

## **Die kleine Sanitäterin - Hypnoseintervention in 2 Doppelsitzungen für eine 14-Jährige mit der Diagnose M. Crohn**

Die Korrespondenz vor der Therapie enthält schon viel Aufklärung und Seeding.

Valentinas Eltern nahmen mit mir Kontakt auf mit folgendem Schreiben:

... unsere Tochter (13 Jahre) ist vor fünf Jahren an Morbus Crohn erkrankt. Parallel zur schulmedizinischen Therapie wird sie auch naturheilkundlich betreut. Außerdem begleitet uns seit gut drei Jahren eine Kinderpsychologin. Diese hat Sie bei einer Fortbildung kennengelernt und uns empfohlen, mit Ihnen Kontakt aufzunehmen. Die verschiedenen Therapien haben immer wieder Erfolg gezeigt, der aber niemals anhaltend war. Die Hypnotherapie hat nochmals einen neuen Ansatz, von dem wir uns vorstellen, dass er tiefergehend ist und möglicherweise langanhaltenden Erfolg haben könnte.

Antwort AKR am gleichen Tag

Liebe Frau XX, eigentlich bin ich nicht für Kinder eingerichtet, aber mit 13 und der Diagnose ist Ihre Tochter sicher schon reifer. Ich komme Sonntag nach München und werde dann 2 Wochen dort sein. Wir können gerne einen Termin in der Zeit vereinbaren.

Liebe Frau Dr. Kaiser Rekkas,

herzlich danke ich Ihnen für Ihre schnelle und positive Antwort, damit habe ich ganz ehrlich nicht gerechnet.

Bis zum 9.8. ist unsere Tochter Valentina in Holland. Anschließend machen wir in der Steiermark Urlaub. Grundsätzlich wäre ein Besuch von dort aus möglich. Ich bin nicht ganz sicher, ob es gut ist, die Urlaubstage zu unterbrechen. Wäre es auch möglich, zu einem späteren Zeitpunkt einen Termin zu vereinbaren?

Wir wohnen in Essen. Ich habe unsere Kinder- und Jugendtherapeutin, so verstanden, dass zumindest zunächst ein Behandlungstermin ausreichend sei. Für diesen würden wir selbstverständlich gerne nach München kommen. Sehen Sie das auch so? Nach Ihren Ausführungen, die Sie uns geschickt haben, bin ich nicht sicher, ob Sie von einem Termin ausgehn.

Wäre es möglich, einen Termin an einem Montag oder Freitag zu vereinbaren, damit Valentina möglichst wenig Unterricht verpasst und wir die Behandlung in Ruhe beginnen können?

Ich hoffe, meine Fragen sind nicht unpassend und freue mich auf Ihre Rückmeldung

AKR

nein, keine Ferien unterbrechen!

und Essen ist weit! Das ist eine Strapaze für das Kind. Und eine Sitzung halte ich für nicht professionell und unergiebig. Das macht überhaupt keinen Sinn. Kucken Sie mal auf der [www,DGH-Hypnose.de](http://www.DGH-Hypnose.de) Therapeutenliste, ob Ihnen da jemand zusagt.

Liebe Frau Dr. Kaiser Rekkas,

vielen Dank für Ihre Antwort und auch für die Nachfrage. Ich habe in der Zwischenzeit recherchiert und wollte Ihnen antworten, wenn ich klarer sehe. Leider habe ich keine Antwort wie Ihre erhalten. Entweder werden Kinder nicht behandelt oder es gibt lange Wartelisten. Morgen kann ich noch einmal bei einer Therapeutin nachfragen, aber auch dort müsste Valentina länger warten.

Vielleicht können Sie mir parallel die "Bedingungen" für eine Therapie bei Ihnen schicken? Würden Sie eventuell auch mit unserer Psychologin in .... zusammenarbeiten? Wir haben Freunde und Verwandte in München, vielleicht finden sich doch ein Weg. Vielen Dank für Ihre Unterstützung und herzliche Grüße

AKR

Ja ich weiß, die Wartelisten sind immer wahnsinnig lang. Ehrlich gesagt verstehe ich das überhaupt nicht, denn wenn man mit Hypnose arbeitet, kommt man immer zügig voran, und hat entsprechend auch immer Plätze frei.

Sie können gerne zu mir kommen. Ich bin nächste Woche noch da, dann fahre ich nach Griechenland. Dann wäre wieder eine Möglichkeit in München bei mir Mitte September, und zwar am 17. oder 18. September, oder am 19. vormittags. Nachmittags fliege ich wieder weg, weil ich ein Seminar im Ausland halte

Ab 21. Oktober wäre ich wieder mehr in München. Gerne kann ich mit Valentina arbeiten und ich sende Ihnen vom Computer aus meine Konditionen zu. Herzliche Grüße, Ihre Agnes Kaiser-Rekkas

PS gerne würde ich auch mit ihrer Therapeutin zusammenarbeiten, aber dazu fehlt mir jegliche Zeit und dafür bin ich viel zu viel unterwegs, beruflich, aber auch privat. Bedenken Sie aber bitte, dass die H nur als Hypnotherapie angewendet wird, also auch eine Art Psychotherapie ist. Eine Hypnose alleine kann nicht praktiziert werden, sie ist entweder beim Arzt medizinisch angewendet oder beim Psychotherapeuten psychotherapeutisch.

