

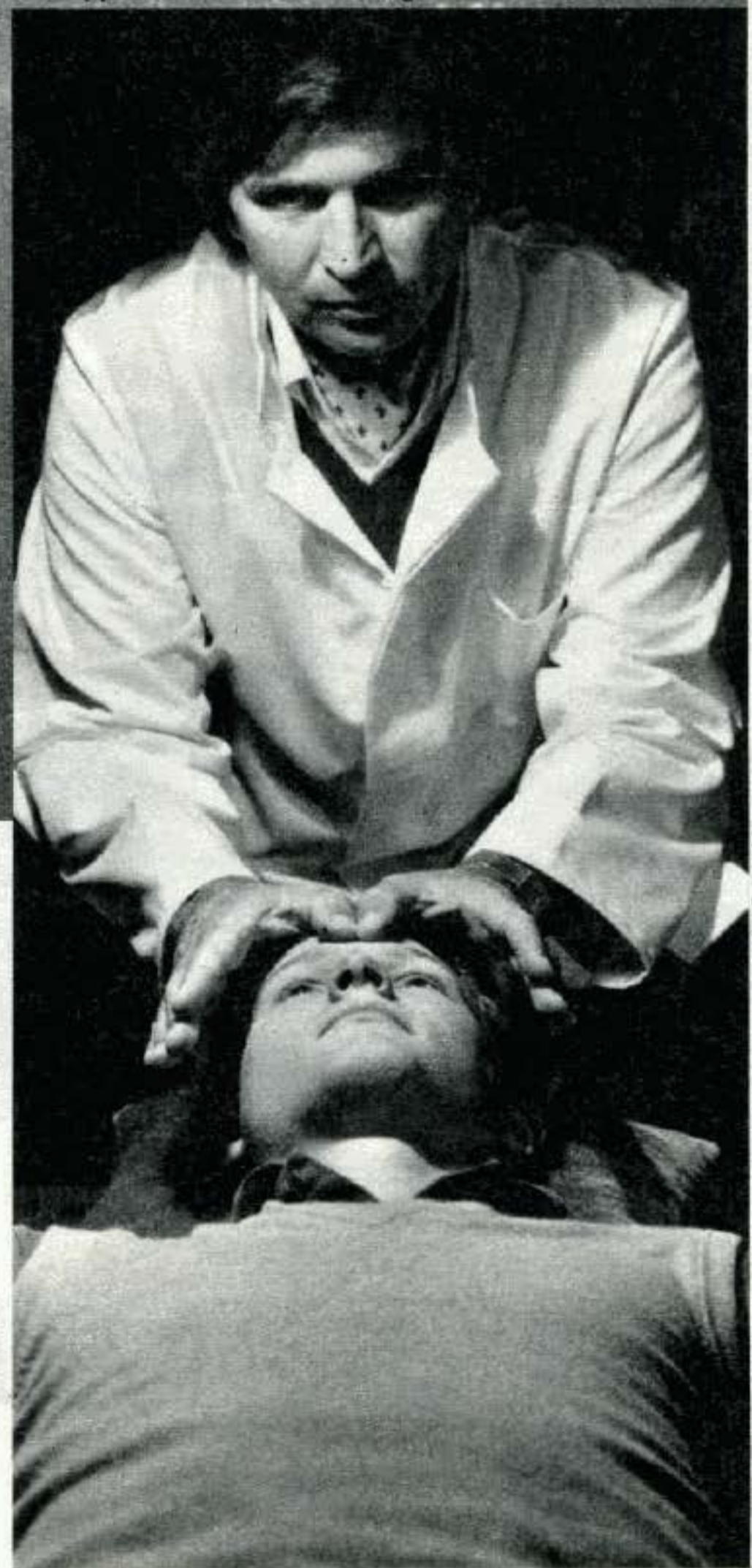
# HYPNOSE

Die natürliche Art gesund zu werden

## Leistungsreserven aus dem Unterbewußtsein



**LINKS:** Günther Noll (19) kann normalerweise 51 Sekunden lang bis zu 2 m Tiefe tauchen  
**UNTEN:** Psychologe E. F. Freitag hypnotisiert Noll. Danach verdoppelt sich dessen Leistung



