

MEDIZINISCHE HYPNOSE

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 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 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 ich im Bett und 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.



ODA FRANTZEN

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

„Stolz 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

WAS HYPNOSE KANN – UND WANN EINE PSYCHO-THERAPIE 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.

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 gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernehmen die Kosten hierfür. Eine Hypnose können wir im Anschluss daran machen, einige Psychotherapeuten bieten diese sogar selber an.

WELCHE STÖRUNGEN LASSEN SICH MIT HYPNOSE BESONDERS GUT BEHANDELN?

Alle Ängste, die nicht pathologisch sind, also keiner Therapie bedürfen, wie die Angst vor Vögeln oder im Dunkeln. Auch bei Unsicherheit oder Schüchternheit ist die Hypnose einen Versuch wert. Gute Ergebnisse werden ebenfalls bei der Änderung von Gewohnheiten, wie der Raucherentwöhnung oder dem Stopp von übermäßigem Handy-Konsum erzielt.

Das Unterbewusstsein ist ein gefährlicher **Mitwisser:** Es weiß all die Dinge, von denen wir nichts mehr wissen wollen.

Lilli U. Kreßner, dt. Aphoristikerin



mir Frau Brankowitz 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. Ebenso, wenn sie mir vorschlagen würde, eine Hütte auf dem Mount Everest zu kaufen. 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 gemütlich machen. Erst soll ich laut zählen, dann zählt Frau Brankowitz für mich weiter. Nach der Hypnose erinnere 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 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 19jährig, 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 mich Frau Brankowitz behutsam ins Hier und Jetzt zurückholt, spüre ich gleich, wie tief entspannt ich war. Meine stets angestrengte rechte Schulter fühlt sich gelockert an. Woran ich mich entsinne, ist sicher nur ein Teil dessen, was in der Sitzung vor sich ging. Ich habe nach der

Wie merke ich, dass die Hypnose wirkt?

Häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnose subtil in Gedanken und Träumen an. Es dauert drei Tage, bis die Hypnose eine erste Wirkung entfaltet. In dieser Zeit sollten wir nicht über die Sitzung sprechen.

Alltag zurückkommen, gibt mir meine Hypnotiseurin mit auf den Weg. Ich beschließe, ein Waldmeister-Eis essen zu gehen, das ist meine Lieblingssorte

Hilfe für die Seele, wenn der Kopf nicht weiterkommt

Mein Beispiel ist ein typisches für die Anwendung von Hypnose. Andere Patienten haben Angst vor Hunden. Oder verschlingen täglich eine Tafel Schokolade, obwohl sie wissen, dass das nicht ratsam ist. Auch Traumata, wie einen Verkehrsunfall, das Verlassen-Werden vom Partner oder die Ohrfeige des Vaters können wir verstandesgemäß einordnen – allein oder mit Hilfe eines Psychologen. Doch trotzdem kann es sein, dass unser Unterbewusstsein nicht begreift, dass diese Dinge in der Vergangenheit liegen. Alle Erfahrungen, gute wie schlechte, hinterlassen Spuren im Körper und in jeder einzelnen Zelle, das ist heute wissenschaftlich belegt. Unser Kopf allein kann derartige unerwünschte Spuren oft nicht ausradieren. Unser Körper hingegen meist schon. Das wissen wir eigentlich alle: Schon allein, wenn wir nach einem schlimmen Ereignis schlafen, wirkt es am nächsten Tag schon weniger bedrohlich – ein Effekt, der in der Hypnose verstärkt auftritt.

Behandlung das Gefühl, zirka zehn Minuten in Trance gewesen zu sein. Tatsächlich sehe ich später auf meiner Armbanduhr, dass es eine Dreiviertelstunde war. Ich soll in den nächsten Tagen viel trinken und in den nächsten Stunden behutsam in den



BRIGITTE BRANKOWITZ

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie hat eine Praxis im Hamburger Grindelviertel: krafttanken-hamburg.de

Keine neue Erfindung...

Schon in alt-ägyptischen Texten wird die Hypnose als therapeutische Methode beschrieben. Dort führten Priester durch die Verwendung von glänzenden Gegenständen eine „Ermüdung der Augen“ bei ihren Patienten herbei – und versetzten diese dadurch in einen „Tempelschlaf“. Ob die Priester Frauen wie mich wohl damals auch mit Sonnenlicht befüllten?

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 die zweite Nacht in Folge bei gekippter Balkontür geschlafen – selbig.

Was teuer ist eine Hypnose-Therapie?

Pro Sitzung berechnen die Therapeuten ca. 120 €. Manchmal reicht ein Termin, Patienten mit komplexen Themen brauchen bis zu drei Sitzungen. Wer zu einem Heilpraktiker geht, kann die Kosten über die private Zusatzversicherung für Heilpraktiker abrechnen.

**Wer nach außen schaut,
träumt. Wer nach innen
schaut, erwacht.**

C. G. Jung, Schweizer Psychiater