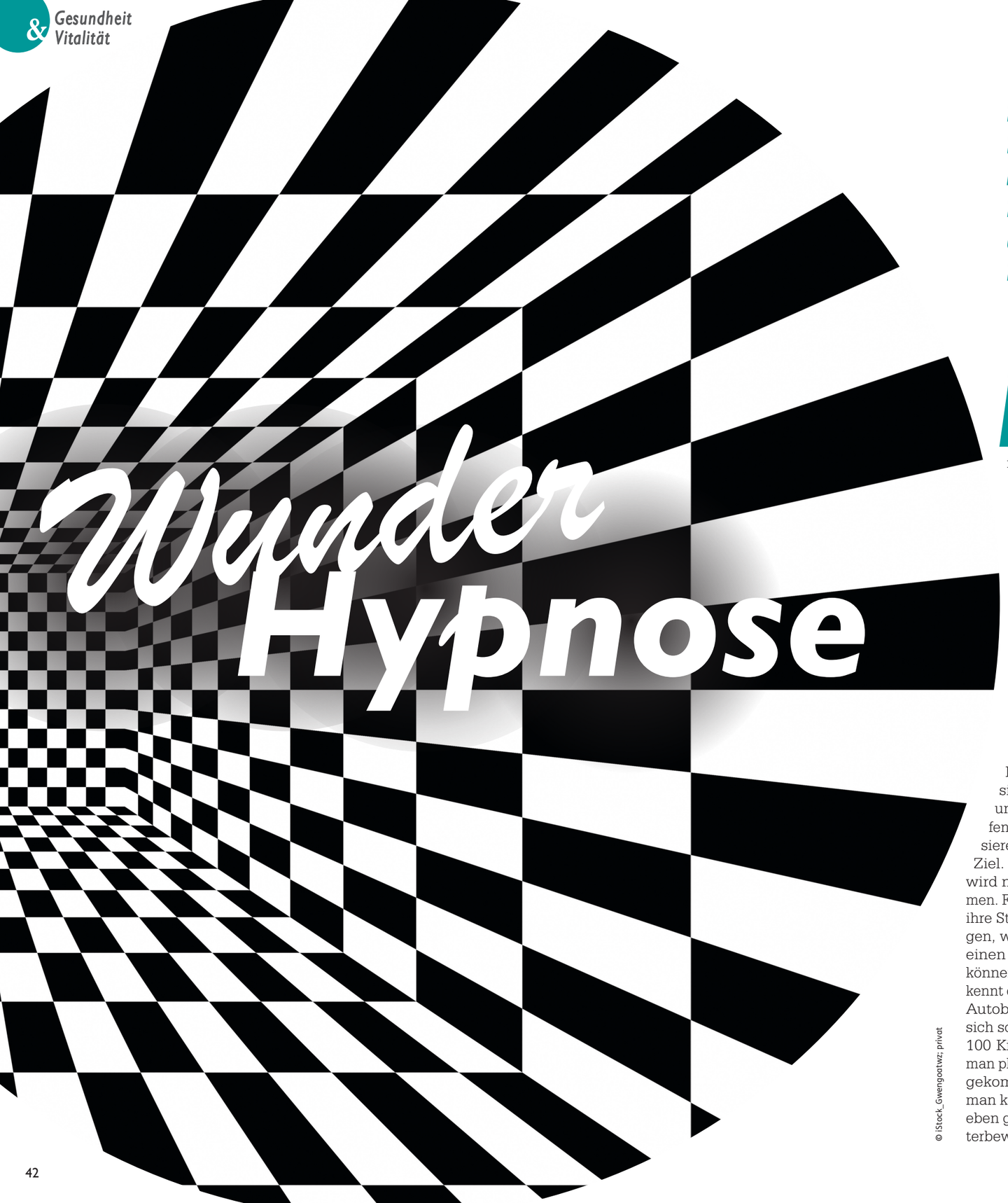

Wunder Hypnose

Die Hypnosepsychotherapie ist eine anerkannte, zertifizierte Behandlungsmethode, welche für viele Menschen die letzte Instanz in Sachen Heilungschance ist, vor allem, wenn es sich um psychische Erkrankungen handelt. **GESÜNDER LEBEN** *hat mit Experten und Patienten über diesen bewusstseinsverändernden Halbschlafs gesprochen.*