**Sportler wissen es schon lange: Suggestion und Hypnose helfen zum Sieg. Mehr noch: Das Freilegen von Seelenkräften kann Geburten schmerzfrei machen und Operations-Narkosen ersetzen**

**D**as Experiment findet im Münchener Nordbad statt. Die Beteiligten: Günther Noll (19), Sportler, kurz vor dem Abitur; der Hypnosetherapeut und Heilpraktiker Erhard F. Freitag (41) und NEUE REVUE.

Erhard F. Freitag hat eine Stoppuhr in der Hand. Günther steht in der Badehose am Beckenrand, zum Sprung bereit. Freitag zählt: „Drei... zwei... eins... null!“ Der junge Mann

springt. Im selben Moment, in dem sein Kopf ins Wasser taucht, drückt Freitag auf die Stoppuhr. Noll taucht zwei Meter tief. Die Zeit läuft. Wann wird Günther wieder auftauchen?

„Jetzt!“ ruft Freitag und drückt gleichzeitig wieder die Stoppuhr. Genau 51 Sekunden lang befand sich der Taucher unter Wasser. Er atmet heftig, klammert sich mit den Händen an den Beckenrand, ist sichtlich erschöpft.

Zweite Phase des Psy-

cho-Experiments: Erhard F. Freitag unterzieht den jungen Mann einer vierzehn Tage dauernden Motivationsbehandlung durch Hypnose. Dabei liegt Noll insgesamt zehnmal auf Freitags Patientencouch. Zunächst wird Günther in den hypnotischen Zustand versetzt. Sobald er in Trance versunken ist, suggeriert der Therapeut:

„Es gibt für dich keine Hemmungen, keine Blockaden, wenn du tauchst. Eine tiefe Ruhe ist in dir, du fühlst dich außerordentlich wohl. Dein Körper verbraucht den Sauerstoff sehr rationell. Die Herzfrequenz wird ruhiger, der Blutdruck sinkt ab. Du bist ganz ruhig und gelöst. Du bist in der Lage, mehr als die doppelte Zeit unter Wasser zu bleiben...“

Dritte Station des Experiments: Nach den Hypnose-sitzungen taucht Günther Noll erneut im Münchener Nordbad. Wieder drückt Freitag die Stoppuhr. Das Ergebnis ist verblüffend: Der Taucher bleibt genau eine Minute und 56 Sekun-

**Von Gerhard Ritter**

den unter Wasser – fast zwei Minuten, mehr als das Doppelte seiner Zeit von vor 14 Tagen. Und er zeigt nicht die geringste Anstrengung nach dem Auftauchen.

Kommentar des Hypnosetherapeuten: „Gibt es einen besseren Beweis dafür, in welchem Maß die Kräfte unseres Organismus brachliegen – und geweckt werden können?“

Die Russen waren die ersten, die Hypnose und Suggestion im Sport einsetzten. Alle ihre großen Athleten wurden vor dem Einsatz wochen- und monatelang mit Hilfe von Hypnose und Selbsthypnose trainiert. Dazu Hypnoseforscher Dr. Claus H. Blick (47), Chef einer der ältesten und größten Spezialkliniken Europas in Dahn/Pfalz: „In Fachkreisen ist das seit Jahren bekannt. Nicht nur die Russen haben fast alle ihre Spitzensportler auf diese Weise trainiert. Auch in den USA werden immer mehr Sportler einem derartigen Psychotraining unterzogen. Und seit einiger Zeit macht man das ebenso in der Bundesrepublik.“

So hat sich beispielsweise die Skiläuferin, Weltcup- und Olympiagewinnerin Irene Epple 1978 im Enkelmann-Institut (Königstein/Taunus) einer solchen Psychologischen Fitnesskur unterzogen. Psychologe Nikolaus B. Enkelmann (48), Leiter des Instituts, zu NEUE REVUE: „Es ging nicht allein darum, der Sportlerin

