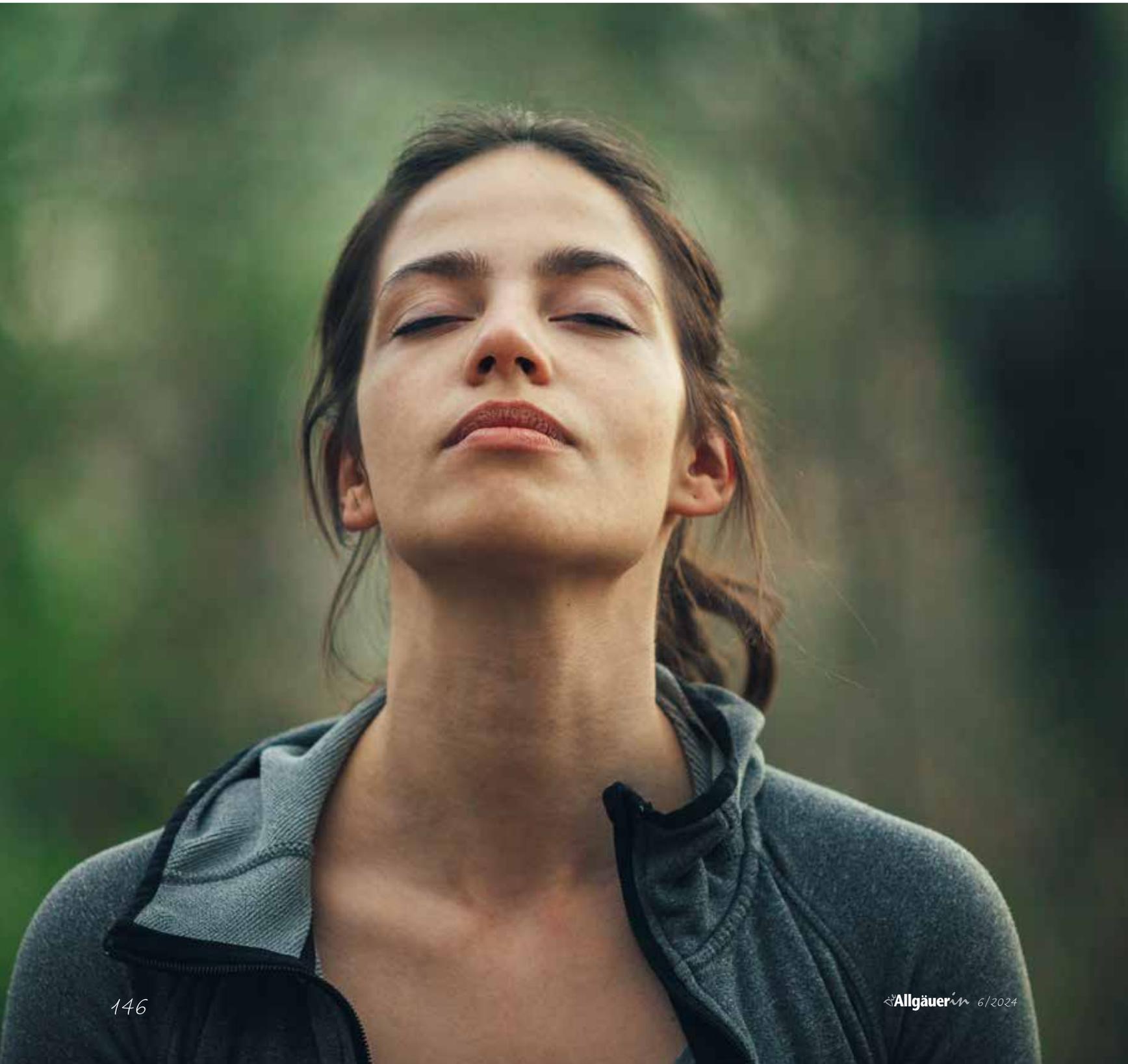


Mit mentaler Kraft durch *schwierige Situationen*



Die Heilpraktikerin für Psychotherapie Christine Fischer versucht Betroffenen in ihrer »Praxis Weidenweg« in Wiedergeltingen hier weiterzuhelfen, und Instrumente an die Hand zu geben, die sicher und weitaus entspannter durch die genannten Situationen bringen. Mit Hypnobirthing, Mentaltraining und hypnoseunterstützter Psychotherapie hat sie schon viele Menschen angeleitet, kritische Situationen nicht nur zu überstehen, sondern auch mit dem guten Gefühl daraus hervorzugehen, aus eigener Kraft etwas gemeistert zu haben. Hilfslosigkeit in aktive Selbsthilfe umzuwandeln, Schmerz zu überwinden und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. »Dabei handelt es sich um ein logisches System, denn Endorphine sind die Gegenspieler von Stresshormonen. Es ist eigentlich nicht möglich, gleichzeitig ruhig und aufgeregt, entspannt und angstvoll zu sein. Die Menschen haben oft eine gewisse Scheu, sich für diese Dinge Hilfe zu holen. Dabei wäre es gerade hier so wichtig und ich versuche, Ausblicke auf Lösungen zu geben und Möglichkeiten zu schaffen«, erklärt Christine Fischer. »Die Ressourcen zur Selbsthilfe sind in uns allen angelegt, wir müssen nur den richtigen Zugang finden, um sie, wenn nötig, abzurufen.«

Durch die eigene Geburt zu Hypnobirthing

Die gebürtige Ostallgäuerin wuchs in Görwangs auf einem Bauernhof auf und absolvierte nach der Schule eine Ausbildung zur Hauswirtschafterin und Dorfhelferin. Doch diese Berufswahl war für Christine noch nicht stimmig, sie machte Fachabitur und studierte in Weihenstephan Lebensmitteltechnologie. Bevor sie sich mit fast 30 Jahren für Familie und Kinder entschied, war sie einige Zeit als Produktentwicklerin tätig. Und mit der Geburt ihrer ersten Tochter kam das Erlebnis, das sie erneut in eine andere berufliche Entwicklung lenkte, sozusagen eine Initialzündung. »Damit verbunden waren viele Stunden Hilfslosigkeit und Erstarrung in einer ausweglosen Situation. Es fielen unsensible, traumatisierende Äußerungen seitens des Arztes und nicht nur ich, sondern auch unser Kind hat in der Folge darunter gelitten. Die ersten Monate waren nicht einfach.