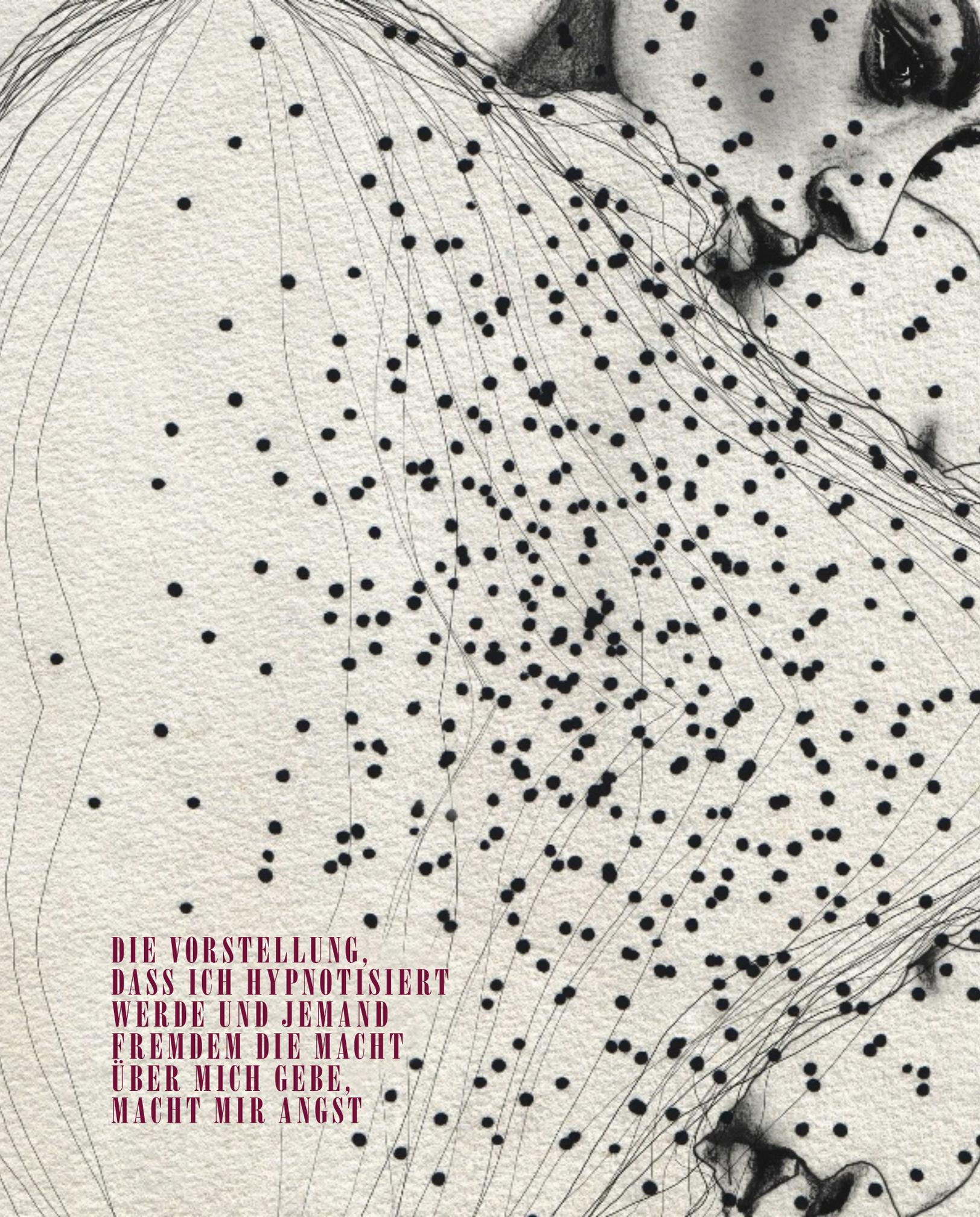




Hypnotherapeuten versetzen Klienten in Trance, um gemeinsam mit ihnen im Unbewussten nach Ursachen für seelische und körperliche Probleme zu suchen – und sie zu beheben: Scharlatanerie oder Chance? BRIGITTE WOMAN-Mitarbeiterin Sandra Thomsen hat es ausprobiert

