte mir immer weniger Gedanken. Sie lobte mich viel. Das tat mir gut. Hier ein „sehr gut“. Da ein „das machst Du prima“. Das fühlte sich wohligh an.

Nun führte sie mich in die von mir im Vorgespräch beschriebene Situation in der Uni hinein. Ich durchlebte die gesamte Situation erneut. Es fühlte sich für mich real an. Dann ließ meine Therapeutin mich als Erwachsene neben mich, der Studentin, setzen. Das fühlte sich angenehm an. Da war jetzt jemand, der für mich da war. Zudem suggerierte sie mir, dass ich in einem hellen Cocon eingehüllt werde und es mir gut geht. Sie klopfte an meiner Hand, meinen Armen und an meinem Kopf bestimmte Punkte ab (EFT) und mein Panikgefühl verschwand. Erstaunlich. Wie konnte sich dieses starke Gefühl so schnell auflösen?

Nun ging es in meine Kindheit zurück. Sie suggerierte mir, dass ich immer kleiner werde und in die Situation zurück gehe, in der ich dieses Gefühl von Panik und des Kribbelns das erste Mal erlebt habe. Ich spürte tatsächlich wie ich immer kleiner wurde. Meine Arme und Beine fühlten sich kürzer an. Das faszinierte mich umso mehr. Ich landete als 3-jährige in einem dunklen Raum. Ich sah nichts. Sie sagte mir, dass sich das Licht einschalten würde. Es blieb dunkel. Sie ließ diese Szene verblassen und wir

gingen zurück in die Gegenwart.

Der Weg in meine Kindheit kam mir wie ein Zeitreise vor. Bilder und Erlebnisse der Vergangenheit wurden sichtbar und es geschah etwas, was mich erschütterte. Eine tief verdrängte Begebenheit wurde präsent. Nur ein Bruchteil, nur eine Sekunde aus meiner Kindheit - diese aber ging mir durch Mark und Bein.

Gegen Ende der Sitzung brachte sie mir die Selbsthypnose bei, damit ich auch zu Hause meinen Heilungsprozess selbst fortführen konnte.

Seit diesem Tag gehe ich jeden Tag in Selbsthypnose. Es ist meine Zeit für mich. Ich kann und möchte einfach nicht mehr ohne Selbsthypnose leben.

Nach dieser Sitzung fühlte ich mich komplett durchgenudelt. Hatte ich nun das geschafft, wonach ich mich so sehnte? Abwarten. In diesem Moment war alles aufgewühlt. Es kribbelte mich am gesamten Körper. Ich hatte weiche Knie. Ich hatte Hunger und wollte wieder heim. Mein Freund holte mich in der Praxis ab und wir fuhren nach Hause.

Als ich mich abends in mein Bett legte, folgte die nächste Herausforderung an mich. Ich übte die Selbsthypnose. Während meiner Selbsthypnose spürte ich etwas, was ich seit Langem nicht mehr gespürt habe - sehr tiefe Entspannung. Ich fühlte mich wohl. Sehr sogar. Ich wollte die Hypnose gar nicht verlassen. Das tat ich dann natürlich doch.

Als das Licht in meinem Zimmer aus war und die Tür geschlossen, warf mich mein Unterbewusstsein zurück in die Szene aus meiner Kindheit, die mir in der Therapie-Sitzung kurz erschienen war.

Ich war plötzlich fünf Jahre alt. Ich fühlte mich wie damals als ich diese Szene erlebte. Ich war allein. Nicht ganz allein. Da war auch er. Ein 13-jähriger Junge aus der Nachbarschaft. Ich mochte ihn, wir spielten oft zusammen. Doch an diesem Tag war es anders. Wir waren weit weg von meinen Eltern am Rande eines Waldes auf einem Weg, der dicht mit stämmigen Bäumen bewachsen war. Ich sollte mich ausziehen. Er zog sich

auch aus. Und ich sollte ihn berühren. Da wo man sich einfach nicht berührt.

Ich verließ die Szene kurz und kehrte zu meinem erwachsenen Ich zurück. Ich hatte Angst. Ich hatte sehr große Angst. Ich bekam Panik. Ich war am Durchdrehen. Ich war überfordert. Was war jetzt los? Warum durchlebte ich das alles noch einmal? Mein Herz raste. Ich weinte. Was tue ich jetzt?

Immer wieder durchlebte ich diese Szene wie in einer Endlosschleife. Ich kam hier nicht heraus. Es war so real. Ich war gefangen in dieser Szene. Auf einmal kam ein Geistesblitz und es erschien mein erwachsenes Ich. Es war da in dieser Situation und nahm mich in den Arm. Es brachte mich aus dieser Szene heraus und schrie ihn an, dass er mich in Ruhe lassen solle. Die Szene verblasste. Ich war kaputt. Als ich meine Augen öffnete, war ich wieder in Panik. Ich schaltete das Licht an und öffnete die Tür. Ich legte mich erneut in mein Bett. Es ging weiter. Jetzt erschienen meine Eltern. Es ging alles so schnell, ich redete mit ihnen und die Szene verblasste. Ich schlief endlich ein.

Dieses Kribbeln, diese Panik, diese Angst. All das begleitete mich bis in den nächsten Tag. In meiner puren Verzweiflung nahm ich Kontakt mit meiner Hypnose-Therapeutin auf. Ich wollte ihr erzählen, was mit mir passierte. Als wir telefonierten, bekam ich kaum ein Wort heraus. Ich wollte ihr sagen, was damals mit mir passierte. Es ging nicht. Ich war blockiert. Es wollte nicht heraus. Ich zitterte am ganzen Körper. Sie sagte mir noch, dass es in dieser Therapie nicht ums Reden geht. Das schockierte mich. Ich wollte ihr doch nur sagen, was mit mir los war. Dass ich nicht wusste, wie ich damit umzugehen habe. Ich stand also allein und auf mich gestellt da. Ich übte weiter fleißig meine Selbsthypnose. Die Kindheitsszenen verblassten von Tag zu Tag mehr und ich kam halbwegs im Alltag zurecht.

\* \* \*

Neben all dem Unangenehmen, das mich durch meine erste Hypnose-Therapie-Sitzung übermannte, gab es auch positive Veränderungen. Mein Hautbild verbesserte sich. In den Jahren zuvor, gerade während und nach meiner Schwangerschaft traten eine Reihe von Hautpusteln zu Tage. Diese

fielen nun nach und nach ab. Selbst Leberflecke waren von heute auf morgen nicht mehr da. Warum? Das weiß ich nicht. Doch etwas anderes änderte sich ebenfalls spürbar. Seit langem hatte ich endlich wieder das Gefühl, dass ich mich sehr tief entspannen kann. Zunächst nur in Selbsthypnose und anschließend mehr und mehr auch in meinem Alltag. Ich bekam im Supermarkt keine Panik mehr und ich konnte schon etwas längere Strecken allein mit dem Auto fahren. Zufahren war noch nicht drin.

## **Rückblick: Zeit an der Universität**

Gleich nach meinem Abitur startete ich mein Studium. Ich schrieb mich für den Diplomstudiengang Informatik an einer großen deutschen Universität in einer anderen Stadt ein. Ich erhielt ein schönes Doppelzimmer in einem Studentenwohnheim. Ich fühlte mich rundum wohl. Das Studium machte mir viel Spaß, ich lernte interessante Menschen kennen und schloss Freundschaften. Anfang des zweiten Semesters ging ich morgens wie gewohnt und voller Vorfreude in die Uni. Die erste Vorlesung des Tages war Mathematik. Während ich fleißig mitschrieb, veränderte sich etwas in mir. Ich spürte Panik aufsteigen. Mein Herz raste, meine Hände fingen an zu zittern. Es war als würde mein Körper von einem Schwarm Insekten von innen angegriffen. Es kribbelte schmerzhaft. Ich ließ meinen Stift fallen. Mir wurde übel. Ich hatte nur noch einen Gedanken: Überleben und raus aus diesem Raum. Es war ein großer Hörsaal mit vielen Fenstern an den seitlichen Wänden durch die die Sonne hineinstrahlte. Ich saß weit vorn und in der Mitte der geschlossenen Bankreihen. Ich packte rasch meine Sachen zusammen und bahnte mir meinen Weg hinaus. Die Blicke der anderen Studenten strömten wie Pfeile auf mich ein. Ich fühlte mich noch schlechter. Ein Kumpel von mir blickte mich mit einem Gesichtsausdruck an, der mich noch mehr erschauern ließ. Er strahlte Verachtung aus, Unverständnis dafür, dass ich die Vorlesung so früh verließ. Egal. Raus hier. Ich ging hinaus an die frische Luft. Die Sonne schien. Die Vögel zwitscherten. Alles war wie immer. Nur ich nicht.



In meinem Zimmer fühlte ich mich wieder wohl. Doch es war etwas geschehen, was von nun an meinen Alltag verändern würde. Mit diesem Tag war ich nicht mehr in der Lage, allein in fremde geschlossene Räume bzw. Gebäude zu gehen. Sobald ich die Räumlichkeiten der Uni betrat, wurde mir schlecht, heiß und ich bekam Herzrasen. Wie sollte ich mein Studium fortsetzen? Ich begann mir den Stoff im Selbststudium anzueignen. Doch auch wenn ich das packen würde, müsste ich immer noch für die Prüfungen vor Ort sein. Ich war verzweifelt.

Ich suchte eine Ärztin auf. Sie verschrieb mir zunächst Medikamente, um meinen Blutdruck zu regulieren. Ich spürte, die Medikamente seien nicht das richtige für mich. Ich nahm sie nicht. Als ich ein weiteres Mal bei dieser Ärztin war, sagte sie mir, ich solle einen Psychotherapeuten aufsuchen. Sie gab mir eine Telefonnummer von einer Psychotherapeutin, die sie kannte. Dort rief ich an und erhielt kurzfristig einen Termin.

Aufgeregt ging ich zu meinem ersten Termin bei dieser Psychotherapeutin. Sie war mir sofort sympathisch. Wir kamen sehr gut ins Gespräch. Ich erzählte ihr von meinen Problemen. Ich spürte eine starke Vertrautheit zu ihr. Im Nachhinein kommt mir diese Begegnung surreal vor. Doch es war so geschehen. Durch dieses Gespräch wusste ich nun was ich tun möchte. Ich möchte wieder in meine Heimat, zu meinen Eltern und zu meinen Freunden zurück. Ich sprach mit meinen Eltern und wir beschlossen, dass ich wieder heimkommen und in meiner Heimatstadt mein Studium fortsetzen würde.

Ich schrieb mich an der neuen Universität ein. Es gab einiges in Bezug auf die Anerkennung meiner bereits belegten Kurse an der früheren Uni zu klären. Noch immer war es mir nicht möglich, fremde geschlossene Räumlichkeiten allein symptomfrei zu betreten. Bereits der Gedanke daran trieb die Panik in mir hoch. Mein Vater bzw. auch meine Mutter begleiteten mich stets. Ich wusste kaum noch weiter. Ich konnte ja nun nicht mit meinen Eltern zu jeder Vorlesung gehen.

Während der Einschreibung zu meinem Nebenfach traf ich auf einen sympathischen jungen Mann, der wie ich in der Informatik eingeschrieben war und sich auch das Nebenfach Psychologie ausgesucht hat. Bingo. Wir

verstanden uns auf Anhieb und tauschten Telefonnummern aus. Schließlich wurden wir ein Paar und ich war somit nicht mehr allein. Wir besuchten die gleichen Vorlesungen und Übungen. Meine Symptome verschwanden zusehends. Wir verbrachten buchstäblich jede Minute miteinander.

Ich fühlte mich wohl mit meinem Studium. Nach dem Grundstudium, also nach zwei Jahren, machte er mit mir Schluss. Meine Welt brach zusammen. Ja, er fehlte mir. Doch nun kam auch noch hinzu, dass ich Angst vor der Rückkehr meiner Symptome bekam. Zum Glück blieben diese aus. Die Erinnerung daran war jedoch täglich präsent. Ich war glücklich, dass ich nun doch wieder allein lebensfähig war. Ich war wieder ich.

Fortan besuchte ich im Hauptstudium all jene Vorlesungen, die mein (nun) Ex-Freund nicht besuchen würde - theoretische Informatik und Vorlesungen, die bereits früh gegen 9 Uhr anfangen. Das war es. Ich fand somit zu mir selbst und zu den Themen der Informatik, die mir am meisten lagen.

Mein Studium beendete ich schließlich in der Regelstudienzeit (ausgenommen das erste Jahr) mit einem sehr guten Durchschnitt. Ich hätte nie gedacht, dass ich mein Studium beenden werde. Ich bin durch die Hölle gegangen und habe nie aufgehört an mich zu glauben. Ich habe weiter gemacht, war fleißig und höchst motiviert. Ich wollte wieder ins Licht und glücklich sein.

Ich spüre eine tiefe Wärme und Dankbarkeit für meinen damaligen Freund in mir. Er hat mir genau das gegeben, was ich brauchte. Ich lächele während ich diese Zeilen über ihn schreibe.

## Weitere Hypnose-Therapie-Sitzungen

Vor der zweiten Hypnose-Sitzung ging es mir sehr schlecht. Viele Erinnerungen an die Kindheitsszene kamen hoch. Es führte wieder zu Panik. Ich kam damit einfach nicht klar. Ich nahm mir vor, meiner Therapeutin davon zu erzählen. Ich war in einer tiefen Symptom-Trance.

---

In den Nächten zuvor hatte ich Albträume. Es ging immer wieder um das gleiche Thema. Der 13-jährige Junge war da und sagte in etwa zu mir „Du darfst niemandem davon erzählen. Du wirst es sowieso gleich wieder vergessen.“ Er sollte damit recht haben. Die Träume verpackten diese Worte in vielerlei Gestalt. So kamen sie in Form eines Briefes, in Form von puren Gedanken oder als Worte von unbekanntem Menschen, die mir erschienen.

Am Abend vor dieser Hypnose-Sitzung fuhr ich allein mit meinem Auto zu meiner Mutter, die in der Nähe der Praxis wohnt. Ich war wirklich stolz auf mich, dass ich diese Strecke frei von Panik fahren konnte. Am Tag der Sitzung jedoch, ging es mir sehr schlecht. Mein Magen drehte durch, mir war übel. Somit fuhr mein Vater mich direkt mit dem Auto zur Praxis.

Als ich bei meiner Hypnose-Therapeutin in der Praxis war, konnte ich wieder nicht konkret über das erzählen was mir widerfahren ist. Ich deutete es an. Sie ist ja schließlich Therapeutin und kennt sich aus. Sie verstand es und sagte mir, dass ich es gar nicht im Detail erzählen müsse, ihr würden einige Fakten reichen. Das beruhigte mich sehr. Ich sagte ihr, dass ich die Szene schon kennen würde, doch die Geschichte drum herum nicht. Ich wüsste gern, wie die Szene weiter geht und was anschließend passiert ist. Es schien mir als wäre die Szene durch einen schwarzen Vorhang von ihrem weiteren Verlauf getrennt.

Sie leitete mich wieder mit der Elman Induktion in Trance. Sie erzählte etwas von „schlaf“. Das fand ich komisch. Wieso „schlaf“? Hieße das, ich könnte ab jetzt besser schlafen? Das wäre echt schön.

Sie vertiefte meine Trance umständlich mit einer langen Reise durch meinen Körper. Währenddessen hatte ich oft den Gedanken „Lass uns doch endlich mal in die Therapie starten.“

Sie führte mich in die Szene mit der 5-jährigen hinein. Mein Körper bebte. Ich war mittendrin und leider auch tief dabei. Sie holte mich heraus und fragte, ob ich mehr über dieses Ereignis wissen möchte. Ich antwortete spontan mit einem deutlichen Nein. Mein Bewusstsein wunderte sich etwas. An sich wollte ich schon wissen, was dann geschah.

Anschließend ließ sie mein erwachsenes Ich zu der Kleinen gehen, sie

aus der Szene herausholen, um anschließend mit ihr durch den Wald zu spazieren. Diesen Spaziergang konnte ich als 5-jährige sehr genießen. Alles war friedlich und fühlte sich angenehm an.

Diese Sitzung beruhigte mich zunächst. Abends bei meiner Mutter zu Hause ging es mir wieder schlecht. Diese Szene mit dem 13-jährigen Jungen begleitete mich durch die Nacht, durch meine Träume. Jetzt kamen neue, starke körperliche Symptome hinzu. Ich spürte Schmerzen. Ich fühlte mich verletzt. Unterbauchkrämpfe. Alles unterhalb meines Bauches verkrampfte sich. Es schmerzte. Es waren genau jene Schmerzen, die ich jedes Mal bekam, wenn ich mit einem Mann schlief. Jedes Mal hatte ich diese starken Krämpfe. Schmerzen, die kaum aufhören wollten. Oft nahm ich Schmerztabletten, um es überhaupt auszuhalten. Spaß und Lust sieht definitiv anders aus. Und jetzt lag ich in meinem Bett, allein, und erlebte all das noch einmal. Ja, nun wusste ich, was die ganzen Jahre mit mir los war. Langsam kam Klarheit in diesen Bereich meines Lebens. Die Schmerzen verblassten über Nacht.

Am folgenden Tag fuhr ich ohne Panik mit meinem Auto nach Hause.

