

ANGSTFREI durch *Hypnose*

Irrationale Ängste, die andere oft nicht verstehen; schlechte Gefühle und Unsicherheiten, die immer wieder kommen – mit bewusstem Verstand und Logik können wir sie oft nicht besiegen. Im Trancezustand schon.
Ein Einblick in das Thema Hypnosepsychotherapie.

Text Nicole Schlaffler Fotos beige stellt, Shutterstock



Franz Podek beschäftigt sich seit rund 20 Jahren mit Hypnose. In seine Praxis in Bad Sauerbrunn kommen Klient*innen aus ganz Österreich.
www.hypnose.at

Sicher kennen Sie das: Sie sitzen im Auto am Steuer. Ihre Gedanken schweifen ab oder sie sprechen mit jemandem und nach einiger Zeit wundern Sie sich, wie weit sie schon gefahren sind. Die meisten Sachen in unserem Leben verrichten wir unbewusst, Routinetätigkeiten wie Autofahren zum Beispiel. Wir können uns aber darauf verlassen, dass unser Unterbewusstsein richtig handelt, also dass wir trotzdem bei einer roten Ampel stehenbleiben. Der Verstand kann jedoch einsteilen Flanieren gehen. Bewusst machen wir Dinge meist nur, wenn sie neu sind. Routinetätigkeiten erledigen wir in Trance. Von Hypnose wird gesprochen, wenn dieser Trancezustand absichtlich herbeigeführt wird. Mit Showhypnose, wo nur ein paar wenige Phänomene der Hypnose wie Zeitverzerrung, Amnesie

oder partielle-Kontrolle-über-den-Körper-verlieren, herausgegriffen werden, hat das jedoch nichts zu tun.

„Im Wachzustand ist unser Geist wie ein Scheinwerfer, im Trancezustand ist die Aufmerksamkeit fokussiert und gewinnt an Beweglichkeit. Damit werden Bereiche in der Psyche und im Körper erreicht, die sonst nicht erreicht werden können, das geht bis in die Zeit im Mutterleib“, weiß Franz Podek aus Bad Sauerbrunn. Als Psychotherapeut für Hypnosepsychotherapie ist er spezialisiert auf Psychosomatik und Traumatherapie. Das bedeutet, er beschäftigt sich unter anderem mit der Wechselwirkung von Psyche und Körper, wenn seelische Belastungen, Lebenskrisen oder traumatische Erfahrungen körperliche Beschwerden auslösen bzw. verstärken. Die Klient*innen, die zu ihm kommen, haben meist davor schon viel versucht, um mit ihren Problemen fertig

zu werden. Was der bewusste Verstand, die Logik, nicht schafft, kann jedoch unser Unterbewusstsein bewerkstelligen.

Wie können durch Hypnose Ängste, Unsicherheiten und sogar Krankheiten beseitigt werden?

