

# Weihnachtsmarkt in Ahlerstedt an der Kirche

Sonntag, 30. November 2014, ab 11.00 Uhr



### Das Programm

**10 Uhr:** Gottesdienst  
**14 Uhr:** Posaunenchor  
**15 Uhr:** Blockflötenkids, anschließend Kasperltheater, danach kommt der Weihnachtsmann

**16.30 Uhr:** Kirchenchor  
 ☐ Tombola mit mehr als 500 Preisen. Lose gibt es vorab bei Bockelmann, Engel, Volksbank und Sparkasse

### Ihre Gaststättenbetriebe bewirten Sie

Getränkemarkt  
**J. P. Tomforde**  
 Ahlerstedt · Tel. 0 41 66 / 3 88 · Fax 80 11

**Gasthof Ahrens**  
 Kakerback - Neue Straße 22  
 Tel. 0 41 66 / 2 58 oder 0 41 66 / 844 123

**Schützenhof**  
 AHLERSTEDT  
 RESTAURANT · HOTEL  
 Tel. 0 41 66 / 84 20 0  
 http://www.schuetzenhofahlerstedt.de

Wir wünschen allen Kunden und Bekannten *frohe Weihnachten* und alles Gute im neuen Jahr.

*Handarbeiten  
 Geschenkartikel  
 Glas und Porzellan  
 Getränkemarkt*

**J. P. Tomforde**  
 21702 Ahlerstedt - Telefon 041 66 / 3 88

## Klasse Gewinne

Die Weihnachtsmarkt-Tombola erfreut sich großer Beliebtheit

**Ahlerstedt (knk).** Eine besondere Attraktion auf dem Ahlerstedter Weihnachtsmarkt ist traditionell die beliebte Tombola. Das Organisationsteam vom Gewerbeverein Ahlerstedt und Umgebung, der auch in diesem Jahr den bei den Einheimischen und auch bei Gästen beliebten Weihnachtsmarkt auf die Beine stellt, konnte wieder viele attraktive Preise bei den Geschäftsleuten sammeln und zur Verfügung stellen.

**Mehr als 500 Preise**

Insgesamt gibt es wieder mehr als 500 Preise – also beste Gewinnchancen für die Marktbesucher aus Ahlerstedt und Umgebung. Die Lose für die Tombola sind übrigens auch schon vorab bei der Volksbank, bei der Kreissparkasse, bei Engel und beim Schützenhof erhältlich. Die gewonnenen Preise können natürlich direkt auf Markt mitgenommen werden.



Alle Generationen sind auf dem Weihnachtsmarkt willkommen.

**MALER**  
**DAMMANN**  
 AHLERSTEDT  
*wünscht Ihnen eine besinnliche Vorweihnachtszeit*

**Tischlerei**  
**SCHROEDER**  
 GmbH & Co. KG  
 FROHE WEIHNACHTEN und ein gesundes neues Jahr!

Hauptstr. 14 · 21702 Ahlerstedt-Ottendorf  
 Tel. 0 41 66 / 3 84 · Fax 0 41 66 / 77 75  
 www.schroeder-tischlerei.de · bs@schroeder-tischlerei.de

*Ludwig Aldag*

**Omnibusunternehmen**  
 In den Wiesen 27 • 21702 Ahlerstedt  
 Tel. 0 41 66 - 55 0  
 Fax 0 41 66 - 75 89  
 Internet: www.aldag-reisen.de

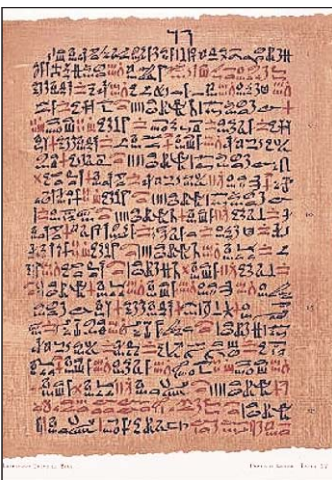
*wünscht ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.*

# War Jesus ein Hypnotiseur?

Die Geschichte der Hypnose ist eine ganz alte – Bergfest beim Pilotprojekt „Abnehmen durch Hypnose“

Von Christina Hollinde

**Buxtehude.** Das Pilotprojekt „Abnehmen durch Hypnose“ im Fitness- und Yogaudio Sanstosha in Buxtehude hat Bergfest. Vier Wochen sind um, in denen die acht Teilnehmer mal gemeinsam, mal einzeln in der Bertavon-Suttner-Allee saßen und sich von Cäcilia Balandat hypnotisieren ließen. Alle haben das gleiche Ziel vor den Augen, endlich Ballast in Form überflüssiger Pfunde abzuwerfen, fit zu werden und das ganz entspannt. Nur einer tut sich schwer damit, das Sofa gegen den Crosstrainer zu tauschen: Es handelt sich um Günther, den innere Schweinehund von JOURNAL-Autorin Christina Hollinde, die in einem Selbstversuch der Hypnose auf den Grund gehen möchte.



