

HYPNOSE THERAPIE ERÖFFNET DEN MUT ZUR VERÄNDERUNG.

Rückführungen und Body Wisdom – Wege zu unserer Seele.



Von Heide Brandes und M. Lehnert (Fotos)

Hypnose ist ein wissenschaftlich anerkannter, hocheffektiver Zweig der Medizin und Psychotherapie und hat vor allem in den letzten Jahrzehnten immer mehr Bedeutung und Anerkennung gewonnen. In der durch Hypnose erreichten Trance ist das Unterbewusstsein erhöht ansprechbar und zu beeinflussen. Dadurch können sowohl geistige als auch emotionale unerwünschte Programmierungen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen aus der Vergangenheit verändert, aufgelöst oder sogar als Ressource genutzt werden. Die bekanntesten Anwendungsgebiete für die klassische Hypnose sind Gewichtsreduktion, Suchtentwöhnung (wie z.B. Rauchen) oder Stressbewältigung.

Auch der Hypnosetherapeut (CHT) Markus Lehnert beherrscht alle Techniken der klassischen Hypnose, geht aber noch deutlich darüber hinaus. Er hat sich in der spirituellen Hypnose hauptsächlich auf drei Schwerpunkte spezialisiert, deren Kenntnis im deutschsprachigen Raum bislang noch wenig verbreitet ist, die aber neben Körper und Geist insbesondere die Seele in die ganzheitliche Therapie einbinden: Body Wisdom®, Rückführung in vergangene Leben und Rückführung in das Zwischenleben (Zeitraum zwischen Tod und Wiedergeburt). Während Body Wisdom® mit seinem ganzheitlichen Ansatz von Körper, Geist und Seele die Möglichkeit gibt, die Botschaften des eigenen Körpers zu hören und sich deren

heilende Wirkung zunutze zu machen, ist den beiden Rückführungsarten gemein, eigene Seelenerfahrungen abzurufen und in das heutige Leben einzubinden.

"Bei ausnahmslos allen meinen Rückführungen hat sich im Nachhinein immer ein Zusammenhang zwischen dem damaligen und dem heutigen Leben ergeben", so Hypnosetherapeut Markus Lehnert. "Wir erfahren weniger, wie wir einmal waren, sondern vielmehr, wer wir heute sind und warum." Daraus ergeben sich in vielen Fällen durchaus gravierende Veränderungen für das jetzige Leben - vorausgesetzt, man hat den Mut dazu.

Wer sich intensiv mit diesen Themen auseinandersetzen möchte: www.spirituelle-hypnose.net. Hier werden diese Techniken und alle anderen Anwendungsgebiete der Hypnosetherapie ausführlich und für jeden verständlich beschrieben. Außerdem verweisen wir auf den Vortrag von Markus Lehnert am 23.08.2013 in Wiesbaden zum Thema "Rückführung in das Zwischenleben" (Anmeldung über die Website).

* Markus Lehnert ist ein nach US-amerikanischen Standards zertifizierter "Certified Hypnotherapist" (CHT). Die Bezeichnung "Hypnosetherapeut (CHT)" ist die deutsche Übersetzung des amerikanischen Titels und wird durch den Zusatz "CHT" in Klammern verdeutlicht.



MARKUS LEHNERT

Markus Lehnert, Hypnosetherapeut (CHT), führt neben klassischen Hypnoseanwendungen unter anderem Rückführungen in vergangene Leben und Rückführungen in das Zwischenleben durch. Er ist damit einer von wenigen Therapeuten im deutschsprachigen Raum, die diese Methoden nach Dr. Michael Newton (USA) anwenden. Body Wisdom® basiert auf der langjährigen Erfahrung von Markus Lehnert.

Um mit sich ins Reine zu kommen oder seine Mitte zu finden, werden viele Therapien empfohlen: Mentaltraining, Yoga, Autosuggestion. Was ist der Unterschied zur Hypnose?

