

HYPNOSE THERAPIE

Ist Sex ohne Alkohol besser?

Zurück ins nüchterne Leben! Maura war alkoholabhängig. Mit dem Wunsch und auch dem Willen, etwas verändern zu wollen, ging sie zu Gabriela Taugwalder und unterzog sich einer Hypnose-therapie. Die Bilder, die ihr die Therapeutin vermittelte, helfen ihr heute noch.



Ich bin Maura, und ich möchte über meinen Ausstieg aus dem Leben mit Alkohol erzählen. Ist das Leben schöner ohne Alkohol? Ja, es ist immens besser. Nur schon die Vorstellung, dass mein Körper nicht mehr gegen den Alkohol kämpfen muss, die Organe ihre Ruhe haben, lässt mich aufatmen.

Seit 16 Monaten bin ich nüchtern. Ich zelebriere das Erwachen ohne Hangover. Klarer Kopf, gute Laune, nichts tut weh. Um keinen Preis würde ich das wieder hergeben. Das neue Leben ohne dieses Leiden, diese Abhängigkeit ist schlicht unbezahlbar. Das Gefühl zieht sich durch den ganzen Tag. Schliesslich reiht sich Tag an Tag aneinander, und das ist schlussendlich mein Leben. Es ist in jeder Hinsicht besser.

Bei den wenigsten bleibt es bei einem Glas. Das gibts. Wenn ich aber lese, was Alkohol, nur schon ein Glas, anrichtet, dann ist das einfach unerhört. Alkohol desinfiziert unsere Hände, ist ein Lösungsmittel, ist Nagellackentferner und Treibstoff. Alkohol ist Gift. Und das ist schlichtweg nicht gesund. Wenn ich all die Hintergründe nicht kennen und ein schönes Glas Rotwein trinken würde, fände ich das vielleicht auch mal nett. Wenn es bei diesem einen Glas bleiben würde, das wäre ja dann kein Ding.

Nur, bei den wenigsten bleibt es bei einem Glas. Jeden, der sagt, er sei Genusstinker, frage ich: Trinkst du wirklich nie über den Durst, und magst du den Geschmack wirklich, wirklich gern? Ich für mich würde auch in echt kein Glas mehr trinken, weil ich weiss, dass ich a) das Mass nicht habe und b) es einfach nicht erstrebenswert ist, Gift zu schlürfen. Ich bin megastolz, dass ich es so viele Monate ohne Alkohol geschafft habe. Es schüttelt mich nur schon beim Gedanken, Alkohol trinken zu müssen.

Kann es auch lustig sein ohne Alkohol? Ja klar. Kann man ohne Alkohol bis morgens um 5 Uhr Party machen? Mache ich sowieso schon gar nicht mehr. Ich bin um 21 Uhr total müde, gehe gerne ins Bett und lese, bis ich einschlafe. Ich erwache am Morgen meist früh und geniesse die Ruhe der schlafenden Stadt. Der ganze Biorhythmus hat sich gekehrt. Ich finde es eigentlich schön, nicht mehr Party machen zu müssen. Ballermann, Gruppengerölle bis morgens um 5 Uhr ist vermutlich mit Alkohol megalässig. Das habe ich alles gemacht, weiss nur nicht mehr

alles so haargenau, da der Alk halt schon sehr vernebelte. Ja, ich habe total abgefeiert, konnte mir nicht vorstellen, schon um 22 Uhr ins Bett zu gehen. Der Tag danach war die Hölle.

Heute empfinde ich das anders. Ich finde es schade um den Tag danach. Total verkatert. Ich war nach solchen Partys fix und fertig, man konnte mich zusammenfallen. Man fühlt sich so elend, dahinvegetierend, nur gruusig. Man möchte ein bisschen sterben. Der Mix von Rauchen und Alkohol am Morgen danach ist unfassbar miesig. Ich ertrage die Vorstellung nicht mehr. Du schaust dich an und sagst: Nein, nie mehr! Dann siehst du dich nach wenigen Tagen wieder mit einem Glas in der Hand, du hast alles vergessen. Das ist komplett meschugge.