\* \* \*

Die Schmerzen kamen wieder. Sie kamen aus dem nichts heraus. Völlig unvermittelt ließen sie mich zusammenzucken und in mich sinken. Selbst wenn ich in der Küche für meine Familie das Essen zubereitete, erlebte ich diese tiefen Schmerzen.

In dieser Zeit nahm ich Bachblütentropfen. Diese beruhigten mich und ich überstand auch die Zeit bis zu meiner nächsten Hypnose-Sitzung.

Oftmals musste ich mich tagsüber hinlegen. Mein System war überlastet. Ich brauchte viel Ruhe. Drei Tage vor meiner nächsten Sitzung fühlte ich mich zusehends schlechter. Mein Hals und mein Kopf taten weh. Wurde ich jetzt auch noch krank? Ich rief in der Praxis an. Es wurde mir gesagt, dass es sein könnte, dass ein Anteil in mir vielleicht diese Therapie nicht möchte und sich die Symptome nur deswegen etablieren, um die nächste Sitzung ausfallen zu lassen. Das wollte ich ganz bestimmt nicht.

Ich nahm all meine Kraft zusammen und fuhr voller Zuversicht zu meiner nächsten Hypnose-Sitzung. Ok, auch mit einer sehr starken Aufregung im Bauch. Wie immer.

Während der dritten Hypnose-Sitzung gingen wir unter anderem auf meine Unterbauchkrämpfe ein. Meine Therapeutin ließ diese stärker werden. Ich spürte hiervon nichts. Ich tat so als ob. Ich wollte nicht, dass die Schmerzen stärker wurden. Ja, ich war nicht ehrlich. Sie begann dann wieder an meinen Armen, Fingern und am Kopf zu klopfen. Damit sollten die Schmerzen verschwinden.

An den weiteren Verlauf der Sitzung kann ich mich nicht erinnern.

Nach dieser Sitzung spürte ich eine Veränderung. Es war anders als bisher. Als ich daheim ankam, überkam mich ein Glücksgefühl wie ich es in meinem gesamten Leben noch nie erlebt habe. Ich empfand Glück. Ich fühlte mich im Reinen mit mir selbst. Ich schwebte auf Wolke 27. Wolke 7 war es definitiv nicht. Ich war glücklich. Ich fühlte mich befreit. Mein Kopf war freier. Ich hatte das Gefühl, dass ich besser denken konnte als je zuvor. All die Belastungen der vergangenen Wochen waren fortgezogen.

Das Thema der vierten Sitzung war ein Ex-Freund von mir. Ich hatte mich unsterblich in ihn verliebt. Er war wie ein Seelenverwandter für mich. Er bedeutete mir sehr viel und ich fühlte mich rundum glücklich mit ihm. Wenn ich mit ihm zusammen war, schien die Sonne heller als je zuvor. Seine Berührungen elektrisierten mich. Ich genoss jeden Augenblick mit ihm.

Doch eines Tages schrieb er mir in einer E-Mail, dass er mit einer anderen Freundin zusammen sei und mich mit ihr besuchen möchte. Meine Welt brach gänzlich zusammen. Erstmals in meinem Leben spürte ich, wie es sich anfühlt, vom Stuhl zu fallen. Ich fiel. Ich fiel tief. Tiefer als je zuvor. Ich war Anfang 20. Ich bekam einen emotionalen Herzinfarkt. Meine gesamte linke Körperhälfte war kaum noch zu spüren. Mein linker Arm wurde grau. Ja, tatsächlich grau. Mein Arm sah grau aus. Ich hatte kaum noch ein Gefühl in diesem Arm. Ich konnte ihn zwar bewegen und nutzen, doch gespürt habe ich ihn nicht. Diese Symptome hielten über einige Tage an.

Meine Hypnose-Therapeutin führte mich in Hypnose in die Szene als

ich seine E-Mail erhielt. Ich tauchte in diese Szene ein und konnte es kaum aushalten. Ich begann den emotionalen Herzinfarkt erneut zu durchleben. Sie holte mich rasch aus dem Gefühl heraus und führte mich als Beobachter hinein. Weiter in Trance bat sie mich, mich mit ihm noch einmal zu treffen. Ich traf ihn vor seinem Haus. Wir standen an meinem Auto. Wir sprachen. Sie suggerierte mir, dass zwischen uns ein Band sei und dass es nun an der Zeit wäre, ihm dieses Band zurück zu geben und ihn damit loszulassen. Es fiel mir sehr schwer, von ihm zu gehen. Ich tat es und fuhr mit meinem Auto davon. Er blieb zurück.

Wie ich es bereits gewohnt war, führte mich mein Unterbewusstsein auch an diesem Abend wieder zur Thematik der Hypnose-Sitzung zurück. Also zu ihm zurück. Ich weinte viel. Es schmerzte noch immer. Die Tränen und Schmerzen verblassten mit den kommenden Tagen.

Ich hatte das Gefühl, ich habe mich tatsächlich von ihm verabschiedet. Meine Therapeutin meinte zu mir, dass es mir vielleicht zusätzlich zur Hypnose-Sitzung auch helfen könnte, wenn ich ihm einen Brief schreiben würde. Einen Brief, in dem ich ihm meine Gefühle beschreibe. Vielleicht würde das Aufschreiben mir helfen, von ihm Abschied zu nehmen.

In den folgenden Tagen schrieb ich ihm einen Brief. Ich schickte ihn nie ab. Allein das Aufschreiben tat mir gut. Ich schrieb ihm folgendes.

Lieber ...,

ich möchte dir heute einen etwas anderen Brief schreiben. Keine Panik. Es ist ein schöner Brief, in dem ich dir gern ein paar Dinge erzählen möchte, die ich vermutlich schon vor 13 Jahren hätte sagen sollen.

Ich hole erst einmal aus und möchte dir zunächst beschreiben, wie das letzte Jahr für mich war. Seit Anfang diesen Jahres ging es mir zunehmend schlechter. Dies zeigte sich vor allem im Büro und in den Zugfahrten. Im Wesentlichen zeigten sich die Symptome dahingehend, dass mir oft schwindlig und total schlecht im Bauch war. Es gab Tage, an denen ich nicht ins Büro fahren konnte und zu

---

Hause bleiben musste. Diese Phase hatte ihren Höhepunkt am 31. Juli diesen Jahres. An diesem Tag fuhr ich mit dem Auto auf der Autobahn zu einer Freundin und hatte einen psychisch bedingten Nervenzusammenbruch. Ich war nicht mehr Herr meines Körpers. Ich kam heil an - es hätte mich auch sehr geärgert, wenn meinem Auto etwas passiert wäre. Seitdem bin ich krankgeschrieben. Zudem hatte ich seit dem Tag starke Angst- und Panikattacken. Mein Körper spielte mit mir und ich konnte nur noch folgen und wusste nicht mehr weiter. Nach einigen Tiefschlägen in Bezug auf mögliche Therapien für mich (Reha abgelehnt, keinen Psychotherapieplatz gefunden) bin ich nun seit 5 Wochen in psychotherapeutischer Behandlung, welche unter Hypnose durchgeführt wird. Diese Art der Therapie ist sehr intensiv und anstrengend. Jedoch bin ich seit der ersten Sitzung frei jeglicher Attacken und ich habe zunehmend meine körperlichen Probleme im Griff. Ich habe wieder gelernt zu entspannen. Durch die Therapie und mit Hilfe meiner Therapeutin bin ich nun in der Lage meine Vergangenheit aufzuräumen, um in Zukunft ein glücklicheres Leben führen zu können. Das ist der Stichpunkt, weshalb ich dir heute diesen Brief schreibe.

Ich denke bis heute gern an die schöne Zeit zurück, die wir beide damals hatten. Wenn ich ganz ehrlich mit dir bin, es war für mich der Himmel auf Erden. Vielleicht habe ich es damals so nicht formulieren können. Ich habe wirklich jede Sekunde mit dir genossen. Für mich zählte nicht „sind wir jetzt zusammen oder nicht“. Jede Sekunde war einfach unfassbar kostbar. Jede Berührung von dir war wie ein elektrischer Impuls, welcher in jede Zelle meines Körpers eine wohlige Wärme verströmen ließ. Deine E-Mails, SMSs, Anrufe waren so himmlisch, dass sie mich durch den Tag getragen haben. Von tiefstem Herzen kann ich dir eines sagen „ich habe dich sehr, sehr geliebt“, „ich war verknallt“, ja all das. Formuliere die Sätze wie du möchtest und sie stimmen einfach mit dem überein, was ich gespürt habe. Ich habe dir mein Herz geschenkt. Nicht nur

ein kleines Stück, nein, ein ziemlich großes sogar. Ich sah dich als warmherzigen Menschen mit dem ich über alles reden, visionieren, plaudern, rumblödeln, ... konnte. Ich spürte eine unfassbar tiefe Verbindung zu dir. Ich habe solche Gefühle bis zu unserer Zeit und auch seitdem nie für jemand anderen als dich empfunden.

Dann kam der eine Tag, an dem sich alles ändern sollte. Du hast mir eine E-Mail geschrieben. An deren Inhalt kann ich mich nicht mehr erinnern; sehr wohl jedoch an ihre Wirkung. Ich weiß wie heute, dass ich beim Lesen dieser E-Mail buchstäblich vom Stuhl gefallen bin, mein Körper sich verändert hat, mein Herz gebrochen ist und ich so etwas wie einen kleinen Herzinfarkt bekam. Die Tage danach beherrschte ein permanentes, unangenehmes Kribbeln meine linke Körperhälfte und mein linker Arm war kaum noch zu spüren. Irgendwann legte es sich. Vielleicht erinnerst du dich, dass ich zunächst jeden Kontakt mit dir gebrochen habe in dieser Zeit. Im Hier und Jetzt spüre ich genau, dass mein Herz noch immer gebrochen und bis heute nicht geflickt ist. In den letzten 13 Jahren habe ich sehr oft an dich gedacht. Teilweise täglich, aber wenigstens mehrmals im Monat. Wie ein Virus hast du dich in mich reingefressen. Ich bin mir mittlerweile sehr sicher, dass es eben dieser Virus ist, der unterschwellig dafür sorgt, dass meine späteren Beziehungen mit anderen Männern nicht so liefen wie sie laufen sollten. Ich habe immer anderen die Schuld gegeben, doch habe ich mehr damit zu tun als mir bislang klar war. Mein Herz ist scheinbar bis heute noch nicht bereit, wieder Liebe zu geben bzw. Liebe zu empfangen. Auch das körperliche Kribbelgefühl beherrscht noch immer meinen Alltag, wenn die Menge an Stress zunimmt. Beim Schreiben dieses Briefes kribbelt zum Beispiel mein linker Arm.

13 Jahre später blicke ich etwas erwachsener auf all das was vorgefallen ist. Ich weiß, ich hätte ganz klar Stellung beziehen sollen. Ich habe einfach den Moment genossen und nicht über die Zukunft



nachgedacht. Vielleicht war das etwas zu naiv. Du hättest dir sicherlich Gewissheit gewünscht. Vielleicht hätten wir auch mehr über das „zwischen uns“ offen reden sollen. Wenn ich mich recht erinnere, konnten wir über alles gut reden, nur eben über unsere Gefühle zu einander nicht. Ich gebe dir in keinsten Weise Schuld an den Dingen, die passiert sind. Es gibt in der Sache keinen Schuldigen. Wir beide sind eben einfach so wie wir sind. Und das ist ja auch gut so. Bitte mach dir keine Vorwürfe. Ich fühle definitiv keinen Gram oder Groll dir gegenüber.

Warum schreibe ich dir nun all das nach so langer Zeit. Mir ist wichtig, dass du weißt, wie es mir damals ging und im Prinzip bis heute geht. Ich wünsche mir sehr, mein Herz flicken zu können, um in Zukunft wieder ganz ich selbst zu sein. Damit meine ich nicht, dass wir jetzt jede Verbindung brechen, sondern, dass ich es endlich schaffen kann, ohne Herzschmerz weiter zu leben, mich wieder für die Liebe zu öffnen und auch bereit bin Liebe zu empfangen. Vielleicht kannst du mir dabei helfen. Vielleicht reden wir einmal ganz offen über all das was uns beide noch immer wegen damals bewegt. Sicherlich hat dich das „zwischen uns“ auch über die Jahre begleitet. Vielleicht spürst du auch ähnliche Gefühle in Bezug auf das was damals war. Was meinst du?

Alles Liebe für Dich!

Erst lange Zeit später sollte ich merken, dass ich ihn noch immer nicht habe gehen lassen können.

Ich habe diesen Brief seit damals nicht mehr angesehen. Jetzt fällt mir auf, welche Voraussicht ich beim Schreiben des Briefes hatte. Mein Unterbewusstsein zeigte mir deutlich, in welche Richtung ich schauen sollte.

Noch heute erfüllen mich meine damals gewählten Worte mit Respekt und einem wohligen Gefühl. Er ist und bleibt ein wichtiger Mensch in meinem Leben. Ich bin ihm noch heute dankbar.

Ich habe seit damals bis heute keinen Kontakt mehr zu ihm.

Ja. Mir ging es deutlich besser. Ich war wieder fit im Alltag. Allein mit dem Zug zu fahren, war noch immer nicht meins. Alles andere konnte ich bereits sehr gut meistern. Ich übte täglich meine Selbsthypnose und fühlte mich von Tag zu Tag wohler. All die belastenden Dinge, die meine Seele so stark haben leiden lassen, waren wie fortgespült. Es war einfach unfassbar.

## **Mein täglicher Begleiter: Magenprobleme**

Bereits seit meiner Schulzeit hatte ich nahezu täglich mit einem Symptom zu tun. Mein Magen machte mir Probleme. Mir war oft schlecht. Auch hatte ich kurz nach dem Essen wieder Hunger. Wenn ich aß, wurde mir wieder schlecht. Der Appetit war da, doch mein Mund war trocken und ich bekam kaum einen Happen herunter. Kam zudem noch Stress hinzu, war es gänzlich aus und ich konnte selbst bei starkem Hunger kaum etwas essen. Recht häufig hatte ich Schmerzen in der Magengegend, die sich teilweise als übermächtige Krämpfe manifestierten.

Über Jahre hinweg war ich nicht in der Lage, den Vormittag sinnvoll zu nutzen, da mir mein Magen besonders in den Morgenstunden Probleme bereitete. Erst eine warme Mahlzeit zu Mittag beruhigte mich und versetzte mich in die Lage, konzentriert zu arbeiten oder anderen Tätigkeiten nachzugehen.

So hatte ich auch insbesondere vor meinen Hypnose-Therapie-Sitzungen stark mit meinem Magen zu tun. Während einer Sitzung schmerzte mein

---

Magen. Ich sagte es meiner Therapeutin. Sie suggerierte mir daraufhin, dass die Schmerzen fortgehen würden. Das funktionierte. Meine Magenschmerzen waren weg. Es stellte sich ein angenehm warmes Gefühl ein. Unfassbar. Das konnte ich kaum glauben. Als ich abends zu Hause war und die Sitzung Revue passieren ließ, wurde ich unruhig. Ich konnte es nicht glauben, dass ihre Worte meinen Magen beruhigen würden. Sofort dachte ich an Symptomverschiebung. Wir hatten die Schmerzen nicht ursächlich aufgelöst. Es waren nur ihre Worte. Ich bekam Angst und spürte Panik in mir aufsteigen. Die Magenschmerzen hatten sicherlich einen Grund. Welches Symptom würde ich jetzt stattdessen erhalten? Das war mir nicht geheuer. Dennoch beschloss ich diesen Zustand anzunehmen. Auch hatte ich seit der Sitzung mehr Hunger und Appetit. Ich konnte essen und fühlte mich dabei wohl. Genau das hatte ich mir seit jeher gewünscht.

Mit der Zeit lösten sich meine Magenprobleme weiter auf. Ich war wieder in der Lage auch den Vormittag unbefangen zu nutzen und das Essen wurde zu einer Nebensache, die in mir ein Wohlbefinden auslöste.

So weit ich weiß, hat sich keine Symptomverschiebung eingestellt und ich habe bis heute kein neues, unangenehmes Symptom anstelle der Magenprobleme bei mir festgestellt.

## **Ausbildung in der Hypnose-Therapie**

Während meiner Hypnose-Therapie wuchs stetig ein Verlangen in mir. Ich wollte unbedingt mehr über diese Art der Hypnose-Therapie wissen. Ich verspürte den Wunsch, es zu lernen und selbst anwenden zu können. Wofür und wobei war mir zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar.

Das Institut an dem ich meine Hypnose-Therapie gemacht habe, bot auch eine Grundausbildung über 8 Tage in der ursachen-orientierten Hypnose-Therapie an. Bingo. Das wollte ich tun. Ich meldete mich an und einige Wochen später ging es dann auch schon los.

Ich war sehr aufgeregt. Mir gingen viele Gedanken durch den Kopf. Ja, auch etwas Panik oder Angst spürte ich in mir. Würde ich das packen?

Halte ich die Tage durch? Mein Magen rumorte wieder. Egal. Ich wollte es so sehr.

