

Podcastfolge 38: Hypnose bei Reizdarm: Das passiert in der Sitzung – und so kann sie dir helfen

Viele denken bei Hypnose sofort an Show, Kontrollverlust oder seltsame Transzustände. Und genau diese Mythen halten Menschen manchmal davon ab, Hypnose überhaupt in Betracht zu ziehen. Gerade wenn es um solche sensiblen Themen wie Reizdarm, Blähbauch oder Verdauungsprobleme geht.

Aber genau hier kann Hypnose unglaublich kraftvoll wirken, wenn man weiß, wie. In dieser Folge nehme ich dich mit hinter die Kulissen meiner Arbeit und erkläre dir, was in einer Reizdarmhypnose eigentlich wirklich passiert, wie ich arbeite und was du selbst spüren und erleben kannst.

Warum überhaupt Hypnose bei Reizdarm?

Wenn du meinen Podcast kennst, dann weißt du, ich arbeite mit einem ganzheitlichen und ursachenorientierten Ansatz. Und beim Thema Reizdarm oder Sibo sind ganz viele Auslöser nicht nur im Darm, sondern auch im Nervensystem und in tieferliegenden Ebenen zu finden.

Das kann Dauerstress sein, Ängste, unbewusste Anspannung, emotionale Altlasten oder ein dauerhaft aktiviertes Stresssystem. All das können Symptome wie Blähbauch, Durchfall, Verstopfung oder auch Bauchkrämpfe stark verstärken oder sogar manchmal auch auslösen.

Und genau hier setzt Hypnose an, weil Hypnose bietet einen Zugang zum Unterbewusstsein und damit zu den Ebenen, auf denen oft die wahren Treiber von Symptomen sitzen. Und damit meine ich nicht nur Stress im Alltag, sondern auch unbewusste innere Konflikte, alte

Verletzungen, ungelöste emotionale Themen oder auch tieferliegende Glaubenssätze, die dich daran hindern, wirklich in die Ruhe zu kommen.

Was passiert eigentlich in einer Reizdarmhypnose, fragst du dich vielleicht?

Ich bekomme ganz oft die Frage gestellt; wird mir da eingeredet, dass ich keinen Reizdarm mehr habe?

Nein, so funktioniert das nicht. Und das wäre auch wirklich total unseriös. Was wir in einer Reizdarmhypnose tun, ist den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu bringen, das Nervensystem zu beruhigen und ganz wichtig, das Unterbewusstsein anzusprechen und die Sprache der Symptome zu verstehen. Du bekommst da auch die Möglichkeit, deinen Bauch einmal zuzuhören, also wirklich zuzuhören, weil Symptome wie ständige Verdauungsprobleme oder Bauchschmerzen, oft auch Ausdruck von innerer Anspannung, ungelöster emotionaler Themen oder unterbewusster Schutzmechanismen sind.

Und in der Hypnose arbeiten wir z.B. wie mit inneren Bildern, mit Symbolen, mit inneren Anteilen, also den verschiedenen Stimmen und Bedürfnissen in dir. Und ich begleite dich durch einen Prozess, in dem du selbst erlebst, wie dein Körper sich verändert, wenn er denn gehört wird

Wie das Ganze genau abläuft

Also, in einer typischen Reizdarmhypnose gibt es auf jeden Fall immer ein Vorgespräch. Da stelle ich verschiedene Fragen, wie z.B. Was belastet dich gerade? Oder was möchtest du loslassen? Wo spürst du das Problem am meisten im Körper? Und danach leite ich dich in einen tiefen Entspannungszustand und das nennt man dann Trance.

Keine Angst, du bist nie willenlos. Du bekommst immer alles mit. Du kannst jederzeit auch abbrechen, wenn du das möchtest. Du bist einfach nur ganz tief entspannt und in Kontakt mit deinem Inneren.

Was mir wichtig ist

Manche Menschen haben eine lange Leidensgeschichte hinter sich mit vielen Diagnosen, medizinischen Eingriffen oder auch sogar emotional belastenden Erfahrung und nicht selten zeigen sich dabei auch traumatische Muster. Gerade dann kann es sein, dass der Körper auch etwas mehr Zeit braucht, um sich auf eine tiefe Entspannung einzulassen. Und das ist auch vollkommen okay, weil Hypnose ist kein Druckmittel, sondern ein Raum, in dem du dich sicher fühlen darfst. Und

ich arbeite behutsam, traumasensibel und immer in deinem Tempo, weil Hypnose bedeutet nicht Kontrolle abgeben, sondern Sicherheit aufbauen. Und wenn du das Gefühl hast, ich kann mich gar nicht richtig entspannen, dann ist das vielleicht schon der erste wichtige Hinweis, wo wir gemeinsam hinschauen dürfen.

Und in der Hypnose arbeite ich z.B. ganz oft mit folgenden Techniken. Zum einen sind das innere Bilder und Symbole. Das bedeutet, wie sieht dein Reizdarm aus? Was will er dir sagen? Ich mache auch Ressourcenaktivierung. Also, was brauchst du gerade wirklich? Genauso auch emotionale Entlastung, also alte Spannungen auflösen und Druck rausnehmen. Und auch die Stärkung von Selbstwirksamkeit ist ein Thema, indem ich zeige, du kannst auch Einfluss nehmen. Und die Arbeit mit inneren Anteilen, z.B. der überforderte Anteil, der kontrollierende Anteil, was auch immer.

Und zusätzlich nutze ich auch noch spezielle Reizdarmhypothesen, bei denen ich folgendermaßen arbeite. Es gibt immer drei Schritte.