Mein Leben hat sich qualitativ extrem verbessert. Meine Entscheidungen, meine Haltung, meine Freundschaften, alles ist klarer, ruhiger geworden. Ich bin tiefenentspannt, kann mir selber vertrauen, muss nicht mehr kämpfen.

Was ich nicht erwartet hätte, ist, dass der nüchterne Sex ziemlich neu ist. Da hatte ich doch in meinem Leben oft mit Alkohol die Stimmung angefeuert, mich enthemmt, die Durchblutung angeregt. Das hat Fragen aufgeworfen. Die erwachsene Maura hat sehr viel Alkohol getrunken und alkoholisiert auch Sex gehabt. Das Gebiet habe ich neu erfahren dürfen. Ist der Sex besser ohne Alkohol? O ja, auf jeden Fall, denn ich erlebe ihn mit körpereigenem Rausch, und ich kann mich anderntags sogar noch daran erinnern. Ich durfte mich neu kennenlernen. Das ist genau richtig so und unglaublich kostbar.

Zum Schluss: Ja, es ist alles viel besser ohne Alkohol! Es lohnt sich, nur schon mal einen Monat darauf zu verzichten und zu beobachten, was mit dem Körper geschieht. Auch mein Körper jauchzt grad zum Dank, dass er sich auf den ganz normalen Ablauf seiner Funktionen konzentrieren darf, ohne einen Feind dauernd bekämpfen zu müssen.

AUFGEZEICHNET VON VERENA THURNER

Win-win auf allen Ebenen.
Erfahren Sie mehr über mich:
www.maurastocker.com

DAS SAGT DIE EXPERTIN

Hypnosetherapeutin Gabriela Taugwalder über Süchte.



«Das Objekt der Begierde soll unattraktiv und uninteressant werden.»

Süchte sind wie Marionettenspieler, die gekonnt die Fäden ziehen und sich nicht selten als Freunde ausgeben. Und dann entsteht das innere Reissen, beispielsweise nach Substanzen wie Alkohol, Tabak, Zucker, nach Handlungen wie Sex, Sport, Spiel, Kontrollieren, Konsumieren oder nach Reaktionen Dritter wie Anerkennung und Bestätigung.

Hypnosetherapie bietet wirksame Möglichkeiten, Menschen zurück in ihre Autonomie zu begleiten. Das Gegenüber soll einen veränderten Blick auf das Objekt seiner Begierde erhalten und es kontinuierlich als unattraktiv und uninteressant erleben. Auch werden Automatismen unterbrochen zwischen einem Zustand und Suchtverhalten. Impulskontrolle und alternative Handlungsweisen werden in Hypnose trainiert. Und wo sich hinter der Sucht tiefer liegende Baustellen verbergen, wird dem Gegenüber geholfen, ein solides Fundament zu giessen, Löcher im Mauerwerk zu füllen und einen Bau hochzuziehen, in dem es sich entspannt und zu Hause fühlt. Es wird unter die Lupe genommen, welche Grundbedürfnisse als unerfüllt erlebt werden und was dagegen unternommen werden könnte. Ein Prozess, zu dem auch der eine oder andere Rückfall gehört. Niemand kommt mit dem inneren Marionettenspieler auf die Welt. Der Mensch ist facettenreich, und der süchtige Anteil ist nur eine Facette unter anderen, die stark und gesund sind. Mittels Hypnosetherapie werden sie aus der Reserve gelockt.

