

Ganz entspannt geht die Angst

Hagen. „Hypnose ist eine innere Reise, ein Kurzurlaub für Körper und Seele“, sagt Claudia Roeseler. Die Krankenschwester und Gesundheitsberaterin betreibt in Hagen die Hypnose-Gesundheitspraxis „Vitalwege“. In ihrem hellen, behaglich eingerichteten Praxisraum unterstützt sie Menschen, die ihre Angst vorm Fliegen verlieren, vom Rauchen loskommen oder ihr Gewicht reduzieren möchten.

Therapeutische Hypnose, wie sie von Claudia Roeseler praktiziert wird, hat nichts mit den in Fernsehsendungen gezeigten Praktiken zu tun. Vielmehr erlebt der Hypnotisierte in bequemer Sitzhaltung einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung und richtet dabei seine konzentrierte Aufmerksamkeit auf das persönliche Thema. Er ist die ganze Zeit wach und kann den Entspannungszustand zu jeder Zeit beenden.

Vor drei Jahren hat Claudia Roeseler die vielfältigen Möglichkeiten der Hypnose kennen und schätzen gelernt. Als Krankenschwester der operativen Abteilung eines Bremer Krankenhauses, Heilpraktikerin, Coach und Ernährungsberaterin sowie mit ihrer Reiki-Ausbildung bietet sie ein Gesamtpaket in Sachen Gesundheit an. Dabei liegt ihr besonders daran, präventiv zu arbeiten. „Wir neigen dazu, Raubbau mit der Gesundheit zu treiben. Entspannung ist wichtig, statt immer nur zu funktionieren“, so die 39-Jährige. Die tiefe Entspannung in der Hypnose hilft, körperliche Probleme zu lösen, die vor allem in oder nach stressigen Lebensphasen entstehen. So ist die Schmerztherapie ein Schwerpunkt ihrer Arbeit.

Hypnose kann helfen, die Konzentration zu steigern und im Alltag deutlich leistungsfähiger zu sein. Neue Motivation und neue Ziele, mehr Selbstbewusstsein und ein stärkeres Immunsystem sind oftmals die Folgen der Entspannungssitzungen. Wer unter Prüfungsangst oder Schüchternheit leidet, sich auf den Zahnarztbesuch vorbereiten oder eine unangenehme Angewohnheit beseitigen möchte, dem steht Claudia Roeseler vertrauensvoll zur Seite.

Auch Kinder, die mit den hohen Anforderungen in der Schule besser zurechtkommen möchten, sind bei ihr gut aufgehoben. In einer mit Handpuppen eingeleiteten Fantasiereise kommen sie zur Ruhe und lernen, Entspannung zu genießen und die Gedanken neu zu sortieren. Durch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann auch das Unwohlsein vor Mathearbeiten verschwinden.

Je nach Wunsch und Anliegen bietet Claudia Roeseler Schröpf- und Streichmassagen, Reiki und Hypnose einzeln oder als Gesamtpaket an. „Jeder kann seinen eigenen Vitalweg entdecken“, sagt sie. Einzelsitzungen sind die Regel, aber es gibt auch Kleingruppen, die sich monatlich zur Regeneration treffen.

Gesunde Vollwerternährung ist für die Hagenerin ein zentraler Punkt. Sie backt die Brote für ihre Familie aus selbstgemahlenem Getreide selbst, auch der Aufstrich und die Säfte kommen aus eigener Produktion. Täglich gesundes Essen zu kochen, macht ihr viel Spaß. Ihre Liebe zu Natur und Garten ließ sie Heilkräuter wieder entdecken, mit denen sie für Wehwehchen Alternativen zur Schulmedizin gefunden hat.

Claudia Roeseler hat ihre Berufung zum Beruf gemacht, wie sie betont. Sie ist froh, den Sprung in die Selbstständigkeit gewagt zu haben. (kkö)

Unternehmerinnen

„Frauen setzen Maßstäbe“ lautete der Titel der erfolgreichen 2. Unternehmerinnen-Messe in der

Samtgemeinde Hagen. Die Messe mit mehr als 80 Ausstellerinnen ist zwar vorbei – doch auch außerhalb der öffentlichen Präsentation setzten die Unternehmerinnen Maßstäbe. Die NORDSEE-ZEITUNG stellt weiterhin in loser Folge einige vor.

„Vitalwege“

Claudia Roeseler, geprüfte und zertifizierte Hypnotiseurin, Gesundheitsberaterin, Hermann-Löns-Weg 14, Hagen, 0 47 46-31 18 27

www.vitalwege.de

Artikel vom 12.07.11 - 16:00 Uhr