MEIN TAUCHGANG IN DIE INNENWELT





**DIE VORSTELLUNG,
DASS ICH HYPNOTISIERT
WERDE UND JEMAND
FREMDEM DIE MACHT
ÜBER MICH GEBE,
MACHT MIR ANGST**



**DIE SCHUMMELT BEIM ZÄHLEN
UND DENKT VIELLEICHT, ICH MERKE DAS NICHT**

Wie lange kann man auf der Stelle treten, bis die Füße anfangen zu glühen? Ich habe das Gefühl, meine Fußsohlen sind rot, und die Haut ist dünn wie Seidenpapier. Seit Monaten komme ich mit meinem Projekt nicht voran. Dabei arbeite ich. Ich mache dies und das und auch noch jenes. Aber nicht das, was ich eigentlich will: ein Buch schreiben, das zu schreiben mir ein Bedürfnis ist. Das mir auf der Seele brennt. Mittlerweile brennt alles an mir. Die Füße, der Kopf, die Seele. Ich beginne, mich nicht mehr ausstehen zu können. Ich finde alles an mir schlimm. Mein Aussehen, meine Haare, mein Nicht-zu-Potte-Kommen. Eine Freundin sagt: „Geh doch mal zur Hypnotherapie. Da wirst du in Trance versetzt und dein Unbewusstes angesprochen. Du kannst dich sozusagen neu programmieren.“ Natürlich denke ich sofort an die Hypnose, die man aus dem Fernsehen kennt. Leute sind weggetreten und machen komische Dinge. Die Hypnotherapie scheint recht angesagt. Alle möglichen Heilpraktiker und Lebensberater werben damit, einem mittels Hypnose das Rauchen abgewöhnen zu können, die Flugangst zu nehmen und Burnout zu heilen. Die Vorstellung, dass ich hypnotisiert werde und jemand Fremden die Macht über mich gebe, macht mir Angst. Ich möchte nicht bei jemandem sitzen, der mal einen Hypnose-Wochenendkurs gemacht hat und jetzt meint, Leute in ihr Unbewusstes schicken zu können. Im Internet lese ich, dass der amerikanische Psychiater Milton Erickson maßgeblich für die Entwicklung der Hypnose in der Psychologie war und das geformt hat, was heute als moderne Hypnothe-

rapie gilt. Die von ihm mitgegründete Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose scheint sich ernsthaft, verantwortungsvoll und wissenschaftlich mit dem Thema zu befassen. Auch die Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie lässt hohe Standards und ein anspruchsvolles Anforderungsprofil an ihre Therapeuten erkennen. Die Suche nach jemandem, der von beiden Institutionen in der Therapeutenliste geführt wird, führt mich zu Frau Dr. Rabe.

Ihre Praxis für Medizinische Hypnotherapie liegt in einem sehr gediegenen Teil von Hamburg. Herrschaftliche Patrizierhäuser empfangen den Besucher mit Mahagoni und Marmor. Der beeindruckende Auftritt geht in der Wohnung, in der Frau Dr. Rabe ihre Praxis hat, weiter: große Räume, hohe Decken, Parkett, nirgendwo ein Krümel Staub. Carita Marie Rabe, eine Frau nicht zu schätzenden Alters, die in Medizingeschichte promoviert hat, empfängt mich mit einer ungewöhnlichen Ruhe. In der Stimme, in der Langsamkeit ihres Sprechens, in der Bewegung. Alles ist von jener Bedachtsamkeit gekennzeichnet, mit der man sich einem Vogel nähert, der mit verletztem Flügel vor einem sitzt.

Beim ersten Treffen erzähle ich anderthalb Stunden lang, warum es mir schlecht geht. Und meine familiäre Geschichte. Wir sitzen am Tisch, Dr. Rabe macht sich Notizen um Notizen. Sie ist extrem zugewandt, schaut mir immer wieder direkt in die Augen und wiederholt mit sanfter Stimme, was ich gesagt habe. Das ist irritierend. So als stelle sie ihr eigenes Ich in den Dienst der Sache. Als verschwinde es komplett hinter der Technik der Befragung. „Sie prokrastinieren“, sagt Frau Dr. Rabe. „Sie schieben auf. Das ist ein häufiger Grund, warum

Menschen in meine Praxis kommen, und oft sind es Selbständige und Freiberufler, die darunter leiden.“ Das Gespräch schließt mit der Vereinbarung, das Beenden meines Aufschiebeverhaltens als Ziel festzulegen. Das ist ein Teil der Herangehensweise der Therapeuten, die nach Erickson arbeiten: eine klare Zielvereinbarung.

