

Angst vor der Hypnose? Völlig unbegründet! Edgar J. Nemes weiß, wie ein „Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele“ funktioniert - und vor allem, was er bewirkt: die Stärkung der Selbstheilungskräfte.

DIE REISE INS ICH

Ein bequemer Sessel, ich sitze entspannt. Dezentere Musik, beruhigende Töne. Und dazu eine ruhige Stimme, die langsam und leise über Sachverhalte und Zusammenhänge von Leben, Sinnbildern und Abläufen monologisiert. Entspannung stellt sich ein, Ruhe, Abtauchen aus der Welt des Alltags. Kinder schreien, Autos fahren vorbei - ich bekomme alles mit, aber es spielt keine Rolle, es ist gleichgültig. Längst habe ich die Augen geschlossen, die Stimme redet ganz ruhig, leise und pointiert weiter. Irgendwann ist es nicht mehr wichtig, selbst ihr zu folgen.

Es ist die Stimme von Edgar J. Nemes, ausgebildeter Hypnotiseur, Coach und psychologischer Berater. Er weiß genau, wie Hypnose zum Wohle der Gesundheit Vieles bewirken, ja, Entscheidungen beeinflussen kann. Vor allem durch Stärkung der Selbstheilungskräfte. Das Gespräch mit ihm ist nicht nur interessant - es öffnet Blickwinkel und Zusammenhänge, die man selbst nicht für möglich hält und die die Schulmedizin kaum im Blick hat.

MIT LEICHTIGKEIT DIE SCHWERE NEHMEN

Bei der Hypnose ist man nicht „abgeschaltet oder bewusstlos“, wie Nemes schildert. Drei Stufen unterscheiden die Fachleute: leichte, mittlere und tiefe Trance. Bei mir muss es die mittlere Stufe gewesen sein, ich habe alles mitbekommen - auf Grund meiner Tiefenentspannung aber als bedeutungslos und vorübergehend eingestuft. Teile meines Körpers habe ich nicht real wahrgenommen, mit Leichtigkeit wurde die Schwere genommen. Wobei der Stimme schon eine wichtige Bedeutung zukommt. „Neurolinguistisches Programmieren“, sagt Edgar J. Nemes, ist eine Hilfe, Abläufe im Körper neu zu programmieren. Wirkung hat das allemal; wenn nicht beim ersten Mal in dem Maße, wie beiderseits - von Hypnotiseur und



Klient - gewünscht, so aber gewiss bei der zweiten Sitzung, in der mögliche Angst gewichen ist und der Klient, jetzt „in Sicherheit“ gewogen, loslassen kann.

Im Grunde lassen sich Menschen über die „Ja-Schiene“ in Hypnose bringen. Edgar J. Nemes: „In uns allen besteht die Tendenz, dass, wer dreimal ja gesagt hat, auch das vierte Mal ja sagen wird. Das ist ebenso eine Technik der Werbung!“ Es komme zu Suggestionen, die über diesen Ja-Mechanismus angenommen werden. Dabei sind wir nach den Worten von Nemes tagtäglich wiederholt in einem Zustand der Trance und Hypnose - beim Fernsehen, beim Tagträumen, Nachdenken oder - leider - Autofahren etwa. Denn gut 90 Prozent der Alltagsabläufe seien feste und wiederkehrende Programme, entsprechend programmiert seien wir Menschen - „und genau genommen enthypnotisiere ich die Menschen vom Problemlernen.“

BILDER, GEFÜHLE UND SIGNALE

Daraus folgt, dass nur etwa zehn Prozent des menschlichen Agierens im Bewusstsein stattfinden. Nemes: „Die Sprache des Unbewussten sind Bilder und Gefühle.“ Und wenn in der inneren Einstellung etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, sende der Körper Signale über Symptome - Schmerzen zum Beispiel „sprechen eine Sprache“ und signalisieren: „Bitte verändere etwas!“ Die

Zur Person:

Edgar Nemes hat aus einer schwierigen Lebenssituation zum Tae-Kwon-Do gefunden, einem koreanischen Kampfsport, dessen drei Silben des Namens für Fußtechnik, Handtechnik und Weg stehen. Vom Tae-Kwon-Do kam er zur Hypnose; er ist ausgebildeter Hypnotiseur, Coach und psychologischer Berater sowie examinierter Krankenpfleger.