« Christine Fischer und ihr Mann Joachim wollten aber kein Einzelkind und bald war klar, dass für die zweite Geburt ein anderer Weg gefunden werden musste. So stieß Christine auf »Hypnobirthing«. »Hypnose hat mich schon immer interessiert und was ich dann in der zweiten Schwangerschaft in diesem Bereich gelernt habe, war faszinierend. Dem Ganzen folgte eine schöne und unkomplizierte Geburt.« 2017 entschied das Ehepaar Fischer dann, mit dem Gelernten das 3. Baby zu Hause zu bekommen. Oft sitzen zum Thema »Hypnose« noch Vorbehalte und Unsicherheit in den Köpfen der Menschen: Was geschieht dabei und bin ich dann am Ende ausgeliefert und manipulierbar?

Viele von uns kennen emotionale Herausforderungen wie Arzttermine, Prüfungen oder Geburten, die Angst und Überforderung auslösen. Oft reicht der Austausch mit vertrauten Menschen nicht aus.



Christine Fischer hilft ihren Patient/innen, Ängste abzubauen und innere Stabilität zu erlangen.

»» Durch unsere Gedanken entstehen Gefühle und diese haben sofort körperliche Auswirkungen. ««

Christine Fischer

» Menschen müssen einfach erst mal Wege sehen, um sie zu gehen...
dazu ist Erkenntnis, Ermutigung, Selbstermächtigung und Selbststärkung nötig. «

Christine Fischer

Doch nichts davon trifft bei professioneller Ausübung zu. »Wenn man auf die Menschheitsgeschichte zurückschaut, wurde Trance schon immer genutzt, beispielsweise in Zeiten, wo es nichts zur Betäubung gab«, erzählt Christine Fischer. »Auch ein intensives Gespräch kann eine Art der Hypnose sein, wenn den Menschen etwas intensiv beschäftigt.« Bereits seit dem Jahr 2006 ist die Hypnotherapie eine in Deutschland

offiziell wissenschaftlich anerkannte Heilmethode. Und wirkt ebenfalls präventiv, etwa bei bevorstehenden medizinischen Eingriffen. »Dabei ist es mir sehr wichtig zu betonen, dass die Therapie Hand in Hand mit der Schulmedizin geht«, so die Heilpraktikerin. »Auch für Ärzte und Krankenhauspersonal ist es doch wesentlich besser und einfacher, wenn der Patient ruhig und positiv bleibt. Das ist für mich sehr sinnvoll.«

