

ANGST

ENTSPANNUNG

GLÜCK

TRAURIGKEIT

ANSPANNUNG

VERLETZUNG



Ganz tief in mir

SIE SOLL SOGAR EIN TRAUMA HEILEN KÖNNEN: DIE THERAPEUTISCHE HYPNOSE. Doch auch, wer nicht so Schlimmes erlebt hat, möchte vielleicht vergessen – oder einfach selbstsicherer werden. Oda Frantzen hat es ausprobiert

Und wie von Zauberhand ward sie wieder gesund. In einem Roman würde ich diesen Satz als Kitsch abtun. Und jetzt will ich genau das ausprobieren? Mich hypnotisieren lassen, um danach keine Angst mehr zu haben? Verstehen Sie mich nicht falsch, ich bin eigentlich eine mutige Person. Ich veretrete meine Meinung und habe in meinem Leben schon Wege gewählt, die andere als „sehr mutig“ bezeichnet haben. Dennoch habe ich Angst, zum Beispiel davor, in meiner neuen Wohnung bei offenem Fenster zu schlafen. Das Schlafzimmer hat nämlich einen Balkon. Und auf den könnte nicht nur der Nachbar vom Haus nebenan klettern (ich kann ihn nicht einschätzen, weil ich ihn noch nicht kenne.). Es könnte auch jemand vom Dach auf meinen Balkon herunterrutschen. Sie sehen schon selbst, wie realistisch dieses Szenario ist, nämlich: gar nicht. Ich sehe das auch. Und trotzdem liege im Bett und kann nicht einschlafen. Erst, nachdem ich das Fenster geschlossen habe, fallen mir die Äuglein zu – und zwar augenblicklich.

Die Angst hinter der Angst

Die Hypnotiseurin ist mit meiner Schilderung noch nicht zufrieden. Brigitte Brankowitz will es genauer wissen. „Und wovor haben Sie außerdem Angst?“, bohrt die Heilpraktikerin für Psychotherapie nach. Ich muss nicht lange überlegen. „Davor, nicht mehr geliebt zu werden“, sprudelt es aus mir heraus – die Urange des sozialen Wesens Mensch. Ein derartiges Vorgespräch führt die blonde Frau mit all ihren Patienten. Sie wirkt, genau wie ihre Praxis, überaus gepflegt und aufgeräumt. Ich hatte Lampen aus Salzkristall oder sogar orangene Wände erwartet. Nun sitze ich einer Frau, die das Auftreten einer Zahnärztin hat, in ihrer nordisch hellblau eingerichteten Praxis gegenüber. Im dann folgenden Gespräch stellt sie mir einfache Fragen, die – wie in einer guten Psychotherapie – schnell zum Kern meines Problems führen. „Was empfinden Sie, wenn Sie an Ihre Angst denken?“, ist die erste. „Zorn und Wut“, weiß ich, ohne eine Sekunde nachdenken zu müssen. „Und welches Gefühl könnte diesen Zorn und diese Wut auflösen?“, möchte sie weiter wissen. „Stolz



ODA FRANTZEN

ist eine in Hamburg und Berlin lebende Autorin. Sie schreibt für verschiedene Zeitschriften über Gesundheit und Psychologie

und Selbstsicherheit“, entgegne ich – und bin wieder verblüfft über mich selbst, denn eigentlich halte ich mich doch für eine selbstbewusste Person.

In Trance

Schon kann die eigentliche Hypnose-Sitzung beginnen. Ein Informationsblatt, das mir