Liebe Frau Kaiser-Rekkas,

vielen Dank für alle Informationen, die Sie uns zugesandt haben. Wir sind nun aus dem Urlaub zurück und ich habe mit Valentina in aller Ruhe besprechen können, was Sie mir geschrieben haben. Valentina möchte diese Chance gerne nutzen und sich von Ihnen behandeln lassen. Wann wäre das ab dem 21.10. bei Ihnen möglich? In dieser Woche sind bei uns Herbstferien, so dass wir die Zeit gut nutzen könnten.

Vielleicht können Sie uns noch ein wenig weiterhelfen, uns ein klareres Bild zu machen, wenn Sie uns mitteilen, mit wie vielen Behandlungen Sie im Durchschnitt rechnen und in welchem zeitlichen Abstand diese stattfinden sollten. Da wir gar keine Vorstellung haben, ist für uns auch eine grobe Richtung hilfreich.

Noch einmal ein herzlicher Dank für Ihre Unterstützung und sonnige Grüße aus Essen

AKR

Liebe Frau XX, liebe Valentina,

Das ist ja großartig, dass ihr euch auf so eine weite Reise macht. Man muss dabei nur wissen, dass man auch mit Hypnose nicht zaubern kann. Bei Kindern natürlich etwas mehr als bei Erwachsenen ;)

Wir können eine schöne Sitzung machen, die ein langes Gespräch beinhaltet und dann eine Hypnose, in der Selbstberuhigung und Schmerzlinderung gelernt wird und Heilung unterstützt wird. Wann wieder eine HypnoseSitzung notwendig ist, kann ich jetzt noch gar nicht sagen, vielleicht nach einem Monat wieder.

Ich nehme an, dass du Valentina, ein kluges Mädchen bist, dass alles sofort versteht und umsetzen kann. Deshalb kann eine Sitzung schon viel bewirken, wie viel, hängt auch von der Symptomatik ab, d.h. von deinem Körper. Klar ist nur eins, Hypnose kann nicht schaden, wenn man sie fachgerecht anwendet.

Wir können uns vereinbaren in der Woche ab 21. Oktober. Ich bin da relativ flexibel. Sagen Sie mir einmal einen Termin, der für Sie mit der Anreise passen würde. Falls

Sie die ganze Woche in München sein sollten, könnte man natürlich auch zwei Termine abhalten. Herzliche Grüße aus Griechenland, Ihre/deine Agnes Kaiser-Rekkas

Da der Wohnort der Familie 600 km weg von dem Ort ist, an dem ich praktiziere, habe ich zuerst versucht, einen anderen Hypnotherapeuten in der Nähe empfehlen. Die Familie bestand aber darauf, dass ihre Tochter ihre 13-jährige Tochter bei mir behandelt werden sollte und so machten wir zwei Termine innerhalb ihrer Herbstferienwoche, am Montag und den darauffolgenden Freitag, aus. Ich veranschlagte jeweils eine Doppelstunde, d.h. 120 Minuten.

### **1, Sitzung**

Als die Mutter mit ihrer Tochter kommt, scheint mir die Mutter aufgeregt aber im positiven Sinne aufgeschlossen. Valentina verhält sich eher schüchtern und scheu, nimmt aber mit wachen Augen Kontakt mit mir auf.

Ich erläutere den Beiden vorweg, wie ich jetzt die Sitzung von 2 Stunden gestalten möchte, damit beide wissen, worauf sie sich einstellen können und wir ohne Zeitverlust zügig arbeiten können. Ich sage, dass ich zuerst mit der Mutter sprechen möchte, und dann in ihrem Beisein auch mit Valentina. Ich würde Fragen stellen zur Symptomatik, zur Person und zu den Wünschen und Hoffnungen. Dann, so erkläre ich, würde ich die Mutter bitten, Valentina und mich alleine arbeiten zu lassen, weil Hypnose eine atmosphärische Dichte braucht, wo nur die betreffenden Personen im Raum sitzen sollten.

Jetzt würde ich mit Valentina noch mal alleine reden. Anschließend würde in der zweiten Hälfte dieser Sitzung die Hypnose zum Einsatz kommen.

Ich erkläre, dass ich die Hypnose in drei Sequenzen anwenden werde.

Erste Sequenz im Sitzen: Kennenlernen von Hypnose und erfahren, dass man auch in Hypnose immer noch Regie über sich selber führt.

Zweite Sequenz im Sitzen: Kontaktaufnahme zum Unbewussten und Bitte um dessen Mitarbeit.

Dritte Sequenz im Liegen: Traumhafte Fantasiereise, in der sich Heilung vollzieht.

Valentina und ihre Mutter sind mit dem Ablauf einverstanden und fühlen sich jetzt schon etwas entlastet und entspannt.

Im Gespräch mit der Mutter erfahre ich, dass die Symptomatik des Morbus Crohn aufgetreten ist nach einer Herpes Infektion (Gürtelrose), außerdem fand zeitgleich ein schwerer Einbruch in ihrem Haus statt. Während die Schwester von Valentina deshalb schwer ausgeflippt sei und viel geschrien habe, habe Valentina äußerlich nicht besonders darauf reagiert.