Schritt für Schritt zum Erfolg

Christine Fischer ließ sich nach ihrer zweiten Geburt in den Jahren 2014 und 2015 zur Kursleiterin in »Hypnobirthing« ausbilden. Diese Art der Geburtsvorbereitung zielt darauf ab, bestehende Ängste oder schlechte Erlebnisse aufzulösen, den Körper in Entspannung zu bringen, was wiederum die Geburt angenehmer, schneller und komplikationsloser machen soll. Noch heute erinnert sich Christine gerne an das erste Paar, mit dem sie gearbeitet hat. »Das war sofort ein toller Erfolg!« Im Jahr 2020 schloss sie noch den Abschluss zur Mentaltrainerin an, sowie die Heilpraktikerin in Psychotherapie. Christine Fischer erklärt, dass die Wahl der geeigneten Hypnotherapie nach einem ersten Kennenlernen erfolgt, da Persönlichkeiten und Lebensumstände variieren. Sie erstellt oft ein detailliertes Skript und orientiert sich am VAKOG-Typ, der die Sinne visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch anspricht, um Schmerzen zu lindern oder Heilungsprozesse zu unterstützen. Atmung, Entspannung und Vertiefung sind dabei wichtig, da Hypnose die Aufmerksamkeitslenkung nach innen fördert und geübt werden muss.

Mit Kreativität Blockaden lösen

Christine Fischer betont, dass der Entschluss zur Therapie vom Betroffenen selbst kommen muss, um erfolgreich zu sein. Oft entwickelt sie zwischen den Behandlungen kreative Ideen, wie bei einem Patienten mit einer schlecht heilenden Operationsstelle am Rücken, für den sie das Bild eines sich auflösenden Wollfadens verwendete, was prompt half. Bei Ängsten vor Eingriffen setzt sie positive Zukunftsbilder ein, um Zuversicht zu geben und schlechte Erfahrungen zu überwinden. Fischer glaubt, dass ihr negatives Geburtserlebnis heute ihre Arbeit im »Hypnobirthing« bereichert und sie sich besser in werdende Eltern einfühlen kann. In der »Praxis Weidenweg«



Hypnotherapie

Die Hypnotherapie, entwickelt von Milton Erickson, nutzt einen entspannten Zustand, um die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und positive Veränderungen herbeizuführen. Oft genügen vier bis sechs Sitzungen, um Linderung zu erreichen. Sie kann bei Schmerzzuständen, Rückenproblemen, Tinnitus, Schlafstörungen, Hauthypnose, Blockaden, Gewichtsreduktion, und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte angewandt werden.



erwartet die Patienten eine Wohlfühlatmosphäre, in der sie ihre Bedürfnisse artikulieren und Empathie erfahren können. Kleine Dinge wie frische Luft, Trinken, Bewegung und Musik können Großes bewirken. Sie ermutigt dazu, nach innen zu blicken und die Unterstützung von Fachleuten wie ihr in Anspruch zu nehmen, um herausfordernde Situationen stabiler und erfolgreicher zu bewältigen.

Text: Silvana Emmenlauer; Fotos: Christine Fischer (1), GAGO IMAGES/stock.adobe.com (S. 146), aref/stock.adobe.com (S. 148), oz/stock.adobe.com (S. 149 – Sinne), Dasha Petrenko/stock.adobe.com (S. 149 o.r.) ☼



Hypnobirthing

Hypnobirthing hilft, Ängste abzubauen und den Körper zu entspannen, um die Geburt angenehmer und schneller zu gestalten. Durch Methoden wie Visualisierung und Berührungen kann die werdende Mutter das Eingübte abrufen, während der Partner eine zentrale Rolle spielt. Studien zeigen, dass die Geburtsdauer bei Erstgebärenden, die sich mit Hypnobirthing vorbereiteten, im Durchschnitt zwei Stunden kürzer war und die Schmerzen milder empfunden wurden.

Anzeige



Raus aus dem Rückenschmerz



Der grow chair dehnt die Wirbelsäule durch sanfte Zugkraft und **entlastet die Bandscheiben.**

Die Spinalnerven erhalten wieder mehr Platz.

Viele Beschwerden können von **der Wirbelsäule** ausgehen.

Blockaden können sich lösen, in dem sich umliegende Muskelpartien, Sehnen und Bänder entkrampfen.

Eingebaute Heizelemente unterstützen in Verbindung mit Mobilitätsübungen den Regenerationsprozess.

Den grow chair jetzt bei uns, kostenlos testen!

EEM GmbH
Hausenerstr. 101 • 86874 Zaisertshofen
Telefon 0171 / 7313961 • hans.ruf@growconcept.de