Arbeitsschwerpunkte: Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationstraining, Gesundheitsberatung, Selbstfindung - Selbstbehauptung - Selbstbefreiung. Er arbeitet mit NLP, Trance, Hypnose, stabilisierenden Verfahren der Tiefenpsychologie, systemischen Beratungsmethoden und verhaltenstherapeutischen Kommunikationsmethoden.

Kunst und vor allem der Nutzen der Hypnose besteht nach dem Wissen von Edgar J. Nemes nun darin, die Selbstheilungskräfte des Menschen so zu aktivieren, dass die Symptome nicht nur reduziert werden, sondern auch an deren Ursachen gearbeitet wird.

DER WÄCHTER-MECHANISMUS - UND WIE ER UMGANGEN WIRD

Und das geht, vereinfacht ausgedrückt, so: Nemes spricht bildlich vom Unbewussten als einem Saal, in dem systemisch Vernetzungen aufgebaut sind, aus denen wir uns steuern. Vor der Tür dieses Saales achtet ein „Wächter“ darauf, dass nur Informationen eingelassen werden, die dieses entstandene System unterstützen. Für gewollte Veränderungen braucht es jedoch andere Impulse. Diesen Wächter-Mechanismus, der Veränderungen also verhindert, setzt der Hypnotiseur mittels seiner Hypnose außer Kraft - und schafft es so, Informationen an ihm vorbei in das Unbewusste zu bringen. Dort, im Inneren des Raumes, können diese sich verankern und so Veränderungen bewirken - von innen heraus und fast wie von selbst. Nemes: „Mit Hilfe der Hypnose verpacke ich die Informationen so, dass der Wächter sie ins Innere, das Unbewusste, durchlässt.“ Ein Grund auch, warum dem Gebrauch der Sprache (hypnotisierende Sprechweise) entscheidende Bedeutung zukommt.

Das hat nichts mit Hexerei oder undurchsichtigen Machenschaften zu tun, sondern ist erlern- und belegbar. Die Angst, die manche Menschen der Hypnose entgegenbringen, ist völlig unbegründet, sie verfliegt im Übrigen, wenn spätestens nach einer Hypnosesitzung das Gefühl und das Wissen von Sicherheit überwiegen. Edgar J. Nemes weiß:

Edgar J. Nemes



„Im Körper fühlen Sie sich dabei entspannt, Ihr Bewusstsein fokussiert sich und Sie werden Eintritt in Ihr unbewusstes Wissen erhalten. Sie werden Zusammenhänge in sich verstehen und eingeschliffene Verhaltensmuster ändern, so dass Sie Probleme bearbeiten und auflösen können.“ Anders ausgedrückt: Die Hypnose ist ein überaus wirksames Mittel, um die innere Mitte (wieder) zu finden. Eine Reise ins Ich sozusagen, die interessante Erkenntnisse nach sich ziehen und spürbare Veränderungen in der Bewältigung von Problemen bewirken kann.

Es lohnt sich allemal, das einfach zu erproben!

Hier kann Hypnose helfen:

- » Gewichtsreduzierung
- » Raucherentwöhnung
- » Selbstheilungskräfte aktivieren
- » Selbsthypnose erlernen
- » Stressbewältigung
- » Selbstsicherheit steigern
- » Schlafstörung lösen
- » Prüfungsangst auflösen
- » Schmerzen lindern
- » Chronische Erkrankungen
- » Krebs
- » Management & Sales
- » Wechseljahre-Beschwerden
- » Sonstige positive Veränderungen