> Markus Lehnert:

Diese Methoden funktionieren hauptsächlich dann gut, wenn man die Wirkung von etwas verstärken will. Sie sind aber fraglich und nur bedingt einsetzbar, wenn man ein Problem hat, das seelische oder emotionale Ursachen hat. Wenn ich die Ursachen aber nicht kenne, behandelt man nur Symptome, ohne zu wissen, warum der Körper sie schickt. In der durch Hypnose entstehenden Trance kommen die Antworten aus dem Körper selbst. Das heißt, man zapft die ungemeine Weisheit des Körpers an, der letztlich lediglich als Projektionsfläche für Probleme von Geist und Seele dient. Bei Body Wisdom® tritt der Körper in einen Dialog mit uns, und wir lernen, ihm wieder zuzuhören. Die Verbindung von Körper, Geist und Seele ist somit die Grundvoraussetzung für eine Heilung, die nichts mehr mit der weit verbreiteten Behandlung von Symptomen gemeinsam hat.

Wer kommt zu Ihnen in die Hypnosetherapie?

> Markus Lehnert: Die allerwenigsten kommen wegen klassischer Hypnoseanwendungen. In meine Praxis kommen vor allem Menschen, die eine ernsthafte, nachhaltige Veränderung in ihrem Leben anstreben - körperlich, geistig und emotional - und bereit sind, mit ihrer Vergangenheit Frieden zu schließen. Wer sich z.B. zu einer Rückführung entschließt, ist meistens bereit, über die lediglich historische Betrachtung vergangener Leben hinaus zu gehen und Antworten nach dem Sinn des eigenen Lebens zu suchen. Man erfährt über die gestellten Herausforderungen im eigenen Leben, die man meistern sollte, welche Lektionen man bislang noch nicht gelernt hat, welche Konsequenzen daraus erwachsen und was man tun sollte, um daran zu reifen.

Sie bieten Rückführungen in vergangene Leben und Rückführungen in das Zwischenleben an. Worin unterscheiden sich diese beiden Therapieformen?

> Markus Lehnert: Zunächst haben beide Rückführungsarten

die primäre Aufgabe, sich dabei selbst zu erkennen, zu verstehen, zu verzeihen und loszulassen. Die Verinnerlichung dieses neuen Verständnisses über sich selbst gibt uns die Möglichkeit, das eigene Leben noch stärker anzunehmen.

Die Rückführung in vergangene Leben führt zurück in frühere Leben. Dadurch ist es möglich, vergangene Ereignisse mit allen Gefühlen und Empfindungen reflektierend noch einmal zu erleben oder als "objektiver Beobachter" Erinnerungen aufzuarbeiten. Auch werden uns in fast allen Fällen Zusammenhänge zwischen den damaligen und dem heutigen Leben bewusst. Wir lernen zu verstehen, warum uns bestimmte Situationen und Schwierigkeiten begegnen und gewisse Ängste, Blockaden und körperliche Gebrechen belasten. Nicht das Wiedererleben vergangener Ereignisse steht im Vordergrund, sondern das, was die Seele daraus gelernt hat und in diesem Leben verbessern möchte.

Eine Rückführung in das Zwischenleben - auch "Life between Lives" (LBL) genannt - ist die Seelenreise nach dem körperlichen Tod und zwischen physischen Leben (Inkarnationen). Diese Form der Rückführung ist sowohl eine Ergänzung als auch eine Weiterentwicklung über eine Rückführung in vergangene Leben hinaus. Sie ist eine Reise in der Jetzt-Zeit in unsere spirituelle Heimat – eine Rückkehr "nach Hause". Wir erfahren nicht so sehr, wie wir einmal waren, sondern vielmehr wer wir heute sind und warum. Diese Therapieform kann vor allem Menschen helfen, die versuchen, Antworten auf ihre tief gehenden Lebensfragen zu finden und das Wesen ihrer Existenz und ihrer Bestimmung zu verstehen. Eine Rückführung in das Zwischenleben kann auch für Menschen von großer Hilfe sein, die sich für das Leben nach dem Tod interessieren.

Welche Voraussetzungen sollte man für eine Rückführung mitbringen?

➤ **Markus Lehnert:** Man sollte bereit sein für Veränderungen in seinem Leben. Ein ganz wichtiger Aspekt ist die Bereitschaft, mit seiner Vergangenheit und den damit verbundenen Menschen Frieden zu schließen. Das bedeutet auch Verzeihen und zwar das, was ich sowohl anderen aber auch mir selbst angetan habe. Ein nicht ganz einfacher Prozess. Am schwierigsten ist es, sich selbst das zu verzeihen, was man im eigenen Leben unterlassen hat zu tun: Entscheidungen, die ich nicht getroffen habe oder Probleme aus Angst vor Veränderung nicht gelöst habe. Diese Themen werden bei einer Rückführung in vergangene Leben oder in das Zwischenleben sowie in einer Body Wisdom®-Sitzung aufgearbeitet.