Voller Vorfreude fuhr ich zum ersten Ausbildungstag in die Praxisräume des Institutes, die ich bereits als Klient kannte. Ich lernte die anderen Schüler kennen. Jeder einzelne war mir sofort sympathisch und ich fühlte mich wohl. Für mich war es ungewohnt, die Räumlichkeiten nun als Schüler und nicht als Klient zu besuchen. Immer wieder fühlte ich mich eher als Klient.

Ich saß während der Ausbildung neben einer sympathischen Frau. Wir lernten uns kennen und verstanden uns auf Anhieb. Ich spürte gleich vom ersten Tag an eine gewisse Verbundenheit zu ihr. Wir konnten uns vertraut unterhalten und waren auf einer Wellenlänge. Die meisten gelernten Methoden übten wir gemeinsam. Das war mir auch ganz lieb. Bei ihr fühlte ich mich sicher und gut aufgehoben. Ich hatte die gesamte Zeit über das Gefühl, dass es in mir noch mächtig brodelt.

Diese sympathische Frau wurde über die Zeit hinweg zu meiner lieben Freundin mit der ich mich vertrauensvoll austauschen kann. Sie ist bis heute meine Wegbegleiterin und hat mir zu jeder Zeit als Freundin und Therapeutin zur Seite gestanden. Ich bin sehr dankbar für unsere tiefe, warmherzige Freundschaft.

In den Nächten während der Ausbildung hatte ich oft Albträume. Das Kribbeln in meiner linken Körperhälfte war wieder sehr stark da. Ich ließ mich davon nicht aus dem Konzept bringen. Jeden Tag fuhr ich allein mit der Bahn zur Ausbildung. Es schien mir mit jedem Tag besser zu gehen. Ich erhielt meine Freiheit zurück.

Das Kribbeln war jedoch noch immer mächtig. Es war nun dauerhaft da. Beim Üben der Hypnose-Therapie-Techniken spürte ich etwas. Ich hatte regelrecht Angst davor, als Therapeut mit jemandem zu üben bzw. mich als Klient bereit zu stellen.

An einem Ausbildungstag ging es um Regression, das Wiedererleben von

---

vergangenen Situationen. Unter anderem auch die geführte Regression. Es sollte eine Vorführung durch den Ausbilder geben. Ziel war eine Vorführung, in der der Klient in eine schöne Situation aus der Kindheit geführt wird. Darauf hatte ich Lust. Bislang führte mich die Regression stets in unschöne Situationen aus meiner Kindheit. Somit meldete ich mich und dann ging es auch schon los.

Ich machte es mir im Sessel bequem. Nach der Hypnose-Einleitung sollte mir mein Unterbewusstsein eine schöne Szene aus meiner Kindheit hervorholen. Doch da kam nichts. Der Therapeut verwies auf schöne Weihnachtsfeste. Es kam nichts. Er führte mich in eine kurz zurückliegende Situation, in der ich mich sehr wohl gefühlt habe. Da kam tatsächlich eine schöne Szene in der ich mit meinem Sohn auf dem Spielplatz war und wir uns wohl fühlten. Aus dieser Situation heraus sollte ich in meine Kindheit reisen, wo ich eben solch schöne Gefühle erlebt hatte. Ich ging zurück in eine Situation, in der ich in einem Raum war. Ich war sehr klein. Lag auf dem Boden. Es war dunkel. Ich fühlte mich überhaupt nicht wohl. Meine Beine waren kaum zu spüren. Mein linkes Bein kribbelte so stark, dass es sich betäubt anfühlte. Ich konnte mich in der Situation nicht bewegen. Es tauchte ein dunkler Schatten auf, der mir Angst machte. Nun sollte ich als Erwachsene zur Kleinen gehen. Doch als Erwachsene wollte ich nicht in diesen Raum. Irgendwann holte ich die Kleine aus dieser Szene heraus und hatte sie auf dem Arm. Es ging ihr besser. Doch nun waren wir beide gefangen. Wir standen in der Mitte eines großen Raumes. Dieser Raum war zwar recht hell, doch es gab keine Türen und keine Fenster. Es war im Keller. Mittels verschiedener Techniken führte der Therapeut mich nun hinaus aus diesem Raum. Es erschien plötzlich ein Seil in der Mitte des Raumes, an dem ich mich in eine obere Etage hangeln konnte. Von dort aus kam ich dann aus dem Haus heraus. Interessanterweise war das Haus mein Elternhaus. Komisch. Das Kribbeln meiner Beine war immer noch stark. Ich war sehr aufgewühlt.

Einige Tage nach dieser Hypnose-Therapie fühlte ich mich nicht wohler. Ich fühlte mich wie abgestellt und nicht abgeholt. Ich wusste nicht recht,

was ich tun oder fühlen sollte. Ich wusste nur eines, da schlummerte etwas in mir, was ich nicht greifen konnte.

Nach meiner Hypnose-Therapie Ausbildung war ich sehr stolz auf mich. Ich wusste zwar noch nicht so recht, wofür ich diese Ausbildung nutzen werde, doch es fühlte sich sehr gut an. Ich spielte durchaus mit dem Gedanken, die Hypnose-Therapie auch beruflich zu nutzen. Doch dafür bräuchte ich einen weiteren Abschluss, den Heilpraktiker für Psychotherapie. Ich hatte während meines Studiums der Informatik im Nebenfach Psychologie studiert. Das war jedoch nicht ausreichend, um vom Gesundheitsamt die Erlaubnis zum Praktizieren als Heilpraktiker für Psychotherapie zu erhalten.

## **Ich stottere?!**

In den nächsten Wochen erholte ich mich weiter. Das Kribbeln verblasste, meine Ängste und die Panik waren kaum noch zu spüren. Ich reflektierte mehr und mehr mein bisheriges Leben. Eines Tages unterhielt ich mich mit einem Hypnose-Therapeuten. Er erzählte mir von seiner letzten Sitzung, in der er mit einem jungen Mann an dessen Stottern gearbeitet hatte.

Stottern. Mit diesem Stichwort begann es in meinem Kopf zu blitzen. Mir wurde mit einem Schlag alles klar. Während meiner Schulzeit und in der Zeit danach fiel mir auf, dass ich mich häufig in einem Gespräch nicht so ausdrücken konnte, wie ich es wollte. Ich kannte die Begrifflichkeiten und war intellektuell in der Lage, meinen Standpunkt oder auch Fakten exakt darzustellen, doch genau in dem Augenblick war alles fort. Black-out. Ganz besonders stark bemerkte ich dies in Gesprächen mit meinem Vater. Oftmals bemängelte er meine unzureichende und ungenaue Wortwahl. Ja, die Worte kamen nicht aus mir heraus. Sie waren da, doch die Tür war versperrt.

Je mehr ich über mein inneres Stottern nachdachte, wurde mir klarer, dass ich besonders in Gesprächen mit Männern in diesen Zustand geriet. Selbst in meiner Promotionsverteidigung überkam mich diese Blockade. Dort saßen auch viele Männer vor mir. Trotz meiner inneren Widrigkeiten

bestand ich meine Prüfung und war anschließend sichtlich froh und stolz.

Der rote Faden durch mein Leben zeigte sich mir mit jedem Tag deutlicher. Neben dem Stottern war ich stets in gewisser Weise auf der Flucht. Sobald ich mit einem oder mehreren Männern bspw. im Büro allein im Raum war, überkamen mich beunruhigende Gedanken. Ich suchte mir einen Fluchtweg. Wie kam ich am schnellsten aus dem Raum heraus? Zumeist setzte ich mich direkt in Richtung Tür. Diesen Zustand nahm ich zu seiner Zeit nicht bewusst war. Erst in der Reflektion erkannte ich meine Muster. Panik oder Angst spürte ich in diesen Situationen nicht. Manchmal erreichte mich ein Gedanke in Form von „Was tue ich, wenn er mir etwas antut?“

Ich verbrachte noch einige Zeit, um mein Stottern und das „auf der Flucht sein“ zu verarbeiten. Mit der Zeit bemerkte ich Veränderungen. Ich war nun mehr und mehr in der Lage, in Gesprächen exakt meine Gedanken zu formulieren. Die Blockade verblasste. Mein Kopf fühlte sich freier an.

## **Der schwarze Vorhang fällt**

Einige Wochen nach meiner Hypnose-Therapie-Ausbildung fingen meine Symptome der Panik und des unangenehmen Kribbelns erneut an. Hinzu kamen auch Albträume. Immer wieder die gleichen Szenen, die mich als 5-jährige mit dem 13-jährige Jungen zeigten. Etwas änderte sich von Traum zu Traum. Der schwarze Vorhang wurde durchlässig. Der Film ging weiter. Mehr Details kamen ans Licht. Mehr Bilder. Mehr Schmerzen. Es erdrückte mich. Der 13-jährige Junge erdrückte mich. Panik stieg wieder in mir auf. Auch zeigten sich diese Szenen in Form von Flashbacks während meines Alltags.

Ich erzählte meiner lieben Freundin davon. Sie war die erste, der ich bislang davon erzählen konnte. Es fiel mir schwer. Doch es ging. Ich konnte bei weitem nicht die Worte nutzen, die es braucht. Ich umschrieb es und sie verstand mich. Mit ihr über mein Erlebtes zu sprechen, befreite mich etwas von meiner Last.

Ich entschloss mich, noch einmal meine Hypnose-Therapeutin zu kon-

taktieren. Wir unterhielten uns und vereinbarten einen weiteren Termin. Sie sagte mir, ich könnte es auch allein schaffen. Doch so fühlte ich mich nicht. Die Bilder übermannten mich. Ich kam damit wirklich nicht mehr allein zurecht. Und ich wollte es auch nicht.

Neben den Flashbacks, die mich stark in meinem Alltag belasteten, kam noch hinzu, dass ich noch immer nicht vollends reisefähig war. Ich wollte gern meine liebe Freundin besuchen. Sie wohnt etwa 350 km weit weg. Ich würde das Auto nehmen. Doch allein der Gedanke an diese lange Autofahrt löste in mir starke Panik und Ängste aus. Mein Körper geriet komplett aus dem Gleichgewicht, mir wurde schlecht, ich bekam feuchte Hände und die Panik übermannte mich. Kürzere Strecken mit dem Auto konnte ich problemlos fahren, doch diese längere Reise überforderte mich.

Ich setzte mir für die folgende Hypnose-Sitzung zwei Ziele: mich von den Flashbacks befreien und endlich wieder selbstbestimmt mein Leben zu leben. Ich wollte so gern wieder allein reisen, ob mit dem Auto oder mit der Bahn.

An die Inhalte dieser Sitzung erinnere ich mich nur noch vage. Unter anderem machten wir eine Progression in die Zukunft. Ich sah mich in einem großen, hellen Raum. Das Sonnenlicht durchflutete den Raum durch große Fenster. In der Mitte des Raumes stand ein bequemer Sessel. Ein ehrwürdiger Sessel, der auch als Hypnose-Therapie-Sessel gute Dienste leisten könnte. Der Parkett-Boden des Raumes wirkte warm. Etwas abseits stand ein Schreibtisch aus Holz. Hier fühlte ich mich wohl.

Gegen Ende der Sitzung arbeitete meine Therapeutin suggestiv. Während dessen geriet ich in die Situation, in der ich mit einem Freund zusammen war. Ich hatte ihn gerade kennengelernt. Wir fuhren für einige Tage weg und teilten uns ein Hotelzimmer.

Ich fühle mich komisch im Bauch. Die Erinnerung an diese Szene löst bei mir ein flaes Gefühl im Magen aus.

Wir kuschelten und er wollte mit mir schlafen. Ich war dafür jedoch



---

nicht bereit und sagte es ihm. Doch das hielt ihn nicht davon ab. Er sagte, es würde mir gefallen. Ach ja. Nein, ich möchte das nicht. Und da lag er auch schon auf mir. Er erdrückte mich.

Während der Sitzung überlagerte sich diese Szene mit der Szene von damals als der 13-jährige Junge auf mir lag. Ich fühlte mich paralysiert. Die Szenen wechselten hin und her, überlagerten sich. Ich fühlte mich gefangen. Ich konnte nicht sprechen.

Irgendwann sagte ich meiner Therapeutin was los wäre. Sie versuchte mich aus der Szene zu holen. Ich sollte aufstehen und den Raum in dieser Szene verlassen. Doch das ging alles nicht. Ich rutschte immer tiefer. Nichts ging mehr. Ich war paralysiert. Es war einfach grausam. Meine Therapeutin machte weiter.

Erst als sie mich aus der Hypnose herauszählte, verblasste die Szene und ich kam langsam wieder zu mir. Ich sagte meiner Therapeutin, dass ich mich sehr unwohl fühle. Wir sprachen darüber und ich beruhigte mich etwas. Dennoch fühlte ich mich erdrückt. Auf dem Weg nach Hause lagerten auf mir gefühlte hunderte Tonnen Gewicht. Es erdrückte mich und presste mich in den Boden. Ich wurde krank. Für zwei Wochen lag ich im Bett mit grippalen Symptomen.

In dieser Zeit legten sich meine Flashbacks, die Angst und die Panik.

## **Unterschied zwischen Aufarbeiten und Verdrängen**

Während ich mich erholte, machte ich mir Gedanken über meine Therapie. Ich hatte viel erlebt. Ich schwamm auf Wellen des Glücks und auch auf Wellen von Angst, Traurigkeit und der bekannten Panik. Teilweise wurde mein Alltag vom Kribbeln meiner linken Körperhälfte dominiert. Ja, ich hatte als kleines Mädchen etwas Schlimmes erlebt. In diesem Zusammenhang kam mir immer wieder der Gedanke, was ist nun der Unterschied zwischen Aufarbeiten und Verdrängen. Mein Leben lang habe ich diesen Zwischenfall mit dem 13-jährigen Jungen wahrhaftig verdrängt. Sobald diese Gedanken in

mein Bewusstsein kommen wollten, habe ich sie sofort beiseite geschoben. Ich hatte mir einmal vorgenommen, erst von meiner Vergangenheit zu erzählen, wenn ich einen Menschen getroffen habe, dem ich vollends vertraue.

So sollte es dann auch kommen. Ich vertraute mich jemanden an. Wie auch bei meiner Hypnose-Therapeutin konnte ich über dieses Thema nicht direkt sprechen. Ich war unfähig die Worte auszusprechen, die es dafür brauchte. Während ich sprach, weinte ich stark. Die Sätze kamen gebrochen und schluchzend aus mir heraus. Derjenige, dem ich mich anvertraute, reagierte leider anders als ich es mir erhoffte. Er wurde voller Hass auf den Jungen von damals. Ich sollte ihn suchen und verklagen. Doch wo stand ich? Ich brauchte Unterstützung, eine Schulter an der ich mich anlehnen konnte. Ich verspürte keinen Hass oder Groll auf den Jungen. Ich wollte einen Weg finden, um damit umgehen zu können. Nach diesem Gespräch ging es mir viel schlechter und somit verdrängte ich meine Geschichte und versteckte sie. Ich brauchte damals etwa eine Woche bis mir das gelang. Während dieser Zeit weinte ich viel.

Jetzt war ich bereit, mich meiner Geschichte zu stellen. Doch was ist Aufarbeiten? Ich schrieb meiner Hypnose-Therapeutin eine E-Mail und fragte sie konkret, was sie denkt, was der Unterschied zwischen Aufarbeiten und Verdrängen sei. Sie schrieb mir folgende, interessante Denkweise zurück.

Stell dir ein Haus mit Abstellräumen (Staufläche), in die stets etwas reingestellt wird, vor. Irgendwann ist dieses Haus ziemlich voll. Oder es gibt Räume, in die du nicht mehr reingucken möchtest. Oder du weißt gar nicht, dass es da noch weitere Räume gibt, weil der Gang dorthin vollgestellt ist.

Aufarbeiten ist, wenn du dir klar wirst, dass es diese Räume bzw. Bereiche in deinem Unterbewusstsein gibt, in denen etwas herumliegt. Du beginnst es dir noch einmal anzugucken. Du fragst dich, brauch ich das noch? Zum Beispiel die alten Foto-Alben oder das Kästchen von deiner Tante.

Wenn es dich nicht mehr blockiert und dir keine Angst mehr macht, ist es erfolgreich „aufgeräumt“. In deinem Fall würde ich sagen, diese Geschichte ist dir klar und bewusst geworden. Allerdings steht sie noch herum. Dies ist auch ok. Es war eine einschneidende Geschichte. Du erschreckst dich, wenn sie herausspringt. Und du lässt dich „davon“ erschrecken, beschämen oder starr machen. Das ist auch ok. Dies wird immer weniger werden. Von Tag zu Tag, Woche zu Woche weniger und weniger wichtig. Irgendwann wirst du sagen: Ja, so war das. Und ja, ich habe es überlebt. Und ja, es hat noch lange unbewusst gelagert und dann habe ich mich auch bewusst damit eine Zeit lang beschäftigt. Und ja, irgendwann war es dann nicht mehr so wichtig, weil ich die Kellertür geschlossen habe. Der Keller ist schön aufgeräumt. Ich lebe im Jetzt, im Heute!

## Raum meiner inneren Kinder

Mein Leben normalisierte sich zusehends. Ich konzentrierte mich auf meinen Alltag. Nach wie vor machte ich jeden Abend vor dem Schlafen meine Selbsthypnose. Eines Tages erlebte ich hierbei eine herzerwärmende Begegnung.