Copyright: NEUE REVUE und Ferenczy Verlag AG, Zürich. Fotos: Willi Schneider

Bitte umblättern

# HYPNOSE

Die natürliche Art gesund zu werden

FORTSETZUNG

die Angst vor möglichen Lauffehlern zu nehmen. Unsere Kurse hier leisten Aufbauarbeit. Der ganze Mensch wird motiviert, seine Kraftreserven auszuschöpfen, Blockaden werden beseitigt. Bei diesen Blockaden ist die Angst nur ein Faktor. Jeder Mensch verfügt über ein sehr viel größeres Kraftpotential, als er es für möglich hält. Wir haben Techniken entwickelt, diese Leistungsreserven zu mobilisieren – mit Hilfe des autogenen Trainings, auch mentales Training genannt. Seelische Stabilität ist ebenso wichtig wie körperliche Fitneß. Das übersehen manche Trainer, die nur den Körper ihrer Schützlinge trainieren. Was nützt es schon, wenn der Körper optimal in Form ist, aber die Seele Angst hat. Irene Epple ist da ja nur ein Beispiel von vielen. Wir haben eine große Anzahl bekannter Sportler hier gehabt."

Und Dr. Heinz Prokop, Professor für Psychologische Medizin und Psychotherapie an der Universität Innsbruck bestätigt: „Durch das mentale Training lassen sich Hemmungen und Ängste abbauen. Es kommt zu einer gewissen Automatisierung der Tätigkeiten. Der Sportler braucht also gar nicht mehr lange darüber nachzudenken, was im entsprechenden Augenblick zu tun ist. Ein sozusagen eingesperrtes Programm läuft ganz automatisch ab.“

Am besten verdeutlicht diesen Vorgang wohl der alte Ausspruch von Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970), dem Begründer des autogenen Trainings: „Jede feste Vorstellung hat die Tendenz, sich zu verwirklichen.“

Hypnose kann noch mehr. Sie ermöglicht zum Beispiel schmerzfreie Geburten. Hypnosetherapeut Freitag: „Wir treffen uns mit den wer-

denden Müttern etwa zwei bis drei Monate vor der Geburt in Gruppen zu 10 - 20 Personen. Der Hypnosekurs verbunden mit autogenem Training und Schwangerschaftsgymnastik dauert 20 Abende. Wenn die Entbindung herannaht, werden die in der Hypnose gesetzten Suggestionen wieder gegenwärtig. Wir sprechen hier auch von Posthypnose (lat. post = nach, also eine Hypnose, die nachwirkt). Das vorher Suggestierte wird vom Unterbewußtsein zum gegebenen Zeitpunkt genau realisiert. Sowohl Patientinnen wie auch Ärzte haben danach immer bestätigt, daß während der Geburt keinerlei Schmerzmittel gegeben werden mußte, und daß sie trotzdem schmerzfrei und ‚sanft‘ verlief. Und – daß die Entbindungen auffallend schnell vonstatten gingen.“

Selbst bei Operationen kann Hypnose helfen, die



Durch Suggestion und Hypnose zum Skierfolg: Psychologin Nikolaus B. Enkelmann, Irene Epple (r.)

Schmerzen auszuschalten. Sie tritt an die Stelle von Narkose. Prof. Dr. med. Juan Berlin, Bad Füssing, zu NEUE REVUE: „Ich habe Hunderte solcher Hypnosen durchgeführt. Auf diese Weise werden nicht nur Narkosemittel eingespart, die ja irgendwie doch immer eine mehr oder weniger schädigende Nebenwirkung haben. Der Patient fühlt sich nach einer Operation auch viel wohler. Nach der Anäs-

thesie durch Hypnose ist er sofort frisch und munter.“

Die Beispiele, die NEUE REVUE in dieser Serie geschildert hat, bilden nur einen geringen Ausschnitt aus dem weiten Gebiet, das die Hypnose beherrschen kann. Aber sie beweisen eine Tatsache auf jeden Fall: Hypnose ist keine Magie, sondern eine natürliche Art, gesund zu werden!

— ENDE —