Valentina sei von Anfang an medizinisch in guten Kliniken gut betreut worden, man habe verschiedene Medikamente ausprobiert, aber nach einer kleinen ersten Verbesserung sei es dann immer wieder schlechter geworden.

Valentinas (ältere) Schwester ist gesund, eine ähnliche Erkrankung kommt in der Familie nicht vor.

Valentina berichtet über sich, dass sie gerne zur Schule gehe und auch gut in der Schule sei und beliebt ist, sodass sie zur Klassensprecherin gewählt wurde. Auch hat sie den Posten als Schulsanitäterin inne. (Das gibt mir sofort eine Idee für die Hypnose ☺) Von der Symptomatik her geht es ihr in den Ferien besser, d.h. sie hat weniger Schmerzen. Durchfall hat sie wenig, aber sie hat bis zu sieben mal am Tag heftigste Bauchschmerzen. Nachts schläft sie gut.

Auf meine Frage, ob es für Sie eine schöne Vorstellung wäre, als kleine Sanitäterin durch ihren Körper zu wandern und mal zu schauen, was los ist und Heilarbeit zu leisten, findet sie das toll, Nach etwa 40 Minuten bitte ich die Mutter einen hübschen Spaziergang im Herbstlaub draußen zu machen. Die Mutter verabschiedet sich liebevoll von der Tochter und wir verabreden, dass sie nach dass sie kurz vor Ende der Sitzung wiederkommt.

Es folgt ein kleines Gespräch mit Valentina alleine, in dem ich ihr hauptsächlich Komplimente mache und ihr vor Augen halte, was sie alles für Kräfte und Ressourcen hat und wie ihr übriger Körper so gesund ist und so kraftvoll, und dass ich mich freue, mit ihr jetzt ein Experiment zu machen und eine schöne Hypnosereise in der Art, wie ich sie in meiner langjährigen Erfahrung schon sehr oft als sehr wirkungsvoll erlebt habe. Sie betont, dass sie glaube, dass sie gesund werden könne und dass sie dafür alles machen werde.

Daraufhin erkläre ich Valentina mein Vorgehen, gebe ein paar Informationen zur Hypnose an sich, aber nur das Notwendigste, und bitte sie, mir alle Fragen zu stellen die ihr wichtig sind..

### *1. Hypnose-Sequenz im Sitzen*

Als alles Wichtige ausgetauscht war, erkläre ich ihr, dass Hypnose ein Spiel ist, und dass man entweder mitspielen kann oder auch nicht. Dann beginnen wir die erste Sequenz im Sitzen nach der Technik ‚Hypnose, nur wenn du willst‘. (HM Modul I ....)

Sie soll die Arme nach vorne ausstrecken, die Handflächen stehen sich gegenüber, etwa 20 cm voneinander entfernt. Ich bitte sie, zwischen den Händen hindurch zu schauen, durch das Fensterscheiben hindurch, hinaus in den großen Innenhof mit den vielen Bäumen, die jetzt im Herbst so schöne bunte Blätter tragen. Ich bitte sie ruhig zu atmen und sich vorzustellen, dass an den Handflächen Magnete dran sein seien, und wie die Magnete sich an ziehen. Ich bitte Sie langsam die Augen zu schließen und die Magnete zu spüren und auch deren Anziehungskraft

Die Hände nähern sich spontan und als die Handflächen nach einer Weile zusammentreffen, macht sie lachend die Augen auf und ich frage: ‚Was ist passiert?‘

Da sagt sie: ‚Das hat einfach ganz von alleine funktioniert. ‚

Ich antworte: ‚Natürlich, weil du mit gearbeitet hast, vielmehr du hast ‚mitgespielt‘.

Ich erkläre ihr, dass sie wunderbar mitgespielt haben und dass sie sich das wunderbar vorgestellt habe. Und so habe es auch funktioniert.

Ich sage: ‚Und jetzt machen wir das Gleiche, und du denkst dir aber dabei, die Frau Kaiser-Rekkas kann erzählen, was sie will, das ist einfach Blödsinn, an meinen Händen sind keine Magnete dran.‘

So probieren wir das Gegenteil aus. Sie hört von mir die gleichen Worte, aber sollte sich vorstellen, dass ich einfach Unsinn rede, und das natürlich keine Magneten zwischen den Händen wäre und deshalb würden die sich auch nicht nähern.

Das funktionierte natürlich auch. Sie streckte ie Hände nach vorne aus und die Hände bleiben stur an ihrer Stelle stehen. Dann machte sie wieder lachend die Augen auf und sagte schon von selber: ‚Ja, jetzt habe ich auch nicht mitgespielt.‘ Darauf erwiderte ich: ‚Ja so funktioniert Hypnose.‘

Noch mal erklärte ich, dass Hypnose eine Methode sei, für die man einfach offen sein soll für Neues, experimentierfreudig und spielerisch. Dann machte ich das gleiche noch mal mit der

Fantasie, es läge ein schwerer Gegenstand auf einer Hand. Einmal mitspielen, einmal nicht mitspielen. Dann war ihr klar, dass Hypnose etwas mit Spiel zu tun hat. Das fand sie toll. Und sie lernte, sie brauchte bloß mitzumachen ,wenn sie wirklich wollte. Das gefiel ihr.

Dieses Zwischenspiel ist sehr wichtig, um gerade einem jungen Menschen die Möglichkeit zu geben selbst zu bestimmen, ob und wie sie in Hypnose gehen möchten.

