

von Michaela Knorr

Hypnose und Trancearbeit im Shiatsu

Trancezustände sind eine natürliche Fähigkeit des Menschen und werden durch die Shiatsuberührung und die Hypnose im Besonderen gefördert. Sie richten die Aufmerksamkeit der Person nach innen und erlauben den Zugang zu einer Ebene des menschlichen Seins, die auch in tiefer Meditation erreicht werden kann. So tauchen scheinbar ganz zufällig neue Bilder und Ideen und in Krisen Lösungswege und -möglichkeiten auf. Nicht umsonst werden Trancezustände von Schamanen in Naturvölkern gezielt in Heilungsritualen herbeigeführt.

In Trancezuständen erhalten wir in der Regel einen Zugang zu unserem Unbewussten mit seinen vielen Möglichkeiten und damit zu einer körpereigenen Intelligenz, die in uns wohnt und derer wir uns im Alltag nicht bewusst sind.

Auch wir Shiatsu Praktiker*innen kennen bei uns selbst einen Zustand, der als „Behandlungs-Trance“ bezeichnet werden kann, und der uns intuitives von einem theoretischen Konzept abweichendes Behandeln ermöglicht. In diesem Zustand der inneren Verbundenheit mit den Klient*innen und der Ziellosigkeit im Jetzt ergänzen sich Hypnose und Shiatsu, weil wir uns in unserer Arbeit sowohl auf den Vitalkörper/Energiekörper (Ki) als auch auf die subtileren mentalen und emotionalen Körper beziehen. Es geht vorrangig um das Finden neuer und eigener Zugänge und Lösungen. Die damit einhergehende Selbstermächtigung der Klient*innen spielt dabei eine große, wenn nicht gar die größte Rolle. Wenn die eigene Fähigkeit zur Heilung im Kontakt mit dem Innersten klar erkannt wurde, ist sie eindrucksvoll in ihrer Tiefe.

Seit weit über 30 Jahren erfreue ich mich bei und nach jeder Shiatsubehandlung über entspannte Gesichter.

Die Shiatsu-spezifische Berührung, hat das Potential, Menschen den Genuss einer Tranceerfahrung zu ermöglichen. Mir begegneten immer wieder Menschen, die durch die suggestive Kraft der Worte von „Experten“ traumatisiert waren. Seien es Diagnosen oder Prognosen, Worte können als negative Suggestionen wirken. Weil sie im Gesundheitswesen von „Wissenden“ geäußert werden, treffen sie beim Gegenüber auf eine erhöhte Akzeptanzbereitschaft und werden dadurch leichter im Sinne einer geäußerten Wahrheit vernommen. Worte können einen Heilungsverlauf sowohl unterstützen als auch behindern. Vertrauen zu entwickeln und zu stärken ist deshalb ein wichtiges Grundelement meiner Arbeit mit Menschen.

Das führte mich vor vielen Jahren zu einer Hypnoseausbildung am Milton Erikson Institut. Ich wollte diesen Zugang zu der jedem Menschen innewohnenden Kraft des Unbewussten gezielt und professionell anwenden können. Ich wollte mehr wissen über die Art und Weise, Menschen nicht nur durch Berührung, sondern auch mit Worten in ihrem Heilungsprozess zu begleiten. Das Unbewusste ist ein Begriff aus der Hypnosetherapie, auf den ich hier nicht näher eingehen werde. Es ist die Instanz in uns, aus der heraus sogenannte „Bauchentscheidungen“ erfolgen.

Die durch Shiatsu induzierten Trancezustände können unterschiedlicher Natur und Tiefe sein. Einige Menschen gehen weit nach innen und wirken fast wie im Tiefschlaf, kehren aber auf wundersame Weise erholt und erfrischt zurück.

Trance ist „Flow-Erleben“, d.h. ein ich-loser und zeitloser Zustand, der geschieht. Wir könnten auch sagen „es geschieht“. Bilder tauchen auf, Körperprozesse verändern sich, Zeitverzögerung und der Alpha Zustand