Ich befand mich in dem Raum, in dem ich während meiner letzten Hypnose-Therapie-Sitzung während der Progression gelandet bin. Ein heller, mit Licht durchfluteter Raum. Mein Sohn war auch dort und hat an dem großen hölzernen Tisch gesessen. Ich ging in eine Ecke des Raumes, welche gemütlich mit Decken und Kissen ausgestattet war. Nun geschah etwas Fantastisches.

Es kamen die kleinen Danielas in die Szene, welche ich während meiner früheren Sitzungen in Trance getroffen habe. Da kam zunächst die 5-jährige. Ich konnte sogar sehen, welches T-Shirt ich damals getragen hatte. Es war ein zart rosa farbiges Shirt mit einer Mini-Maus drauf. Dann kam noch die 3-jährige dazu, noch eine kleinere und noch eine, die so etwa 15-16 Jahre alt war. Wir haben es uns in der Ecke gemütlich gemacht und ich habe sie alle in den Arm genommen. Das war sehr schön. Mein Sohn kam dazu und

wunderte sich, dass seine Mama in so vielen Variationen da ist und sagte, er hätte sie alle lieb. Allesamt seien ja schließlich seine Mami.

Anschließend war ich ziemlich erstaunt darüber, was passiert ist. Ich habe es mir ja nicht „mit Absicht“ ausgedacht. Die Szene kam einfach so in meinen Geist.

Die folgenden Abende besuchte ich immer wieder diesen Raum. Es fühlte sich für mich rund an. Doch eines spürte ich hierbei. Die kleine 5-jährige war noch immer traurig. Sie konnte zwar mit den anderen spielen und lachte. Doch da war etwas in ihr, was sie sehr bewegte.

## **Mit dem Auto in die Freiheit**

Es vergingen weitere Wochen und ich entschloss mich, meine liebe Freundin zu besuchen. Ich nahm mir vor, die 350 km zu ihr mit meinem Auto zu fahren. Wir planten eine wunderbare Woche bei ihr. Wir nahmen uns tolle Dinge vor. Ich freute mich. Wenige Tage vor meiner geplanten Reise wuchs in mir bereits wieder die Angst gepaart mit einer leichten Panik. Diese hatte ihren Höhepunkt am Morgen meiner Reise. Mein Körper sendete mir Alarmsignale. Panik pur. Ich rief meine Freundin an und erzählte ihr davon. Ich wollte gern fahren. Ich wollte es schaffen. Nach gut 2 Stunden setzte ich mich in mein Auto und fuhr los. Meine Angst legte sich mit jedem Kilometer, den ich fuhr. Ich fuhr und fuhr und kam letztlich glücklich und zufrieden bei ihr an. Ich war stolz! Ja, ich hatte meine Angst überwunden.

Wir hatten uns vorgenommen, dass meine Freundin mit mir eine Hypnose-Therapie Sitzung durchführt. Und zwar eine Sitzung wie ich sie bislang noch nicht kannte. Sie würde ideomotorische Fingersignale verwenden. Das heißt, sie kommuniziert mit meinem Unterbewusstsein direkt und erhält durch die Bewegung bestimmter Finger meiner Hand Antworten von meinem Unterbewusstsein. Das klang für mich spannend. Ich wünschte mir so sehr eine Veränderung. Ich wollte aus meinem Hamsterrad heraus. Das Kribbeln und die Angst bzw. Panik sollten nicht mehr mein Leben dominieren. An diese Sitzung kann ich mich kaum noch erinnern. Ich hatte

keine Bilder im Kopf. Das Kribbelgefühl blieb die gesamte Sitzung über. Mir wurde teilweise schwindlig im Kopf, was sich dann nach kurzer Zeit legte.

Abends vor dem Einschlafen fühlte sich mein linkes Bein sehr dick und steif an. Dieses Gefühl hatte ich auch noch Tage danach. Es kam immer wieder.

Abgesehen von meinen Symptomen verbrachten wir spannende Tage zusammen und ich fuhr anschließend fröhlich mit meinem Auto wieder nach Hause.

## Reha-Klinik

Mittlerweile fühlte ich mich stabil. Die Ängste und Panik waren weg. Ich lebte wieder selbstbestimmt mein Leben.

Auf die Absage meines Antrages auf eine stationäre Reha-Maßnahme hatte ich Widerspruch eingereicht, dem stattgegeben wurde. Ich erhielt eine Bewilligung für einen Aufenthalt von sechs Wochen in einer Klinik für psychosomatische Rehabilitation. Ich freute mich sehr darüber. Auch durfte ich meinen Sohn mitnehmen.

Ich fühlte mich wohl in der Klinik. Für meinen Aufenthalt setzte ich mir das Ziel, in mich selbst hinein zu horchen, ob ich als Hypnose-Therapeutin in meiner eigenen Praxis arbeiten möchte. An meiner persönlichen Symptomatik wollte ich hier nicht arbeiten. Ich wusste, ich möchte noch weitere Hypnose-Sitzungen nutzen, um mich zu festigen.

Gegen Ende meines Aufenthaltes stellten sich bei mir wieder die bekannten Flashbacks ein. Diese fingen an, als ich eines Tages allein zum Supermarkt lief. Während ich auf dem Fußweg zum Supermarkt ging, lief ein Mann - etwa so alt wie ich - hinter mir. Ich weiß nicht recht warum, doch die mir bekannten Bilder von den Szenen als ich fünf Jahre alt war, schossen mir in den Kopf. Mir wurde heiß, meine Hände wurden feucht, mein Herz raste. Angst machte sich breit. Ich verlangsamte meinen Schritt und ließ ihn vorbei. Nun war ich hinter ihm und beruhigte mich wieder.

Ich brauchte Hilfe. Ich sprach mit meiner Freundin darüber und wir verabredeten, dass wir uns so bald wie möglich treffen, wenn ich aus der Klinik entlassen bin. Auch sprach ich mit meiner Kliniktherapeutin darüber. Ich hatte zum Glück meine Techniken wie die Selbsthypnose, um mich in solch einer Flashback-Situation wieder zu beruhigen.

## Weitere Hypnose-Therapien

Als ich nach meinem Aufenthalt in der Reha-Klinik heimkam, dominierten die Flashbacks weiter meinen Alltag. Jeden Abend vor dem Einschlafen erlebte ich erneut jene Szene, in der ich fünf Jahre alt war. Jeden Tag. Es benebelte mich.

In dieser Zeit sollte ich mich um meine Wiedereingliederung bei meinem Arbeitgeber kümmern. Ich fühlte mich auf der einen Seite stabil und auf der anderen Seite spürte ich, dass ich, was meine Therapie anbelangt, noch nicht am Ziel war. Ich sprach mit meinem Chef offen darüber. Er war einfühlsam und nahm mir jeglichen Druck. Das beruhigte mich. Wir verabredeten meinen Wiedereinstieg und ich freute mich darauf. Eine Sache gab mir zu Denken. Ich hatte noch immer das Gefühl, ich würde nicht mit der Bahn in mein Büro fahren können. Jeder Gedanke an die Zugfahrt löste Angst und Panik aus.

Einige Tage später fuhr ich ohne Probleme mit meinem Auto erneut die weite Strecke zu meiner Freundin. Wir wollten meine Symptome mit einer ursachen-orientierten Hypnose-Therapie angehen.

Am Abend vor dieser Hypnose-Sitzung gingen mir vor dem Einschlafen viele Dinge durch den Kopf. Es zeigten sich neue Bilder, neue Szenen. Diese machten mir wieder Angst. Bislang kannte ich eine Szene und ihre Fortsetzung aus jener Zeit als ich fünf Jahre alt war. Doch nun kamen weitere Szenen dazu. Szenen, in denen mir andere Protagonisten erschienen. Ich blieb jedoch die 5-jährige. Es waren noch andere Jungs da. Auch andere Zeitpunkte. Puh. Ich versuchte mich hier herauszuholen. Ich wollte diese Szenen nicht sehen, nichts davon wissen. Am kommenden Morgen versuchte

---

ich es meiner Freundin zu erzählen. Es gelang mir nicht. Ich war nervös. Ja, ich war aufgeregt auf das was nun auf mich zu käme. Wie würde die Hypnose-Sitzung verlaufen?

Wir fuhren in ihre Praxis. Ich nahm auf ihrem bequemen Therapiesessel Platz und fühlte mich sofort als Klient. Das war komisch für mich. Wir wechselten unsere Rollen. Aus zwei Freundinnen wurden wir nun Therapeutin und Klient. Ich spürte bereits jetzt wie ich ganz automatisch in Trance ging. Wir führten ein kurzes Vorgespräch und legten als Ziel für diese Trance fest, das Kribbeln zu reduzieren.

Ich ging mit Selbsthypnose in die Trance. In dieser und auch der folgenden Sitzung ging ich sehr tief in Trance. Ich bin teilweise fast vom Stuhl gerutscht. Ich kann mich nicht mehr konkret an diese Sitzungen erinnern, insbesondere nicht an die Chronologie meines Erlebten. Ich fühlte mich wohl und gut aufgehoben in diesen Hypnose-Sitzungen mit meiner lieben Freundin als meiner Therapeutin.

Zunächst führte sie mich in die Situation vom 31. Juli in der ich Auto fuhr. Ich sollte in die Situation kurz bevor das Kribbeln anfangen gehen. Ich sah mich telefonieren. Das Kribbeln trat hervor. Eine Regression mit diesem Gefühl war nicht möglich. Da wollte ich irgendwie nicht ran. Sie wollte mit „Stems“ weiterarbeiten. Hier stellt der Therapeut Satzanfänge bereit, die der Klient weiterführen soll. Das mochte ich gar nicht und ließ mich nicht darauf ein.

Das Kribbeln führte mich schließlich zurück in die Kindheit meines Vaters. Er war sehr jung. Eine genaue Szene nahm ich nicht wahr. Ich spürte, dass es ihm nicht gut ging. Für mich war diese Erfahrung beeindruckend. Ich spürte mich in meinen Vater als Kind hinein. Wir explorierten die Umstände nicht weiter und gingen zurück in mein Leben.

Ich sollte mein Symptom des Kribbelns visualisieren. Ihm eine Gestalt geben. Vielleicht ein Tier? Es war ein Hund. Er war rot. Und er sollte von nun an „rot Hund Hund“ heißen.

Auch landete ich im Bauch meiner Mutter. Die Nabelschnur störte mich. Ständig verhakte ich mich an ihr. Ich richtete mich neu ein und fühlte mich

wieder wohler. Doch ich spürte wie sich meine Eltern stritten. Ich hörte keine Worte. Ich spürte es nur. Daraufhin öffnete ich den Bauch meiner Mutter, schaute hinaus und sagte ihnen sie sollten doch endlich mit dem Streiten aufhören. Sie schauten komisch auf mich. Ich machte den Deckel wieder zu und es war Ruhe.

Während einer Regression landete ich auch in der Szene, die ich in meiner allerersten Sitzung bereits besucht hatte. Ich war drei Jahre alt. Nun sah ich jedoch mehr. Ich war in meinem Kinderbett und hatte meinen Teddy in der Hand. Ich war allein im Raum. Das beunruhigte mich. Meine Hände fühlten sich komisch an. Es roch verbrannt.

Wir gingen weiter zurück. Ich war noch sehr klein und im Krankenhaus. Das Alter war mir unbekannt. Ich konnte noch nicht laufen. Da war ein Mann, der mich hochnimmt. Er roch nach Alkohol. Ich fühlte mich sehr unwohl. Er tat mir weh. In Trance sagte ich ihm mit meinem erwachsenen Ich meine Meinung und schlug ihn zusammen. Er saß auf dem Boden. Die Kleine lag im Bett und schlief weiter.

Ich sollte nun den 13-jährigen Jungen von damals treffen. Er war in einem imaginären Raum und ich sollte zu ihm gehen. Doch ich mochte diesen Raum nicht betreten. Schließlich erhielt der Junge eine Zwangsjacke und ich konnte ihm gegenüberreten. Sein Gesicht sah ich nicht. Ich spürte ihn. Ich sagte ihm all das, was mir auf dem Herzen lag.

Zudem sollte ich mit meinen Fäusten auf ein Kissen schlagen. Meine Hände und Arme waren tief entspannt und ich war kaum in der Lage, diese zur Faust zu ballen und zum Kissen zu führen. Meine Therapeutin nahm meine Hände und setzte sie mehrmals auf das Kissen. Nach und nach erhielt ich die Kontrolle über sie und schlug auf das Kissen ein. Sämtliche Energie konnte ich damit freisetzen. Schließlich vergab ich ihm und setzte ihn emotional frei.

Mit dieser Vergebung war er für mich Geschichte. Die Flashbacks waren mit dieser Sitzung weg. Wenn ich an die Szene mit diesem Jungen dachte, erkannte ich die Szene an sich und die Umgebung in der es passierte, doch er war weg. Sein Platz war nun leer.



In den folgenden Tagen und Wochen fühlte ich mich immer stabiler. Das Kribbeln verblasste. Ich fühlte mich wohler und wohler.

## Zurück in meinem Job

Ich war wieder auf Kurs. Ich wusste, was ich in Zukunft gern tun möchte. Mein Ziel war es hauptberuflich meinem „alten“ Job nachzugehen und nebenbei als Hypnose-Therapeutin zu arbeiten.

Ich meldete mich für einen Online-Kurs „Heilpraktiker für Psychotherapie“ an. Ich wollte den Kurs selbstbestimmt verfolgen und so kam es mir ganz recht, dass ich mir diesen Kurs als Aufzeichnung anschauen konnte. Der Grundstein für meine neue Positionierung war gelegt.

Zurück in meinem „alten“ Job wurde ich wohlwollend von meinen Kollegen empfangen. Mein Posten als Teamleiter war mittlerweile neu vergeben. Darüber war ich auch froh. Ich wollte einfach meinen Job machen, schöne Projekte bearbeiten und mich dabei wohlfühlen. Doch so richtig wohl fühlte ich mich nicht. Ich konnte noch immer nicht mit dem Zug zu meinem Büro fahren. Jeden Tag fuhr ich mit dem Auto. Das war anstrengend. Die Strecke, die ich fahren musste, war dominiert von Stauabschnitten. Ich brauchte erneut Hilfe: es muss doch endlich einmal für mich wieder möglich sein, mit dem Zug zur Arbeit fahren zu können.

Im Büro war es jetzt irgendwie anders für mich. Mich interessierte mein Job inhaltlich nicht mehr. Wenn ich mit Kollegen sprach, analysierte ich meinen Gegenüber. Ich achtete auf Glaubenssätze oder andere interessante Gewohnheiten. Ich spürte mich in den anderen hinein. Mit jedem Tag wurde es mir klarer und klarer, dieser Job ist nicht das was ich wirklich möchte. Ich möchte mit Menschen arbeiten. Menschen auf ihrem Weg begleiten. Sie dabei unterstützen, wieder in ihr Leben zu finden.

## Hypnose-Kongress

Der diesjährige Hypnose-Kongress fand in meiner Nähe statt. Somit meldete ich mich hierfür an und freute mich auf das Programm. Es wurden interessante Seminare angeboten. Auf den Kongress folgend, wurde ein zweitägiges Seminar zu einer bestimmten Hypnose-Therapie-Art angeboten. Auch daran nahm ich teil. Während des Kongresses lernte ich einige neue Therapiemöglichkeiten kennen. Ich nahm all das Wissen mit, was sich mir hier bot.

In einem Seminar, welches eher als große Vorlesung angelegt war, machte die Vortragende eine Gruppentrance. Es ging um eine Progression in die Zukunft. Ich ließ mich darauf ein. In meiner näheren Zukunft sah ich mich, wie ich meinen Job kündigte. Es fühlte sich sehr real und richtig an. Des Weiteren sah ich mich mit meiner lieben Freundin Ausbildungen in der Hypnose-Therapie anbieten und halten. Ja, es ist genau das was ich in Zukunft tun möchte. Mein Unterbewusstsein hat es mir soeben bestätigt.

Während des Seminars nach dem Kongress erlebte ich etwas, was ich bislang noch nie zuvor erlebt habe. Wir übten die Elman-Induktion und eine kleine Vertiefung. In unserer 3er-Gruppe bot ich mich als Klient an. Ich hatte das Gefühl, ich könnte mit dem was kommt umgehen. Ich kannte die Elman-Induktion gut und fühlte mich damit wohl. Die Übungstherapeutin führte mich in Trance. Doch dann suggerierte sie mir, dass ich ein Kribbeln in meinen Händen spüren würde. Es würde sich zudem vielleicht kalt anfühlen. Das war mein Trigger. Mein gesamtes System reagierte über. Das Kribbeln wurde so mächtig, dass ich meinen Körper kaum noch spüren konnte. Ich war paralysiert. Ich war untergetaucht. Ich spürte nichts mehr. Meine Augen waren weg. Meine Arme und Beine auch. Ich kam hier nicht heraus. Es war schwarz. Ich konnte nicht reden. Ich hörte sie von weit weg. Sie war verzweifelt. Sie wusste nicht was sie tun könnte. Ich spürte diese Verzweiflung und wurde auch verzweifelt. Hole mich hier heraus! Schnell! Bitte! Sie fragte mich, was ich denn jetzt bräuchte. Plötzlich erschien mir meine liebe Freundin. Sie war da, doch auch weit weg. Sie hätte mir

sicherlich helfen können, doch leider war sie zu weit weg. Der Seminarleiter kam dazu. Er übernahm nicht. Er sagte irgendetwas zu ihr. Sie wiederholte was er sagte. Doch auch das half mir nicht. Ich sollte mich auf meinen Atem konzentrieren. Atmete ich überhaupt noch? Ich spürte nichts mehr. Mein Gesicht brannte. Meine Augen schmerzten. Ich war gefangen. Langsam kam ich wieder hoch. Ich sagte zu mir selbst: „Die Szene verblasst. Die Szene verblasst. ...“. Ich kam höher und höher und schließlich zählte ich mich selbst aus der Trance. Mir war zum Weinen. Ich stand neben mir und war fix und fertig.