Schon die Ägypter nutzten den „Tempelschlaf“ weit vor Christi Geburt und schrieben dies im Papyrus Ebers nieder. Foto: Wikipedia

Ergänzt wird er oft durch Amulette oder Handauflegen. Letzteres beschreiben auch verschiedene Stellen in der Bibel. Jesus hilft Kranken immer wieder durch Handauflegen. War ihm die heilende Wirkung der Hypnose bekannt? Hypnose (vom griechischen Gott Hypnos – Gott des Schlafes) ist also definitiv keine Erkenntnis der Moderne. Für die meisten Naturvölker ist Hypnose ein über Jahrhunderte bewährtes Mittel in der Heilung von Kranken. Australische Medizinmänner haben Überlieferungen zufolge sogar menschliche Körper unter Hypnose geöffnet und wieder verschlossen. „Operationen am Menschen ohne Betäubung“, pöbelt Günther.

„Und der Papst ist evangelisch, völlig klar!“ „Nein, aber der Schweinearsch ein Schinken, um mal auf Deinem Niveau zu bleiben“, erwidert Christina Hollinde. Günther schweigt nachdenklich, denn bei dem Themengebiet Essen kennt er sich aus. Also doch mal die

Ohren spitzen? Der schottische Chirurg James Esdaille hat bereits Mitte des 19. Jahrhunderts in einem Krankenhaus in Kalkutta über 1000 Operationen erfolgreich mit Hypnose als Anästhesie durchgeführt. Die Überlebensrate seiner Patienten stieg dabei von 50 auf 95 Prozent. Eine Zahl, die für sich spricht, muss auch Günther zugeben. Langsam wird ihm die Sache unheimlich.

Namensgeber der Hypnose ist der englische Augenarzt James Braid. Eigentlich wollte er um 1840 den Showhypnotiseur Lafontaine als Scharlatan entlarven, musste aber während dessen Vorführung feststellen, dass jenes Augenlidflattern der Teilnehmer nicht simuliert werden konnte. Fortan führte Braid Augenoperationen bei seinen durch ihn selbst hypnotisierten Patienten durch – mit durchschlagendem Erfolg.

Hypnose wurde darauf erstmals als wissenschaftliche Methode anerkannt. Scharlatane gibt es jedoch nach wie vor. Nicht jeder, der sich als Hypnotiseur bezeichnet, geht auch verantwortungsvoll mit seinen Klienten um, sondern stellt eher den exponentiellen Zuwachs in eigenen Portemonnaie in den Vordergrund. Woran man einen guten Hypnotiseur erkennen kann, in welche Abzock-Falle man



Kannte Jesus am Ende die Kraft der Hypnose? Foto: Wikipedia

nicht treten sollte und ob das Hypnose-Projekt am Ende des Tages tatsächlich (etwas) bewegt hat, davon handelt der nächste Artikel. Es bleibt spannend!

## Mit dem Anker volle Kraft voraus!

Es ist Halbzeit bei meinem Hypnose-Selbstversuch! Mein innerer Schweinehund Günther ist verwirrt, kommt aber mit seinem neuen Wortschatz wie „Sitz“, „Platz“ und „Nein“ ganz gut zurecht. Das einzige ist, er hat Angst, im Fahrwasser abzutreiben, vergessen zu werden! Aber bleiben Sie ruhig, es besteht kein Grund zur Panik, alle Tiereschützer können sich bei Günther mit ins Boot zu holen!