einer tiefen Entspannung wird erfahren. Freundliche Nebenwirkungen sind in der Regel ein tieferer Entspannungszustand, der mit einer niedrigeren Muskelspannung, einer Verringerung des Blutdrucks und einer regelmäßigeren Atmung einhergeht. Beim Erwachen aus einer Trance brauchen manche Menschen nach ihrer Innenschau länger um wieder im Alltag anzukommen, andere dagegen sind sofort hellwach und „hier“. Beide erfahren über die Berührung im Kontakt zum eigenen Körper neue Erkenntnisse, entwickeln oftmals ein Verständnis davon, was in ihnen vorgeht oder stehen dem Ganzen auch einfach nur staunend gegenüber. Das wird bei Kindern besonders deutlich. Sie können die Innen- und die Außenwelten schnell und auf vielfache Weise miteinander verbinden und verknüpfen. Erwachsenen fällt das mitunter schwerer. Sie finden jedoch durch Körperarbeit, wie wir sie im Shiatsu und auch in speziellen Formen der Hypnose haben, eine gute Unterstützung dafür.

Was ist Hypnose?

Hypnose nutzt die Kunst der Suggestion im Trancezustand um Menschen beim Erreichen ihrer Ziele zu unterstützen. Der Fokus liegt dabei ähnlich wie im Shiatsu auf vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen. Die Effektivität einer Hypnosebehandlung hängt auch von der Passgenauigkeit ab, mit der die Therapie individuell auf jeden Menschen und seine Bedürfnisse zugeschnitten wird. Störungen und Defizite werden in einer Trance selten bis nie angesprochen, sie treten in den Hintergrund. Der Fokus liegt nicht auf einem Problem sondern auf der Lösung desselben, d.h. auf positiven Vorstellungen, die durch bestimmte Formulierungen verankert werden.

Die dabei induzierten Trancezustände vermitteln ein Gefühl der Zeitlosigkeit, fokussieren die Aufmerksamkeit auf die Worte der Therapeut*in, verringern damit die gedankliche Aktivität und fördern das bildhafte Denken. Das alles kennen wir im Shiatsu auf eine ähnliche Weise.

Am einfachsten lässt sich Hypnose als eine Verlagerung von Aufmerksamkeit sehen. Und damit ist Trance ein vollkommen natürliches Phänomen, das jeder Mensch schon mehr oder weniger bewusst erlebt hat. Hast du dich beim „Nach Hause fahren“ schon einmal gewundert, dass du plötzlich vor der Haustüre stehst und den Weg bis dahin gar nicht bewusst wahrgenommen hast?

Oder kennst du folgendes? „Auf dem Bildschirm flimmert das offene Meer, die Wellen wogen, die Sonne

brennt. Dann zwischen dem Rauschen der Wellen und dem Pfeifen des Windes, wird ein hektisches Platschen hörbar, das Keuchen eines schnellen Atems. Die Kamera zoomt näher heran, an einen kleinen Punkt, der zwischen den Wellen sichtbar wird. Eine Schwimmerin, die hektisch Richtung Land krault. Plötzlich taucht hinter ihr eine Finne auf: ein dunkler und bedrohlicher Schatten nähert sich mit rasender Geschwindigkeit ... Die Schwimmerin kämpft sich vorwärts ... nur noch wenige Meter bis zum rettenden Ufer ...

Warst du für einen kurzen Moment in der Szene drin? Hast du eine leichte Aufregung verspürt? Hast du vielleicht sogar die Panik der Schwimmerin gespürt? Ja? Dann hast du einen Augenblick der Selbsthypnose erfahren. Denn entgegen der verbreiteten Ansicht können wir niemand anders hypnotisieren als uns selbst. Das ist auch in einer Behandlung nicht anders. Es hat mit dem Phänomen der Aufmerksamkeitsverlagerung zu tun. Je nachdem, womit das Denken befasst ist, folgt auch die Aufmerksamkeit dorthin.

In den Augen der Hypnotherapie ist jedes Problem ein Lösungsversuch unter extremen Bedingungen und meist ohne Zugriff auf zwischenzeitlich erworbene Ressourcen. Deshalb geht es darum, neu besser verträgliche Lösungen zu installieren. Die Hypnose legt also den Fokus auf Ressourcen und Kompetenzen und rückt Störungen und Defizite in den Hintergrund.

Und das Gleiche erlebe ich im Shiatsu: Durch die Ausrichtung auf die Potentiale und die Balance der unterschiedlichen Energieströme richten wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas Neues, geben unseren Klient*innen neue Perspektiven. Auch unsere eigene innere Haltung begleitet und beeinflusst das Energiefeld der Klient*innen. Wir können intuitiv aus unserem eigenen Unbewussten (= innerer Ratgeber/innere Stimme) Signale empfangen und diese zum Wohl der Klient*in einsetzen.