Text: Lisa Strebinger

Die Herkunft des Wortes „Hypnose“ entstammt dem Griechischen, wo es so viel wie „schläfrig sein“ oder schlichtweg „schlafen“ bedeutet. Laut Duden handelt es sich bei einer Hypnose um einen „schlafähnlichen Bewusstseinszustand, der von jemandem durch Suggestion herbeigeführt werden kann und in dem die Willens- und teilweise auch die körperlichen Funktionen leicht zu beeinflussen sind“. Dabei kennt jeder von uns selbst Hypnose- oder Trancezustände – auch wenn man noch nie Klient eines Hypnotiseurs gewesen ist. So etwa Profisportler – sie versetzen sich vollkommen automatisch und unbewusst bei Wettkämpfen in Trancezustände. Sie fokussieren sich ausschließlich auf ihr Ziel. Was um sie herum passiert, wird nur rudimentär wahrgenommen. Frauen würden eine Geburt und ihre Strapazen nicht so gut bewältigen, würden sie sich nicht selbst in einen Hypnosezustand versetzen können. Aber auch jeder Autofahrer kennt die Situation: Man fährt auf der Autobahn von A nach B und fragt sich schlussendlich, was die letzten 100 Kilometer so passiert ist, weil man plötzlich merkt, schon längst angekommen zu sein. „Dennoch hat man keinen Unfall gebaut. Das aber eben genau deshalb, weil unser Unterbewusstes deutlich zuverlässiger ist als unser wacher, nur scheinbar so klarer Verstand. Denn, eigentlich ist genau er es, der uns ablenkt und uns oft davon abhält, so zu agieren oder so zu fühlen, wie wir uns das eigentlich wünschen würden“, erklärt Franz Podek, Hypnosepsychotherapeut im burgenländischen Bad Sauerbrunn.

Nichts Übernatürliches

Obwohl sich bereits jeder Mensch schon mehrmals in Trancezuständen befunden hat, ist Hypnose nach wie vor etwas, das gerne als ein unheimliches Mysterium bezeichnet wird. Als etwas, mit dem man Menschen so massiv beeinflussen kann, dass sie Dinge tun, die sie gar nicht tun wollen. „Alles Blödsinn“, macht Experte Podek deutlich. „Vergessen Sie alles, was Sie aus Filmen und Erzählungen über Hypnose wissen“, ist eines der ersten Dinge, die Podek seinen neuen Klienten und Klientinnen erklärt. „Hypnose ist ein natürlicher Bewusstseinszustand fokussierter Aufmerksamkeit, in dem man einen besonders guten Kontakt zu seinem Unbewussten hat. Das ist eine Instanz unserer Psyche, die für unsere Gesundheit und unser Überleben wichtig ist. In einer Hypnosepsychotherapie versuchen wir, den Kontakt zum Unbewussten zu verbessern und dadurch Ressourcen für Heilung zu aktivieren“, erklärt Podek. In der Hypnosepsychotherapie geht es nicht um die Form eines Zaubertricks. Alles, was hier passiert, ist wissenschaftlich fundiert und logisch erklärbar. Der Hypnotiseur hat die Möglichkeit, den Klienten mittels Suggestion, dabei handelt es sich um bestimmte Sprachanweisungen, in eine Trance zu versetzen, in der das Unterbewusstsein zutage tritt. So kann der Hypnotisierte an Orte und Erinnerungen herangeführt werden, die vielleicht schon in Vergessenheit geraten sind. Gemeinsam kann herausgefunden werden, welche Erlebnisse aus der Vergangenheit mögliche psychische oder psychosomatische Krankheiten ausgelöst haben könnten. Man kann negativ Erlebtes nochmals erleben, es aber diesmal mit einem neuen und positiven Aspekt ver-

DER **KLARE VERSTAND** IST ES EIGENTLICH, DER UNS **ABLENKT** UND UNS OFT DAVON ABHÄLT, SO ZU **AGIEREN** ODER SO ZU **FÜHLEN,** WIE WIR UNS DAS **EIGENTLICH WÜNSCHEN**.“