Was ist in den letzten Wochen geschehen? Zwei weitere

Gruppenhypnosen und eine Einzelsitzung mit Cäcilia Balandat habe ich nun hinter mir. Bei der zweiten Hypnose in unserem Abnehm-Achter ging es unter anderem um einen Anker, den jeder von uns bekommen hat. Allerdings nicht aus Stahl, sondern einenes, der zwischen zwei Finger passt. Das geht nicht, meinen Sie? Oh doch und zwar so: Während der Hypnose sollte ich mir vorstellen, wie ich mit meinem kilounabhängigen Wohlfühlgewicht so aussehe und wie sich das anfühlt. Das gelang mir erstaunlich gut, und mit diesem Bild vor Au-

gen und dem passenden Gefühl dazu sollte ich dann Daumen und Zeigefinger der rechten Hand fest zusammendrücken. Damit war der Anker gesetzt! Cäcilia Balandat erklärte, wann immer ich ab jetzt im Alltag einmal mentale Unterstützung bräuchte, wenn mich beispielsweise die Keks-packung besonders verführerisch anlächelt oder Günther wieder Tyrannosaurus-Rex-ähnliche Dimensionen anzunehmen droht, dann sollte ich diesen Anker nutzen, also Daumen und Zeigefinger fest zusammendrücken. Das positive Gefühl, was ich in diesem Moment der Hypnose im wahrsten Sinne des Wortes verankert habe, kommt dann wieder und hilft die „schwachen Momente“ ungeachtet vorüberzuziehen zu lassen. Und wissen Sie was? Es funktioniert! Ich drücke die beiden Finger zusammen, und da ist es wieder, dieses positive Gefühl!

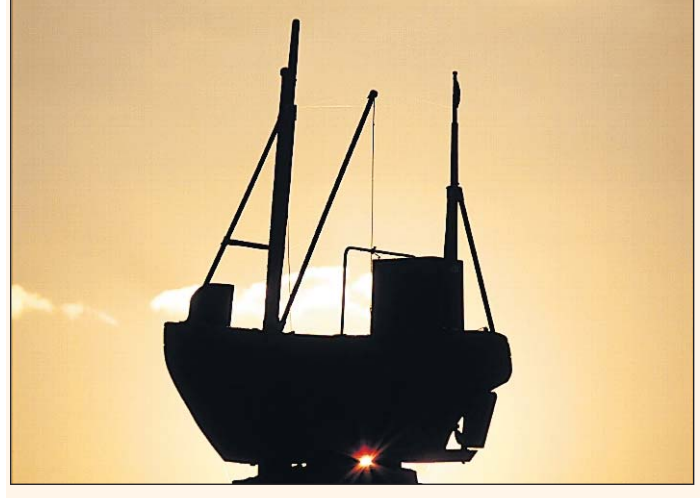
Leider habe ich besonders in Woche vier nicht immer an den Anker gedacht und so das eine oder andere Naschwerk unter persönlichem Einsatz meines Magens vernichtet. Es ist eben noch kein Meister vom Himmel gefallen. Aber auch bei dieser Vernichtungsaktion war etwas anders: Ich konnte aufhören! Normaler-



JOURNAL-Autorin Christina Hollinde und ihr innerer ...



... Schweinehund Günther, dem es langsam zu gefährlich wird.



Anker nicht vergessen und dann auf zu neuen Ufern. Foto: Hollinde

weise bin ich ein Mensch, der von angebrochenen Packungen wenig hält, doch nun konnte ich tatsächlich aufhören. Das Verlangen war da, der Genuss konnte befriedigt werden, aber die Mittel dazu waren weniger. Faszinierend! In der dritten und letzten Gruppenhypnose ging es noch einmal um das eigene Selbstwertgefühl und dass es einem der eigene Körper schon wert sein sollte, dass man ihn gut behandelt. Man hat schließlich nur den einen. „Oh Gott, nicht die Leier schon wieder“, muffelte Günther neben mir, und das war der Moment, in dem ich meinen inneren Schweinehund mit ins Boot geholt habe. Es geht für mich bei diesem Selbstversuch nicht darum, Asket zu werden. Auf keinen Fall! Für mich geht es darum, jederzeit mit Genuss durchs Leben zu gehen und dabei so gut zu meinem Körper zu sein, dass er diesen Weg möglichst lange mit mir gemeinsam geht. Eigentlich eine Win-Win-Situation und mit Günther zusammen sogar eine Win-Win-Win! Der ist zugegeben noch ein wenig unentschlossen, aber auch das kriegen wir schon hin! Jetzt bin ich gespannt, was am Ende des Projekts die Waage sagt. Ach, und der Sport ...; dazu möchte ich erzählen, dass ich in der letzten Woche aufgrund eines grippalen Infektes nicht beim Sport war und wissen Sie was? Mir hat etwas gefehlt. Also auf zu neuen Ufern!