

W

Was zum Teufel ist da gerade passiert? Ich stolpere durch den Park, auf dem Weg zur U-Bahn. Bilder rauschen an mir vorbei, während mein Verstand zu verstehen versucht, was eben in dieser schönen Altbauwohnung geschehen ist. Ich bin hypnotisiert worden, und ich weiß nicht, wie ich das finden soll. Ich weiß nur, meine Arme haben sich bewegt, ohne dass ich das angeordnet hatte. Aber der Reihe nach.

VON JENS LUBBADEH

Hypnose. Das Wort weckt Assoziationen. Ich denke an Pendel, an sich drehende Spiralen, an Menschen, die wie Puppen im Trancezustand ihre Arme heben. Seit dem Altertum ist Hypnose bekannt, sorgte auf Jahrmärkten für Stauen und Grusel. Sie steht für Kontrollverlust, für Manipulation, gilt als Pforte zum Unbewussten. Einer der bekanntesten deutschen Stummfilme, „Das Cabinet des Dr. Caligari“, spielt damit: Unter dem hypnotischen Einfluss des Dr. Caligari mordet der schlafwandelnde Cesare nachts. Auch wenn ich weiß, dass sich Hypnose von ihrer mystisch-esoterischen Vergangenheit befreit hat und von der Wissenschaft mittlerweile als seriöse Methode zur Behandlung körperlicher und psychischer Leiden anerkannt ist, schwingen die Klischees in mir mit, als ich dem Hypnotiseur in einer Altbauwohnung gegenüber sitze. Ich bin hier, weil ich besser schlafen möchte. „Er ist der beste Hypnotiseur Hamburgs“, hieß es. Meine Erwartungen sind dementsprechend hoch. Der Star-Hypnotiseur hat nichts Glamouröses und auch nicht das irre Gesicht des Dr. Caligari. Er ist ein sympathischer Mann im mittleren Alter, mit offenen Gesichtszügen, ein Kumpeltyp. Seine Stimme fällt mir sofort auf. Tief und männlich, weich und melodios. Aber wie sollte es anders sein? Ein Hypnotiseur mit Kieksstimme wäre vermutlich ähnlich erfolgreich wie ein Bäcker mit Mehlallergie.

Der Hypnotiseur redet, und ich höre zu. Er redet viel. Ob das schon Teil der Hypnose ist, frage ich mich, während ich vor meinem inneren Auge die Euros vorbeirauschen sehe, drei die Minute, um genau zu sein. Die Sitzung soll 50 Minuten dauern. Ich überlege, ob ich ihm ins Wort fallen und fragen soll, wann wir endlich anfangen, traue mich aber nicht. Irgendwann ist es so weit. Ich lehne mich zurück und versuche mich mit geschlossenen Augen auf seine Worte zu konzentrieren. Er versucht körperliche Schwere in mir zu erzeugen, ruft Bilder auf, Naturszenen. Dann setzt er mich imaginär auf ein Pferd, und unter seiner Anleitung reite ich durch die Natur, soll dem Pferd vertrauen, seine Kraft spüren. Es fühlt sich an wie eine geleitete Meditation. Ich bin enttäuscht, aber vielleicht steht mir das Beste ja noch bevor.

Hypnos ist das griechische Wort für Schlaf. Kernspin- und EEG-Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass das Gehirn in Trance andere Aktivitätsmuster aufweist als im Wach- oder Schlafzustand. Man ist körperlich und geistig tief entspannt, aber bei Bewusstsein, zugleich ist die Aufmerksamkeit stark fokussiert. „Das Alltagsdenken und die Wahrnehmung der eigenen Person treten in den Hintergrund“, beschreibt Dirk Revenstorf, Professor für klinische Psychologie an der Universität Tübingen, die Hypnose. Revenstorf hat in Studien ihre Wirksamkeit bei der Behandlung von Angststörungen, Migräne, Schlafstörungen, Rauchen und Übergewicht untersucht. „Dadurch fallen die üblichen Kriterien und Bewertungen weg: Kann ich das? Soll ich das? Hab ich das schon mal gemacht? Wie geht das aus? Was sagen die anderen? Inhalte können neu verknüpft und anders bewertet werden.“ In tiefer Trance wird das Erleben immer träumerischer, „man ist gar nicht mehr bewusst, und man weiß hinterher nicht mehr, was man erlebt hat“, sagt Werner Eberwein, Psycho- und Hypnotherapeut in Berlin.