Franz Podek, *Hypnosepsychotherapeut, Bad Sauerbrunn*

© iStock_Gwengoatwz; privat

knüpfen. So ist es möglich, Angst zu überwinden, Panikattacken zu beseitigen, Depressionen aufzulösen, Traumata hinter sich zu lassen und Zwänge zu durchbrechen. „Im Zuge unserer Sitzungen finden wir oft heraus, dass vor allem Verlustängste die Hauptgründe für Zwänge sind. Wir gehen dann zurück in die Vergangenheit und finden eine Situation, in der der Klient als Kind alleingelassen wurde. Nun wird suggeriert, dass das erwachsene Ich ebenfalls vor Ort ist und das kindliche Ich in den Arm nimmt, tröstet und an einen sicheren Ort bringt. Dadurch wird die negative Erinnerung mit etwas Positivem verknüpft. Das Erlebte wird nicht länger als negative Schlüsselsituation wahrgenommen“, gibt Franz Podek ein Beispiel. Klingt einfach. Dass ein Hypnosepsychotherapeut dies jedoch für den Klienten möglich machen kann, bedeutet für ihn einen fast zehn Jahre langen Schulungsweg. „ Das ist auch sehr wichtig, denn man bekommt von einem Menschen das Vertrauen geschenkt, ihn an seine schlimmsten Erfahrungen zurückzuführen und ihn mit seinen Ängsten zu konfrontieren. Ich hatte einmal eine Klientin mit Borderline-Syndrom in meiner Praxis. Eine sehr ernste Persönlichkeitsstörung, die mittels Hypnosepsychotherapie prinzipiell gut behandelbar ist. Die Person hat jedoch innerhalb der Hypnose plötzlich Dämonen gesehen und meine Augen begannen rot zu leuchten. Da muss man wissen, was man tut und wie man aus der Situation wieder herausfindet. Ebenso, wenn man mit suizidalen Personen arbeitet“, erzählt Podek. Selbst wenn seine Praxis allen psychischen Erkrankungen offen steht, ist ein Gebiet sein absolutes Steckenpferd, und zwar die Psychosomatik. Das vor allem deshalb, weil er selbst einmal betroffen war. Unter psychosomatischen Erkrankungen versteht man körperliche Erkrankungen und Beschwerden, die durch psychische Belastungen oder Faktoren hervorgerufen werden. Die Abgrenzung, ob Erkrankungen körperliche oder psychische Ursachen haben, ist schwierig. Auf Franz Podeks Relaxsessel landen daher häufig Patienten, die 100 Arztbesuche hinter sich haben, zahlreiche Diagnosen gehört und verschiedenste Behandlungsmethoden und Medikamente erfolglos ausprobiert haben. Die letzte Hoffnung ist oft der Weg über die Psyche. Dabei hat es aber durchaus Sinn, viel früher diesen Aspekt miteinzubeziehen und nicht erst als letzten Ausweg zu betrachten.

In Trance versetzt, gelangt man an Orte und Erinnerungen, die vielleicht schon in Vergesseneheit geraten sind.

Chronische Gastritis geheilt

„Mir ging es vor 25 Jahren ähnlich. Im Alter von 22 hatte ich so eine schwere Gastritis, dass ich mich ausschließlich von Erdäpfeln und Karottenpüree ernährt habe und mich Tabletten irgendwie über den Tag gerettet haben. Zwei Jahre Tabletten schlucken und Diät brachten keine Verbesserung. Letztlich bin ich bei einem Hypnosepsychotherapeuten gelandet. Nach sechs Sitzungen war meine Gastritis Geschichte und ich bin bis heute ohne Beschwerden. Im Zuge der Hypnose wurde klar, dass es eine lange Geschichte von Bauchschmerzen bis zurück in meine frühste Kindheit gab. Bereits im Kindergarten hatte ich Bauchweh und wurde auch mehrfach untersucht. In der Schule hatte ich vor Prüfungen oft Durchfall. Letztendlich war die Ursache eine frühe Trennung von meiner Mutter: Sie ist vier Wochen im Krankenhaus gewesen als ich drei Monate alt war. Dazu dann noch ein paar unglücklich verlaufene Situationen wie der Start in den Kindergarten – eine neuerliche Trennungssituation – und mein Körper hat reagiert.