Als ich das nächste Mal komme, habe ich Angst. Angst, die Kontrolle zu verlieren, Angst, in Trance Dinge zu sagen, die ich nicht sagen möchte. Zum Beispiel, dass mir die Sauberkeit ihrer Praxis unheimlich ist. Dass es mich verunsichert, dass ich ihr Alter nicht schätzen kann.

Ich versuche, mich einzulassen. Mach es mir im Liegesessel bequem, werde mit einer Wolldecke

ES KOMMT MIR UNGLAUBLICH VOR, ABER MEINE AUGENLIDER KÖNNEN NICHT ANDERS, ALS ZUZUFALLEN

zugedeckt. Dr. Rabe sitzt neben mir. Sie hält ihre Hand über meine Augen und spricht darüber, dass Finger individuell und einmalig seien und dass ich deshalb diese Fingerkuppen noch nie gesehen hätte... Es kommt mir unglaublich vor, aber meine Augenlider können nicht anders, als zuzufallen. Nun ist es, als riesele Licht über mein Gesicht in den Brustkorb hinein, und in meinem Kopf fühlt es sich an, als schwinde mein Geist – ähnlich dem Abheben eines Flugzeugs – nach oben.

Ich bin jetzt woanders. In mir drin. Frau Dr. Rabe sagt, ich solle an einen geschützten Ort gehen,



an dem ich weiß, hier ist alles gut. Augenblicklich bin ich unter dem Kirschbaum im Garten meiner Eltern. Unter mir auf dem Rasen die rot-blaue Auflage der Gartenliege, über mir das Braun und Grün der Äste und Blätter. Sofort habe ich den muffigen Schuppengeruch in der Nase, der sich in den Bezug der Auflage gefressen hatte, und ich fühle die Kirschstängel an meinen Fingern, die ich als Kind aus den Ritzen der Auflage gefischt habe.

Frau Dr. Rabe möchte, dass ich in meinen Körper gehe, in die Finger und die Zehen. Sie beginnt, rückwärts von 100 an zu zählen. Das tut sie in einem langsamen, monotonen Tonfall, der helfen soll, noch tiefer in Trance zu fallen, ebenso wie das absichtliche Durcheinander der Zahlen. Ich habe das Gefühl, mir gelingt das nur teilweise. Ich hatte gedacht, mein kontrollierender Geist würde in der realen Welt zurückblei-

ben, wenn ich mich in Trance begeben, aber so ist es nicht. Meine kommentierende Stimme ist immer mit dabei: ein nerviger blinder Passagier, der alle Sitzungen über aktiv bleibt, wahrnimmt und kommentiert, was Frau Dr. Rabe tut. Die Stimme sagt: „Die schummelt beim Zählen und denkt vielleicht, ich merke das nicht.“ Oder: „Das ist doch albern!“, wenn die Hypnotherapeutin anregt, dass, wenn alles gut sei, der rechte Arm sich in die Luft erheben könne. Ich spüre, wie es in den Fingern zuckt, wie sie sich heben, aber der Arm bleibt unten. „Sie machen es sich aber auch nicht leicht!“, wird Dr. Rabe später sagen.

Dennoch hat mein Unbewusstes mich mehr im Griff, als ich es wahrnehme. In der zweiten Sitzung will es mir so gar nicht gelingen, in der Tiefe anzukommen. Schon den geschützten Ort ver-

wollten einfach länger dort bleiben.“ Ich finde das beruhigend: Die Macht meines nervigen Kontrollorgans ist beschränkt.

Bin ich in Trance, fordert Dr. Rabe mich auf, zum Ort des „großen, stillen Wissens“ zu gehen. Dieses Vorgehen ist in jeder Sitzung gleich, und jedes Mal werde ich aufgefordert, mir etwas anzugucken. Mal ist es meine Arbeit, dann mein fertiges Buch. Oder ein Ort, an dem alles ganz leicht geht. Das ist schwierig, weil immer eines meiner Elternteile auftaucht und den Weg versperrt. Wie aus dem Nichts sind die Eltern da, und in meinem Erleben entsteht etwas, was ich nicht kenne: Ich habe gefühlte Erinnerungen. Anders als im Wachzustand, in dem mein Kopf sich erinnert, ist das Gefühl wieder da, das ich hatte, wenn mein Vater sagte: „Das kannst du nicht!“ Ganz wertfrei stellt sich das Gefühl ein, und ich denke: „Genau, so war das damals!“ Augenblicklich kommen mir die Tränen. Es ist kein schluchzendes Weinen, das einsetzt, es sind einfach Tränen, die fließen.