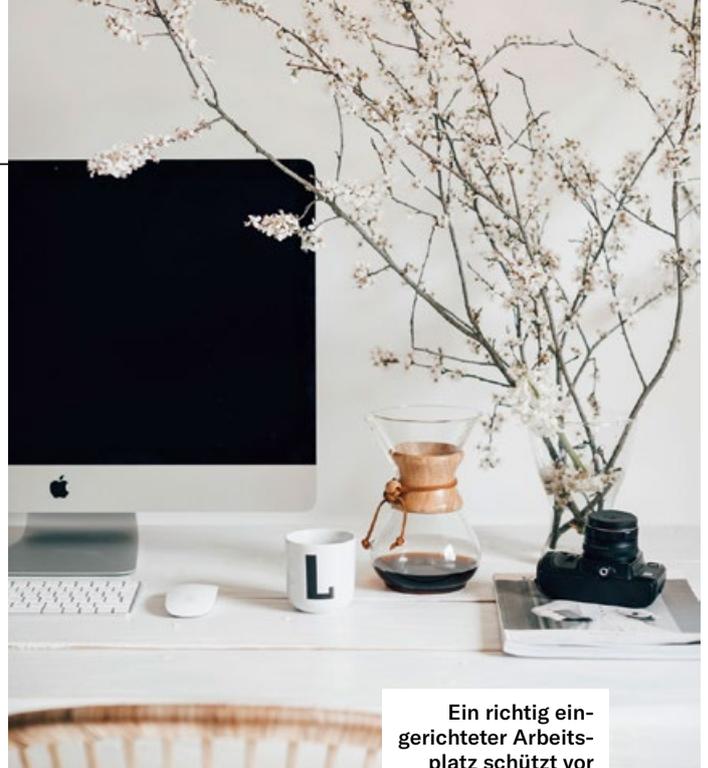
www.taugwalder-hypnose.ch

RICHTIGE HALTUNG

Zurück im Homeoffice

Um gesund, stressfrei und ergonomisch daheim arbeiten zu können, ist die Einrichtung des Arbeitsplatzes entscheidend. Darauf soll man achten.

Auch dieses Jahr beginnt für viele Angestellte wieder daheim – am Küchentisch oder in der Stube. Um in den nächsten Wochen gesund, ergonomisch und stressfrei arbeiten zu können, lohnt sich ein kritischer Blick auf den eigenen Arbeitsplatz. Die Suva liefert Tipps zur Einrichtung. Um keine Beschwerden an Nacken, Schultern, Handgelenken und keine Kopfschmerzen zu bekommen, ist die Körperhaltung entscheidend: Die Ellbogenhöhe



Ein richtig eingerichteter Arbeitsplatz schützt vor Rückenschmerzen.

muss ungefähr der Tischhöhe entsprechen. Wer mit einem Laptop arbeitet, braucht Maus, externe Tastatur und Bildschirm. Die Distanz von den Augen zum Bildschirm beträgt idealerweise etwa eine Armlänge. Das Licht soll von der Seite auf den Arbeitsplatz fallen. Wichtig fürs Wohlbefinden ist die Tagesstruktur: Mittagszeit und Pausen einplanen – und sich daran halten. Neben einer gesunden Mahlzeit tun auch ein paar Schritte draussen gut. www.suva.ch BAH

200

Kopfschmerzarten

unterscheiden Spezialisten. Besonders verbreitet ist der Spannungskopfschmerz. Gerade im Winter fühlt sich der Kopf vermehrt schwer an und schmerzt, die Augen sind müde, man fühlt sich schlapp. Ursache sind meist die kalten Temperaturen. Bei akuten Spannungskopfschmerzen hilft Pfefferminzöl oder Tigerbalsam, die auf Stirn und Schläfen aufgetragen werden.

tipp.

Mühe, sich zu entscheiden? Werfen Sie eine Münze! Das setzt Emotionen und Denkprozesse frei, die helfen können, so ein Basler Forschungsteam.



das buch.

Shabnam Rebo – auf Social Media bekannt als «The Hungry Warrior» – hat durch eine pflanzenbasierte Ernährung ihre Darmerkrankung in den Griff bekommen. In ihrem Kochbuch findet man über 70 vegane Rezepte, dazu viel Hintergrundwissen rund um Ernährung. www.dorlingkindersley.de