## *2. Hypnose-Sequenz im Sitzen*

Ich frage sie nach einem schönen Ort an dem sie gerne ist. Sie erzählt mir von einem Strand in der Nähe von Venedig.

Ich bitte sie die Augen zu schließen und mir ein wenig von dem schönen Ort zu berichten. Sie geht somit an diesen Strand und erfährt ihn schon mit allen Sinnen und spürt den schönen weichen Sand. Kaum die geschlossenen Augen ist sie sofort da und ich sehe, wie ihr Gesicht sich entspannte. Dann lasse ich Luftballons über den Strand schweben und rufe eine Handlevitation hervor, die spontan und leicht erfolgte. Ich installiere Fingerzeichen und frage das Unbewusste, ob es bereit zur Mitarbeit sein. Es gibt bei allen ideomotorischen Fragen eine positive Antwort, auch auf die Frage, ob in der Hypnose Heilung bewirkt werden könne. Ich lasse sie noch einen Moment den schönen Strand genießen und beende dann diese Hypnosesequenz.

## *3. Hypnose-Sequenz im Liegen*

In der dritten Hypnosesequenz gestaltete ich für V aus dem Stegreif eine große Fantasiereise, in der sie als kleine Sanitäterin in sich selber hinein schlüpft, nach dem Rechten sieht und mit Heilarbeit leistet.

Ich installiere dabei in ihr einen inneren heilenden Ratgeber und Begleiter. Am Anfang dieser Hypnose Reise fragte ich noch mal ideomotorisch nach dem Körpergedächtnis, ob es da eine Erinnerung an die gesunde Situation vor fünf Jahren, also vor Auftreten der ersten Symptomatik geben würde. Diese Frage wurde eindeutig und klar und kräftig bejaht.

V erwachte aus der 34 minütigen Hypnose sehr entspannt und guter Dinge. Wir geben der Hypnose den Titel: ‚Die kleine Sanitäterin‘

Als die Mutter sie abholt, zeigt sie sich über das blühende Aussehen ihrer Tochter überrascht. Ich informiere die Mutter nur dahingehend, dass V auf die H ausgezeichnet angesprochen habe, bewusst und unbewusst.

Ich zeichne – wie immer - diese Hypnose auf und schicke sie V als MP3 Datei zu.

Text ‚**Die kleine Sanitäterin**‘ Anhang Nr. 1

**Zur zweiten Sitzung** kommt Valentina mit ihrem Vater, und sieht gut und aufgeräumt aus und gibt an, dass sie sich nach der ersten Therapie richtig gut entspannt und gelassen gefühlt hat. Sie hatte alle Tage weitaus weniger Bauchschmerzen, d.h. nur noch ein ganz wenig. Die Fantasiereise hat ihr gut gefallen und sie hat sie noch zweimal gemacht.

Ich wende mich ihrem Vater zu und drücke tiefes Verständnis dafür aus, wie belastend die vergangene Zeit war und wie die vielen Aussagen und Prognosen der Ärzte an den Nerven gezehrt haben. Auch rede ich über die schlechten Suggestionen, die natürlich immer bei so langen Krankheitsprozessen gehört werden und zur Wirkung kommen Ich spreche ihn an in seinem Beruf als Geowissenschaftler und wir reden über die Heilkraft der Natur.. Der Vater wirkt sehr sehr kooperativ und verständnisvoll. Ich erkläre Vater und Tochter, dass wir wahrscheinlich noch ein wenig zusammen reden über die vergangenen Ferientage und dass wir dann wiederum drei Hypnosen machen würden. Die erste Sequenz würde dazu dienen, dass sie sich dass Valentina sich schnell und tief entspannen lerne.

Die Hypnose in der zweiten Sequenz würde ein tiefes ILslassen von allen bislang erlebten schlechten Gefühlen, Bildern und allen schlechten Worten und Suggestionen bewirken. Diese beiden Sequenzen würden wieder im Sitzen praktiziert werden. Die Hypnose der dritten Sequenz sei wieder eine Heilreise in tiefer Hypnose.

Der Vater verabschiedet sich und ich beginne mit Valentina zu arbeiten. Sie scheint schon irgendwie darauf zu warten und sich darauf zu freuen. Sie möchte eine Hypnose haben, mit der sie ganz schnell und tief entspannen kann, wo auch immer.

### *1. Hypnose-Sequenz im Sitzen*

Zuerst denke ich mit ihr den Body Scan zu machen, entscheide mich aber in Anbetracht dessen, dass das arme Kind schon auch so oft durch gescannt wurde und dazu vielleicht eher eine negative Einstellung hat, dagegen.

So zeige ich ihr die Zeigefinger-Induktion.(Siehe HM Modul I .....

Dazu sitzt sie aufrecht, hat die Hände auf den Schenkeln aufliegen und hebt beide Zeigefinger soweit wie möglich hoch in die Luft. Ich bitte sie die Augen zu schließen und ruhig zu atmen. Sonst soll sie nichts tun. Sobald das Unbewusste sie ruhig werden lässt und sie entspannt, wird sich der eine Zeigefinger langsam senken, ganz langsam und ganz von selber.