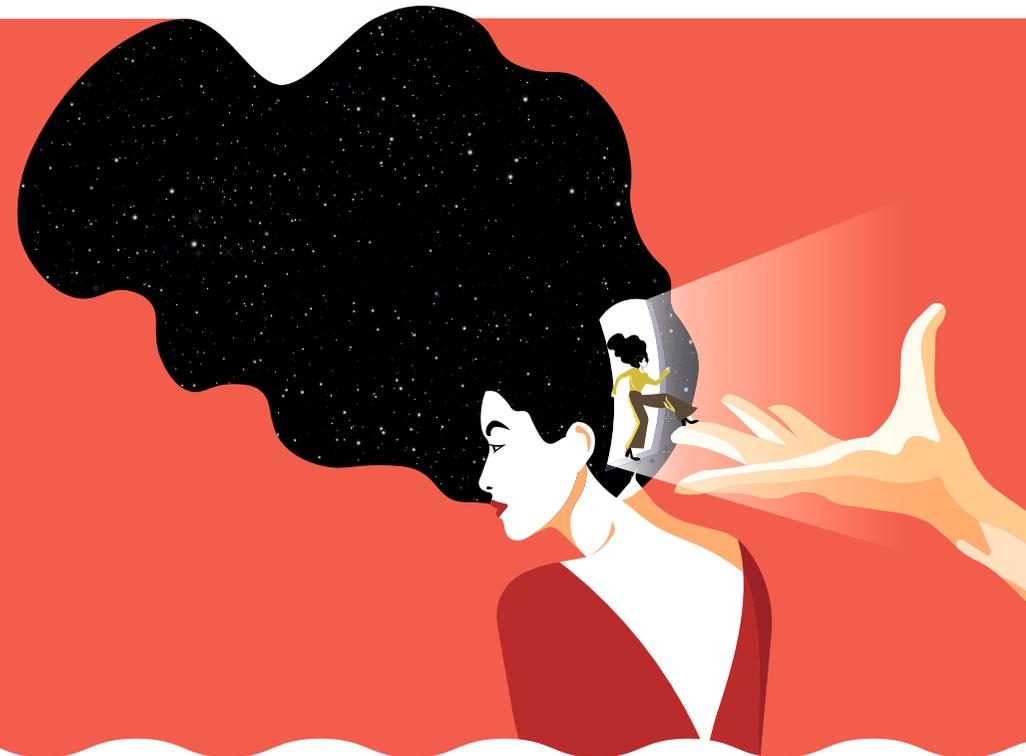
Franz Podek: Wenn du eine traumatische Situation erlebst, spaltet sich ein Teil der Psyche ab und bleibt in dieser Situation stecken. Und danach kommst du immer wieder im Leben, wenn ähnliche Situationen passieren, in diesen Zustand. Im Tranceprozess gehst du in diese ursprüngliche Situation zurück und bringst deinem Unterbewusstsein bei, anders damit umzugehen. Somit ist deine alte Reaktion verändert und du kommst in dieses schlechte Gefühl nicht mehr hinein. Bei der Psychosomatik ist es so, dass dein Körper mit einem Symptom (z. B. Neurodermitis, Migräne,