Ich spüre die tiefe Verzweiflung von damals. Die Gedanken an dieses Ereignis lassen ein leichtes Kribbeln in meinem Körper aufflackern. Dieses Mal jedoch eher an den Füßen als an den Händen. Somit kann ich auch leichter aufschreiben, was mir durch den Kopf geht.

Das war das mit Abstand Schlimmste, was ich je in Trance erlebt habe. Abends sprach ich mit meiner Freundin darüber. Das tat mir gut. Die Symptome verblassten mit der Zeit.

## Dankbarkeit

Ich kam nach und nach besser in meinem Alltag zurecht. Ich kündigte meinen Job. An jenem Tag meiner Kündigung geschah etwas Merkwürdiges auf dem Weg zu meinem Büro. Ich fuhr auf der Autobahn. Es war Stau.

Meine Gedanken kreisten hin und her. Mir ging nichts Konkretes durch den Kopf. Plötzlich spürte ich eine Dankbarkeit. Eine tiefe, warme Dankbarkeit. Ich fühlte diese Dankbarkeit für mich, für mein Leben. Ja, für alles was ich in meinem Leben erfahren habe. Und dazu gehörte auch diese unschöne Erfahrung, die ich als kleines Mädchen machen musste. Verbunden mit diesen Gefühlen war auch ein gutes Gefühl mit dem Jungen von damals. Es ist natürlich nicht ok, was passiert ist, sein damaliges Verhalten ist nicht in Ordnung. Doch damit konnte ich jetzt umgehen. Es ist ok, dass das alles

geschehen ist. Ich habe es erlebt, ich habe es überlebt und ich habe eben diese Art von Erfahrung in meinem Leben gemacht. Ich bin dankbar.

Als diese Gedanken an den Jungen durch meinen Kopf gingen, sah ich schräg vor mir auf einer anderen Spur einen Lieferwagen mit einer Aufschrift stehen. Diese Aufschrift war durch ein anderes Auto halb bedeckt. Somit sah ich genau in diesem Moment den Namen des Jungen von damals. Ich bekam Gänsehaut und wusste innerlich, dass ich auf dem für mich richtigen Weg bin.

Der 31. Juli fühlt sich wie mein zweiter Geburtstag an. Es war der Tag meines bislang stärksten Zusammenbruchs und gleichzeitig mein Aufbruch in mein selbstbestimmtes Leben.

Ich habe Gänsehaut. Dieser Moment an jenem Tag ist schlichtweg surreal. Es ist für mich noch immer kaum fassbar, was ich gesehen und gefühlt habe.

## Zweite Hypnose-Therapie-Ausbildung

Die Monate vergingen. Ich fühlte mich in meinem Alltag wohl. Die mir bekannten Symptome waren kaum noch da. Ich brauchte nicht mehr in ein Büro mit dem Zug fahren. Ich war zu Hause und hatte somit auch viel Zeit für meinen Sohn.

Ich besorgte mir Fachliteratur zu Psychiatrie und Psychotherapie aus der Universitäts-Bibliothek und studierte erneut Psychologie mit Hilfe dieser Bücher, Online-Materialien und dem Online-Kurs. Das machte mir viel Spaß.

Ich entschloss mich eine weitere Hypnose-Therapie-Ausbildung zu absolvieren. Wir waren eine tolle 3er-Gruppe und ich freute mich auf jeden Ausbildungstag. Ich spürte zwar ein Grummeln in mir, doch damit kam ich gut zurecht. Der Ausbilder führte des Öfteren Hypnose-Techniken an uns durch. Unter anderem holte er bei den beiden anderen Schülerinnen gute

Gefühle in Trance hoch und verankerte diese. Das wollte ich auch einmal spüren. Ich wollte in Trance etwas Schönes, etwas Angenehmes erfahren.

Während einer anderen Übungs-*trance*, in der ich als Klient und eine Schülerin als Hypnose-Therapeutin agierten, geriet ich wieder in den Abwärtsstrudel. Es fühlte sich an wie in dem Seminar nach dem Hypnose-Kongress. Das starke Kribbeln rollte wieder an. Nur nicht ganz so stark. Als der Ausbilder dies bemerkte, war er sofort für mich da und holte mich heraus. Das war wirklich knapp. Ich fühlte das Kribbeln sehr stark. Es dominierte wieder meinen Körper.

Von der anschließenden Übungsrunde sagte ich mich los. Ich konnte jetzt keine Techniken üben, weder als Therapeut noch als Probeklient. Ich sprach mit meinem Ausbilder darüber und sagte ihm auch, dass ich endlich mal etwas Schönes in Trance erleben möchte. Er machte daraufhin eine Trance mit mir und wies mein Unterbewusstsein an, mich in eine schöne Begebenheit zu bringen. Doch da kam nichts. Es blieb schwarz. Scheinbar war ich noch nicht bereit dazu.

## **Kontrolle unter Hypnose**

Bislang war mir nur theoretisch klar, dass ich unter Hypnose die Kontrolle behalte. Ich hatte jedoch auch nie das Gefühl, dass ich keine Kontrolle mehr über mich habe. In einer Gruppen-*trance* während dieser Ausbildung wurden wir in eine angenehme Trance geführt. Ich ließ mich darauf ein. Ich war in einer tiefen Trance und angenehm entspannt. Der Ausbilder ging nun zu jedem einzelnen von uns, um uns noch tiefer in Trance zu führen. Er stand hinter mir und drückte mir mit einer Hand fest auf meine Schulter. Ich war schlagartig raus der Trance und erschrocken. Ich hätte nie gedacht, dass mich dieser Umstand derart triggert. Mit diesem Moment wurde mir klar, dass ich tatsächlich auch in Trance die Kontrolle über mich behalte und entsprechend der Situation reagieren kann.

## Regression

Ein Ausbildungstag stand im Zeichen der Regression und unser Ausbilder bot eine Vorführung an. Ich meldete mich, da ich endlich wissen wollte, woher mein Kribbeln kam. Ich setzte mich auf den Stuhl vorn neben ihm. Nach einer kurzen Hypnose-Einleitung ging es los. Er wies mich an, in einen Raum zu gehen. In diesem Raum sollten zwei Stühle sich gegenüberstehen und ein Tisch. Hinter diesem Tisch sollte mein Ausbilder (Therapeut) sitzen. Das fühlte sich für mich nicht richtig an. Ich wollte nicht, dass er hier in diesem Raum ist. Das sagte ich dann auch und er verschwand. Er wies mich an, mich auf einen der beiden Stühle zu setzen und mein Kribbeln auf den anderen Stuhl zu holen. Es erschien. Es war ein großer schwarzer Sack mit Nadeln. Piksende Nadeln umgaben diesen Sack. Ich sollte ihm einen Namen geben: „schwarzer Sack“.

Der Raum, in dem ich mich befand, war interessant. Der Stuhl auf dem mein Symptom saß, stand vor einer Wand. Im oberen Bereich der Wand waren schmale Fenster durch die Licht in diesen eher dunklen Raum strahlte. Die Wände waren aus Beton. Hinter mir war eine Tür zu einem weiteren Raum. Dieser Raum zeigte die Szene in der ich damals die eine E-Mail erhielt, nach der mein Leben aus den Fugen geraten ist. Eine weitere Tür war zu meiner rechten Seite. Dahinter verbarg sich die Szene mit dem Jungen als ich fünf Jahre alt war.

Zurück zu dem schwarzen Sack. Ich sollte hineinfühlen, wofür dieser Sack stand. Ich verband diesen Sack mit jenem Jungen von damals. Nun sollte ich die Perspektive ändern und mich aus Sicht des Sackes sehen. Auch das tat ich. Warum gibt es mich, den schwarzen Sack? Werde ich noch gebraucht? Nein. Perspektivwechsel. Gehört dieses Symptom zu Dir? Nein. Dann lass es gehen. Lass es ins Licht gehen. Ich sah mich in einer surrealen Welt. Ich schaute in der Ferne in ein gleißendes Licht. Nun wurde ich angewiesen zu schauen, ob es noch weiteres gibt, was nicht zu mir gehört. Da kam noch einiges und ich ließ all das los und fortziehen.

Zurück im Raum fand ich mich in der Szene mit dem Jungen wieder. Ich

lag auf dem Boden, mir ging es nicht gut. Ich hatte wieder starke Schmerzen. Mein Rücken brannte. Ich brauchte Hilfe. Ich sagte es meinem Ausbilder. Er wies es ab und machte weiter. Das verstand ich nicht. Es fühlte sich falsch an.

Dann war ich bei meinen Eltern, kurz nachdem das mit dem Jungen passierte. Ich konnte mit ihnen nicht darüber reden, was passiert ist. Es kam nicht aus mir heraus. Auf einmal waren meine Eltern in dem Raum von zuvor. Ich sollte mir meine Eltern genau ansehen und durch ihre Augen in deren Leben schauen. Bei meinem Vater bin ich in dessen Kindheit gelandet.

Nun wies mich mein Ausbilder an, meinen Eltern zu vergeben. Trotz meines Verständnisses für meine Eltern konnte ich ihnen hier und jetzt nicht vergeben.

## **Angst vor dem Zugfahren**

Während der Ausbildung lernten wir Methoden um Phobien wie zum Beispiel die Angst vor Auto- bzw. Zugfahrten zu behandeln. Zugfahren. Ich wollte als Klient an der Vorführung teilnehmen.

Nach einer kurzen Einleitung sollte ich mich in jenen Zug setzen, in dem es mir damals so schlecht ging. Ich fand mich auf einer der Zugfahrten wieder, in der es mir übel wurde. Mit diesem Gefühl ging es zurück in meine Kindheit. Ich war vielleicht zwei Jahre alt. Meine Mutter war in der Küche und ich war allein in meinem Kinderbett. Ich fühlte mich sehr unwohl, weil ich in diesem Raum allein war. Nun kam mein erwachsenes Ich zur Kleinen und beruhigte sie. Durch einen Türspalt konnte ich jetzt meine Mutter sehen. Auch die Kleine sprach mit der Großen.

Anschließend sollte ich wieder mit dem Zug fahren. Es fühlte sich erstaunlich anders an. Es war schon komisch für mich, dass ich in Trance mit dem Zug fahren konnte. Doch so richtig wohl fühlte ich mich nicht. Das Kribbeln war immer noch da. Auch in der Progression war es noch da. Ich spürte tief in mir, dass wir den Kern meines Problems nicht erreicht haben. Mein Ausbilder fragte mein Unterbewusstsein mittels ideomotorischer

Fingersignale, ob mein Problem nun gelöst sei. Mein Unterbewusstsein antwortete mit einem Nein. Er fragte die gleiche Frage etwas anders formuliert erneut und ich antwortete bewusst mit Ja. Ich wusste tief in mir, dass es heute nichts weiter für mich bringt.

Als ich abends mit der U-Bahn nach Hause fuhr, spürte ich wieder Panik aufsteigen. Das hatte ich über lange Zeit nicht mehr erlebt. Am Tag darauf hatte ich morgens in der U-Bahn eine sehr heftige Panikattacke, von der ich mich über den Tag hinweg nur langsam erholte.

## **Flashbacks mit extremem Kribbeln**

Es verging gut ein Jahr in dem ich mich bestens weiter entwickelte. Ich studierte fleißig für meine Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Ich kam mit dem Stoff sehr gut zurecht und hatte Spaß am Lernen. Schließlich bestand ich die Prüfung und bereitete mich anschließend auf meine Tätigkeit als Hypnose-Therapeutin vor. Ich meldete meine Praxis an und tätigte alle damit zusammenhängenden Vorbereitungen. Doch tief in mir spürte ich, dass ich noch nicht vollständig bereit bin für meine zukünftigen Klienten.

Sobald ich konkret daran dachte, Klienten in Empfang zu nehmen, fingen meine Hände an zu kribbeln. Da war es wieder. Das Symptom trat erneut hervor.

Eines Tages wurde es so stark, dass ich kaum noch meine linke Körperhälfte spürte. Ich nahm oft meine linke Hand in die rechte Hand um sie zu spüren. Auch hatte ich das Bedürfnis mein linkes Bein zu berühren, damit ich es spürte. Manchmal legte ich meine linke Hand auf etwas Kaltes oder eine raue Oberfläche. All das, um wenigstens etwas anderes als das Kribbeln zu spüren. Zu dieser Symptomatik kamen noch Flashbacks. Es war wieder die Szene von damals. Immer die gleichen Gefühle. Ich sah mich in der Szene. Er liegt auf mir. Er erdrückt mich. In der Szene nahm ich mich kaum noch wahr. Meine Arme und Beine fühlte ich nicht mehr. Ich vernahm einen stechenden Schmerz rechts unterhalb meiner Rippen. Schmerzen pur. Selbst an meinem Rücken spürte ich die harten



---

Äste und Steine des Weges auf dem ich damals lag. Tagsüber und auch nachts rutschte ich immer tiefer hinein. Ich wurde hypervigilant (erhöhte Wachsamkeit). Meine Aufmerksamkeit richtete sich auf meine Mitmenschen. Gerade wenn ich draußen unterwegs war, nervte es mich. Ich drehte mich oft um und schaute, ob da jemand ist. Wenn mir Menschen entgegenkamen, war ich kurz davor die Straßenseite zu wechseln. Ich fühlte mich gefangen in mir selbst.

Ich rief meine liebe Freundin an. Sie sagte „this is an emergency“ und kam ein paar Tage später zu mir. Wir machten eine Hypnose-Therapie.

Gleich nach der Einleitung in die Trance installierten wir einen sicheren Ort bei mir. Ich fand mich in ihrem Wohnzimmer wieder. Wir lachten. Ja, dort fühlte ich mich wohl und geborgen. Wir gingen über mein Gefühl der Angst zurück in meine Kindheit. Ich landete gleichzeitig in zwei Situationen. In der einen war ich etwa zwei Jahre alt und die andere war eben jene, die mir in meinen Flashbacks begegnete. Als ich zwei Jahre alt war, saß ich in meinem Kinderbett. Doch irgendwie war ich gleichzeitig auch fünf Jahre alt. Wir gingen in die Situation, in der ich die Gefühle am stärksten spürte. Zurück zu besagter Szene im Alter von fünf Jahren. Ich sollte als Erwachsene der Kleinen helfen, sie aus der Situation zu führen. Doch das konnte ich nicht. Ich stand paralysiert daneben und konnte nicht helfen. Ich blickte zu ihr hinunter und konnte mich nicht bewegen. Sie war verzweifelt. Sie hatte Angst. Sie war allein. Sie wünschte sich so sehr ihren Vater. Ihr Vater sollte ihr helfen. Doch der war nicht da. Er wusste gar nicht, dass sie hier war. Etwas später konnte die Große die Kleine zu sich nehmen und aus der Szene führen. Auf ihrem Weg zurück, begegnete sie weiteren kleinen Anteilen von mir und nahm auch diese auf den Arm.

Am Ende dieser Sitzung wurde mir klar, dass meine Erlösung in einem Gespräch mit meinen Eltern lag. In Trance war es mir nicht möglich, mit meinen Eltern zu reden oder ihnen zu vergeben. Vielleicht war es nun an der Zeit mit ihnen zu sprechen. Sie wussten bislang nichts von dem, was ich erlebt habe. Wirklich nichts.

Die Nacht nach dieser Sitzung war kaum erträglich für mich. Ich durch-

lebte alle Symptome erneut. Das Kribbeln, die Angst, die Panik und die Flashbacks. Ich befand mich ständig in jener Szene mit dem Jungen und auch in den darauffolgenden Szenen. Ich war fix und fertig. Ich konnte kaum Schlafen oder zur Ruhe kommen. Interessanterweise besuchte ich, wenn die Flashbacks kamen, nahezu sofort meinen sicheren Ort an dem ich mich dann im Geiste erholen konnte. Mein sicherer Ort war da für mich und mein Unterbewusstsein stellte ihn mir zur Verfügung, wenn ich ihn brauchte.

Am darauffolgenden Tag besuchte mich eine andere befreundete Hypnose-Therapeutin. Ich erzählte ihr von meiner Geschichte und auch von dem Kribbeln, welches ich als „rot Hund Hund“ visualisierte. Sie sagte mir, dass ich es erneut als Hund visualisieren solle. Wir kreierte gemeinsam eine Geschichte. Sie und ich waren bei ihr im Garten und saßen auf ihrer Terrasse. Ihr großer (realer) Hund spielte jetzt mit meinem „rot Hund Hund“. Die Hunde waren fröhlich und nahmen von uns beiden keine Notiz. Ich schaute mir „rot Hund Hund“ genauer an. Sein Fell war jetzt goldig. Es schimmerte in der Sonne und er sah gepflegt aus. Er hatte sich über die Zeit verändert. Ich ließ ihn bei dem anderen Hund und mein Kribbeln wurde mit der Zeit weniger.