Kinder tragen Leid der Eltern

Kinder können negative Emotionen nicht gut zum Ausdruck bringen, daher versucht der Körper, einen anderen Kanal dafür zu finden. Das kann dann beispielsweise körperlicher Schmerz sein, Probleme mit dem Verdauungstrakt, Allergien oder Neurodermitis. Der Körper sucht sich das schwächste Organ und nützt es als Ventil für seelisches Leid. Manches Mal leben Eltern ihren Kindern aber auch schon vor, wie der Körper in gewissen Stresssituationen zu reagieren hat. Wenn die Mutter stets bei Druck und Überforderung auf die Toilette läuft, weil sie Durchfall bekommt, wird es ihren Nachkommen nicht anders gehen. Wenn der Vater immer dann an Schuppenflechte leidet, wenn es im Job zu viel zu tun gibt, werden die Sprösslinge auch eher dazu neigen, die Haut als unbewusstes Ausdrucksmedium ihrer Psyche zu nützen. Da kleine Kinder aber noch nicht in der Lage sind, den Suggestionen sinnbringend zu folgen, arbeitet Franz Podek mit Klienten ab dem frühen Teenageralter. Prinzipiell

TRANCE IST EIN **ZUSTAND.** UND **HYPNOSE** IST, WENN MAN **ABSICHTLICH** JEMANDEN DAHIN FÜHRT. DAS HAT **NICHTS** MIT **MACHT** UND **KONTROLLE** ÜBER DEN **VERSTAND** EINES **ANDEREN** ZU TUN.

Franz Podek, *Hypnosepsychotherapeut, Bad Sauerbrunn*

© iStock_KatarzynaBialasiewicz

NESCURE
Privatklinik am See

Der sanfte Weg zurück ins Leben.

Erfolgreiche Hilfe bei Alkoholabhängigkeit mit der NESCURE®-Therapie

SANFT
- Geringer Suchtdruck
- Hohe Motivation

SCHNELL
- Drei Wochen Therapie
- Intensiv und effektiv

NACHHALTIG
- Geringe Abbruchquote
- Professionelle Nachsorge

NESCURE®
Privatklinik am See
Am Kurpark 5
D-82435 Bad Bayersoien

Telefon: 0049 8845 583 99 99
E-Mail: info@nescure.de
Web: www.nescure.de

Eine Fachklinik der Oberberg Gruppe

Die Oberberg Gruppe ist der führende Qualitätsverbund privater Fachkliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland.

Bei jameda auf PLATZ 1 unter 460 Suchtkliniken in Deutschland

Alle Infos über das innovative NESCURE®-Verfahren für eine schnelle und sanfte Therapie bei Alkoholabhängigkeit unter

www.nescure.de | +49 8845 583 99 99

kann jeder hypnotisiert werden, der in der Lage ist, zu schlafen und sich gedanklich einen schönen Ort, wie etwa einen Sandstrand, vorzustellen. „Daran glauben muss man nicht. Immerhin handelt es sich bei Hypnose nicht um eine Religion, sondern um eine wissenschaftlich anerkannte, messbare Methode“, so Podek.

Keine Angst!

Zum Schluss sei noch erwähnt, dass man keinerlei Bedenken haben muss, dass der Hypnotiseur während der Trance Zugang zu allen Plätzen des Verstandes bekommt. Der Hypnotisierte ist stets so sehr Herr seines eigenen Selbst, dass er nur zu jenen Gedanken und Erinnerungen Zugang gewährt, die für ihn in Ordnung gehen. Podek: „Einer meiner Hypnosetherapie-Lehrer hat das einmal sehr schön formuliert: Trance ist ein Zustand. Und Hypnose ist, wenn man absichtlich jemanden dahin führt. Das hat nichts mit Macht und Kontrolle über den Verstand eines anderen zu tun. Man darf sich das vorstellen, wie wenn man an die Wohnungstür von jemandem klopft, und der entscheidet selbst, ob er einen hereinbittet oder nicht.“ ■

Man wird durch den Hypnotiseur geleitet und geführt aber man selbst entscheidet wie weit man in die eigenen Gedanken und Erinnerungen vordringt.

SELBSTVERSUCH

WER **HEILT**, HAT **RECHT**!