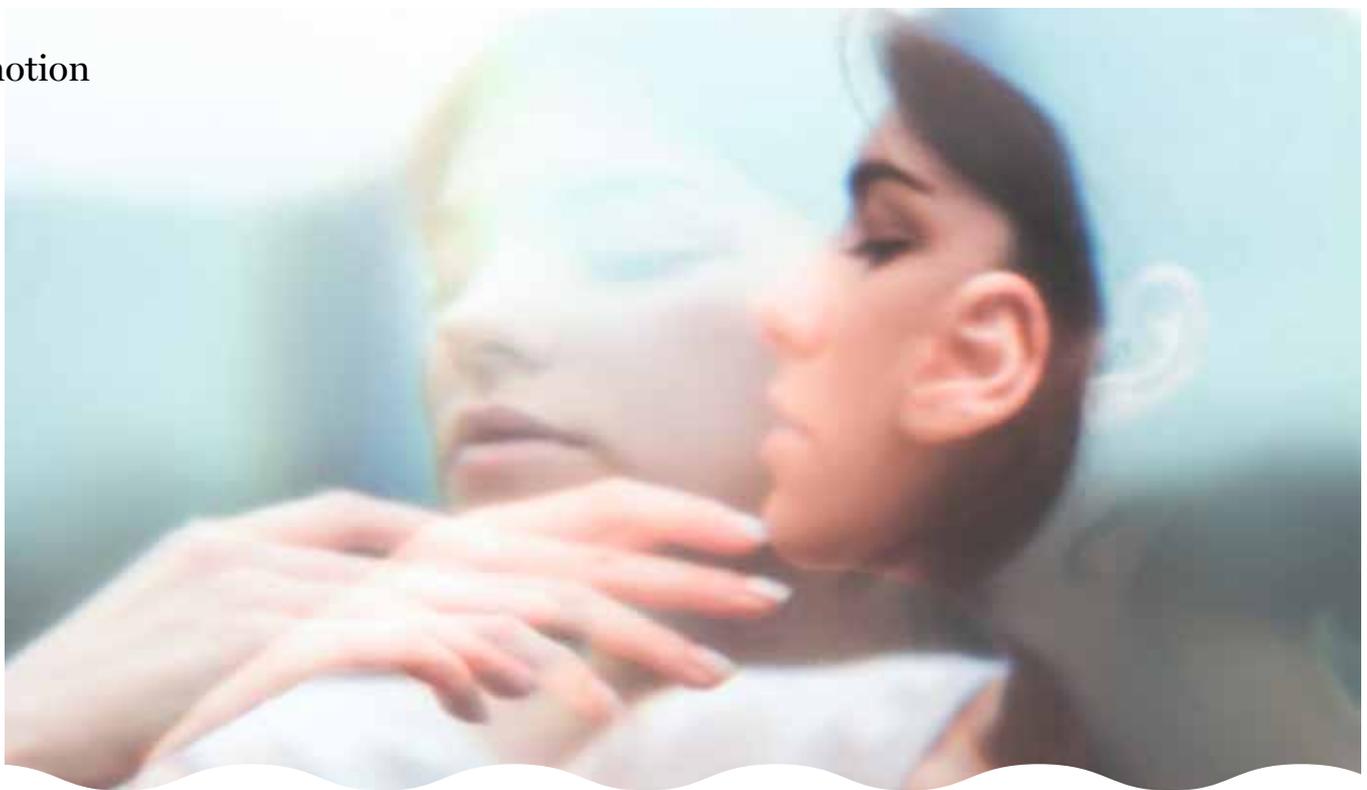
allergische Reaktionen) auf eine bestimmte Situation reagiert. Das heißt, dein Unterbewusstsein will etwas, und um das zu erreichen, verwendet es ein Symptom. Wenn du im Trancezustand herausfindest, worum es geht, kannst du andere Möglichkeiten entwickeln, das zu bearbeiten, nicht durch dieses Symptom. Im Trancezustand ist die Alltagslogik aufgehoben. Du kannst Erwachsenen sein und dir gleichzeitig als Kind begegnen. Es ist emotional intensiv. Schon vor 4000 Jahren im alten Ägypten wurde Hypnose therapeutisch verwendet. Sie ist die älteste Psychotherapieform.

Wir alle kennen Gefühle und Reaktionen in unserem Leben, bei denen wir uns denken: Warum reagiere ich so? Wo haben diese Gefühle ihren Ursprung?

Unser Gehirn besteht aus mehreren Teilen. Einer der ältesten Teile ist das

Reptilienghirn in unserem Stammhirn, das ist ca. 500 Millionen Jahre alt. Dieser Teil hat auf Stress drei Reaktionsmöglichkeiten: Flucht (Panik, Angst), Kampf (Aggressionen) und Erstarrung (Totstellen, Immobilität). Auch wenn es chauvinistisch klingt, bei Frauen herrscht evolutionsbedingt eher Flucht vor, bei Männern eher der Kampf. Auf diesem Teil des Gehirns aufgebaut haben wir das Herdentier-Gehirn. Es steht für Bindung, Rangordnung, Dazugehörigkeit. Hiervon kommen die Bindungsverlustängste, die Angst, verlassen zu werden oder alleine zu sein. Das sind ganz andere Gefühle als auf der Reptilienghirn-Ebene. Der neueste Teil des Gehirns ist der präfrontale Cortex (Anm.: ein Teil der Großhirnrinde), ca. 100.000 Jahre alt. Da ist das logische Denken, die Handlungsplanung, das Ich-Gefühl und die Identität angesiedelt.