"Body Wisdom®" - ein weiteres hoch interessantes Thema. Was verstehen Sie genau darunter und was nehmen Ihre Klienten nach einer Sitzung an Erkenntnissen mit?

➤ **Markus Lehnert:** Egal ob körperlich, emotional oder seelisch, Krankheiten im Allgemeinen und Schmerzen im Besonderen können Mittel und Wege des Körpers sein, uns Botschaften zu schicken. Aller Wahrscheinlichkeit nach hat der Körper nämlich schon seit langem versucht, uns etwas mitzuteilen. Wir haben einfach verlernt, auf die Botschaften unseres Körpers zu hören bzw. gelernt, ihn zu ignorieren. Diese Zeichen nun aber bewusst zu be-

achten und darauf entsprechend zu reagieren, sind essentielle Schritte im Heilungsprozess. Body Wisdom® ermöglicht es, diejenigen Stellen im Körper zu finden und zu erforschen, die der Heilung bedürfen. Dadurch lernt man den eigentlichen Zweck und die Aufgabe des gesundheitlichen Problems kennen und somit die Botschaft des Körpers zu verstehen. Letztlich wird im Detail analysiert, was wir tun sollten, damit Heilung einsetzen und die Ursache für das Leiden beseitigt werden kann.

Die meisten von uns sind sich der vielen Einflüsse auf den Zustand des Körpers und des Geistes nicht bewusst. Dabei reagiert unser Körper ständig auf unsere Gedanken und Emotionen und gibt uns Einblick in die tiefsten Bereiche unseres verborgenen Selbst: unsere Überzeugungen, Vorlieben und Ängste. Wir müssen uns einfach mit der Weisheit des Körpers verbinden, um uns die heilende Wirkung des Zusammenspiels von Körper, Geist und Seele wieder zu Nutzen zu machen und nachhaltige positive Veränderungen in allen Bereichen des Lebens herbeizuführen.

Glauben Ihre Klienten an das, was ihnen in einer Rückführung passiert? Entsprechen sie der Wahrheit?

➤ **Markus Lehnert:** Natürlich sind viele Menschen erst einmal skeptisch, da diese Therapieart im deutschsprachigen Raum noch weitgehend unbekannt ist. Die beeindruckenden Ergebnisse sprechen aber letztlich für sich: Sei es, dass unter Umständen Krankheiten nachhaltig abheilen oder sich positive Veränderungen in der Lebens- und Denkweise einstellen. Es gilt nicht zu beweisen oder zu widerlegen, ob die Wahrnehmungen in Trance tatsächlichen Erinnerungen entspringen. Die primäre Aufgabe ist, sich selbst zu erkennen, zu verstehen, zu verzeihen und loszulassen. Dieses Verarbeiten auf höherer Ebene und die Verinnerlichung des neuen Verständnisses über sich selbst ermöglichen dann eine emotionale Selbstheilung und die Möglichkeit, das eigene Leben noch stärker anzunehmen.

Belasten Sie die Dinge, die sie bei den Rückführungen erfahren?

➤ **Markus Lehnert:** Nein, weder mich noch die Personen, die diese Erlebnisse im Rahmen einer solchen Sitzung haben. Da nahezu jeder, der eine solche Sitzung gemacht hat, mit fast ausschließlich positiven Eindrücken meine Praxis verlässt, bekomme ich derart viel positive Energie zurück, dass ich dankbar bin für jede Sitzung, die ich begleiten darf.

Welche Empfehlungen können Sie aus Ihrer Erfahrung mit hunderten Rückführungen weitergeben?

➤ **Markus Lehnert:** Leben Sie IHR Leben. Niemand kann Ihr Leben leben – nur Sie selbst. In sich hineinhören, seinen eigenen Bedürfnissen Raum geben, auf die Weisheit des Körpers hören und seinen eigenen Weg gehen.

Ich danke Ihnen für den spannenden Exkurs, der uns einen kleinen Einblick in diese ungewöhnliche Thematik gegeben hat.

Heide Brandes