Zudem ist das Schmerzempfinden vermindert, was sich Mediziner bei Operationen zunutze machen. Hypnotherapeuten nehmen an, dass man in Trance empfänglicher ist für Suggestionen. Sie sollen den Patienten an sein Ziel bringen, also beispielsweise vom Rauchen loszukommen, Ängste abzubauen oder

Konzentration mit geschlossenen Augen: Wie dieses Fotomodell versucht sich der Autor der Hypnose hinzugeben - ein erstaunliches Erlebnis



Der Hypnose haftet noch immer etwas Geheimnisvolles an. Mittlerweile wird sie gegen körperliche und seelische Krankheiten eingesetzt. Ein Erfahrungsbericht

eben tiefer zu schlafen. Hypnose kann ergänzend zur Psychotherapie angewendet werden und diese beschleunigen. „Eine therapeutische Hypnose macht Sinn, wenn auch andere Methoden von Psychotherapie Sinn machen“, sagt Eberwein. Aber sie könne nicht zaubern.

Den Verlauf einer klassischen Hypnose beschreibt Eberwein so: „Der Hypnotherapeut suggeriert zuerst Entspannung, dann vertieft er es durch Schwere-, Wärme-, Stirnkühlesuggestion.“ Darauf folgen die Suggestionen. Der Hypnotiseur, dem ich in Hamburg gegenüber sitze, praktiziert Hypnose nach der Milton-

Erickson-Technik. Der amerikanische Psychotherapeut Erickson gilt als der Begründer der modernen Hypnotherapie. „Zusätzlich zur direktiven Suggestion gibt es in der Ericksonianischen Hypnotherapie eine große Vielfalt von indirekten Techniken“, erklärt mir Eberwein. Der Therapeut erzählt zum Beispiel Geschichten mit Metaphern, die auf Interessen und Vorlieben des Patienten abgestimmt sind. Auf den ersten Blick scheinen sie mit der angestrebten therapeutischen Wirkung nichts zu tun zu haben – aber der Therapeut webt Suggestionen hinein. In meinem Fall ist es das Bild des Pferdes. Es steht für meinen Körper, dem ich stärker trauen soll.

Nach dem imaginären Ausritt geschieht etwas Überraschendes: Die Hypnose wird plötzlich körperlich. Und von hier an erinnere ich mich nur bruchstückhaft. Nicht unüblich – „Amnesie ist typisch für den Zustand der Trance“, sagt Eberwein. Zwei Szenen sind mir haften geblieben. Die erste. Der Hypnotiseur sagt, dass sich ein Arm hebt. Ich denke noch: Aha, jetzt wird es doch noch wie im Film. Er sagt es nicht als Befehl, sondern als wäre es ein Fakt. Welcher Arm bleibt offen. Und ich merke, wie sich mein linker Arm hebt und bin erstaunt, überrascht und erschrocken darüber. Habe ich gewollt, dass es der linke sein soll? Nein. Das ist der erste Kontrollverlust, den ich erlebe.

An mir wurde die sogenannte Konfusions-technik angewandt, erklärt Werner Eberwein. Auch sie geht auf Milton Erickson zurück. Ihr Ziel ist es, die rationale Kontrolle des Patienten zu schwächen. Man kann das verbal erreichen, der Hypnotiseur beginnt dafür plötzlich in langen, verschachtelten Sätzen zu monologieren, über die der Patient rätselt. Er fühlt sich „konfusionsiert“. Als ob er innerlich auf Schmierseife stehe, so erklärt es Eberwein. Um wieder innere Orientierung zu erlangen, greift der Geist nach jeder klaren Anweisung, die auf die Konfusion folgt. Suggestionen können nun wirken. Um mich zu „konfusionsieren“, wählte der Hypnotiseur den Weg über meinen Körper: Nachdem ich mittlerweile beide Arme in der Luft halte, bittet er mich, mir einen Ballon zwischen meinen Handflächen vorzustellen. Aus dem langsam Luft entweicht. Das Nächste, woran ich mich erinnere, ist die Berührung meiner Hände, die ineinandergefallen sind. Sie trifft mich fast wie ein Schlag. Mein Denken setzt wieder ein. Dann das Gefühl starken Kontrollverlustes. Kurz darauf endet die Sitzung. Ich verlasse die Wohnung.