Es verging nun eine Woche, in der ich nahezu dauerhaft geweint hatte. Die Tränen flossen aus mir heraus. Ich konnte sie kaum zurückhalten. Sie sollten einfach fließen. Ich nahm all meinen Mut zusammen und rief meine Eltern an. Ich wollte mit ihnen sprechen. Wir trafen uns und ich erzählte ihnen unter Tränen mein Erlebtes. Nach gut einer Stunde war alles erzählt. Ich fühlte mich völlig fertig und so frei wie nie zuvor. Die jahrelange Last meiner Erfahrung wich von mir. Es war endlich ausgesprochen.

Seit diesem Tag habe ich bis heute keinen einzigen Flashback mehr erlebt. Seit über einem Jahr bin ich nun frei davon.

Ich bin sehr glücklich und dankbar dafür. Auch bin ich seit diesem Tag in der Lage über mein Erlebtes offen zu reden. Ich fühle mich sehr befreit, leicht und entlastet.

**Ich habe mich aus meinem eigenen Gefängnis befreit.**

## Heilung meines Herzens

Obwohl meine Flashbacks der Vergangenheit angehörten, schlummerte noch etwas in mir. Da war noch etwas, was nun verarbeitet werden sollte. Es gab zu dieser Zeit in meinem Leben einiges, was mir Stress bereitete und somit scheinbar das Unausweichliche triggerte. Ich erhielt die Nachricht aus meinem Unterbewusstsein, dass es an der Zeit ist weiter zu arbeiten. Verdeutlicht wurde es mir wieder einmal durch starkes Kribbeln in meiner linken Körperhälfte.

Ich bat eine mir befreundete Hypnose-Therapeutin, die bei mir in der Nähe wohnt, um Hilfe. Bereits am nächsten Tag führten wir meine Hypnose-Therapie-Sitzung durch.

Ich ging in Trance und nach kurzer Zeit stand mein Ex-Freund, der mir damals mein Herz gebrochen hatte, vor mir. Wir befanden uns in einem hellen, weißen Raum. Er stand recht weit weg von mir. Ich konnte ihn nur schemenhaft erkennen. Spüren konnte ich ihn jedoch stark. Ich hörte auch seine angenehme Stimme. Er war mir noch immer vertraut. Ich wusste, was nun zu tun ist. Ich möchte ihm vergeben.

In diesem Raum stand meine liebe Freundin (in Gedanken) neben mir. Sie würde die gesamte Sitzung über bei mir sein und mich unterstützen.

Ich sagte meiner Therapeutin, dass ich nun meinem Ex-Freund vergeben möchte. Ich fing an zu sprechen. Ich sagte ihm alles, was mir noch auf meinem Herzen lag. Er hätte mir damals unfassbar weh getan. Ich erzählte ihm, wie es mir ergangen ist. Ich erzählte auch, wie schön es mit ihm war. Ich hatte die Zeit mit ihm so sehr genossen. Ich fühlte mich so frei mit ihm.

Dann sagte ich meiner Therapeutin, dass ich seine Sichtweise annehmen möchte. Sie wies mich an, seine Perspektive anzunehmen und ich war er. Das war surreal. Ich sah mich selbst, ich fühlte ihn und sprach mit seiner Stimme. Ich (er) sprach über uns. Er erzählte unsere Geschichte. Herzergreifend schön. Meine Therapeutin weinte. Es waren Freudentränen. Tränen der Rührung. Pure Gefühle. Wir hatten solch schöne Momente. Sie alle kamen noch einmal bildlich zu mir. Schließlich entschuldigte ich (er) mich bei

mir. Es war eine Entschuldigung, die tief aus dem Herzen kam. Nie und nimmer wollte er mich verletzen. Es tat ihm unendlich leid. Er bat mich um Vergebung.

Ich wechselte die Perspektive erneut und war wieder ich. Ich konnte seine Entschuldigung annehmen. Ich vergab ihm aus dem tiefsten meines Herzens. Doch eine Sache war noch. Ich spürte diesen Schmerz in meinem Herzen. Ein starker Schmerz. Ich visualisierte ihn und sah ein stämmiges Schwert in meinem Herzen. Es durchbohrte mich und erzeugte dabei den Schmerz. Zusammen mit meiner Therapeutin zog ich es aus meinem Herzen. Doch was sollte nun mit diesem Schwert geschehen? Ein Hochofen stand bereit, um das Schwert einzuschmelzen. Übrig blieben kleine, metallisch glänzende Herzen. Ich gab eines meinem Ex-Freund, eines meiner lieben Freundin, die immer noch neben mir war und eines gab ich mir. Jetzt konnte ich ihn gehen lassen. Ich ließ ihn ziehen. Er flog davon.

Ich hatte durch die Erfahrung mit ihm eine Mauer um mich herum aufgebaut. Eine hohe Mauer durch die niemand dringen konnte. Damit schützte ich mich selbst. Auch ließ ich durch diese Mauer keine Gefühle zu. Wenige Menschen in meinem Leben ließ ich hinein. In dieser Trance spürte ich meine Mauer deutlich. Es war eng. Die Mauer umgab mich kreisrund. Ich sah, welche Menschen hier bei mir sind und freute mich. Anschließend zerbrach ich das Mauerwerk und ging hinaus. Draußen war es bunt und hell.

Nach dieser Sitzung war ich geplättet. Mir war schwindlig. Ich wollte nur noch schlafen. Eine Woche lang brauchte ich viel Ruhe. Ich spürte wie mein Herz heilte. Ich fühlte wahrhaftig wie die tiefe Wunde zusammenwuchs. Mit jedem folgenden Tag fühlte ich mich besser. Ich spürte wie das besagte Kribbeln aus meinem Körper schlich. Ich fühlte mich so gut wie nie zuvor.

Ich schrieb ihm noch einen letzten Brief. Dieses Mal mit der Hand auf einem quadratischen, kleinen, roten Origamipapier. Ich hatte vor, dieses Papier als Boot zu falten und es in einem Fluss dem Wasser zu übergeben.

Mein liebster ...

ich liebe dich von ganzem Herzen. Dein Verhalten damals hat mir mein Herz gebrochen, es hat einen Dolch in mein Herz gerammt. Vorgestern habe ich ihn endlich entfernt. Du hast ihn gewaschen, eingeschmolzen und kleine Herzen daraus geformt. Eines für dich und eines für mich. Dieses trage ich nun in meinem Herzen. Es darf und wird nun heilen. Ich trage dich immer bei mir.

Uns verbindet etwas sehr Besonderes, etwas das uns niemand nehmen kann. Es war mit dir alles so leicht und vertraut. So magisch.

Ich verzeihe dir Deine Taten und vergebe dir aus dem tiefsten meines Herzens. Lass uns jetzt weiterziehen und unsere schöne Zeit in Erinnerung behalten.

Ich lasse dich nun frei und nehme mir meine Energie, die in meinem tiefen Schmerz gefangen war, wieder zu mir zurück. Ich gebe dich **FREI!**

In Liebe

Deine Dani

Als ich diesen Brief schrieb, spürte ich deutlich wie ich mich befreite. Sämtlicher Druck wich aus mir heraus. Ab jetzt konnte ich wirklich heilen.

Ich spüre eine tiefe Liebe für ihn in meinem Herzen. Während ich diesen Abschnitt schreibe, durchlebe ich die beschriebenen Momente erneut und fühle eine angenehme Wärme durch meinen Körper fließen. Er ist und bleibt ein wichtiger Mensch in meinem Leben und ich bin ihm sehr dankbar für unsere Zeit.

Mittlerweile ist mein Herz geheilt und offen. Ich fühle mich durch diese Erlebnisse gestärkt.

## Hypnose-Therapie in Selbsthypnose

Einige Monate später stand ein Hypnose-Kongress an, bei dem ich gern teilnehmen wollte. Dieses Mal sollte der Kongress allerdings in einer Stadt stattfinden, die für mich entweder mit einem Flugzeug oder mit der Bahn zu erreichen ist. Autofahren war aufgrund der weiten Strecke ausgeschlossen.

Jeder Gedanke an das Fliegen löste Panik aus. Die Panik rollte an, sie kam nicht ganz hoch, war jedoch spürbar. Da stand ich nun und brauchte erneut Hilfe. Ich therapierte mich in Selbsthypnose. Ich ging in Selbsthypnose und meine eigene Therapie nahm ihren Lauf.

Wieder einmal war meine liebe Freundin in Trance dabei und führte die Sitzung. Ich sah mich an meinem sicheren Ort. Ich wusste, jetzt ist Vergebung dran. Ich würde all jene Menschen aus meinem Leben wahrnehmen, denen ich noch vergeben müsste. Einer nach dem anderen erschien mir. Es waren Menschen dabei, die ich nie erwartet hätte. Zumeist waren es Freunde und Bekannte aus meiner Schulzeit oder Studienzeit. Ich fühlte mich so im Reinen mit mir, dass ich jedem einzelnen leicht vergeben konnte.

Anschließend befand ich mich bei meinen Eltern in jener Szene, in der ich ihnen von meinem Erlebten erzählte. Sie saßen auf dem Sofa und schauten mich an. Ich stand vor ihnen. Dieses Mal war ich ganz bei mir und gefasst. Ich sagte, dass ich ihnen alles aus tiefstem Herzen vergebe und sie damit freisetze. Ich hatte das Gefühl, dass ich größer sei als sie. Ich fühlte mich erwachsener. Ich wünschte ihnen von Herzen alles Gute.

Nachdem ich bei meinen Eltern war, befand ich mich in meinem Zimmer daheim. Vor mir stand ein großer, wunderschöner Spiegel. Ich sah mich an. Neben mir stand meine liebe Freundin und sagte mir, dass ich jetzt nur noch eines zu tun hätte; und wenn ich das nicht tun würde, wäre alles Bisherige umsonst. Ok. Also Selbstvergebung. Ich sah mich an und fühlte Stolz. Ich war gewachsen. Ich bin endlich zu einer Frau herangewachsen. Weg waren die tiefen Ängste, die mich mein Leben lang begleiteten. Ich war bereit, meine Zukunft anzugehen. Ich freute mich und vergab mir aus dem tiefsten meines Herzens. Ich spürte eine Befreiung. All die Last aus

meinem bisherigen Leben wich von mir.

Nach dieser Sitzung hatte ich das Gefühl, dass mein Leben neu begann. Ich nahm meine Umwelt anders wahr. Die Farben wurden bunter und strahlten stärker, die Sonne war heller als je zuvor. Ich konnte guten Gewissens sagen: ich fühle mich brillant. Ich spürte ein Strahlen in mir wie nie zuvor.

Am folgenden Tag führte ich eine zweite Hypnose-Sitzung mit mir selbst durch. Ich war in einem Raum, welcher helle Wände hatte. An den Wänden hingen vereinzelt Glaubenssätze von mir. Es waren alte Ängste. Jeden einzelnen nahm ich und verbrannte ihn in der Mitte des Raumes. Übrig blieben die schönen Dinge wie Freude, Liebe, Visionen, Glück, Gesundheit. Das wollte ich von nun an in meinem Leben etablieren. Optimismus und Lebensfreude.

Eine Woche später flog ich glücklich zum Kongress. Am Ort des Kongresses fuhr ich mit der Bahn. Es gab keinerlei Hinweise auf Panik oder Angst. Klar, horchte ich in mich hinein, ob da etwas im Anrollen wäre. Doch da war nichts. **Alles im Reinen! Ich bin im Reinen mit mir!**

## Selbsthypnose

Während meiner allerersten Hypnose-Therapie Sitzung wurde bei mir die Selbsthypnose verankert. Seit jenem Tag, es sind nun gut 3,5 Jahre her, gehe ich jeden Tag in Selbsthypnose; vor dem Einschlafen 3-mal für 30 Sekunden und anschließend für 10 Minuten. Wenn ich es einrichten kann, gehe ich nach dem Mittagessen für 10 Minuten in Selbsthypnose. Hin und wieder nutze ich meine Selbsthypnose auch am Tag, um Abzuschalten oder um mir über etwas im Klaren zu werden.

Vor der letzten 30-Sekunden-Selbsthypnose gebe ich mir Suggestionen. Am Anfang meiner Hypnose-Therapien nahm ich die Suggestionen „Mit jedem Tag fühle mich ich auf allen Ebenen wohler und wohler“ und „Mit jedem Tag erhalte ich mehr Klarheit“.

Im Laufe der Zeit passte ich die Suggestionen jeweils an. In letzter Zeit

nutze ich die Suggestionen „Ich bin glücklich“, „Ich bin und bleibe gesund“ und „Ich schaffe alles, was ich mir vorgenommen habe“.

Meine letzten beiden selbst geführten Hypnose-Therapie-Sitzungen zeigten mir deutlich, was mit Selbsthypnose möglich ist. Hierzu bedarf es allerdings einiges an Wissen über und Erfahrung mit den Techniken der Hypnose-Therapie.

Über die Zeit habe ich immer deutlicher bemerkt, dass mir die Selbsthypnose-Übungen in jeder Lebenslage halfen. Ich fühlte mich entspannter. Auch war es mir mehr und mehr möglich, mich wirklich in jeglicher Situation zu entspannen. Ja, selbst wenn Panik anrollte, konnte ich mich wieder entspannen.

Während einer Selbsthypnose setzte ich mir einen „Wohlfühl-Anker“. Ich erzeugte in Selbsthypnose ein warmes, freudiges Gefühl und verankerte es mir. Wenn ich jetzt meinen Daumen und Zeigefinger an meiner linken Hand zusammenführe, kommt dieses wunderbare Gefühl in mir hoch.

**Ja, nun darf und kann auch ich schöne Momente in Hypnose erleben!**

## Reflektion

Durch das Aufschreiben meines Erlebten der letzten Jahre wird mir erst bewusst, was ich tatsächlich durchgemacht habe. Mir wird klar, welches Leid ich letztlich erlebt habe. Als ich jedoch in der jeweiligen schwierigen Situation war, habe ich sie nie als ausweglos angesehen. Ich habe tief in mir gespürt, dass ich weiter gehen möchte und irgendwann mein Glück finden werde. Jeder Stein, der mir scheinbar in den Weg gelegt wurde, war für mich ein Stück Weg. Er pflasterte meinen Weg in meine Zukunft.

Der mit Abstand unangenehmste Teil meiner Reise waren die Flashbacks in meinem Alltag. Jeder einzelne Flashback hat mich schlagartig zurück in meine Kindheit katapultiert. Es fühlte sich an als würde ich all das auch im Jetzt erneut erleben. Ich war wieder klein, fünf Jahre alt. All das geschah



---

während des Flashbacks für wenige Sekunden. Doch die Auswirkungen hielten über Stunden an. Es erschreckte mich zutiefst. Es machte mir Angst. Während eines Flashbacks nahm ich die damalige Situation mit allen Sinnen erneut wahr. Hin und wieder kam es vor, dass ich andere Männer für den damals 13-jährigen hielt. Er erschien mir in ihrer jeweiligen Gestalt. Ich wich zurück, zitterte, hatte Angst, Herzrasen und kam langsam wieder in die Gegenwart zurück.

Unter Hypnose konnte ich mit dem Erlebten besser umgehen. Teilweise rutschte ich auch dabei wieder in jene Situation. Doch in diesem Bewusstseinszustand konnte ich es aushalten bzw. mein jeweiliger Therapeut holte mich mit entsprechenden Worten wieder heraus. Anschließend war es dann ok; jedenfalls für den Rest der Hypnose.

Mit der Zeit lernte ich mit meiner Symptomatik umzugehen. Insbesondere half mir hierbei meine Selbsthypnose und später dann mein sicherer Ort.

Auch dachte ich während der ganzen Zeit darüber nach, was denn an meinem Fall so schwierig sei. Ich hörte von den Erfolgen der Hypnose-Therapie. Nur wenige Sitzungen und tolle Erfolge. Warum nur brauchte es bei mir so lange? Bei meiner ersten Therapeutin hatte ich 7 Sitzungen. Im Anschluss folgten unzählige weitere. Was machte ich falsch? Bin ich doch nicht bereit für die (meine) Veränderung? Ich fand keine Antwort. Ich blieb dran und glaubte an mein Weiterkommen.

Ich hatte das Gefühl, dass ich gar keine richtig durchgängige Therapie hatte. Ich fühlte mich beiseitegestellt. Ich spürte etwas in mir, doch mir war nicht klar, was es ist und wie ich es mit wem aufarbeiten könnte. Meinen Abschluss fand ich erst mit meinen eigenen Hypnose-Sitzungen.

Für mich ist es noch immer unfassbar, dass eine relativ kurze (im Verhältnis zu meinen Lebensjahren) Begebenheit in meiner Kindheit, sich derart in meinem Inneren manifestierte und mich mein Leben lang unbewusst begleitete. Letztlich spürte ich diese Auswirkungen in allem was ich tat und überall wo ich war.

Durch meine Hypnose-Therapie habe ich letztlich zu mir selbst gefunden.