Und sobald der Bauch ruhig wird und sich anfängt wohler zu fühlen, wird dann der zweite Zeigefinger sich ganz von alleine senken, bis beide Zeigefinger entspannt wieder auf den Schenkeln aufliegen.

Dies geschieht nun auch ganz von selber und relativ schnell. Es ist zu beobachten, wie Valentina dabei in tiefe Ruhe kommt und sehr langsam atmet, wobei der Kopf etwas nach vorne sinkt.

Jetzt geht es nur darum, diese kleine Technik abzuspeichern und schnell abrufbar zu machen.

Dafür lass ich sie das Wohlbefinden einen Moment genießen und gebe ihr die posthypnotische Suggestion:

„Sobald du es brauchst, kannst du dich daran erinnern, dass du die Hände auf die Schenkel legst und die Zeigefinger nach oben streckst. Das kann immer und überall geschehen, auch in der Schule unter deinem Schreibtisch, was keiner merkt. Und ganz schnell wird sich von selber der eine Zeigefinger senken und in dir Ruhe auslösen, und dann wird sich der zweite Zeiger senken und der Bauch wird beginnen sich wohl zu fühlen und zu entspannen.“

Dann lass ich sie ins Hier und Jetzt zurückkehren.

### *2. Hypnose-Sequenz im Sitzen Technik ‘Sammeln und Auleeren‘(HM Modul II.1.1.).*

Ich bitte Valentina, ihre Hände auf die Kissen neben sich zu legen mit den Handflächen nach oben. Dann soll sie die Augen schließen und alles in die Händen sammeln, was ihr nicht gut tut: Worte, Bilder, Gefühle, Schmerzen, Sorgen, Verzweiflung. Vielleicht auch Worte, die sie manchmal zu sich selber sagt (schlechte innere Dialoge), wenn es ihr nicht gut geht. Ich definiere das nicht genauer, um keine schlechten Suggestionen zu geben, denn es sieht aus, als ob sie schon verstanden hat. Ich rate ihr, sich einfach ein wenig Zeit zu geben und auch abzuwarten, dass das Unbewusste noch Einiges hineintut, ohne dass sie wissen muss, was es ist.

Ich fordere Sie auf, noch mal auf die Hände zu schauen um festzustellen, was sich da inzwischen alles gesammelt hat. Dann soll sie sich innerlich zurücklehnen, vielleicht sogar an ihren Strand gehen. Dort soll sie sich vorstellen, sie habe Sand in den Händen, den sie Sandkorn für Sandkorn herausrieseln lässt.

Ich sage, dass die Hände nun beginnen sich von selber, ganz von alleine, langsam und ruckartig zu drehen und den Inhalt zu entleeren. Und genau so geschieht es. Irgendwann sind die Hände umgedreht und liegen entspannt auf den Handflächen auf den Kissen rechts und links neben ihr. Sie hat sich sehr entspannt zurückgelehnt und ist offensichtlich in tiefer Hypnose. Ich erzähle noch etwas von innerer großer Freiheit, von Weite, von Raum für

Heilung. Dann lasse ich sie zurückkehren.

### *3. Hypnose-Sequenz im Liegen*

Die Hypnose der dritten Sequenz findet wieder im Liegen statt. Ich lasse sie noch im Wachbewusstsein eine Luftmatratze auswählen, die ihr gefällt. Sie stellt sich eine Luftmatratze vor, die aussieht wie ein Stück Pizza.

Nach einer kleinen Hypnoseinduktion ist Valentina wieder an ihrem Strand und findet ihre Luftmatratze vor. Sie geht vergnügt mit dem Stück Pizza ins Wasser und legt sich gemütlich drauf lässt und lässt sich einfach treiben. Das Stück Pizza mit Valentina treibt in die ‚Blaue Grotte der Heilung‘, wo sie Erstaunliches erlebt.

Aus dieser Grotte kehrt sie nach langer Zeit in bester Stimmung und fröhlicher Verfassung wieder an den Strand zurück und empfängt ihre beiden Eltern nach dieser Reise ganz frohgemut, als diese sie nach der Sitzung abholen.

Ich verspreche ihr, auch alle Audiodateien von den drei Sequenzen heute zu senden und lege ihr ans Herz, diese immer und immer wieder zu hören und die kleinen Hypnosens zu praktizieren. (Auch die Inhalte dieser drei Sequenzen werden demnächst getippt und schriftlich als Script vorliegen.)

Wir verabreden uns für eine nächste Sitzung um die Weihnachtszeit herum, d.h. in etwa zwei Monaten. Inzwischen wollen wir per E-Mail Kontakt halten.

Nach ihrer Rückkehr nach Hause gibt mir die Mutter nach meiner Aufforderung per E-Mail eine kleine Rückmeldung:

Liebe Frau XX, ich hoffe Sie sind gut zu Hause angekommen. Ich habe die drei Audiodateien der letzten Therapiestunde an Valentina gesendet, und es wäre gut wenn sie die morgen runterladen würde. Außerdem bin ich sehr dankbar wenn Sie, liebe Frau XXX, oder noch viel besser Valentina selber, mir morgen nur ein paar Zeilen schreiben würde zu ihrem Befinden nach den Sitzungen. Wie ich schon gesagt habe, habe ich am Montag einen Expertentreffen, da geht es genau um diese Erkrankung und die Behandlung mit Hypnose und wir möchten so viel wie möglich an Erfahrungen zusammentragen. Natürlich wäre es das Schönste, für Valentina, für Sie und auch für mich, wenn es Valentina weiter gut gehen würde, und sogar noch besser gehen würde. Dazu soll sie aber bitte unbedingt die Hypnosens machen, die ich ihr gezeigt habe. Jederzeit kann sie bei mir anfragen für neue Anregungen und gerne bin ich bereit ihr noch eine Hypnose als Audiodatei zu verfassen und zu senden.