Das erste ist immer, wir lösen mögliche innere Blockaden, die den Heilungsprozess vielleicht behindern oder immer wieder auch Symptome triggern.

Und das zweite ist, wir ermöglichen, dass der Darm wieder verdauen darf, während du selber damit beginnst, dich bewusst und achtsam um deine inneren Themen und unterdrückten Emotionen zu kümmern. Also das zu verdauen, was innerlich noch offen ist.

Und das Dritte ist, wir fördern auch deine Heilung auf allen Ebenen, körperlich, emotional, unbewusst, damit dein ganzes System auch wieder in innerer Balance kommen kann, weil das ganz wichtig ist.

Und da möchte ich dir gerne ein Beispiel mal nennen:

Eine Klientin von mir kam zu mir mit jahrelangen Reizdarm und vor allen auch Bähungen und komischen Bauchschmerzen ohne irgendeinen organischen Befund. Und in der Hypnose zeigte sich ein starker innerer Anteil, der sich ständig verantwortlich fühlte für alles und für jeden und Überforderung, nichts falsch machen zu dürfen.

Und in der Hypnose konnte dieser Anteil sich erstmals zeigen. Es konnte Entlastung stattfinden. Der Körper konnte loslassen und das hat auch tatsächlich zu einer spürbaren Entlastung auf körperlichen Ebene bedeutet.

Und die Bedeutung von der Symptomsprache, das ist auch ein ganz zentraler Punkt, gerade bei Reizdarm, Sibo oder anderen funktionellen Beschwerden. Und da ist die Frage, was will mir mein Körper sagen? Die Sprache der Symptome zu verstehen ist auch eine echte Einladung zur Selbstreflektion.

Vielleicht geht es gar nicht nur um das Essen oder die Bakterien, sondern um etwas, dass du schon viel länger in dir trägst. Viele von meinem Klientinnen entdecken in der Hypnose auch ganz viele unterschiedliche Themen und das ist sowas wie das Gefühl ständig funktionieren zu müssen, das Bedürfnis nach Abgrenzung, dass ich über Bauchschmerzen ausdrücken kann, Angst vor Kontrolle oder Kontrollverlust und auch eine tiefe innere Überforderung oder das Gefühl immer alles irgendwie runterschlucken zu müssen.

Und diese unbewussten Botschaften können sich körperlich ja förmlich entladen über den Darm, über die Verdauung, über Erschöpfung. Und in der Hypnose, da bekommst du dann einen geschützten Raum, diese Signale einmal in einem Prozess zu entschlüsseln.

Was danach eigentlich passiert

Viele berichten mir direkt nach der Sitzung, dass sie sich irgendwie leichter fühlen, klarer und auf jeden Fall auch entspannter im Bauch. Da geht es nicht nur um Wegmachen der Symptome, sondern um einen ehrlichen, wirksamen Zugang zum eigenen Körper. Und genau dieser Zugang ist bei Reizdarm so oft blockiert. Langfristig kann sich durch die Hypnose die Symptomatik durchaus auch deutlich verbessern, weil du nicht gegen deinen Körper arbeitest, sondern mit ihm und weil du verstehst, warum der Körper reagiert, wie er reagiert und wie du Einfluss nehmen kannst ohne Druck, sondern mit Vertrauen.

Was der Unterschied ist zur Selbsthypnose?

Selbsthypnose ist super, wenn du sie regelmäßig übst und ein bisschen Anleitung dabei hast. Und deshalb findest du dazu auch ein Onlineprogramm von mir und auch einzelne angeleitete Hypnosen. Aber in der 1:1 Hypnose kann ich viel individueller mit dir arbeiten, z.B. wenn es um deine Ängste, um alte Muster oder emotionale Blockaden geht, die sich im Bauch manifestieren. Da braucht's einfach eine individuelle Unterstützung.

Wenn du Reizdarm hast und das Gefühl, dein Nervensystem steht permanent unter Strom, dann ist Hypnose kein Hokus Pokus, sondern eine echte Möglichkeit, dich selbst zu beruhigen und deinem Bauch das zu geben, was er wirklich braucht. Verstehen, Sicherheit, Lösung. Und Hypnose kann dir auch helfen, die Symptome deines Körpers neu zu begreifen und das nicht als Störung, sondern als Hinweis.

Wenn du dich traust hinzuhören, dann verwandelt sich auch oft viel mehr als du denkst. Also, wenn du Interesse hast, dann kannst du dir gerne mal in den Shownotes mein Angebot dir anschauen und einfach vielleicht mal in meinem Podcast dir eine Hypnose anhören, wie sich das überhaupt anfühlt.

Wenn du mit Sibo oder Reizdarmenbeschwerden wirklich auch stark zu kämpfen hast und da auch andere Unterstützung als irgendwie Ernährung oder sowas auf körperlicher Ebene suchst, dann ist das auf jeden Fall auch für dich bestimmt interessant, da einmal dich mit dem Thema Hypnose etwas mehr auseinanderzusetzen.

Also, ich hoffe, dir hat die Folge soweit gefallen. Du könntest da vielleicht für dich ein bisschen Impulse mitnehmen, wie ich dazu eigentlich arbeite, weil das jeder ganz unterschiedlich macht. Und vielleicht hast du auch schon erste Ideen entwickelt, was bei dir so Themen sein könnten, die immer wieder für deine Bauchschmerzen und ähm Problematik führen. Bei Fragen melde dich gerne bei mir und ansonsten wünsche ich dir noch einen schönen Tag. und hoffe, dass du bald wieder reinschaltest zu einer neuen Folge von meinem Podcast Erfolg durch Hypnose. Also, bis bald deine Melanie