Ich spüre mich wieder. Ich bin in der Lage, Liebe zu empfinden, Liebe zu geben und auch eine tiefe Selbstliebe für mich anzunehmen. Zudem erkenne ich mein Bauchgefühl, spüre seine Impulse und lasse mich davon leiten. Auch spüre ich ein Wärme ausstrahlendes Glücksgefühl tief in mir, wie ich es noch nie zuvor in meinem Leben gekannt habe. Dieses Gefühl ist da. Auch wenn es durch andere Emotionen, wie Traurigkeit, überlagert wird, ist es noch immer da. Ich kann es selbst dann abrufen und spüre seine Wärme.

DEINE GESCHICHTE



Vielen Dank, dass Du mein Buch liest und bis hierher gekommen bist. Dir möchte ich die folgenden Abschnitte widmen.

## **Wie geht es Dir?**

Ich weiß nun nicht, wo Du in Deinem Leben stehst und wie es Dir im Moment geht. Aus meinem tiefsten Herzen wünsche ich mir, dass Du Dich in Deinem Leben wirklich wohl fühlst.

Vielleicht fühlst Du Dich nicht recht wohl mit Dir und Deinem Leben. Vielleicht lastet etwas auf Dir. Dann zeigt Dir hoffentlich meine Geschichte, dass es (immer) einen Ausweg gibt. Manchmal ist dieser Weg nicht geradlinig. Es braucht einige Pfade, die durchquert werden sollen. Doch letztlich wartet Dein Ziel auf Dich.

## **Dankbarkeit durch Vergebung**

Für mich persönlich war der Schlüssel zu meiner Befreiung die Vergebung. Ich habe allen Menschen in meinem Leben vergeben. Allen, die mir in irgendeiner Art und Weise weh getan haben. Auch habe ich mir selbst vergeben. Dadurch habe ich letztlich mein Glück gefunden.

Vergabung heißt freilassen, den anderen ziehen lassen. Es heißt in keinsten Weise, dass die Taten einer anderen Person, wenn diese Dir wehgetan hat, richtig sind. Es heißt, dass diese Taten Dich nicht mehr beeinflussen und Dir keinen Kummer mehr bereiten.

Mit der Zeit habe ich Dankbarkeit gespürt. Eine tiefe Dankbarkeit gegenüber allen mir naheliegenden Menschen und auch meinem Leben. Und dieses Gefühl ist für mich persönlich die Basis zu meinem persönlichen Glücksgefühl.

## **Dein Glücksgefühl**

Bist Du glücklich? Fühlst Du Dich angekommen in Deinem Leben?

Das wahre Glück steckt in Dir. Schon immer. Es ist unabhängig von allem Materiellen und von all dem was Dich umgibt. Vielleicht hat sich über die Zeit etwas über Dein Glück gelegt. Nennen wir es Sedimente. Eine Schicht nach der anderen wurde im Laufe Deines Lebens aufgeschichtet. Jetzt spürst Du Dein Glück vielleicht kaum noch. Vielleicht spürst Du nicht einmal mehr Dich selbst.

Lass Dir eines gewiss sein, Dein Glück ist da. Es wartet darauf, dass Du es frei legst. Trage die Sedimente ab, Schicht für Schicht, und lege somit Dein Glück frei.

Gehe hinaus und räume Deine Vergangenheit auf. Schließe Frieden mit Dir und Deinem (bisherigen) Leben. Dann bist Du bereit für das Neue in Deinem Leben. Komm ins Tun. Am besten noch heute.

## Was Du heute tun kannst

Im folgenden möchte ich Dir einige Impulse mit an die Hand geben, so dass Du, ohne Hilfe von außen, Dich auf Deinen Kurs führen kannst.

**Autosuggestionen.** Sage Dir mehrmals am Tag „Ja, ich bin glücklich und zufrieden.“ Wenn Dich in Zukunft jemand fragt wie es Dir geht, dann sage „Mir geht es brilliant.“ Was denkst Du, wie der Fragende darauf reagiert? Spannend. Probiere es aus.

**Gedanken.** Beobachte Dich selbst und prüfe Deine Gedanken. Wie fühlt sich Dein Gedanke an? Tut er Dir gut? Falls nicht, forme diesen Gedanken um. Verwandle diesen Gedanken so, dass er Dir gut tut. In allem was Du tust und erlebst, steckt meist auch etwas Positives. Etwas was Dich voranbringt. Schau noch einmal genauer hin.

**Der „wenn - dann“ Strudel.** Sagst Du zu Dir manchmal Sätze wie „Wenn ich dieses oder jenes erreicht habe, dann fühle ich mich wohl und bin glücklich.“ oder auch „Wenn ich älter bin, dann tue ich dieses oder jenes.“

Warum gönnst Du Dir Dein Glück nicht bereits heute? Mache heute die Weltreise, die Du Dir für später aufheben möchtest. Beglücke Dich jetzt, ohne wenn und aber. Denke einfach mal darüber nach. Wie fühlt es sich für Dich an, wenn Du das „wenn - dann“ weglässt und ins Hier und Jetzt projizierst. Was hält Dich davon ab, die Dinge jetzt in Angriff zu nehmen? Gönn Dir jetzt Dein Glück.

**Fragen.** Stelle Dir selbst folgende Fragen. Was antwortest Du darauf und vor allem, wie fühlt sich die jeweilige Antwort für Dich an?

- Wer bin ich?
- Warum tue ich die Dinge, die ich tue?
- Was tue ich, um mich mit mir wohlfühlen?
- Wie oft lache ich am Tag?
- Fühle ich mich mit mir und meinem Leben wohl?
- Fühle ich mich mit den Menschen aus meiner näheren Umgebung wohl?
- Woran habe ich am meisten Spaß?
- Wofür brenne ich?
- Was bringt mich zum Strahlen?

Löst eine dieser Fragen Unbehagen in Dir aus? Dann schau nach, ob Du daran etwas so verändern kannst, damit Du Dich wohl fühlst. In Deinem Leben geht es um Dich und Dein Wohlbehagen.

**Dankbarkeit.** Sei dankbar, dass Du lebst. Ja, Du lebst. Jeden Morgen bist Du bislang wieder munter aufgewacht. Mach Dir morgens bewusst, welches Glück Du hast. Denk ruhig auch einmal tagsüber daran, dass Du lebst und sei dankbar dafür.

## Wer ist der wichtigste Mensch in Deinem Leben?

Eine interessante Frage, die ich Dir hiermit stellen möchte. Schließe für einen Moment Deine Augen und spüre in Dich hinein. Wer ist der wichtigste Mensch in Deinem Leben? Nimm Dir diesen Moment und spüre.

Was denkst Du? Was hast Du gefühlt?

Ich stelle diese Frage oft den Menschen, mit denen ich zu tun habe. Einige kommen dabei ins Grübeln. Wer ist es denn nun? Mein Kind? Mein Partner? Meine Mutter? Mein Vater?

Sie zählen sämtliche Personen aus ihrem Umfeld auf. Daraufhin frage ich, denk bitte noch einmal genau nach. Und dann? Verlegen sagt mein Gegenüber still und leise „Ich?“ Dies jedoch als Frage. So als ob er sich dafür entschuldigen sollte.

„Ich!“ ist ganz klar die Antwort, die ich hören möchte. Ich möchte sie mit Überzeugung, Kraft und Wohlwollen hören.

### **Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben.**

Niemand anderes. Du trägst die Verantwortung für Dich. Und mal ehrlich, wenn es Dir gut geht und Du strahlst und zufrieden bist, dann fühlen sich Deine Mitmenschen auch wohl bei und mit Dir. Und dann fühlst Du Dich besser.

Beantworte die Frage bitte noch einmal. Was fühlst Du, wenn Du mit „Ich!“ antwortest? Ist diese Antwort stimmig mit Dir? Spürst Du es tatsächlich, dass Du der wichtigste Mensch in Deinem Leben bist?

**Ja?** Super! Mach weiter so und kümmere Dich gut um Dich.

**Nein?** Dann überprüfe jetzt für Dich, was Dich davon abhält. Was schränkt Dich ein, voll und ganz für Dich da zu sein? Tue Dir etwas Gutes. Du hast es verdient. Ja, Du verdienst Deine Aufmerksamkeit und Anerkennung. Niemand anderes kann Dir diese so geben wie Du. Nur Du bist 24 Stunden



am Tag mit Dir zusammen.

Vielleicht lastet etwas auf Deiner Seele, so dass Du Dich nicht so annehmen kannst, wie Du es verdienst. Dann gehe dem auf die Spur. Finde heraus, was Dich belastet und räume Dich auf. Das, was Dich erwartet, lohnt jeden Meter, den Du gehst.

**Gehe hinaus und sage Ja! zu Deinem Leben.**

## **Kontaktiere mich gern**

Mit diesem Buch möchte ich Dir, falls Du es brauchst, einen Lichtblick geben. Einen Blick, der Dir zeigt, dass es einen Weg auch aus dem tiefsten Kellergeschoss gibt, dass seelische Last abgebaut werden kann und in Freude, Glück und Liebe umwandelbar ist. Vielleicht hilft es Dir, Deinen ersten Schritt in Richtung Deines Ziels zu gehen; wie auch immer Dein Weg aussieht. Es wird Dein Weg sein. Dein Weg zu Deinem Ziel.

Ich würde mich freuen, wenn Du mir eine Nachricht hinterlässt und mir darin kurz erzählst, wie es Dir geht und welchen Weg Du einschlägst bzw. eingeschlagen hast.

Hast Du Fragen oder suchst Du Unterstützung bei der Aufarbeitung Deiner persönlichen Geschichte? Dann melde Dich gern bei mir. Gemeinsam bringen wir Dich wieder auf Kurs.

Klar, kann ich Dir kein Heilversprechen geben. Was ich Dir jedoch aus tiefen Herzen sagen kann, ist, dass ich Dich gern unterstütze und Dir all mein Wissen bereitstelle, so dass Du Deinen persönlichen Weg zu Deinem Ziel findest.

Besuche gern meine Webseite. Dort findest Du meine Kontaktdaten, weitere Informationen zu mir und wie ich Dich unterstützen kann.

<https://daniela-weinberg.de>

## Ein Tag am Strand

Ich möchte Dich jetzt an einen Strand entführen. Es ist ein paradiesischer Strand an dem Du mit allen Sinnen genießen wirst. Du schmeckst den salzigen Duft des warmen Windes, der vom Meer herein getragen wird. Du spürst die wärmenden Sonnenstrahlen, die die Weite des Strandes in einen unendlich goldenen Schimmer tauchen. Du hörst die Stille der rauschenden Wellen. Du riechst die Magie, die in diesem Ort inne hält. Du fühlst Dich rundum wohl.

Leg Dich gern auf den warmen Sand. Schau in den blauen Himmel und beobachte wie die wenigen Wolken ziehen. Lass Dich einfangen von der Ruhe und Magie dieses wunderbaren Ortes.

Du schließt nun Deine Augen und nimmst Dich und Deine Umgebung wahr. Der warme Hauch des Windes umhüllt Dich sanft. Mit jedem Atemzug gehst Du tiefer in Dich hinein. Mit jedem Atemzug spürst Du mehr und mehr wie sich Deine Sinne vereinigen. Alles geht ineinander über und fließt. Du spürst wie Dein Herz sich öffnet.

Du fühlst Dich angekommen, frei und voller Kraft. Du spürst. Alles in Dir, auch Deine Atemzüge fließen miteinander und Du nimmst ebenso Deine Umgebung als einen Teil von Dir wahr. Du lässt Dich mit allem, was Du bist, fallen. Du bist frei jeglicher Gedanken. Du fliegst und sinkst zugleich. Du entspannst Dich immer tiefer. Du lässt Dich weiter fallen.

Als Du Deine Augen wieder öffnest, blickst Du Dich um. Die Sonne versinkt langsam und geschmeidig am Horizont. Sie färbt die Szene in eine warme gelblich rote Hülle. Um Dich herum siehst Du Kerzen. Es sind tausende kleine flackernde Lichter. Es scheint ein Meer von Licht zu sein, welches durch den zarten Hauch des leicht salzigen Windes sanft hin und her wiegt. Dieser Teppich aus Licht lässt die Luft vibrieren. Ein Hauch von Wärme steigt herauf. Du schaust auf das Meer hinaus. Es ist glatt und lässt das Abendrot auf sich spiegeln. Du nimmst die Kraft, die es ausstrahlt, wahr. In der Ferne geht der Mond auf. Auch er ist in ein zartes Rot getaucht.

Ein Lächeln schleicht sich in Dein Gesicht. Du fühlst Dich angekommen. Hier bist Du eins mit Dir und Deinem Leben. Du lebst. Du spürst. Du nimmst wahr. Es ist Magie. Es ist ruhig in Dir und in dieser Szene. Du darfst sein wie Du bist. Jeder Atemzug schickt Dir Leben. Ja. Du bist genau hier. Du darfst sein wie Du bist. Und mit jedem Atemzug spürst Du Dich noch tiefer, noch stärker. Hier geht es um dich. Dein Sein. Dein Inneres.

Du stehst auf. Du bist noch etwas wackelig auf den Beinen, da Du sehr tief entspannt bist. Du richtest Dich auf und streckst Deine Arme über Deinem Kopf aus. Das Leben fließt in Deine Arme und Deine Muskeln nähren sich. Kraftvoll stößt Du beide Arme nach oben Richtung Himmel. Es ist so als würdest Du die glänzenden Sterne aus dem schwarz-dunklen Blau des Himmels greifen wollen. Jeden Stern, einen nach dem anderen. Der Glanz der Sterne erreicht Deine Augen und dringt in Dich ein.

Unter Deinen Füßen nimmst Du den feinen von der Sonne erwärmten Sand wahr. Jede Zelle Deiner Fußsohlen wird sanft umhüllt. Du richtest Deine Aufmerksamkeit darauf. Dein Lächeln fängt an zu leuchten. Ganz langsam wird es immer stärker und größer. Du strahlst aus Dir selbst heraus. Dein Herz öffnet sich weiter. Dein Strahlen wird intensiver. Es scheint als spiegele sich das Meer der Lichter, die untergehende Sonne und der Mond am Horizont in Dir. Als hättest Du die Szene in Dir vereint. Dein Strahlen lässt alles andere um Dich herum verblassen.

Du fühlst Dich tief verwurzelt und frei. Du fliegst und bist dennoch geerdet. Deine Ausstrahlung zieht alles um Dich herum an. Die Lichter richten sich nach Dir, die sanften Wellen fließen auf Dich zu, der Mondschein strahlt Dich an und die Restwärme des Tages umhüllt Dich zart.



TIPPS FÜR  
HYPNOSE-THERAPEUTEN



Im Laufe der Zeit habe ich viel Erfahrung mit der Hypnose-Therapie als Klient gewonnen. Ich habe verschiedene Arten von Hypnose-Therapien und auch unterschiedliche Hypnose-Therapeuten kennengelernt. Jeder dieser Therapeuten hatte seine persönliche Art mit mir in der Hypnose-Sitzung umzugehen und brachte mich Stück für Stück weiter.

Im Folgenden fasse ich einige Punkte zusammen, die mir als Klient aufgefallen sind und wie ich damit selbst als Hypnose-Therapeut umgehe.

## **Vertraue Dir selbst**

Es gab einige Sitzungen, in denen ich Unsicherheit seitens des Therapeuten gespürt habe. Das machte mich auch unsicher und verwirrte mich. In der Hypnose bin ich sehr sensibel und nehme die gesamte Situation feinfühlig wahr. Daher spürte ich ganz genau wie es meinem Therapeuten ging. Mehrfach fühlte ich mich unverstanden, wenn ich eine starke Abreaktion erlebte. Ich selbst konnte mich hier nicht heraus geleiten und hätte einen selbstbewussten Therapeuten gebraucht.

Als Hypnose-Therapeut hast Du Dein Handwerk gut gelernt. Vertraue Dir selbst. Falls Dein Klient eine heftige Abreaktion erlebt, weißt Du was zu tun ist. Somit kannst Du Dir selbst vertrauen. Dieses Selbstvertrauen spürt Dein Klient. Es hilft Euch beiden, die Sitzung so durchzuführen, wie es für Deinen Klienten stimmig ist.

## **Klares Ziel**

Meine erste Hypnose-Therapeutin fragte mich manchmal vor der Hypnose-Sitzung, was ich denn in der jeweiligen Sitzung erreichen möchte. Wie ich mich hinterher fühlen möchte. Dann sagte ich es ihr und damit war es auch schon erledigt.

Meine liebe Freundin arbeitete hier anders. Wir vereinbarten im Vorgespräch ein konkretes Ziel, welches in dieser folgenden Sitzung auch erreichbar

schien. Nach der Sitzung überprüften wir dann gemeinsam, ob wir mein Ziel erreicht haben. Das fühlte sich für mich wie eine Bestätigung an. Ich habe mein Ziel für heute erreicht. Oder wenn ich es nicht erreicht hatte, wusste ich, es geht in der nächsten Sitzung damit weiter.

Lass Deinen Klienten im Vorgespräch ein klares Ziel für die Hypnose-Sitzung formulieren. Unterstütze ihn dabei und achte darauf, dass das Ziel konkret und erreichbar ist. Nutze dieses Ziel als Ausgangsbasis für die Sitzung. Am Ende der Sitzung überprüfe gemeinsam mit Deinem Klienten, ob er sein Ziel erreicht hat. Falls dem nicht so ist, ist es auch in Ordnung. Gib ihm die Aussicht auf die nächste Sitzung, in der ihr dieses Ziel wieder aufgreifen werdet.