Herzliche Grüße aus München, Ihre Agnes Kaiser Rekkas 26.10.19

Liebe Frau Dr. Kaiser Rekkas, vielen Dank für Ihre Nachfragen! Valentina hat sich die Dateien heruntergeladen und hört sich auch gerade wieder eine davon an. Es scheint ihr sehr gut zu tun. Meist schlafe sie dabei auch ein wenig ein, sagte sie.

Und das ist der Originalton: "Mir geht es immer noch gut. Die Bauchschmerzen haben sich weder verschlimmert noch verringert. Ich habe noch einmal die Traumreise und die Hypnose von der ersten Sitzung gemacht."

Valentina hat auch geplant, in den nächsten Wochen bewusst einzelne Lebensmittel nicht zu essen, um zu sehen, ob ihr das hilft. Ich bin gespannt, was daraus wird. Wir werden sie unterstützen. Wir melden uns gern bei Bedarf wieder bei Ihnen. Bis dahin viele Grüße aus ..., Valentina, Th. und B. XXXX

In der Anlage finden Sie den letzten Arztbrief. Ich hoffe, er enthält die gewünschten Angaben.

Feedback nach 10 Tagen: Liebe Frau Kaiser Rekkas, Valentina lässt Sie herzlich grüßen. Es geht ihr unverändert gut. Schmerzen sind immer noch da, aber reduziert. In der letzten Woche

hat sie einige Tage ausprobiert auf Gluten zu verzichten - aus eigenem Antrieb. Als sie es wieder gegessen hat, kamen wieder stärkere Schmerzen. Interessante Erfahrung und noch spannender die Konsequenzen. Heute steht noch eine Entspannung für Valentina auf dem Programm.



## Die kleine Sanitäterin

Hypnosephantasie für eine knapp 14-Jährige mit der Diagnose M. Crohn. Die chronische Darmentzündung entwickelte sich vor 5 Jahren, kurz nach einer Herpesinfektion (Gürtelrose) und einem schweren Einbruch im Familienhaus. Sie ist intelligent, geht in die 9.Klasse Gymnasium, weiß Details von ihrer Diagnose, kennt die Aufnahmen der Darmspiegelung, und glaubt fest daran, dass sie gesund werden kann. Die ganze Familie leidet mit, vor allem der Vater. In der Schule ist sie Schulsprecherin und Schulsanitäterin. Ich greife das auf und die Idee gefällt ihr, als kleine Sanitäterin in sich selber wirksam zu werden.

Erste Sitzung. Direkt vorher wurde sie schon in Hypnose eingewiesen, fand Ihren ‚Safe Place‘, entwickelte eine Handlevitation und zeigte ideomotorische Fingersignale. Sie schätzte die Dauer der Hypnosereise mit 15 Minuten ein, die aber zu ihrem Erstaunen 34 Minuten dauerte.

Text:

Du kannst die Augen schließen und durchatmen und aufatmen und es hat schon ganz gut angefangen eben ... gut und vielversprechend ...

Du warst schon an dem Strand mit dem feinen weichen Sand. Du hast das schon erlebt und mit den Luftballons ist dein Arm leichter geworden und deine Finger haben angezeigt, wie kooperativ dein Unbewusstes ist, um dir zu helfen, damit es besser und besser wird und irgendwann auch gut werden kann. Und das weißt du, ja, daran glaubst du fest!

Und jetzt, während du hier liegst und einfach ruhig atmest, kannst du wieder innerlich an deinen Strand gehen, dahin, wo es dir gut geht, wo die Sonne scheint, das Meer in der Sonne glitzert, wo es so schön warm ist und du innerlich so frei bist und voller Freude, Ferien-Freude. Nichts wird dir abverlangt ... du hast einfach frei, du brauchst nicht zu tun, du brauchst nichts zu verstehen ...

Du weißt, du bist hier, du liegst hier gemütlich, du hörst meine Stimme zu dir sprechen und bis gleichzeitig am Strand mit dem feinen weichen Sand ...

Deine Zehen graben vergnügt in dem feinen weichen Sand, deine Finger spielen mit dem feinen weichen Sand ... finden eine kleine Muschel ...

Es riecht so gut, Meer riecht immer schön, riecht nach Weite, nach Ferien ...

Und du siehst die schönen Farben, erkennst die Küstenlinie, die Häuser am Strand, die Vegetation und alles, was dein Herz so froh macht ...

... und du darfst ganz verspielt sein ...denn wieder schweben die Luftballons zu dir hin und wieder binden sie sich um dein Handgelenk ... und noch hast du die Hände verschränkt ... aber sie werden sich nach und nach lösen ... wenn die Luftballons ihr Bändchen um ein Handgelenk binden und dieses ganz sachte hochziehen, um alles leichter werden zu lassen, um die Hypnose zu vertiefen und um zu ermöglichen, was nur in Hypnose möglich ist: erkennen, erleben, lernen, sich guttun und heilen ...

