



SEELEN-  
FUTTER  
Unter Hypnose  
gesunden wir

## Wie die medizinische **HYPNOSE** uns heilt

Sie soll sogar Traumata heilen können: die **therapeutische Hypnose**. Doch auch wer nicht so Schlimmes erlebt hat, möchte vielleicht vergessen – oder einfach selbstsicherer werden

Von Oda Frantzen



**ICH HABE ES AUSPROBIERT**  
Ich, Oda Frantzen (53), habe mich von der Hamburger Hypnotiseurin Brigitte Brankowitz behandeln lassen: [www.krafttanken-hamburg.de](http://www.krafttanken-hamburg.de)

**U**nd 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? Verste-

hen Sie mich nicht falsch, ich bin eigentlich eine mutige Person. Ich vertrete 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 jemand sich vom Dach herunterrutschen lassen. Sie sehen schon selbst, wie realistisch dieses Szenario ist, nämlich: gar nicht. Ich sehe das auch. Und trotzdem liege ich 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 Urangst 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. 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 und Selbstsicherheit“, entgegne ich – und bin wieder verblüfft, denn eigentlich halte ich mich doch für eine selbstbewusste Person.

### In Trance

Schon kann die eigentliche Hypnose-Sitzung beginnen. Ein Informationsblatt, das Frau Brankowitz mir im Vorfeld überreicht, räumt eventuelle Zweifel über das Verfahren aus: Wenn die Therapeutin mir zum Beispiel unter der Hypnose befehlen würde, einen Handstand zu machen, würde sich meine Ratio einschalten, und ich würde aufwachen. Und dass ich gar nicht wieder aufwachen würde, könne auch nicht passieren, steht da schwarz auf weiß. Davor habe ich bei meiner Schlaflosigkeit aber auch keine Angst. „Der Zustand, in den ich Sie jetzt bringe, wird sich für Sie anfühlen wie Schlaf, aber Sie sind innerlich wach. Sie werden sich nun einfach sehr tief entspannen“, gibt sie mir mit auf den Weg. Und dann darf ich es mir gemächlich machen. Erst soll ich laut zählen, dann zählt Frau Brankowitz für mich weiter. Nach der Hypnose erinnere ich mich außerdem daran, dass sie mir Sätze sagte (aber welche?) und einen Test machte: Sie hob mein Handgelenk hoch, um zu sehen, ob ich entspannt war. War ich, denn ich entsinne mich noch, dass meine Hand sofort wieder in meinen Schoß fiel, als sie sie losließ.

**Eine gelb-rosa Sonne für mich**  
Bevor ich in die Hypnose glitt, hatte die Therapeutin mich noch gefragt, in

welchem Moment ich mich schon einmal ganz befreit und glücklich gefühlt habe. Diesen Zeitpunkt kann ich sofort benennen: Es war in Paris, wo ich, damals 19-jährig, studiert und gearbeitet hatte. An einem frühen Abend spazierte ich durch eine kleine Straße in Montparnasse. Zuerst fielen nur einzelne Sonnenstrahlen auf mein Gesicht, dann ergoss sich die goldene Abendsonne über meinen Körper. Ich fühlte mich gesegnet, über alle Maßen glücklich und bereichert. Ich erinnere mich daran, wie Brigitte Brankowitz mich in der Hypnose bittet, mir vorzustellen, dass diese Pariser Sonne in mir wohnt, in meinen Schultern und in meinem Bauch. Und dass sie aus mir heraus leuchtet. Mir erscheinen diese Worte jetzt ein wenig lustig, wo ich sie schreibe. Doch dort, in dieser aufgeräumten Praxis auf dem grauen Ohrensessel, fühlten sie sich warm

und wahr an. Als Frau Brankowitz mich behutsam ins Hier und Jetzt zurückholt, spüre ich gleich, wie tief entspannt ich war. Meine stets angestrengte rechte Schulter fühlt sich gelockert an. Das, woran ich mich erinnere, ist sicher nur ein

Teil dessen, was in der Sitzung vor sich ging. Ich habe nach der Behandlung das Gefühl, circa zehn Minuten in Trance gewesen zu sein. Tatsächlich sehe ich später auf meiner Armbanduhr, dass es eine Dreiviertelstunde war. Ich soll in den folgenden Tagen viel trinken und in den nächsten Stunden behutsam in den Alltag zurückkommen, gibt meine Hypnotiseurin mir mit auf den Weg. Ich beschliesse, ein Eis essen zu gehen.

### Ich Sonnenkind

Was sich für mich durch die Hypnose geändert hat? Ich fühle mich heute, drei Tage nach meiner Trance-Erfahrung, tatsächlich innerlich irgendwie stärker – auf einmal wage ich, auch geliebten Personen Grenzen zu setzen. Und ich habe bereits die zweite Nacht in Folge bei gekippter Balkontür geschlafen – selig. •

„Wer nach außen  
schaut, träumt.  
Wer nach innen  
schaut, erwacht“

C. G. Jung, Schweizer Psychiater

## Was Hypnose kann – und wann eine Psychotherapie sinnvoller ist

● **Was genau ist Hypnose?** Wir alle haben ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein. Durch Hypnose sollen wir einen leichten Zugang zum Unterbewusstsein erlangen. Dort können wir uns vom Hypnotiseur neue Handlungsmöglichkeiten implantieren lassen – so die Theorie, die sich oft bewährt hat.

● **Funktioniert Hypnose bei allen Menschen?** Es ist wichtig, dass die Behandelten offen für die Hypnose sind. Wer sich innerlich sperrt, erlaubt dem Hypnotiseur ja keinen Zugang zu seinem Unterbewusstsein – klar, dass dieser dort dann auch nicht wirken kann.

● **Wann ist eine Psychotherapie ratsamer als eine Hypnose-Behandlung?** Wenn ein Trauma, eine Depression oder eine Angststörung vorliegt, sollten wir mit unserem Hausarzt oder einem Psychologen darüber sprechen, ob eine Therapie für uns sinnvoll ist. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten hierfür. Eine Hypnose können wir im Anschluss daran machen, einige Psychotherapeuten bieten diese sogar selbst an.

● **Welche Störungen lassen sich mit Hypnose besonders gut behandeln?** Alle Ängste, wie die Furcht vor dem Fliegen oder im Dunklen oder vor Tieren wie Vögeln oder Spinnen. Auch bei Unsicherheit ist die Hypnose einen Versuch wert. Gute Ergebnisse werden ebenfalls bei der Änderung von Gewohnheiten, wie Rauchen oder suchtartiges Essen oder Trinken, erzielt.