## **Sprechen während der Sitzung**

Mir ist es leider in einigen Sitzungen passiert, dass ich nicht mehr sprechen konnte. Ich wollte es tun, doch meine Stimme kam nicht. Mein Mund bewegte sich nicht. Vielleicht war ich zu tief in Trance? Ich kann das jetzt im Nachhinein nicht mehr beurteilen.

Achte darauf, dass Du Deinem Klienten in Trance suggerierst, dass er während der Hypnose-Sitzung mit Dir sprechen kann. Falls Du das Gefühl hast, er spricht nicht mehr mit Dir, suggeriere es ihm erneut. Falls das auch nicht hilft, nutze ideomotorische Fingersignale, um mit seinem Unterbewusstsein zu kommunizieren.

## **Wo ist Dein Klient?**

Ich bin des Öfteren während meiner Hypnose-Therapie-Sitzungen spontan in Kindheitserlebnisse regrediert. Mein Hypnose-Therapeut wies mich an, in eine bestimmte Situation zu gehen oder arbeitete suggestiv und ich rutschte in eine andere Situation.



Auch wenn Du Deinen Klienten in eine bestimmte Situation geführt hast, vergewissere Dich, dass er auch wirklich dort ist und bleibt. Frage nach: „Was nimmst Du wahr?“ Oder frage „Wie alt bist Du?“

Halte stets Kontakt zu Deinem Klienten. Nimm ihn wahr, schau ihn an. Sei stets darauf gefasst, dass er spontan in eine für ihn unangenehme Situation gehen könnte.

## Alles erledigt?

Es gab eine Sitzung in der ich gespürt habe, dass ich mit dem Ergebnis der Sitzung noch nicht zufrieden bin. Ich spürte, dass ich noch weiter machen möchte, da ich in einer bestimmten Situation gefangen war und mir hier eine Auflösung wünschte. Meine Hypnose-Therapeutin zählte mich jedoch aus der Trance heraus. Anschließend fühlte ich mich unwohl. Es war noch etwas offen. Ich brauchte noch etwas.

Daher frage am Ende der Hypnose-Sitzung, vor dem Herauszählen, Deinen Klienten, ob es in dieser Sitzung noch etwas zu erledigen gibt. Falls ja und die Zeit um ist bzw. Dein Klient die Sitzung beenden möchte, lass das nicht offen. Sage ihm, dass ihr dies das nächste Mal angehen werdet.

Dieser eine Satz, dass wir mein Thema in der nächsten Sitzung weiter bearbeiten werden, fühlte sich für mich angenehm und erleichternd an. Ich wusste, es geht weiter und ich habe die Möglichkeit in einer folgenden Hypnose-Sitzung an meiner Problematik zu arbeiten.

## Kann Dein Klient noch?

In einigen längeren Sitzungen fühlte ich mich mit der Zeit erschöpft. Ich hatte viel aufgeräumt bzw. in der Trance erlebt und brauchte Ruhe. Das sagte ich dann auch meiner Hypnose-Therapeutin. Daraufhin hat sie die

Sitzung beendet und mir gesagt, dass es ok sei und wir in der nächsten Sitzung weiter an diesem Thema arbeiten werden. Das fühlte sich für mich befreiend an.

Es kann sein, dass Dein Klient nach einer gewissen Zeit müde ist. Falls Dein Klient es Dir nicht von allein sagt, frage zwischendurch: Kannst Du noch? Es ist völlig in Ordnung, wenn Dein Klient nicht mehr kann und für heute aufhören möchte. Dies ist gerade dann wahrscheinlich, wenn ihr lange oder intensiv bspw. mit Vergebung gearbeitet habt.

## Momente der Stille

Gib Dir und Deinem Klienten während einer Sitzung auch Zeit. Gib ihm, wenn es angebracht ist, einen Moment der Stille, Momente des Fühlens (bspw. wenn er die liebevolle Verbundenheit mit seiner Mutter spürt). Das sind wertvolle Momente. Sie sind kostbar. Oft hat Dein Klient genau nach diesen Momenten im Leben gesucht. Lass ihn darin baden, sich auftanken. Das macht ihn glücklich.

## Glaube an den Prozess

Während der letzten Jahre habe ich ganz stark an mich und meinen Weg geglaubt. Es gibt Dinge, die sich mit der Hypnose-Therapie wie von Zauberhand sehr schnell verändern. Anderes braucht seine Zeit. Die interessanteste Erfahrung, die ich dabei gemacht habe, war, dass ich zu diesem Prozess nichts bewusst hinzusteuern brauchte. Es geschieht auf der unterbewussten Ebene. Auch während einer Hypnose-Therapie-Sitzung brauchte ich bewusst nichts zu tun. Es geschieht und ich kann mich einfach zurücklehnen und beobachten.

Während einer jeden Hypnose-Therapie-Sitzung wird dieser unbewusste Prozess in Gang gesetzt. Erkläre dies auch Deinem Klienten. Nimm ihm den Druck, dass er stets „bewusst“ mitarbeiten muss. Du als Hypnose-Therapeut hilfst Deinem Klienten, die unbewussten Prozesse anzustoßen und programmierst mit ihm sein System zu einem gewissen Grade neu. Die Etablierung dessen braucht meist etwas Zeit, die Du Dir und Deinem Klienten geben solltest.

## Exploration und Auflösung einer Situation

Im Nachhinein erkenne ich, dass meine Hypnose-Therapeuten hin und wieder die Situationen, in denen ich während einer Regression gelandet bin, entweder zu wenig oder zu intensiv mit mir exploriert haben. Es war unnötig, mich aus einer Situation über eine lange Zeit hinweg hinauszuführen.

Auf der anderen Seite erlebte ich, dass ich mit der unangenehmen Situation, in der ich mich befand, allein gelassen wurde. Interessanterweise führte mich mein Unterbewusstsein in jene Situation während einer späteren Hypnose-Therapie-Sitzung erneut und ich konnte die Situation dann auflösen.

Überprüfe kurz die Situation. Was ist hier los? Wer ist beteiligt. Arbeite mit dem inneren Kind und nimm dadurch die emotionale Brisanz aus der Situation. Falls jemand anderes beteiligt ist, arbeite mit Vergebung und lass Deinen Klienten mit dieser Person sprechen und schließlich vergeben.

## Vergebung und Selbstvergebung

Der Schlüssel zu meiner emotionalen Befreiung von meiner Vergangenheit war schließlich die Vergebung. Erst als ich allen Menschen aus meinem Leben, die mir in irgendeiner Art und Weise weh getan haben, vergeben

hatte, fühlte ich mich befreiter. Die tiefste Befreiung fühlte ich als ich mir schließlich selbst vergeben hatte.

Auch habe ich mich im realen Leben dieser Vergebung gestellt, als ich schließlich mit meinen Eltern über meine Vergangenheit gesprochen habe. Das wäre vermutlich in Trance leichter gewesen, doch das reale Erleben, brachte mich hier viel weiter.

Achte darauf, dass Dein Klient allen Menschen ob tot oder lebendig, die ihn in seinem Leben in irgendeiner Art und Weise weh getan haben, vergibt. Überprüfe gewissenhaft, dass er auch wirklich niemanden auslässt. Du kannst hierfür in einer folgenden Sitzung ihn noch einmal in sich hinein spüren lassen, dass niemand vergessen wurde. Hat er allen vergeben, kommt die Selbstvergebung.

Es kann sein, dass Dein Klient einem bestimmten Menschen oder auch sich selbst (noch) nicht vergeben kann. Bleib hier dran, mach ihm klar, dass es diese Vergebung braucht. Exploriere was ihn hindert zu vergeben. Es ist auch ok, wenn er später in einer folgenden Sitzung vergibt. Manche Dinge brauchen seine Zeit.

## Progression

Den Blick in die Zukunft habe ich als angenehm empfunden. Auf der einen Seite zeigte es mir, was mich (vermutlich) erwarten würde und auf der anderen Seite spürte ich, wo ich stehe. Bei der Auflösung meiner Angst vor dem Zufahren bspw. wurde mir klar, dass ich sie nicht überwunden hatte. Da schlummerte noch etwas in mir, was bearbeitet werden möchte. Als Hypnose-Therapeut kannst Du diese Erkenntnis nutzen, um weitere Wurzeln der Angst zu suchen.

Hast Du mit Deinem Klienten an einem konkreten Thema (z.B. Angst vor etwas) gearbeitet, prüfe mit Hilfe einer Progression, ob diese Angst erledigt ist. Führe Deinen Klienten in eine zuvor angstbesetzte Situation und lasse Deinen Klienten erleben, dass er nun frei ist. Ist dies nicht der Fall, hast Du nicht alle damit verbunden Aspekte bearbeitet und solltest weiter auf die Pirsch gehen um herauszufinden, was noch an seiner Angst hängt.

## Selbsthypnose

Die mit Abstand wichtigste Methode, die ich während meiner Therapiezeit gelernt habe, ist die Selbsthypnose. Ich habe damit für mich ein Instrument an der Hand gehabt, um auch meinen tiefsten Fall abzufedern. Ich gebe zu, ich habe es wirklich sehr ernst damit genommen und keinen Tag ausgelassen an dem ich meine Selbsthypnose praktiziert habe.

Gib Deinem Klienten in der ersten oder zweiten Sitzung die Selbsthypnose mit. Verankere sie ihm und erkläre ihm, dass er damit ein kraftvolles Instrument für sich zur Verfügung hat. Diese Methode macht ihn auch ein Stück weit von Dir als Therapeuten unabhängig.

## Wohlfühl-Anker

Neben meiner Selbsthypnose schätze ich meinen „Wohlfühl-Anker“. Wenn ich in einer beliebigen Alltagssituation meinen Daumen und Zeigefinger zusammenführe und an das mit diesem Anker verknüpfte Gefühl denke, spüre ich genau jenes Gefühl in mir aufsteigen. Dieses Gefühl ist verbunden mit einer angenehmen Entspannung.

Während eines Urlaubes hatte ich nach der Ankunft vor Ort Bauchschmerzen. Mein Bauch fühlte sich unruhig an, ich war geschafft von der

Anreise. Zunächst ärgerte ich mich über diese Symptome. Doch dann erinnerte ich mich an meinen Wohlfühlanker und wendete ihn an. Binnen weniger Minuten fühlte ich mich besser. Die Unruhe war fort und ich entspannte mich.

Verankere Deinem Klienten in einer der ersten Sitzungen einen Wohlfühlanker. Führe ihn hierzu in ein für ihn angenehmes Gefühl. Es kann ein Gefühl der Freude, Liebe, Wärme oder ähnliches sein. Etwas was Deinem Klienten gut tut. Dann verankere jenes Gefühl mit dem Zusammenführen von Daumen und Zeigefinger. Dein Klient wird diesen Anker zu schätzen lernen, wenn er ihn denn auch benutzt.

## Hypnose-Einleitung

Während meiner Hypnose-Therapie-Sitzungen habe ich mich mit der Elman-Induktion als Hypnose-Einleitung stets am wohlsten gefühlt. Meine erste Hypnose-Therapeutin nutzte in meinen Sitzungen genau diese Induktion. Doch dann sollte ich zu einer weiteren Sitzung bei ihr mit meiner Selbsthypnose in Trance gehen. Sie führte sogleich die Hypnose-Therapie durch. Dies empfand ich als merkwürdig. Mir gingen viele Gedanken durch den Kopf. Bin ich wirklich tief genug? Reicht meine Selbsthypnose aus, um wirksam hypno-therapeutisch zu arbeiten? Ich war verunsichert. Um so erstaunlicher war es dann für mich, dass es scheinbar funktionierte. Ich war in der Lage, mich auf den Prozess einzulassen und mich auf mich zu verlassen.

Sobald ich meinem Klienten die Selbsthypnose verankert habe, lasse ich ihn in der darauffolgenden Sitzung mit der Selbsthypnose (ohne Zeitangabe) in Trance gehen. Ich frage ihn, ob er bereit ist so tief in Hypnose zu gehen, wie es für den heutigen Prozess nötig ist. Zudem sage ich auch, dass ich ihn, nachdem er selbst in Hypnose gegangen ist, weiter vertiefen werde und wir dann die hypno-therapeutische Arbeit beginnen werden. Somit nehme ich ihm den Druck und verstärke sein Vertrauen in seine Selbsthypnose.

## Patient oder Klient

Im Laufe meines Lebens gewöhnte ich mich an den Fakt, dass wenn ich einen Arzt oder auch einen Therapeuten aufsuche, ich als Patient angesehen werde. Als ich zu meiner ersten Hypnose-Therapie ging, war es anders. Ich wurde als Klient eingestuft und auf Augenhöhe angenommen. Dieses Gefühl kannte ich bislang so nicht. Auch wurde ich nicht als Kranker behandelt. Mir wurde gesagt, ich sei ok so wie ich bin. Mein Körper und Geist (Seele) sind aus dem Gleichgewicht geraten und dies gilt es nun wieder herzustellen. Dieser Ansatz löste bei mir angenehmes Wohlbehagen aus.

Mit diesem Gefühl und meiner neuen Lebenseinstellung fuhr ich einige Zeit nach meiner Hypnose-Therapie in die Reha-Klinik. Hier bemerkte ich deutlich den gefühlten Unterschied zwischen Patient und Klient. In der Reha-Klinik war ich nun Patient. Der Fokus lag auf den Krankheiten. Ich spürte im ersten Moment ein Unbehagen. Ich wollte kein Patient sein. Ich brauchte einige Tage, um mich in diese Denkweise zu finden und sie anzunehmen.

Arbeite mit Deinem Klienten auf Augenhöhe. Wenn es für Dich passt, sprich mit ihm als Klient und nicht als Patient. Diese Art von Behandlung hat Dein Klient vermutlich so noch nicht erlebt und gibt ihm ganz gewiss einen positiven Schwung.

Empfange Deinen Klienten mit Wohlwollen in Deiner Praxis. Lasse ihn sich als erstes setzen, anschließend setzt Du Dich hin.

Je nachdem wann es gut passt, insbesondere jedoch kurz vor dem Verabschieden nach einer Sitzung, sage ich zu meinem Klienten „Danke für Dein Vertrauen in mich.“ Die Reaktion meines Klienten auf diesen Satz ist jedes Mal angenehm. Manchmal fühle ich bei meinem Klienten eine Verlegenheit und Herzlichkeit. Dies schafft Vertrauen.

## Re-Traumatisierung

Meine Geschichte wirft sicherlich die Frage auf, ob ich durch meine Hypnose-Therapie re-traumatisiert wurde. Meine starke Reaktion auf meine Therapie insbesondere durch das Auftauchen der Flashbacks lässt diesen Schluss vermutlich leicht zu.

Mein persönliches Gefühl ist, dass ich mein gesamtes Leben über traumatisiert war. Ja, ich war mein Leben lang in Symptom-Trance. Mein kindliches Trauma hat sich durch mein Leben gezogen. Ich hatte unterschwellig stets starke Ängste empfunden. In einigen Situationen fühlte ich mich auf der Flucht. Insbesondere hatte ich unbewusst Schwierigkeiten mit Männern umzugehen. Schaue ich mir heute alte Fotos von mir an, sehe ich einen traurigen und verängstigten Menschen, der nicht dort sein wollte wo er gerade war. Ich habe sogar das Gefühl, dass nicht ich es bin, die auf den Fotos zu sehen ist.

Im Nachhinein denke ich, dass die Flashbacks mir mitteilen wollten, dass es noch etwas zu tun gibt. Ich sollte weiter aufräumen und verarbeiten. Das tat ich dann auch. Ich habe mich meinen Symptomen gestellt. Ich habe sie angenommen und nicht verdrängt. Sie gehören zu mir.



## Danke!

Ein Danke aus dem tiefsten meines Herzens möchte ich allen Menschen aussprechen, die mich in meinem Leben bislang begleitet haben. Jede einzelne Begegnung hat mich schließlich so geformt wie ich jetzt bin. Danke an jeden einzelnen Hypnose-Therapeuten, der mich in der jeweiligen Hypnose-Sitzung ein Stück weiter auf meinen Weg gebracht hat. Gerade meine erste Hypnose-Therapeutin hat mir einen Weg aufgezeigt, der mich jeden Tag strahlen lässt.

Meinen Eltern spreche ich auch meine tiefe Dankbarkeit aus. Ihr habt immer an mich geglaubt und mich in allen Lebenslagen unterstützt.

Ein liebes Danke schicke ich insbesondere an meine Korrekturleser dieses Buches. Danke für Eure Zeit und Eure wertvollen Kommentare.

Zudem danke ich meinem eigenen Leben, das mich so liebt wie ich bin und mir jeden Tag Freude bereitet.

Den tiefsten Dank richte ich an Dich, lieber Leser. Für Dich habe ich dieses Buch geschrieben und ich hoffe von Herzen, dass Du Dich beim Lesen dieses Buch wohlfühlst und vielleicht ein ganz klein wenig mein inneres Strahlen für Dich spürst.

Denke immer daran: Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben! Lebe Dein Leben!