Und eine weiße Möwe fliegt über das weite Meer ... und am Horizont zieht ein Segelschiff mit strahlend weißen Segeln vorüber ... und gemeinsam wirken sie wie ein Versprechen ...

Und deine Hand wird leichter in dem Maße, wie du tiefer sinkst in deine Heilhypnose ... tiefer und tiefer ... sehr schön ... und die Hand wird leichter und leichter ... genau ... leichter und leichter ...

Und du beobachtest das und es amüsiert dich vielleicht ... und je leichter die Hand wird, umso wohler fühlt sich dein Körper ...

Deine Atmung fließt ruhig, sehr schön, alle Vorgänge im Körper sind ausgeglichen und harmonisch, weil du an deinem Strand bist, am Strand mit dem feinen weichen Heilsand, sehr gut, sehr schön ...

Und es gab eine Zeit, in der du vollkommen gesund warst, alles war normal, selbstverständlich, gesund ... und der Körper erinnert sich jetzt daran, wie es war damals, vor fünf Jahren oder mehr als fünf Jahren, als dein Körper gesund gearbeitet hat, alle Organe in bester Verfassung ... und der Darm einfach gemütlich ... genussvoll ... zuverlässig ... vor sich hingearbeitet hat ... im Zusammenspiel mit den anderen Bauchorganen ...

Und wenn das Körpergedächtnis sich erinnert an diese vollkommen normale Situation damals, kann der ‚Ja-Finger‘ ein Zeichen geben, kann sich heben. Genau, da hebt er sich ... gut ... sehr schön ...

Und das Körpergedächtnis erinnert sich an vollkommen gesunde Funktion, an gesundes Sein und diese Erinnerung ist die beste Voraussetzung für Heilung. Gut!

Und wenn diese Erinnerung noch einmal über drei Schritte deutlicher wird, kann der ‚Ja-Finger‘ sich 3 x heben ... Entspannung kann sich im gesamten Bauchraum ausbreiten ... auch Ruhe ... Wohlbefinden ... Heilung ...

eins ... sehr gut ... Sehr gut sehr schön ... ein tiefer Atemzug ... sehr schön

Zwei ... sehr gut ... das fühlt sich so schön an, das ist richtig Ferienstimmung ... Italien-Gefühl ... wie schön!

Drei, sehr gut! Das ist die heilsamste Situation ... die heilsamste Umgebung, die es für dich gibt ... und das spürst du jetzt ganz intensiv ...

Und dann machst du eine kleine Wanderung ... von dem Ort am Strand, wo du gerade bist ... Intuitiv gehen deine Füße ein Stück den Strand entlang ... du wanderst einfach vor dich hin ... und kommst an einen Ort, wo es etwas felsig ist, und ein kleiner Weg zwischen den Felsen hineinführt ... und du hörst Wasser gluckern ...

Du nimmst das Gluckern immer deutlicher wahr, und tatsächlich, gar nicht weit von dir entspringt zu deinem Erstaunen eine kleine Quelle ...

Und du denkst dir ‚Das hab ich ja noch nie gesehen dort, das hab ich ja noch nie entdeckt.‘ Aber tatsächlich, das gibt es nur für dich ... jetzt, für niemand anderen, nur für dich ist dieser kleine besonderer Ort da, denn da entspringt eine Quelle für dich ... und du nährst dich ...

Ganz klares sauberes Wasser sprudelt aus dem Fels und du hältst deine Hände darunter und spürst das frische klare Prickeln ... und du lässt die Hände voll laufen mit diesem klaren prickelnden frischen Quellwasser ... und du schaust hinein und du spiegelst dich im Wasser und du siehst ... was siehst du? Es ist eine kleine Sanitäterin!

Und schau mal, ob sie besonders angezogen ist, die kleine Sanitäterin, und schau mal was sie dabei hat. Sie hat wohl Verbandszeug dabei, bestimmt hat sie Salben dabei, sie hat aber sicher auch eine Lupe dabei, um genau hinzuschauen, vielleicht hat sie ein kleines Hörrohr dabei,

um genau hinzuhören, und natürlich hat sie ihre heilende Hand dabei, oder vielleicht sogar zwei heilende Hände.

Und als du das erkennst, trinkst du das Wasser, und die kleine Sanitäterin, die kann dadurch einfach in dich hineinwandern, durch den Mund hindurch, durch den Schlund hindurch, schon rutscht sie durch die Speiseröhre hinunter wie auf einer Rutsche ... jippie ... und das macht ihr so richtig Spaß ☺

Sie kommt im Magen an, guckt sich da mal schnell um und denkt sich: ‚Alles o. k. Da habe ich nichts zu tun.‘ Und so flutscht sie weiter hinunter in den Darm. Da spaziert sie munter und guter Dinge, sehr optimistisch und zuversichtlich mit ihren Utensilien weiter ...