Die Grundannahme der Erickson Hypnose ist, dass jeder Mensch die Lösung seines Problems bereits in sich trägt. Um diese Lösung zu erarbeiten, ist es hilfreich und notwendig, der Klient*in in ihrem Weltbild zu begegnen, d.h. sie zu akzeptieren und alle Botschaften zu respektieren.

Wir können davon ausgehen, dass in jedem Energiefeld ein riesiges Repertoire an Ressourcen, Lernerfahrungen und Lösungsmöglichkeiten vorhanden ist – sowohl unser Eigenes, als auch das der Klient*innen. Je mehr wir dabei unserer Intuition vertrauen, desto einfacher wird es in der Begleitung für uns.

Eine sorgsame Anleitung vor der Behandlung trägt dazu bei, dass sich unsere Klient*innen optimal entspannen können: „Mach es dir bequem, ... spür die Unterlage, die dich trägt und stützt...“, „und ich weiß nicht, an welcher Stelle deines Körpers es sich gerade am besten anfühlt ... Und wo die bedürftigste Stelle ist...“, „dein Atem kann frei fließen, es atmet sich – einfach so“, „und du kannst dich darauf freuen, wenn du Veränderungen im Körper spürst, die vielleicht ganz einfach so geschehen...“, hier kannst du dich ganz sicher fühlen...“, „All deine Zellen können aufatmen...“, „Auftanken... Ausruhen...Einfach sein.“

So oder ähnlich können sich die Formulierungen anhören, die vor, während oder nach der Behandlung Anwendung finden. Der jeweilige Kontext ist von Mensch zu Mensch immer etwas unterschiedlich. Was es braucht, ist eine bewusste Sprache, die positiv formuliert, aber nicht unnatürlich ist. Wir können Worte nur in der Art und Weise verwenden, wie wir sie sonst auch aussprechen würden. Sind die Worte passend und stimmen sie mit Formulierungen überein, die die Klient*in auch benutzt, wirken sie trancevertiefend.

Man muss sich als Praktiker*in nicht einer jahrelangen Hypnoseausbildung unterziehen, um Worte auf eine effektivere Weise als herkömmlich bekannt nutzen zu können. Aber einige Grundsätze wie schon oben genannt, sollten bekannt sein, denn Worte sind kraftvoll, wenn sie richtig eingesetzt werden. Hier greifen gute begleitende Worte, die die Klient*in in ihrem Prozess unterstützen und begleiten.

Wenn wir wissen, dass das, was wir als Praktiker*innen auch als Worte von uns geben, heilsam wirkt, sind wir auf einem guten Weg.

Körperreisen

Eine spezielle Form der Hypnose stellen dabei die Körperreisen dar, die in besonderer Weise zur Erweiterung von Shiatsu und anderen Körperarbeitstechniken geeignet sind. Wir reisen imaginär außerhalb oder innerhalb des eigenen Körpers. Dabei werden die unbewussten Anteile in uns zur Mitarbeit angesprochen. Wir können hier auch vom Kontakt mit unserer inneren Körperintelligenz sprechen. Dies ist eine Art Konversationstrance, das heißt wir bleiben mit unseren Klient*innen im Gespräch, während sie selbst auf ihre Reise nach innen gehen. Dabei benutzen wir keine neuen oder eigenen Wortkreationen, sondern wiederholen in einer Art Papageiensprache, was vom Klienten selbst gesagt wurde. Lediglich Angebote, wohin die Reise gehen kann, lenken von Seiten der Therapeut*in den Prozess. Letztendlich entscheidet

die Klient*in jeweils selbst, wo sie hin will und was im nächsten Schritt wichtig ist.

Dabei gibt es keinen Kontrollverlust, der/die „Reisende“ erlebt die hypnotische Begleitung in vollem Bewusstsein und keineswegs fremdbestimmt.