So, wie ich die Hypnotherapie begriffen habe, kann sie Menschen helfen, in die eigene Vergangenheit zu reisen. Dadurch sollen sie die Ursachen aufspüren, aus denen sich ihre Ängste, körperlichen oder seelischen Störungen entwickelt haben – Neurosen, Zwänge, Migräne oder Stottern. Man „geht“ dorthin, wo das Problem seine Wurzeln hat, und wenn man es erkannt hat, dann hilft der Hypnotherapeut, das Erlebte umzudeuten, ihm ein anderes Verhaltens- und Denkmuster entgegenzusetzen. Und Kraftressourcen zu mobilisieren.

Deutlich wird das in meiner dritten Sitzung, als Frau Dr. Rabe mich auffordert, dahin zu gehen, wo das Buch in Arbeit ist. Meine Mutter taucht auf, plötzlich spüre

ICH HABE DAS GEFÜHL, NOCH IMMER IN IHRER PRAXIS ZU SEIN, AUF DER „REALEN EBENE“. DENNOCH KANN ICH DIE AUGEN NICHT ÖFFNEN

mag ich diesmal nicht richtig auszumachen, auch den weiteren Anregungen kann ich nicht folgen. Ich habe das Gefühl, noch immer in ihrer Praxis zu sein, auf der „realen Ebene“. Dennoch kann ich die Augen nicht öffnen. Ich will den Hypnose-Versuch abbrechen, als „normales“ Gegenüber mit Frau Dr. Rabe sprechen und kann doch meine Lider nicht heben. Es kommt mir vor, als sei ich verhext. „Ihr Unbewusstes hatte noch zu viel mit dem zu tun, was Sie in Trance erlebt haben“, wird sie mir später erklären. „Sie

Umsonst abgestrampelt und beim Essen frustriert?

Die meisten Diätwilligen verlangen zu viel von sich. Plötzlich extrem wenig essen oder sich zu ungewohnten sportlichen Höchstleistungen zu zwingen, schadet mehr als es nutzt. Von Null auf Hundert, der Frust ist vorprogrammiert!

Doch wie schafft man den Einstieg: Sie brauchen eine gute Strategie! Viele Diät-konzepte fordern übertriebene Disziplin und Verzicht auf alles, was schmeckt. Das funktioniert selten oder nur kurzfristig.

Setzen Sie sich realistische Ziele

Ernährungsfehler sind liebgewonnene Essenswünsche. Plötzlich darauf zu verzichten macht unzufrieden. Man wird schwach, geht zum Kühlschrank und das große Frustessen beginnt. Daher empfehlen Ernährungsexperten: eine schrittweise Ernährungsumstellung verbunden mit einer drastischen Verminderung der Fettzufuhr, z. B. mit Hilfe eines Fettbinders wie formoline L112.

Die gute Nachricht

Jeder Mensch trägt seine persönliche Wohlgefühlfigur in sich und kann diese erreichen, durch eigenes Engagement und mit Hilfe wirksamer Unterstützung wie zum Beispiel durch das Schlankheits-

mittel formoline L112. Starten Sie jetzt mit formoline L112, dem Schlankheitsmittel für jede Phase Ihrer Diät, Ihr persönliches Abnehmprogramm.

Dauerhaft schlank statt Jo-Jo-Effekt

Vermeiden Sie Radikaldiäten und verzichten Sie nicht auf alles, was schmeckt. Dies führt nur zu scheinbaren Erfolgen, denn der Körper verliert in der Regel hauptsächlich Wasser und Muskelmasse. Kehren Sie nach einer Diät zu den alten Essgewohnheiten zurück, führt dies oft zu einer erneuten Gewichtszunahme, dem Jo-Jo-Effekt.

