

# Traumreisen

Sabine Weissinger-Tholen

„Traumreisen“, eine einfache Autosuggestionmethode zur Unterstützung der Kinderwunschbehandlung.

*"Was ich heute bin, ist ein Hinweis auf das, was ich gelernt habe – aber nicht auf das, was mein Potential ist."  
(Virginia Satir)*

Bei der Kinderwunschbehandlung erlebt man oft ein Auf und Ab der Gefühle. Ein Aspekt bei den psychologischen Beratungsgesprächen bei Kinderwunsch kann - neben anderen Themen wie z.B. Trauerarbeit – auch die Entspannung ein wichtiges Thema sein, um wieder ein seelisches Gleichgewicht zu erlangen.

Die Entspannungsmethode „Traumreise“ basierend auf Virginia Satir (1992) ist ein speziell auf die medizinische Kinderwunschbehandlung abgestimmtes Angebot zur Entwicklung des eigenen Potentials. Sie können so besser Ihren Körper wahrnehmen und auf Ihre Atmung achten. Dadurch werden Ihre körpereigenen Ressourcen aktiviert und Sie unterstützen die Kinderwunschbehandlung aus eigener Kraft. Die Autosuggestion ist eine Quelle für das Wiedererlangen von Selbstbewusstsein, das oft durch das lange Warten auf ein Baby verloren gegangen ist. Die „Traumreisen“ sind sowohl vor und während einer Behandlung als auch in der Behandlungspause möglich. Sie werden im Sitzen absolviert.

Die Entspannungsmethode "Traumreise" hilft dabei, wieder die Kontrolle über seinen Körper zurück zu gewinnen und dem Gefühl der Ohnmacht entgegenzuwirken, das vielleicht durch die Erlebnisse der medizinischen Eingriffe entstanden ist. So kann eine „Traumreise“ innerhalb der psychologischen Beratungsgespräche eine zusätzliche Unterstützung bei der Kinderwunschbehandlung bedeuten. Man bekommt eine konkrete Hilfe vermittelt, wie man selbst Stresssituationen durch Eigeninitiative

reduzieren kann. Bei Hypnose wird häufig vermutet, dass dies wirkungslos ist oder Hokuspokus, da man sich an Showeinlagen aus dem Fernsehen erinnert. Aber inzwischen gibt es viele Beispiele in der Medizin, denken sie an Hypnose beim Zahnarzt, die die Wirksamkeit belegen. Auch die „Selbsthypnose Traumreisen“ wirkt nach diesem Prinzip. Jeder Mensch kennt den Trancezustand oder den Tagtraum aus dem Alltag. Man geht in Gedanken an den Urlaubsstrand oder denkt an eine schöne Begegnung mit einem lieben Menschen. Auch beim Hören der Lieblingsmusik, die man mit einer schönen Erinnerung verbindet, ist man wieder im selben „Flow“, im selben Bewusstseinszustand, wie damals beim realen Erleben. Diesen Bewusstseinszustand führt man beim Entspannen mit „Traumreisen“ aktiv herbei.

Wenn man geübt ist in Autosuggestion, kann man dies in einer Stresssituation bei der Kinderwunschbehandlung anwenden, um den Stress zu reduzieren. Man versetzt sich in eine bessere Stimmung, indem man an eine bestimmte Situation aus den Sequenzen der „Traumreisen“ denkt oder auch nur an eine Farbe oder Gerüche, die man sich während der „Traumreise“ vorgestellt hat. Autosuggestion bedeutet, Positives einzuüben. In einer entspannten Situation, wird Erlebtes oder Gefühltes besser gespeichert, das weiß man mittlerweile aus der neurologischen Forschung. Mit Hilfe der inneren Bilder kann man also kleinere Einheiten selbst „neu programmieren“.

Durch positives Denken und Stärken der eigenen Ressourcen mit Hilfe von Autosuggestion und mentalem Training kann man die Selbstheilungskräfte aktivieren sowie die Prozesse in der eigenen Gedankenwelt selbst neu programmieren.