Über die Induktion einer Trance wird der Zugang zu enormen inneren Kräften und Selbstheilungsmechanismen möglich. So öffnen wir die Tür zum Unbewussten, zur eigenen inneren Weisheit. Hier ist alles gespeichert, was wir erlebt haben und erleben, alles Unwillkürliche wird von dort gesteuert. Durch Hypnose können verdeckte und unbewusste Mechanismen aufgedeckt und verändert werden. Hypnose wirkt also wie Shiatsu auch durch Veränderung und Erweiterung des Bewusstseins. Körperreisen eignen sich wunderbar zur Lösung von Problemen, aber auch zur Stärkung der eigenen inneren Potentiale und Fähigkeiten. In der Einzelarbeit dienen sie besonders zur Behandlung von chronischen oder somatischen Beschwerden. Wir können hier aber auch auf eine besondere Weise die Selbstheilungskräfte aktivieren und so z.B. Wege finden, auf Entzündungen und Schmerzen zu reagieren. Hier beginnt für mich der Weg, wenn ich mit Shiatsu an Grenzen stoße und ich keinen Zugang finde in Kontakt zu kommen.

In den Körperreisen wird die Aufmerksamkeit innerhalb des eigenen Körpers fokussiert. Der/die Reisende schaut entweder direkt in Körperbereiche, die problematisch sind (somatische Beschwerden, Schmerzen, etc.), um zu überprüfen, was es hier zu tun gibt oder ist in diversen anderen Räumen unterwegs (z.B. Wohlfühlraum, sicherer Ort, Ressourcenraum oder übergeordnete Zentren), die für die Besserung oder Heilung verschiedenster Anliegen relevant sein können. Diese Hypnoseform gibt neue Möglichkeiten, spielerisch und kreativ Lösungen und Wege zu finden und im Körper zu verankern, die aus den Problemen herausführen. Hier steht eine geniale wie einfache Methode mit somatischen, wie auch psychischen Beschwerden effektiver und direkter in Kontakt zu kommen und diese zu bearbeiten, zur Verfügung. Wo wir mit Shiatsu oder anderen Körpertherapien an Grenzen stoßen, kann die Hypnosearbeit eine wesentliche und effektive Erweiterung bieten.

Fallbeispiel 1:

Frau W., 32 Jahre alt, selbst Shiatsu-Praktikerin. Sie kommt zu einer Shiatsubehandlung und berichtet von immer wieder kehrender Traurigkeit, die sie mit einer Brustkorbenge umgibt. Außerdem bemerkt sie starke Seitendifferenzen zwischen linker und rechter Körperhälfte. Sie leidet in regelmäßigen Abschnitten an Migräne und fühlt sich oft ungeschützt. Wir beginnen mit



der Berührung am Hara. Der Brustkorb zieht mich mit Magie an, ich lege eine Hand oben auf den Brustkorb und eine Hand unter den Rücken (Sandwichhände). Schnell kommt die Botschaft: „geh hier nicht weg“ und so ergibt sich ein hypnotherapeutischer Dialog zwischen uns. Auf die Frage nach der aufsteigenden Traurigkeit, die dort wohnt, entsteht das Bild eines Oktopus, der in einer Höhle lebt und der symbolisch für ihr Schutzbedürfnis steht. Außerdem wohnt in dieser Höhle auch noch ein kleines Mädchen, das, wie sich später herausstellt, ein Anteil ihres jüngeren Ichs ist und das die Verbindung zu der Klientin sucht. Der Kontakt zu diesen beiden Wesen ist ausschlaggebend, dass das Ki im Brustkorb stärker zirkuliert. In der anschließenden Shiatsubehandlung geht es vorrangig um die Verbindung vom Kopf in die Füße und der Brustkorb mit dem Schutzbedürfnis als Mittler dazwischen. Über den Magenmeridian als Mittler zur Erde zeigt sich in der Berührung die größte Resonanz. Frau W. berichtet zwei Monate später, dass sie ca. 5 Wochen nach der Sitzung keine Migräne hatte und dass der Lockdown durch die Corona Pandemie ihr Schutzbedürfnis unterstützt und sie sich sehr viel entspannter fühlt.

Fallbeispiel 2:

Frau B., 58 Jahre alt, arbeitet in selbständiger Tätigkeit im Büro, d.h. sie sitzt den Großteil des Tages am Computer und schreibt. Sie kommt alle paar Wochen zu mir ins Shiatsu und hatte schon vorher mit mir einige Körperreisen wegen anderer Wechseljahresprobleme mit mir gemacht. Sie kam mit der Diagnose Sehnenverdickung zu mir. Seit einigen Wochen verdickte sich die Sehne in der linken Hand und es fiel ihr zusehens schwerer die Hand zur Faust zu schließen, und es verursachte Schmerzen in den Fingergrundgelenken. Wir reisten gemeinsam in ihren Körper. Meistens beginne ich die Reise in den eigenen inneren Wohlfühlraum, der der Klientin erstmal ein Wohlgefühl abrufen, durch dessen Stärkung es dann weiter geht. Sie wollte in Begleitung eines Helfers (bei ihr kam ein Hamster mit) und mit Hilfswerkzeug von Poliertuch, Schutzbrille und Rucksack dann direkt zum Ort des Geschehens und einen Blick (sozusagen als Detektiv) in die Hand werfen. In ihren inneren Bildern findet sie eine Berglandschaft, in der jede Menge Brocken wie Felsen in der Sonne rumliegen – ein erster Eindruck war, dass sich dort nichts bewegt – alles sehr statisch aussieht. Auf die innere Frage „warum bewegt ihr euch nicht?“ erhielt sie die Antwort: „es kümmert sich ja niemand um uns,