Täglich clever Fett-Kalorien abfangen

Helfer beim Abnehmen sind erlaubt, vor allem wenn sie auch zusätzlich der Gesundheit nutzen. formoline L112 ist ein gutes Beispiel dafür, wie Sie es schaffen können, mit maßvollem Genuss gesund

abzunehmen. Das Wirkprinzip „Fett-Binder“ ist einfach: L112 zieht wie ein Magnet die Nahrungsfette im Magen und Darm an und verhindert deren Verwertung. Tag für Tag können Sie auf diese Weise Kalorien einsparen, abnehmen und Ihre Ernährungsumstellung konsequent angehen. Nehmen Sie zweimal täglich zwei Tabletten zum Essen ein.

Tipp: Denken Sie daran, dass nicht nur Wurst und Fleisch, sondern auch Milchprodukte und Süßspeisen viel Fett enthalten.

Mit formoline L112 genießen und trotzdem abnehmen

Dank formoline L112 – dem „Turbo“ für Ihr Abnehmprojekt – ist Ihre Wohlgefühlfigur greifbar nahe.

Jetzt starten, mit dem Schlankheitsmittel formoline L112 exklusiv aus Ihrer Apotheke.



Meistempfohlene Abnehm-Beilage Deutschlands!

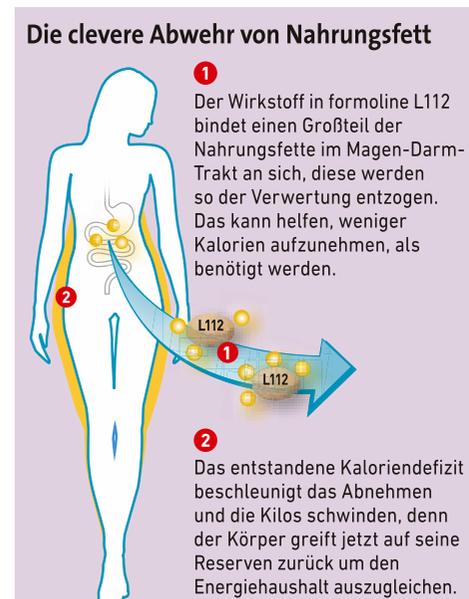
Das Schlankheitsmittel für jede Phase der Diät

- Für ein gutes Gefühl beim Einstieg, denn beschleunigte Erfolge motivieren dran zu bleiben,
- stoppt „Diät-Stress“ während der Diät, denn nun können Sie sich ab und zu auch eine normale Mahlzeit gönnen,
- entspannt nach der Diät, denn formoline L112 hilft das Gewicht leichter zu halten.

formoline L112

Bundesverband Deutscher Apotheker e.V. Schlankheitsmittel Nr. 1 Empfehlung des Jahres 2015 Details: www.formoline.de

Die clevere Abwehr von Nahrungsfett



- Der Wirkstoff in formoline L112 bindet einen Großteil der Nahrungsfette im Magen-Darm-Trakt an sich, diese werden so der Verwertung entzogen. Das kann helfen, weniger Kalorien aufzunehmen, als benötigt werden.
- Das entstandene Kaloriendefizit beschleunigt das Abnehmen und die Kilos schwinden, denn der Körper greift jetzt auf seine Reserven zurück um den Energiehaushalt auszugleichen.

Zum Abnehmen alles Gute. formoline

ich überaus deutlich das „Egal“, das meine Kindheit und Jugend begleitete: Ich fühle wieder, dass immer alles egal war. Ganz gleich, was ich tun wollte, meine Mutter signalisierte: „Kannst du machen, kannst du aber auch lassen.“ Immer versank das, was ich tun wollte, im großen Loch ihrer Gleichgültigkeit. Ich sage zu Frau Dr. Rabe: „Da ist meine Mutter. Und da ist ein Loch. Und ob ich etwas tue oder nicht, ist egal. Es fällt in das Loch.“ Ich sehe eine Art Trichter, in den alles hineinfällt. Wieder beginnen die Tränen meine Wangen hinunterzulaufen. Frau Dr. Rabe fordert mich auf, das Loch zu schließen. Ich nehme ein Fell, wie man es zum Bespannen von Trommeln verwendet, und lege es über die Öffnung. Mit dicken, starken Schnüren ziehe ich es am Rand fest. Ich tue das mehrmals und gehe sicher, dass der Verschluss halten wird.

Als ich aus der Trance zurückkehre, fühle ich mich verändert. Das Egal-Gefühl ist weg. Es ist, als hätte ich mit dem strammen Fell auf dem Loch neuen Boden unter den Füßen. Ich spüre: Mir rutscht nichts mehr weg. Ich weiß, meine Arbeit ist keine Arbeit, die man tun oder lassen kann. Es ist meine Arbeit, und die wird gemacht. Von mir. Tagelang fühle ich mich bewusst anders. Das Gefühl des Wegrutschens ist verschwunden. Auch heute noch, Wochen später, ist mein Verhältnis zu meiner Arbeit ein anderes. Ich stelle sie nicht mehr infrage. Ich arbeite an meinem Buch. Die Hypnotherapeuten sagen, die Therapie sei keine Langzeitbehandlung. Wenige Sitzungen reichten aus, um Veränderungen herbeizuführen.

Ein wichtiger Ansatz der Hypnotherapie ist es, den Menschen das Instrumentarium an die Hand zu geben, sich selbst auf die Trance-

reise begeben zu können und Heilungsprozesse zu unterstützen oder sich weiter zu stabilisieren. Zu dem Zeitpunkt, als ich diesen Artikel schreibe, ist meine Behandlung noch nicht beendet: Es ging noch eine Überraschungstür auf, die eine weitere Sitzung verlangt. Bisher hatte ich mit Frau Dr. Rabe noch nicht über den Weg

die Augen. Sofort bekamen die Lider eine Schwere und senkten sich, als würden sie angesogen. Von der Stirn her begann es über mein Gesicht zu rieseln und hell und gelb meinen Geist zu erfassen und ihn wie auf einer Schaukel in den Himmel zu schwingen. Ich war begeistert ob des Geschehens und gleichzeitig skeptisch. Ich dachte, na, mal sehen, ob das echt ist, und versuchte, die Augen zu öffnen. Mit Mühe bekam ich sie so weit auf, dass ich etwas Licht sah. Ich erinnere mich, dass ich mich darüber freute und wusste, mir stünde nun alles offen. Ich wusste: Ich habe alles in der Hand. Meine Kraft, die Mobilisierung meiner Ressourcen. Ich beschloss, an einen „guten“ Ort zu gehen, und war in Sekundenschnelle in einem Garten mit einem Brunnen, aus dem sonnengelb das Wasser lief. Ich wusste, das ist der Brunnen der Lebensfreude, und wenn ich daraus trinke, geht das Dunkel in mir weg. Also trank ich viel und stellte mich anschließend unter eine Dusche, die einen Eimer Kraftwasser ausgoss. Nach der Dusche wusste ich, jetzt ist alles gut, jetzt kannst du wieder in die Normalwelt zurückgehen. Also ging ich langsam zurück, und als ich sicher war, jetzt bin ich wieder da, konnte ich ohne Mühe die Augen öffnen. Ich habe dann geweint. Aus Freude. □

DIE THERAPIE IST KEINE LANGZEIT- BEHANDLUNG. WENIGE SITZUNGEN REICHEN AUS, UM VERÄNDERUNGEN HERBEIZUFÜHREN

in die Selbsthypnose gesprochen. Vielleicht ist das ja auch gar nicht nötig: Neulich hat es wie von selbst geklappt.

Es war ein Samstagmorgen. Meine Familie war weg, ich war allein zu Hause. Es ging mir nicht gut. Ich lag im Bett und überlegte, den Tag zu verschlafen. Da hatte ich, nach Jahren, zum ersten Mal den Impuls: „Komm, beweg dich! Mach Gymnastik!“ Ich turnte eine gute Viertelstunde vor mich hin. Dann setzte ich mich auf den Boden und schloss, wie beim Yoga,

Das will ich auch!

Die Wirksamkeit der Hypnotherapie wurde für viele Anwendungsbereiche empirisch nachgewiesen, etwa bei der Raucherentwöhnung, bei Phobien, Depressionen, Schlafstörungen oder Essattacken. Die Zahl der notwendigen Sitzungen variiert je nach Patient, Therapieziel und Behandlungsansatz.

Eine 50-minütige psychotherapeutische Hypnotherapie-Sitzung kostet zwischen 80 und 120 Euro, die Kosten werden in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Seriöse, fundiert ausgebildete Hypnotherapeuten findet man auf der Website der Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V. (www.meg-hypnose.de) oder der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e.V. (www.dgh-hypnose.de).