

# Interview mit der aus Radio und Fernsehen bekannten Hypnosetherapeutin Angelika Pflüger – Fragen zum was und wie der Hypnose und zur ihrer Wirkungsweise

## Vorbemerkung

*Für die Buergerstimmen führte das Interview Dr. Dieter Porth. Die Fragen werden direkt als Überschriften den Antworten vorangestellt. Weitere Informationen und Kontaktdaten zu Frau Pflüger finden sie auf ihrer Website <http://www.hypnose-pflueger.de/>  
Dr. Dieter Porth*

## Was ist Hypnose?

**Angelika Pflüger:** Hypnose ist Klasse. [\*kurze Lachen ;-) \*]

Hypnose wirkt im Unterbewusstsein und arbeitet mit dem Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein umfasst 98% der gesamten Denkvorgänge. Wenn man zum Beispiel Fahrrad fährt, so ist das Treten ein unbewusster Vorgang. Man denkt nicht darüber nach. Und solche und ähnliche Handlungen machen wir quasi unbewusst im Alltag. Die restlichen 2% bewusstes Denken nennt man auch den Kritischen Verstand.

In der Hypnose wird nun der kritische Verstand ausgeschaltet. Sie haben das Gefühl in der Hypnose, dass ihr Kopf zwar da ist, aber ihr Körper nicht mehr existiert. Nur ihre Denke ist noch vorhanden.

In dem Unterbewusstsein schlummert das gesamte Potential eines Menschen. Was ein Mensch an Wünschen für die Zukunft in sich hat und was er aus der Vergangenheit an Erfahrungen, Erlebnissen und Erinnerungen mitgebracht hast; all dieses schlummert im Unterbewusstsein. Mit der unbewussten Erinnerung ist ähnlich wie bei einer Festplatte im Computer. Wenn man nach Jahren auf einen alten Ordner stößt, merkt man manchmal erstaunt: "Oh, diese Dateien gibt es ja auch noch. In ähnlicher Form sind auch viele Erinnerungen im Kopf gespeichert. Auf diese unterbewussten Erinnerungen greift man mit der Hypnose zu. Wenn Sie ein Problem haben, so kann dieses in der Hypnose angesprochen und im Trance-Zustand bearbeitet werden.

## Ein Trance-Zustand? Wie kommt man in den Trance-Zustand?

**Angelika Pflüger:** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man in den Trance-Zustand gelangen kann. Beispielsweise kann der Klient durch eine Blitzhypnose in den Trance-Zustand versetzt werden. An diese Einleitungsphase schließt sich dann eine Vertiefungsphase an. Wenn ein tiefer Trance-Zustand erreicht wurde, dann wird das Problem im Unterbewusstsein bearbeitet. Wichtig ist hier immer, dass der Klient die Bearbeitung auch möchte. Er hat immer die Möglichkeit, nein zu sagen. Die Hypnose lässt sich auch progressiv einleiten. Progressiv heißt langsam. Der Übergang vom Wachzustand in den Trancezustand erfolgt so schleichend. Der Klient merkt zwar noch, dass etwas anders ist, aber er kann nicht sagen: "Genau jetzt passierte ich den Übergang vom Wach- in den Trancezustand."

## **Wenn der Client in der Trance ist, wie geht es in der Hypnose dann weiter?**

**Angelika Pflüger:** Das hängt davon ab, was der Patient will. Vor der Hypnose findet ein intensives Vorgespräch statt, um die Wünsche des Patienten herauszuarbeiten und einzugrenzen. Der Ablauf in der Hypnose selbst ist dabei immer gleich. Sei es eine Rauchentwöhnung, Sei eine Schmerzhypnose beim Zahnarzt oder sei es eine Hypnose zur Steigerung der Konzentration und Selbstbewusstsein. Wir haben derzeit viele Abiturienten, die sich gegen den Abiturstress mit Hypnose behandeln lassen.

## **Was ist Abiturstress?**

**Angelika Pflüger:** Ein fleißiger Schüler bereitet sich auf das Abitur vor. Aber es bleibt bei ihm das Gefühl: "Habe ich auch alles abgedeckt?" Hier können im Laufe der Zeit Ängste entstehen, die dann im Abi zur Blockade führen können. Dann sitzt da der Schüler vor seinem Blatt und kann sich plötzlich an nichts mehr erinnern. Alles Gelernte ist weg. Mit der Hypnose kann man solche Blockade beseitigen, indem man das Selbstbewusstsein stärkt und indem man positive Situationen mit Wünschen verknüpft. Diese positiven Situationen kann irgendetwas aus dem Leben sein, zum Beispiel der Erfolg, selbst Fahrrad fahren zu können. Und dieses Erfolgserlebnis wird in der Hypnose mit dem Wunsch nach einem erfolgreichen Abitur verbunden, sodass die Ängste und der befürchtete Blackout sich nicht entwickeln können.

## **Woher wissen sie, was für den Hypnotisierten wichtige Erfolgserlebnisse sind? Jeder Mensch ist doch anders und hat andere Erfahrungen?**

**Angelika Pflüger:** Die Erfolgserlebnisse wurden im Vorgespräch herausgearbeitet. Die Erlebnisse selbst sind natürlich bei jedem Menschen unterschiedlich. Die Erinnerungen an dieses Erlebnis sind in der Hypnose so stark, dass sich der Klient an Alles erinnern kann. An das Wetter, das damals herrschte, an die Kleidung, die er damals trug, oder auch an die Gerüche, die bei seinem Erfolg in der Luft lagen. Wenn der Klient während der Trance sich an diese Situation erinnert, dann übertrage ich dies auf die aktuellen Wünsche. Bei dem Abi-Problem würde dies heißen, so stark wie du damals warst, so stark wirst du auch beim Abi sein.

## **Welche Leiden können Sie mit Hypnose behandeln?**

**Angelika Pflüger:** Blockaden lösen. Lerneffizienzsteigerung, Rauchentwöhnung, Schmerztherapien oder. Gewichtsreduktion durch Änderung des Essverhaltens. Man weiß ja, dass jede Diät einen Jojo-Effekt hat, weil man sich bei einer Diät bewusst diszipliniert. Bei einer Diät wird oft das Unterbewusstsein übergangen, weshalb nach Beendigung der Diät sich die alten Muster und Gewohnheiten wieder einstellen. So kommt es dann zum Jojo-Effekt. Mit der Hypnose kann man dagegen das Unterbewusstsein ändern. Wenn jemand beispielsweise schon zufrieden ist, am Abend nur einen Schokoriegel zu essen statt wie bisher fünf, dann kann man dies in der Hypnose als Wunsch einstellen.

Ein großes Feld für die Hypnose sind Ängste, wie zum Beispiel eine Spinnenphobie, Flugangst oder auch Höhenangst. Die Hintergründe bei den Ängsten sind oft sehr tiefgehend. Oft ist der Auslöser nicht die eigentliche Ursache, sondern lediglich ein Ersatzgefühl. Angst heißt oft, ich muss mich nicht mit einem Gedanken

auseinandersetzen, der mich eigentlich beschäftigt, sondern ich suche mir etwas anderes, um mich von dem Gedanken abzulenken. Man packt dann die Angst auf anderes Problem, womit man sich dann nicht den ganzen Tag beschäftigen will. Man kann also zum Beispiel sagen, Höhenangst ist gleich XY. So erleichtert man sich mit der Angst sein Leben, weil man die Höhe besser vermeiden kann als XY. Wenn man sich statt mit der Höhenangst tatsächlich mit XY auseinandersetzen müsste, dann hätte man ein ganz anderes Problem.

Wenn das Problem XY im Laufe der Zeit nicht bearbeitet wird, dann wird das Problem XY wuchern. Weil irgendwann die Höhenangst als Ersatzgefühl nicht ausreicht, werden sich bald neue weitere Ängste herausbilden. Wenn das Problem XY weiter systematisch unbeachtet bleibt, dann können sich neben den Ängsten auch Zwänge herausbilden. Ein Zwang ist ein sich wiederholendes Ritual, das notwendig geworden ist, weil die Ersatzängste als Ablenkung nicht mehr ausreichen, um das Problem XY unbeachtet zu lassen.

Ein Zwang kann zum Beispiel sein, dass ich immer wieder nachschauen muss, ob der Herd ausgeschaltet ist; selbst wenn ich den Herd am Tage noch gar nicht benutzt habe. Und auch diese Zwänge können im Laufe der Zeit wuchern, wenn XY weiter unbeachtet bleibt. Irgendwann muss man vielleicht nicht nur fünfmal nach dem Herd schauen, sondern irgendwann muss vielleicht auch nach draußen gehen und im Bad nach dem Licht schauen. Wenn man nun irgendetwas in der Reihenfolge seiner Zwangshandlungen vergessen hat, so kann man darüber nachdenken, was man vergessen habe. Man ist dann so beschäftigt mit seinen Ersatzzwängen, dass man keine Zeit zum Nachdenken über XY hat. Im Extremfall können solche Zwänge sich zu Tourettes oder Tics entwickeln. Tics sind Handlungen, die der Klient nicht mehr unter seiner bewussten Kontrolle hat, was ihm oft hochgradig peinlich ist. Wenn jemand zum Beispiel ohne Anlass neben ihnen laut "Arschloch" sagt, so ist dies in der Regel ein solcher Tic. Der ganzen Ängste, Zwänge und Tics entwickeln sich schleichend. Als Betroffener nimmt man diese Entwicklungen oft gar nicht richtig wahr.

## **Was sind meist die Ursachen für diesen psychologischen Teufelskreislauf von der Problemverdrängung über Herausbildung von Ablenkungsängsten und -zwängen?**

**Angelika Pflüger:** Meist spielen andere Menschen eine Rolle: Anerkennung, Lob von einer anderen Person oder auch Liebe von einem anderen Menschen. In der Hypnose kann man gegen Ängste, Zwänge oder auch Tics vorgehen, indem der Klient in der Hypnose-Therapie lernt, ruhiger zu werden und sich selbst aus einer anderen Perspektive zu sehen. Über die Hypnose ändert die unterbewusste Denkweise.

## **Was halten Sie von Showhypnosen? Was ist daran gefährlich?**

**Angelika Pflüger:** Oftmals ziehen Show-Hypnotiseure verschiedene Aspekte nicht in Betracht, was nachträglich zu Stress und zum Schaden bei dem Hypnotisierten führen kann. Wesentlich ist, dass vorher kein Vorgespräch stattfindet. Eine solche Showhypnose könnte zu Ängsten führen. Wenn beispielsweise auf der Bühne einem Menschen gesagt wird: "Stell dir vor, dein Großvater wäre hier" und wenn der Hypnotisierte ein Problem mit dem Großvater hat, dann kann eine solche Konfrontation nachträglich zu einem Trauma beim Hypnotisierten führen. Unproblematisch ist eine Showhypnose, wenn man einen Menschen während der

Hypnose in eine [Katalepsie](#) versetzt, sodass ein unsportlicher Mensch mit Schultern und Füßen auf zwei Stühlen liegt, während Rücken und Beine frei über dem Boden schweben.

## **Welche ethischen Grundsätze beachten Sie bei Ihren Hypnosen?**

**Angelika Pflüger:** Als allererstes gilt: Es passiert nichts gegen den Willen des Klienten. Nur das, was der Patient möchte, wird auch gemacht. Wenn der Patient sagt: "Das will ich nicht!", dann wird es nicht gemacht. Diese Aussage kann der Klient nicht nur im Vorgespräch, sondern selbstverständlich auch während der Hypnose äußern. Und es wird von mir nur das eingesetzt, was heilende Wirkung hat.

**Buergerstimmen.de:** *Wie sieht es mit der Schweigepflicht aus?*

**Angelika Pflüger:** Selbstverständlich bin ich als Hypnosetherapeut an die Schweigepflicht gebunden. Dies ist auch rechtlich geregelt.

## **Haben sie ein kleines Beispiel aus der letzten Zeit für eine erfolgreiche Hypnose?**

**Angelika Pflüger:** Wir hatten schon vorher schon einmal das Thema Abiturienten und Abiturstress gestreift. Aus diesem Bereich könnte ich ein Beispiel vorstellen.

## **Haben nach ihrem Eindruck die Abiturienten heute mehr als früher Probleme mit der Schule?**

**Angelika Pflüger:** Ja, der Druck auf die Abiturienten hat zugenommen. Die Abiturienten heute sind nicht mehr so stabil wie früher. Sie sind viel anfälliger als früher. Was ich und meine Kollegen hier von der Hypnose-Akademie immer wieder feststellen ist, dass die Schüler "keine" eigenen Gedankengänge mehr denken, sondern sie leben nur noch das, was ihnen vorgelebt wird. Und damit fühlen sie sich unwohl. Wenn man ihnen sagt, jenes funktioniert "so und so", dann machen die Schüler dies auch nur "so und so". Und wenn die Schüler dann fragen, ob sie nicht mal was anderes ausprobiert hätten, dann sagen sie: "Nein, der Weg geht nur so und so".

Zunehmend mehr Schüler kommen nach meinem Eindruck nicht auf die Idee, etwas anders zu machen. Diese Beschränkung ist natürlich konträr zu ihrem Fühlen. Wenn ich denke, ich könnte es mal andersherum versuchen, oder ich könnte mal etwas anders versuchen und kann ja gegebenenfalls auf "so und so"- Weg zurückgehen, dann machen die Schüler dies nicht. Und dann passiert genau dass, was eigentlich nicht passieren sollte. Diese Schüler leben gegen ihren eigenen Willen. Dies ist nach meinem Eindruck ein Grund, weswegen in den letzten Jahren ganz, ganz verstärkt Probleme bei Jugendlichen auftreten. Sie können einfach nicht mehr so leben, wie sie gerne leben wollen.

**Buergerstimmen.de:** *Diese Beobachtung finde interessant. Es würde den Rahmen des Interviews sprengen, wenn wir das Thema detailliert behandeln würden, denn es würde nicht mehr um Hypnose, sondern um Politik und Lebenskultur gehen. Ich möchte deshalb zu zur Ausgangsfrage zurückkehren.*

## **Können Sie mir ein Beispiel für eine erfolgreiche Hypnose aus der letzten Zeit erzählen.**

**Angelika Pflüger:** Ich hatte eine Klientin, bei der habe ich das Selbstbewusstsein aufgebaut. Es war eine junge Frau, zwanzig Jahre alt. Sie kam aus "gutem" Hause,

wo beide Eltern Lehrer sind. Und sie hatte auch eine ältere Schwester, mit der sie um die Anerkennung ihrer Mutter konkurrierte. Die junge Frau hatte das Problem, dass sie schon als Kind immer an Mamas Rockzipfel hing. Das hieß zum Beispiel, die Mutter brachte das Kind in den Kindergarten, das Kind schrie und die Mutter nahm es wieder mit nach Hause. So bekam sie die Aufmerksamkeit der Mama. Aber das sich durchsetzen zum Beispiel gegen andere Kinder hat sie nicht gelernt. Die Eltern versuchten es trotzdem und brachten sie in den Kindergarten. Da hat sich die Klientin geweigert, irgendetwas zu sprechen. Sie bleibt im Kindergarten als Kind stumm. Letztendlich nahmen die Eltern die Tochter aus dem Kindergarten. Dann versuchten die Eltern es mit einem Kinder-Therapeuten. Aber das Kind mochte diesen Therapeuten nicht, sodass sie sich auch dort verweigerte. So hat sich das Kind immer mehr ausgegrenzt. Dies Verhalten wurde in der Schule noch verstärkt, weil sie selbst einfach oft an den Rand gestellt hat. Gleichzeitig nahm sie ihre Schulumwelt als feindlich wahr. Wenn die anderen Kinder auf sie zeigten, wenn sie zum Beispiel auf dem Schulhof über sie sprachen, so nahm sie dies als Abwertung wahr – und nicht als normale Gestik im Rahmen eines neutralen Gesprächs. Über die Jahre hat sich ihr Zustand und ihre Selbstabwertende Sichtweise immer mehr verstärkt. Als ich dann die junge Frau kennengelernt habe, war sie zwanzig. Sie hat hier ein Coaching durchlaufen.

Nach dem Coaching ist sie selbstbewusst in ein Praktikum gegangen, und auch in die Nähe des Praktikumsplatzes zog. Nach dem Praktikum hat sie dort auch eine Ausbildungsstelle bekommen und dort zu Arbeiten angefangen. Mittlerweile hat sie eine handvoll Freunde gefunden und ist im Abkehr von ihren früheren Selbstunsicherheit heute völlig davon überzeugt: "Ich muss mein Leben selbst in die Hand nehmen."

Wie ging ich beim Coaching vor? - Wir sind zum Beispiel während der Zeit des Ostermarktes in die Fußgängerzone gegangen. Dort stand ein Orgelspieler und sie musste sich hinter die Orgelstellen und dort Musik machen. Für jemanden, der überhaupt nicht selbstbewusst ist, ist dies eine echte Herausforderung. Ein Selbstunsicherer stellt sich nicht an eine Orgel, weil da ja Leute herumbestehen, die einen anschauen und kritisieren könnten. Beim Orgelspielen kam sie also in eine analoge Situation wie damals, als sie sich als Kind auf dem Schulhof von den anderen Kindern abgesondert und damit auch gleichzeitig exponiert hat. In der Therapie hat sie vorher diesen Zustand in der Hypnose durchlebt. Sie hat danach beim Orgelspielen ihre Situation positiv durchlebt und die alte Sichtweise auf die Schulsituation durch eine neue Sichtweise ersetzen können. So haben ich und meine Klientin Schritt für Schritt ihr Selbstbewusstsein aufgebaut. Sie ist heute selbstbewusster und lebensbejahender als vor der Hypnose.

## **Kann man eigentlich jeden hypnotisieren?**

## **Welche Menschen kann man nicht hypnotisieren?**

**Wenn ich an das Schlagwort "Altersstarrsinn denke, dann frage ich mich, wie es mit der Hypnotisierbarkeit im Alter aussieht.**

**Angelika Pflüger:** Alte Menschen sind nicht zu hypnotisieren. Es wird im Alter zunehmend schwieriger, sie zu hypnotisieren. Aber auch bei Menschen zum Beispiel mit dem Downsyndrom (Trisomie 21) oder Demenzkranke lassen sich nicht hypnotisieren. Also Menschen, die im Kopf nicht klar sind oder organische Schäden am Gehirn haben, die lassen sich nicht hypnotisieren.

## **Was sind die Gründe für schlechte Hypnotisierbarkeit im Alter?**

**Angelika Pflüger:** Bei der Hypnose kommt es drauf an, wie fit die Menschen sind. Ein hundertjähriger Mensch wie Herr Hesters, der geistig noch rege ist; mit dem wäre eine Hypnose sicher möglich. Aber Grundsätzliches wird wohl auch bei ihm nicht mehr recht greifen. Ein Grund dafür ist, dass im Alter die Nervenzellen absterben. Für die Hypnose braucht man aber Nervenzellen, die noch in der Lage sind neue Nervenverbindungen aufzubauen - also Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen. Und gerade das ist im Alter nicht mehr so gut möglich.

Für die Hypnose müssen die Gefühle und Gedanken noch gut funktionieren und gut formbar sein. Deswegen gilt: Je älter ein Mensch ist, desto schwieriger wird es. Ab achtzig wird es sicher sehr schwierig, eine Hypnose anzuwenden.

Gleiches gilt natürlich auch, wie schon gesagt, für Demenzkranke oder für Patienten mit einem Downsyndrom (Trisomie 23) bzw. mit anderen geistigen Erkrankungen.

**Bürgerstimmen.de:** *Ich danke Ihnen für das ausführliche und informative Interview.*

**Angelika Pflüger:** Ich danke Ihnen für das Interesse und die Gelegenheit, die Hypnose hier detaillierter vorstellen zu dürfen.