

Achtsamkeit und Trance zur Behandlung von Ängsten und Depressionen

In diesem Seminar werden viele praktische Übungen angeboten und trainiert, die den Praktizierenden/ die Praktizierende in das „Hier und Jetzt“ bringen. Gerade in den letzten Jahren ist der Begriff „Achtsamkeit“ immer populärer geworden. Besonders im Bereich der Psychotherapie und Gehirnforschung wurden viele wissenschaftliche Studien durchgeführt, die Hoffnung machen, dass Depressionen und Ängste veränderbar sind. Es sollen beispielhaft wichtige Ergebnisse vorgestellt werden. Diese können an Klienten als Mut machende und Skepsis reduzierende Informationen weiter gegeben werden, so dass die Motivation steigt, selbst aktiv an der Veränderung mitzuarbeiten. Die Idee bei vielen aktuellen hypnotherapeutischen Ansätzen (Gilligan, Schmidt, Trenkle u.a.) und auch des Achtsamkeitstrainings ist es, dass der Therapeut Übungen anbietet, welche der Klient regelmäßig zu Hause ausführen kann. Hypnotherapie und Achtsamkeit werden hier als Übungspraktiken begriffen, die helfen können, die Aufmerksamkeit bewusst dahin zu lenken, wo der/ die Übende sie haben möchte. Das Problem bei Ängsten und Depression ist, dass die Aufmerksamkeit hin zum Negativen gerichtet wird. Man könnte hier auch von einer negativen Selbsthypnose oder einem unheilsamen Achtsamkeitstraining sprechen. Da solche negativen Muster oft schon lange unbewusst „trainiert“ wurden, kann es sehr, sehr hilfreich sein, ein neues Training zu entwickeln, was gerichtet ist auf

- Im „Hier und Jetzt“ zu sein statt bereuend in der Vergangenheit/ sorgenvoll in der Zukunft
- Entspannung statt Anspannung
- Aufrechte und stabile Körperhaltung statt träge und instabil
- Tiefe und ruhige statt schnelle und flache Atmungsmuster
- Bauchatmung statt Brustatmung
- Würdigende Selbstunterstützung statt Selbstabwertungen
- Lösungen suchen statt Probleme immer wieder durchzuspielen
- Sich mehr als Lebensgestalter statt als Opfer zu verstehen
- Wohlig im Körper verankert zu sein, statt zu viel zu denken
- Üben als Weg der Transformation

Hierzu werden viele Übungen vermittelt und von den Teilnehmern selbst erfahren. Diese eignen sich allesamt als Übungen für den „täglichen Gebrauch“. Da jede Person einzigartig ist und eigene Präferenzen hat, wird eine Fülle an verschiedenen Methoden angeboten. In der praktischen Arbeit mit Patienten ist es hilfreich verschiedene Angebote zu machen. Viele KlientInnen finden die Idee, selbst am Veränderungsprozess aktiv und täglich teilzunehmen sehr bereichernd.