

Hypnose als effektive Therapie
und (ent-)spannende Erfahrung

Göttlicher (Halb-)Schlaf

Vierzig Jahre hat Frau S. geraucht, und das, so befand sie eines Tages, sollte reichen. Eine Talkshow im Fernsehen inspirierte sie dazu, es mit Hypnose zu versuchen, über das örtliche Branchentelefonbuch informierte sie sich über lokale Anbieter und kam schließlich, weil sie ganz in der Nähe wohnt, zu Angelika Pflüger. Pflüger ist diplomierte psychologische Beraterin und Hypnosetherapeutin mit den Schwerpunkten Zwangserkrankungen sowie Ängste und Phobien. Sie behandelt aber auch Sucht-, Schmerz-, sogar Schlaganfall- und Krebspatienten mit ganzheitlicher Therapie und kooperiert bei alledem mit dem Zentrum für medizinische Hypnose im Göttinger Brauweg.

Hypnose, benannt nach Hypnos, dem griechischen Gott des Schlafes, gehört zu jenen Verfahren der Alternativmedizin, die hier und da auf Vorbehalte stoßen. Das am häufigsten anzutreffende Klischee unterstellt, dass der Patient sich in völlige Willenlosigkeit und Abhängigkeit vom Therapeuten begibt, dass Letzterer folglich »alles« mit seinem Opfer veranstalten und dieses radikal umpolen kann. Triviale Medienmythen, aber auch Show-Hypnosenturnen solche Stereotypen und erzeugen unbegründete Ängste. »Nichts kann ohne den Willen der Patienten geschehen«, sie sind immer Herr der Lage, auch in der Hypnose, betont dagegen Angelika Pflüger: »innere Blockaden überschreitet man nicht.« Mit anderen Worten: ein Mensch, der nicht hypnotisiert werden will, kann auch nicht hypnotisiert werden.

Auch Frau S. wusste schon vor dem Beginn ihrer Behandlung, dass »ein großer Eigenanteil« für deren Erfolg nötig ist: Ohne den eigenen Willen geht gar nichts. Eine Hypnose muss immer ein Ziel haben, zum Beispiel den tief empfundenen Wunsch, Nichtraucher zu werden oder keine Angst mehr vorm Zahnarzt oder vor Prüfungen zu haben. Dass man von den therapeutischen Methoden überzeugt sein sollte und dem therapierenden Personal vertraut, versteht sich von selbst, es sind Voraussetzungen, die für alle Heilungsprozesse gelten, nicht nur für alternativmedizinische.



Angelika Pflüger

In einem ausführlichen, rund 90 Minuten dauernden Gespräch lernt die Therapeutin ihre Klienten kennen, ermittelt vor allem deren Bedürfnisse und Probleme: Warum raucht Frau S.? In welchen Situationen, warum will sie aufhören usw. Ängste, Suchtverhalten – all das ist schließlich Kopfsache, und bei der Hypnose geht es vor allem darum: Automatismen loszuwerden, sein Selbstbild zu verändern, zum Beispiel vom Ichverständnis »Raucher« loszukommen und ein »Nichtraucher« zu sein. Eine solche Anamnese hat fast schon den Charakter einer Gesprächstherapie, fand Frau S. Es folgt bei einem zweiten Termin eine »Kennenlernhypnose« von rund 45 Minuten Dauer, damit man vor der eigentlichen Hypnose nicht mit zwei Befürchtungen zu tun hat: eventuellen Ängsten vor der Hypnose und dem Stress, Nichtraucher werden zu müssen. Der dann gar kein Stress war. Im Gegenteil: Frau S. beschreibt die eigentliche, einstündige Hypnosensitzung als ungemein angenehme Erfahrung, die, nachdem man sich erst einmal bei leiser Musik in einem Entspannungssessel auf die Atmosphäre eingelassen hat, mit einem »Countdown« beginnt, zum Beispiel, indem man sich vorstellt, eine Treppe herab zu schreiten. Was folgt, ist ein Zustand, den Frau S. plastisch beschreibt, »als liege man in einer Badewanne und nur die Nase guckt raus«: Man befindet sich nicht in Absence oder einem Tiefschlaf, sondern in einer Trance »knapp unter dem Bewusstsein«, man hört und begreift, was die Therapeutin sagt, man kann reagieren und auf Fragen antworten. Man fühlt sich »wie an die Hand genommen« und wird »in sich hinein geführt«.

Frau S., im Übrigen eine ausgesprochen reflektierte, resolute und kritische Person, hatte das Gefühl, als sehe sie ihr »durchblutetes Unterbewusstes« bildlich vor sich, eine unglaubliche Erfahrung, wie sie immer noch staunt. Und dieses gut durchblutete, empfängliche, entspannte Unterbewusstsein ist dann jener fruchtbare Boden, auf den die Botschaften der Therapeutin fallen: klar, laut und deutlich ausgesprochene Aussagen mit suggestiver Wirkung, mit denen

das Problem des Patienten in dessen Unterbewusstsein bearbeitet wird und ihm so z.B. klargemacht wird, dass er eben kein Raucher mehr ist. So in etwa. Bei Frau S. hat die Sache jedenfalls gewirkt: Sie ist Nichtraucherin, seit drei Jahren, ohne Rückfall. Zugegebenermaßen gelingt die Behandlung nicht bei jedem: ein Bekannter von Frau S. zum Beispiel hat es nicht geschafft, mittels Hypnose zum Nichtraucher zu werden.

Grundsätzlich, so erklärt Angelika Pflüger, sind bestimmte Personengruppen nicht hypnosefähig: zum Beispiel Demenzerkrankte, Menschen mit Down-Syndrom oder geistiger Behinderung. Ihr derzeit ältester Patient ist jedoch 78. Kinder sind bereits ab drei Jahren therapiefähig, gerade sie haben überhaupt kein Problem damit, loszulassen, sich auf Bilder einzustellen, zu vertrauen – ebenso wie besonders kreative und fantasievolle Menschen. Für sie alle kann Hypnose ein Weg sein, Probleme zu lösen, ohne Nebenwirkungen zu riskieren. Natürlich sollte man sich vorab informieren: über die Therapie und über die therapierende Person. Denn ein weiteres Vorurteil lautet, dass es in der Branche Scharlatane gibt, die eher schaden als nutzen. Therapeuten, die eine Verbandsmitgliedschaft und eine qualifizierte Ausbildung vorweisen können, sind laut Pflüger grundsätzlich vertrauenswürdig.

Das Risiko, an Ärzte zu geraten, die einem nicht guttun, und sich Therapien zu unterziehen, die nicht helfen, kann man auch im Bereich der »Schulmedizin« nicht ausschließen. Wie bei vielen alternativmedizinischen Methoden, muss man auch Hypnosebehandlungen in der Regel selbst bezahlen – Hausärzte oder die kassenärztliche Vereinigung informieren im Einzelfall. Für Frau S. haben sich die Behandlungskosten allemal amortisiert. Den Seinen gibt's der Herr in Trance. t.s.

kontakt

Angelika Pflüger

Brauweg 18

37073 Göttingens

Tel.: 0151-11272539

kontakt@hypnose-pflueger.de

www.hypnose-pflueger.de