Und bei der ersten Stelle, die sie entdeckt und die nicht so ist, wie sie sein sollte, macht sie halt. Und der ‚Ja-Finger‘ zeigt es an, wenn sie an der ersten Stelle angekommen ist. *Pause* Da hebt sich der ‚Ja-Finger‘, genau, sehr schön so! Sie ist bei der ersten Stelle angekommen, wo der Darm Heilung braucht

Und ich weiß nicht ob du das fühlst, oder ob du einfach darum weißt, aber sie macht genau das Richtige. Sie schaut sich zuerst alles genau an, wie eine kleine Wissenschaftlerin. Was ist los? Und was ist zu tun? Was ist das Wirksamste? Und was mache ich da?

Und sie holt ihre Utensilien heraus und pustet vielleicht ... puh ... puh ... puh .... wie um Staub oder Dreck weg zu pusten ... einfach wegpusten ... das macht sauber ... sie cremt ein und fährt jetzt mit ihrer heilenden Hand drüber ... das lindert die Entzündung ...

Und zu deinem großen Erstaunen glättet sich das Gewebe, polstert sich auf ... nimmt eine bessere Farbe an ... eine gesündere Oberfläche ... schimmert perlmuttartig... und die Läsion wird kleiner und kleiner ...

Und wenn das beginnt, kann ein neuer Finger sich heben um anzuzeigen, dass etwas Neues geschieht ... dass sich Heilung vollzieht ... und dafür sind zwei Finger noch übrig an deiner Hand.

Und es hebt sich ein Finger von alleine, super, das ist ja ganz wunderbar! Heilung beginnt. Beruhigung. Glättung. Ausheilung, Aufatmen, Erleichterung.

Und wenn die kleine Sanitäterin merkt, da ist genug getan - die weiß das nämlich intuitiv, die ist ja wie geschaffen dafür, ja, die ist geboren dafür zu heilen und gesund zu machen - dann geht sie von diesem Fleck zum nächsten, um wieder ganz selbstverständlich genau das Richtige zu tun. Und jedes Mal, wenn sie bei einer Stelle heilsam gewirkt hat, kann der ‚Finger für das Neue‘ das wieder anzeigen. *Pause*

Und du vertraust in deine innere kleine Sanitäterin, die liebevoll und unermüdlich Gutes tut.

Gut und gleich wird wieder der ‚Finger für das Neue‘ anzeigen, dass das nächste Stück Darmwand ausgebessert worden ist ...

Die kleine Sani-Täterin, es ist unglaublich, was sie kann ...

Und sie geht im Darm die ganze Strecke ab, voller Liebe, voller Zuversicht und voller Potenzial für Heilung ...

Sie pustet die Entzündung weg ...

Sie streicht liebevoll über die Wundränder, sie trägt die Cremen auf und die Heilpasten ...

Sie verbindet ... und tut genau das Richtige ... so geht sie von Läsion zu Läsion ...  
Und der Darm beginnt auszuheilen!

Und das Körpergedächtnis erinnert sich an vollkommen gesunde Funktion, an den gesunden  
Urzustand!

Die Botenstoffe senden sich natürlich aus ...  
Der Stoffwechsel regelt sich harmonisch ein ...  
Immunkräfte kommen ins Gleichgewicht ...  
Entzündung klingt ab ... klingt aus

Und in der Tiefe glättet das Unbewusste die Wogen, räumt auf, klärt noch die Reste von den  
Erschütterungen durch was auch immer, vor ein paar Jahren. Das ist Vergangenheit.

Dein junger kraftvoller Körper überwindet alles mit großartiger Kompetenz.

Und die kleine Sanitäterin läuft die ganze Strecke durch, ohne müde zu werden, sie hat  
genügend Kraft und Ausdauer. Und was heute nicht getan wird, vollendet sie morgen und  
übermorgen.

Und immer wieder wird die kleine Sanitäterin durch diese inneren Gefilde laufen und pusten  
und glätten und salben und cremen, verbinden und heilen. Sehr gut, Sehr schön  
Und die Wunden werden kleiner und kleiner, sie heilen immer besser ab.  
Der Darm gesundet und regelt sich natürlich ein.

Und manchmal kommt die kleine Sanitäterin, auch wenn du es gar nicht merkst, vielleicht in  
der Nacht im Schlaf, und geht den Darm eine ganz andere Richtung entlang, und fängt von  
unten an und geht nach oben, oder fängt immer in der Mitte an und geht in die eine Richtung  
und dann in die andere Richtung.

Sie heilt, das sagt ja schon in ihr Name Sani-Täterin, Gesundmacherin.  
Sie weiß, was sie tut, während du, immer wenn es turbulenter um dich herum wird, oder wenn  
die Aufgaben größer werden, innerlich an den schönen Strand mit dem feinen weichen Sand  
gehst. Dein Kopf kann sicher ruhig ein bisschen anstrengen, der hat Herausforderung gerne,  
aber dein Bauch bleibt in vollkommener Ruhe. Dein Bauch ist die Gelassenheit in Person.

Und wenn du ab und zu noch einmal das Symptom hast, dann ist das ganz normal, auch da  
gehst du an deinen Strand ... lehnst dich zurück ... schmunzelst ein bißchen ... weil du  
wieder die Luftballons siehst ...

Und abends vorm Einschlafen sagst du: „Liebe kleine Sanitäterin, jetzt geh mal an die Arbeit,  
tu was für mich, damit ich gesund und glücklich werde!“

Und dein Bauch bleibt in dieser heilsamen Hypnose, auch wenn du gleich munter und  
quietschfidel in den Tag zurückkommen wirst.