dann können wir hier auch rumliegen“. Als der mitgebrachte Hamster zwischen den Brocken herumflitzt, beginnt sie zu verstehen, dass die überwachsenen und zugeschütteten Rillen zwischen den herumliegenden Brocken frei geschabt werden müssen. Sie holt sich imaginär eine Schaufel und beginnt mit der Arbeit. In der Regel haben wir für solche Dinge eine Menge innerer Helfer zur Unterstützung im Inneren, hier erschien es mir aber wichtig, dass sie die Arbeit selbst ausführte und sich ab sofort persönlich um die Hand kümmerte. Während der nächsten Minuten veränderte sich der Zustand der Hand innerlich: aus der Geröllhalde wurde eine Wasserlandschaft. Diese war ursprünglich hier. Anfangs bewegte sich das Wasser sehr unruhig zwischen den Steinen und es wurde ersichtlich, dass dies vorher im gesunden Zustand ruhiger floss. Aber der Anfang war gemacht, die Wasserlandschaft war wieder hergestellt und jetzt durften die inneren Arbeiter und Helfer dazu kommen. Sie schoben die Brocken etwas auseinander. Während sie das alles innerlich in ihrer Trance vollzog, zeigte sich äußerlich deutlich die Aktivität der Hand. Ein Öffnen und Schließen der Finger, ein Spreizen der Hand. Anschließend trat sie die Rückreise aus dem Körperinneren wieder an und verabschiedete sich nach der Sitzung von mir.

Ich nehme in der Regel für jede Klientin eine Trancevertiefung auf, die sehr individuell besprochen wird. Dies tat ich auch für sie in gewohnter Manier. Um wirklich durchschlagende physische Veränderungsprozesse zu bewirken, sollte diese am besten täglich über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen wiederholt angehört werden. Nach vier Wochen traf ich zufällig Frau B. in der Stadt und befragt sie nach ihrer Hand. Sie sagte ganz lapidar: „Ach so, die Hand, das hatte ich schon fast wieder vergessen, ja die Reise hab ich jeden Tag gemacht, aber Ihre Aufnahme brauchte ich nicht, da die Bilder, was zu tun sei, so klar waren. Nach 14 Tagen fingen die Sehnenverdickungen an, sich wieder zurück zu bilden und jetzt ist die Hand voll einsatzfähig. Aber seitdem benutze ich jeden Abend Handcreme und kümmere mich um meine Hände, massiere sie ausstreichend zwischen den Grundgelenken in Richtung Finger. Das tut mir gut. Und die Vorstellung davon ist geblieben.“ Das hat mich doch ziemlich verblüfft hinterlassen. Mit so einem Ergebnis hatte ich nicht gerechnet, aber ich würde niemals Prognosen abgeben, sondern immer darauf verweisen, dass alles möglich ist und jeder Körper ein eigenes Heilungstempo hat.

Fallbeispiel 3:

Herr N., 66 Jahre alt, hatte 2 Monaten vor der Sitzung eine große Operation eines Pankreaskopfkarzinoms (zwar noch nicht metastasiert, aber mit schlechter Prognose). Die Pankreas wurde zu dreiviertel entfernt, ebenso die Gallenblase und ein Teil des Magens. Er ist seit 2 Wochen in einer 20 Wochen andauernden Chemotherapie und leidet unter starkem Gewichtsverlust und großer Übelkeit. Wir vereinbarten, dass er sich am liebsten eine sanfte Berührung wünscht. Ich überlasse ihm die Wahl, wo er berührt werden möchte und ich halte ihm das Hara. Er hat seit der Operation starke Durchfälle und Übelkeit und das Hara fühlt sich vom Ki sehr schwach an. Mir ist schnell klar, dass hier nichts bewegt, sondern nur gehalten werden darf. Er fühlt sich stimmungsmäßig auf einem Tiefpunkt. Also schlage ich ihm vor, doch eine Innenreise zu beginnen. Ich weiß vorher nie, wo es hingehet und lasse mich einfach darauf ein, wo jede Klient*in mich hinführt. Körperreisen sind so wenig planbar wie eine gute Shiatsubehandlung auch. Er führt mich auf meine Anregung hin an seinen inneren sicheren Ort. Eine stille Landschaft mit einem kleinen Bach und einem Wasserfall, der leise plätschernd zu hören ist. Er beobachtet die Frösche auf den Steinen. In ihm steigt ein Gefühl der Meditation auf, viel Licht, wohlthuende Leere und er wünscht sich eine innere Kuschellandschaft: bunte Kissen, Seidentücher, gelb-oranges Licht, viele Farben, die ihn betten, einhüllen und tragen. In der Leere erkennt er die wohlthuende Wirkung des Nichts-Tun. Hier muss er sich nicht klein machen, hier kann er einfach sein. Sein Hara beginnt sich zu entspannen, der Atem wird tiefer und gleichmäßig. Wir sprechen in seiner Trance über die liebevolle Zuwendung zu sich selbst und die damit entstehende Akzeptanz von allem, was ist. Es entsteht ein Bild der Schleimhäute im Körper, die sich zukünftig wieder selbst befeuchten können, damit sich das Magen-Darm-System wieder stabilisieren kann. Er sackt danach in einen tiefen Kurzschlaf und berichtet, dass er die kommenden Tage sehr viel geschlafen hat und dabei seltsame Träume hatte, die immer in diesem Raum der Leere endeten. Als ich ihn nach 14 Tagen wiedersehe, berichtet er, dass er jetzt schon viel besser essen kann und die Übelkeit in den Tagen nach der Chemotherapie jetzt zumindest nicht mehr seine Psyche angreift. Wir reisen in den Monaten der Chemotherapie regelmäßig. Nachdem er nach der Operation 25 kg Gewicht verlor, hat er dieses jetzt bis auf 5 kg wieder aufgeholt. Er kehrt in angemessen langsamem Tempo zu Zukunftsvisionen zurück und beginnt sich für

Ernährung zu interessieren. Das Thema der Meditation wird mittlerweile immer stärker, vorher hätte er das als überflüssig abgewertet. Das Nach-Innen-Schauen stärkt ihn mehr als alles andere. Dieser Aspekt war ihm vor seiner Erkrankung verwehrt. Im nächsten Jahr möchte er eine Cranioausbildung beginnen und freut sich täglich über die vielen guten Augenblicke. Die Chemotherapie ist erfolgreich abgeschlossen und er kommt freudig zu weiteren Behandlungen. Mittlerweile kann ich Shiatsu-sitzungen mit ihm machen, er fühlt sich gestärkter als vorher, weil er sich immer wieder an diesen inneren sicheren Ort zurückziehen kann.

Manchmal sind es nur kurze Augenblicke innerhalb der Shiatsubehandlung, in denen ich anhalte und die innere Frage stelle: „was kommt mir da entgegen?“, nicht immer stelle ich sie laut, aber häufig entsteht durch meine innere offene Frage eine Bewegung. Ob sich daraus eine Konversationstrance oder eine Körperreise ergibt, ist jedes Mal völlig offen. Im Grunde erfahren wir mit jeder Shiatsubehandlung eine imaginäre Körperreise durch die Berührung am Körper. Die gleichen Möglichkeiten bieten sich durch Hypnose mit der Begleitung durch Worte. Die Aufmerksamkeit wird dabei vom Klienten gelenkt und nicht von einem Behandlungskonzept. Je freier wir behandeln, und je mehr wir die Aufmerksamkeit auf dem sich stets verändernden Ki-Feld halten, desto mehr dürfen unsere Klient*innen auf dem Weg führen. Genial ist es, wenn sich beide Methoden koppeln. Wenn wir an einem Bereich oder einer bestimmten Körperstelle verweilen, in Kontakt bleiben und dann durch unsere verbale Begleitung die Reise nach Innen noch vertiefen.

Michaela Knorr
Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Shiatsu
und Hypnose in Freiburg
Shiatsulehrerin (GSD)
michaela@kitao-freiburg.de