Drei bis sieben Hypnosensitzungen sind üblich, um eine Wirkung zu erzielen. Ich habe noch eine zweite gemacht, mal besser, mal schlechter geschlafen und das Ganze dann abgebrochen. Vielleicht hatte ich Angst vor dem Kontrollverlust über meinen Geldbeutel.

HYPNOSE-FAQ

Was ist Hypnose?

Die Hypnose ist ein spezieller gedämpfter Bewusstseinszustand, der sich vom Wachsein und vom Schlafen unterscheidet. Sie ist auch nicht identisch mit Meditation oder dem Zustand des „Flow“. Bei der leichten Trance ist man körperlich und geistig tief entspannt, aber bewusst, und die Aufmerksamkeit ist stark fokussiert. Mit zunehmender Vertiefung wird die Aufmerksamkeit defokussiert, der Bewusstseinszustand träumerisch. „In Tieftrance ist der Bewusstseinszustand gar nicht mehr bewusst, und man weiß hinterher nicht mehr, was man erlebt hat“, sagt der Hypnotherapeut Werner Eberwein. „Jeder Mensch kennt Trance. Jeder war in seinem Leben viele Male, in der Regel unbemerkt, in veränderten Bewusstseinszuständen.“

Hypnose, Trance, Hypnotherapie, Hypnosetherapie
Die Begriffe Hypnose und Trance werden oft synonym verwendet. Die Hypnotherapie (auch: Hypnosetherapie) nutzt die Wirkung von

Trance und Suggestion für therapeutische Zwecke. Der Hypnotiseur aktiviert unbewusste Prozesse durch Suggestion mit Worten, Bildern, Stimmlage und anderen Techniken.

Wer ist hypnotisierbar?

Grundsätzlich sei jeder hypnotisierbar, sagt Eberwein. Der Therapeut müsse die jeweils passende Methode finden. Manche Menschen reagieren auf verbale, andere auf körperliche Techniken.

Was kostet eine Sitzung?

Zwischen 80 und 120 Euro pro Sitzung (50 Minuten). Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten nur die Kosten für die verhaltenstherapeutische Hypnose als Entspannungsverfahren. Nicht aber die Kosten für eine Hypnotherapie.

Wann wird Hypnose eingesetzt?

Hypnose wird zur Unterstützung oder sogar zur vollständigen Ersetzung der Narkose bei Operationen eingesetzt. Auch ist ihre Wirksamkeit bei der Behandlung einiger körperlicher Leiden in Studien erwiesen worden, zum Beispiel bei Schmerzen, Migräne, Blut-

hochdruck, Arthritis, Asthma und Allergien.

Auch zur Behandlung psychischer Leiden wird Hypnose angewandt. Evidenz für ihre Wirksamkeit gibt es für folgende Indikationen:

- Phobien
- Belastungsstörungen
- Übergewicht
- Schlafstörungen
- Psychosomatik/Somatiform
- Sexualstörungen
- akuter und chronischer Schmerz
- Rauchentwöhnung
- kindliches Einnässen

Wie findet man einen seriösen Hypnotherapeuten?

Der Berufsbegriff „Hypnotiseur“ ist nicht geschützt. „Es gibt in der Tat viele Scharlatane, insbesondere Showhypnotiseure“, sagt Werner Eberwein. Am besten sucht man einen Hypnotherapeuten über die drei großen Hypnoseverbände: die Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie, die Milton-Erickson-Gesellschaft und die Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose.