

Wann hilft Hypnose?

Wer unter Stress, Schlaflosigkeit und seelischen Spannungen leidet, wer Angst oder Depressionen abbauen will, wer zu oft zur Zigarette greift, den kann Tieftrance-Therapie heilen



Fotos: Rainer Binder (2), Süddeutscher Verlag (2)

Unsere Autorin Helga Vollmer wurde durch die Hypnose-Therapie des Münchener Heilpraktikers Erhard F. Freitag zur Nichtraucherin. Sie schildert, was sie bei den Sitzungen erlebte und empfand

Scharlatanerie? Heilmethode? Hokus-pokus? Die meisten stellen sich unter Hypnose etwas Geheimnisvolles, ja Bedrohliches vor, übersinnliche Kräfte und die stehenden Augen eines „Magiers“, der die Willenskraft bricht. Alles Unsinn oder nicht?

Ich wollte sozusagen am eigenen Leib erfahren, was es mit einer Hypnose-Therapie auf sich hat. Erhard F. Freitag, Heilpraktiker und Leiter des Instituts für Hypnose-Therapie in München, meinte, ich könne durch eine Therapie, die durchschnittlich 30 Stunden (Doppelstunden à 90 Minuten) beinhaltet und bei ihm 3600 Mark kostet, weniger gestreßt, gelöster, konzentrierter und erfolgreicher werden. Das würde sich auch auf mein Aussehen auswirken. Anfangs, so empfiehlt er, solle ich möglichst täglich kommen.

„Die Patienten lernen zunächst zu entspannen, loszulassen und Vertrauen zum Therapeuten zu bekommen“, erklärt er einleitend. „Langsam kommt dann das Unterbewußtsein hervor, dann nämlich, wenn der Intellekt beiseitegeschoben wird. Wir versuchen nun, das Unterbewußtsein durch Suggestionen auf „positiv“ umzupolen. Je gelöster der Klient wird, desto schneller kommen gleichzeitig verdrängte Probleme heraus.“

Ich darf zwischen vier Räumen wählen, orange-braun, rot, grün oder blau. Farben spielen — wenn auch nebensächlich — eine Rolle: Blau soll zum Beispiel auf besonders nervöse Menschen einen

nes Genicks, weiter unten schmerzte die Wirbelsäule, wenn ich mich im Bett umzudrehen versuchte. Meine erste eingelernte Überlegung war: Welches von all diesen Mitteln, die gegen derartige Schmerzen angeboten werden, sollte ich nehmen? Wir hatten Tabletten im Haus, aber auch einige Salben. Ich hätte ebenso meine Frau bitten können, mich zu massieren oder die schmerzenden Stellen nach der Methode der Neuraltherapie mit Prokain-Injektionen zu behandeln.

Erfahrung – besser als erlerntes Wissen

Ich entschloß mich schließlich dazu, es mit einer anderen Methode zu versuchen: Ich zog meinen Trainingsanzug, einen dicken Wollpull-over und meine Laufschuhe an und machte mich auf in den Wald. Nach zweihundert Metern waren alle mei-

ne Schmerzen wie weggeblasen, und nach einer heißen Dusche bei der Rückkehr fühlte ich mich so wohl wie schon lange nicht mehr ...“

Für Kirschner und nun auch für seine Leser war das, was er an jenem Morgen zwischen Aufwachen und heißer Dusche erlebte, ein außergewöhnlicher „Bildungs“-Vorgang:

„Ich war auf ein Problem gestoßen, das nach einer Lösung verlangte. Hätte ich auf vorgegebene Lösungen zurückgegriffen, hätte ich nichts Neues lernen können. Außer vielleicht, daß die Salbe X meine Schmerzen im Rücken etwas lindert. Eine Erfahrung, die allerdings der Erzeugerfirma mehr nützt als mir.

Statt dessen beschloß ich, selbst eine Erfahrung zu machen. Dabei mußte ich eine Initiative entwickeln, meine Kreativität wurde aktiviert. Ich war neugierig, ob mir das Laufen wirklich helfen würde. Kurz, alles das, was für unser Leben und Überleben wichtig ist, war bei der Lösung dieses

Problems ein Spiel. Bis zum Vorteil der Bewegung in der frischen Luft, der Anregung meiner Lungen und des Kreislaufs.

Am Ende dieser Bemühung stand eine Erfahrung, zu der ich – im Gegensatz zu vielem erlernten Wissen – eine direkte Beziehung habe. Ich brauche sie nicht auswendig zu lernen. Sie ist durch einen aktiven Vorgang ein Teil von mir ...“

Zwei biographische Details sind nachzutragen. Erstens: Josef Kirschner leitet derzeit das Büro eines großen Zeitschriftenverlages in Wien. Zweitens: Er hat sich ein „Bauernhaus mit Grund und Obstbäumen“ im Burgenland, wo es am einsamsten ist, gekauft. Dorthin will sich der auf das magische Mannesalter 50 Zumarschierende in ein paar Jahren zurückziehen und „mit einem Minimum an Aufwand leben“.

Ein interessantes Vorhaben. Und allemal ein neues Buchthema. Egal, ob's nun klappt oder nicht mit dem Minimum.



Experimente in der Öffentlichkeit

Hypnose gegen Examensängste praktiziert Prof. Arlie Lincks (li.) vom Manstee College in Bradenton (Florida). Hier demonstriert er seinen Studenten eine

Hypnosesitzung mit dem Medium Pat Hunley. Schon 1928 unternahm der Wiener Telepath Dr. Thoma vor Vertretern der Staatsanwaltschaft einen Hypnoseversuch. Prof. O. Winkler untersuchte das Medium nach dem Eintritt in eine Art Katalepsie, das heißt Muskelstarre



äußerst beruhigenden Einfluß ausüben. Ähnlich Orange, das positiv stimmt. Ich wähle den orange-braunen Raum und lege mich in dem abgedunkelten Zimmer auf die Couch. Aus dem Lautsprecher klingt eine Art Sphärenmusik, die ich scheußlich finde und die mich stört. Auf dem Stuhl neben mir sitzt ein Therapeut, er legt die Hand auf meine Stirn. „Schließen Sie die Augen und lösen Sie sich. Lassen Sie sich einfach fallen. Sie spüren meine Hand, und ein wunderbares Gefühl der Ruhe durchdringt Sie (was ich in der ersten Stunde überhaupt nicht empfand, die Musik störte und die Hand auf meiner Stirn auch). Ihre Umwelt ist unwichtig“, spricht die monotone Stimme. „Nichts stört. Hören Sie nur auf meine Worte. Sie fühlen sich wohl, ganz wohl, Sie entspannen, tiefe Harmonie durchdringt Sie. Sie sind ganz entspannt.“ Nach zehn Minuten verläßt der Therapeut den Raum. Ich fühle mich sehr alleingelas-

sen, sogar die Hand fehlt mir. Ich lerne meinen Körper kennen: Ich lerne mich von den Zehen bis zum Kopf zu ertasten. Ich lerne Bauchatmung, entspannendes Atmen bis in die Beine. Oder „weißes Licht“ auszustrahlen — in meiner Vorstellung. Allmählich fange ich an, mich auf die „Sitzungen“ zu freuen, denn anschließend fühle ich mich ausgeschlafen, erholt, guter Laune, nicht mehr so gestreßt. Allerdings: Wenn sich während einer Therapie „Knoten“, also Probleme lösen, so hatte mir Freitag anfangs erklärt, kann das sehr schmerzhaft sein. Ich konnte mir das nicht vorstellen, bis ich in der achten Stunde folgendes erlebe: Ich liege entspannt da, fühle mich wohl. Plötzlich bekomme ich krampfartige Rückenschmerzen. Tief atmen, entspannen. Aber es nützt nichts mehr. Schweißgebadet setze ich mich auf und bitte, die Stunde zu beenden. Der Therapeut erklärt mir: „Wenn Sie

einen Muskel ständig überspannt halten und ihn dann plötzlich loslassen, bekommen Sie Schmerzen, obwohl das Loslassen nicht weh tun sollte. Genauso spüren Sie beim ‚Loslassen‘ einer seelischen Spannung möglicherweise einen Schmerz an irgendeiner Körperstelle. Manche bekommen Atembeschwerden, andere plötzlich Herzgaloppieren.“ Die krampfartigen Rückenschmerzen verschwinden in dem Moment, da ich die Praxis verlasse — und mit ihnen auch jene Rückenschmerzen, unter denen ich seit Jahren infolge eines Autounfalls litt. Nach etwa zwanzig Therapiestunden fragen mich Bekannte: „Warst du im Urlaub? Du siehst viel besser aus, ruhiger, erholt, fröhlicher.“ Ich gehe wieder regelmäßig zum Tennisspielen und abends oft aus. Früher hatte mir dazu die Zeit gefehlt. Glaubte ich! Trotzdem arbeite ich etwa dreimal soviel wie vorher, aber schneller, exak-

ter. Im Umgang mit Geschäftspartnern habe ich kaum mehr Probleme, nicht einmal mit den schwierigsten. Das autogene Training, die erste Stufe der Hypnose, übe ich täglich zu Hause. „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht besser und besser“, die Formel des Wiener Arztes Franz Mesmer (1734—1815) steht auf einem Schild in der Schwabinger Hypnose-Praxis. Seit meiner Therapie kann ich dem nur zustimmen. Ich bin ruhiger geworden, ausgeglichener, gelöster. Meine Aggressionen, ebenso wie die früher öfter aufgetretenen Depressionen, habe ich abgebaut. Und — ich rauche nicht mehr! Ich brauche keine Zigaretten mehr zum „Festhalten“. Was mir mein Magen und meine Haut danken. Und meine Arbeit macht mir wieder viel mehr Spaß!

**Nächste Seite:
vital sprach mit Hypnose-
Arzt Dr. K. Arnold**