→ *Können Sie ein paar Beispiele nennen?*

Wenn du Höhenangst hast, weißt du rein logisch betrachtet, dass dir auf der zwei Meter hohen Leiter nichts passieren kann, deine Großhirnrinde weiß das. Du steigst rauf und plötzlich schaltet sich dein Reptiliengehirn ein – Herzrasen, Schwitzen, Todesangst, Zittern, Panik. Du steigst wieder runter und schalst dich selber, warum du so reagiert hast. Vernunft und logische Argumente bringen bei der Bewältigung unserer Ängste oft nichts. Anderes Beispiel: Wenn du als Säugling alleine gelassen wurdest, konntest du nicht flüchten, kämpfen ist schreien, wenn das auch nichts hilft, schaltet dein Reptiliengehirn auf Erstarrung um. In deinem Herden-Gehirn entwickelt sich eine Verlustangst, du hast deine Herde verloren. Später kann sich diese Erfahrung auf verschiedensten Ebenen als Verlustangst, Bindungsangst oder Angst, nicht gemocht zu werden, darstellen. Aus Sicht der Bindungsforschung ist nur bei 60 Prozent der Bevölkerung die Bindungsprägung gut gelaufen, der Rest wurde auf einer sozialen Interaktionsebene nachhaltig verletzt.

Oft können sich Menschen nicht aber nicht an spezielle Erlebnisse in ihrer Kindheit erinnern. Wie können sie dann bearbeitet werden?

Das ist genau der Punkt. Sie müssen sie nicht kennen. Ich arbeite die Vergan-

genheit nicht mit Gesprächen auf, keiner muss mir über seine Kindheit erzählen. Die Klient*innen sagen mir ihr Problem im Hier und Jetzt, ein Symptom, das sie haben, eine Angst, die sie loswerden wollen, ein schlechtes Gefühl, das sie nicht mehr spüren möchten. Ich schaue dann gemeinsam mit dem Unterbewusstsein der Klient*innen nach der Ursache, die meist sehr weit zurückliegt. Sie müssen die Situation nicht bewusst sehen, ihr Unterbewusstsein sieht sie aber und dann kann sie bearbeitet werden. Wir sind es gewohnt, dass wir Lösungen mit bewusstem Verstand herbeiführen, aber das funktioniert oft nicht. Beispiel Kindererziehung: Du liest einen Erziehungsratgeber, dort steht, du sollst ruhig bleiben, das geht vielleicht eine zeitlang gut. Irgendwann schmeißt du aber die Nerven weg, dann kommt der Ärger, das Schreien. Danach sagst du dir: Mist, ich hätte ruhig bleiben sollen. Du hast ein schlechtes Gewissen, glaubst vielleicht du bist eine schlechte Mutter. Das ist der Versuch der Veränderung durch bewusste Steuerung. Das kann auch funktionieren, aber nur mit viel Training und mit kleinen Fortschritten, meist ist es jedoch frustrierend. Viel spannender ist es, ins Unbewusste zu gehen und es dort zu lösen.

Warum funktioniert es, ein Gefühl auszulöschen, nur weil sich mein Unterbewusstsein eine Situation anders vorstellt?

Ob du real etwas erlebst oder es dir in Trance vorstellst – es sind die gleichen Hirnareale aktiv, nicht ganz so stark, aber zu 60-70 Prozent. Damit kannst du in Trance in die Ursprungssituation zurückgehen und sie verändern. Alten Ballast loszuwerden, hat eine extrem verändernde Kraft im Leben. Ich zeige meinen Klient*innen auch immer, wie sie selbst zuhause mit sich arbeiten können. Mein Ansatz ist ein Kurzzeit-therapeutischer. In meiner langjährigen Laufbahn habe ich erkannt, dass Klient*innen Werkzeuge brauchen, um auch selbst an sich arbeiten zu können.

Wie funktioniert Ihr persönlicher Alltag – schweben Sie gehüllt über allem?

Nein, ich bin auch nur ein Mensch und mein Gehirn ist genauso aufgebaut wie bei allen anderen (*lacht*). Aber meine Ängste und meine Symptome habe ich alle durch die Hypnosepsychotherapie beseitigt: meine schwere Gastritis, meine starken Verlustängste. Heute bin ich mit meinem Leben zufrieden und habe es mir ganz gut eingerichtet. Aber natürlich bringen meine Töchter mich auch manchmal an meine Grenzen, auch eine Beziehung zu führen, ist nicht immer einfach, und das Leben da draußen streift mich auch manchmal. Der Unterschied ist, früher ging das alles in meinen Körper, das ist jetzt schon lange vorbei. ●