Als ich mich an die Recherchen zu diesem Thema gesetzt habe, habe ich mich selbst ertappt, Hypnose als etwas zu betrachten, das Magiershows und Zaubertricks gleichkommt. Für einen Journalisten ist es nicht immer leicht, zu wissen, was ist wahr und was ist unwahr. Man führt Interviews, liest nach, hinterfragt kritisch und letztlich versucht man sich eine möglichst objektive Meinung von etwas zu bilden und diese mit seinen Medienkonsumenten zu teilen. Doch nicht jedes Mal gelingt einem das, da man – vor allem im Gesundheitsjournalismus – nicht alles selbst testen kann. Man kann sich nicht die Haare transplantieren lassen, obwohl man darüber schreiben sollte. Man kann nicht jede vermeintliche Abnehmkur an sich ausprobieren und man kann sich erst recht nicht unter das Messer legen, nur weil es jetzt eine neue Operationsmethode gibt. Aber Hypnose, das ist etwas anderes. Das kann man durchaus selbst erfahren und so tat ich das auch.

Als ich das Büro von Franz Podek betreten hatte, erwartete mich eine wohnzimmerähnliche Atmosphäre, inklusive gemütlichem Fernsehsessel und gepolsterter Armlehnstühle. Auf einem davon saß mein Hypnosetherapeut und auf dem anderen ich. Da ich aber bald merkte, dass ich mich gerne ein wenig bequemer positionieren würde, wählte ich doch den verstellbaren TV-Fauteuil.

Bevor es losging, habe ich in ganz knappen Sätzen erklärt, welche Angelegenheit ich gerne behandelt hätte. Eine einzige Situation, die mich aus der Bahn wirft. Da mir nur selten etwas peinlich ist, bin ich gerne offen und will mein Anliegen hier teilen. Ich habe Panik vor Begräbnissen. Vor jedem. Klar, es ist nie schön, wenn jemand stirbt, und immer traurig, aber das allein ist es nicht. Ich bekomme dort Atemnot, Angstzustände, will am liebsten weglaufen. Zumindest denke ich das und gehe allein deshalb gar nicht erst hin – rein aus Sicherheitsmaßnahme. Logisch, rational und objektiv nicht einmal ansatzweise erklärbar. Ich bekomme diese Zustände sogar bereits, wenn ich nur an ein Begräbnis denke. Das erste und tatsächlich einzige Mal ging es mir so bei dem Begräbnis meiner Oma mütterlicherseits, als ich 13 Jahre alt war. Seither betrat ich Kirchen nur mehr zu fröhlichen Anlässen. Menschen mit Höhenangst spüren vielleicht Ähnliches, wenn sie sich vorstellen, auf eine Leiter zu steigen, oder Klaustrophobiker, wenn sie vor einem Fahrstuhl warten und nur überlegen einzusteigen. Franz Podek meinte, mir mit nur einer Trancesitzung dieses furchterregende Gefühl nehmen zu können. Gesagt, getan.

GESUNDER LEBEN-Autorin Lisa Strebinger im Selbstversuch.

Nachdem er mir vorab nur ein paar wenige Fragen gestellt hatte, die ich mit schnellen, kurzen und prägnanten Aussagen beantworten musste, ging es los. Augen zu und ich sollte mir nur in Gedanken ausmalen, was er mir mit Erzählungen anwies. Auf einer imaginären Zeitachse – eigentlich sogar darüber schwebend und nicht auf ihr – flogen wir in die Zukunft, dann wieder in das Hier und Jetzt und schließlich in die Vergangenheit. Es stellte sich heraus, dass in meiner frühen Kindheit irgendein Erlebnis ausschlaggebend gewesen sein muss, das für diese Panik, Angst und Atemnot verantwortlich sein sollte. Was dieses Ereignis war, das konnte ich nicht herausfinden. Ist aber auch irrelevant, da ich trotzdem Positives statt Negativem mit diesem damals Erlebten verbinden konnte. Wie soll ich das erklären …? Ich schickte in dieses Negativerlebnis etwas Positives hinein, besser gesagt weißes Licht. Dieses sendeten wir letztlich die gesamte Zeitachse hinweg, bis in meine Zukunft hinein. Als ich erwachte und an ein Begräbnis denken sollte, regte sich nichts. Klar, ich will nicht, dass jemand stirbt, der mir nahe steht. Wer will das schon? Aber ich fühle mich bereit, ihm den letzten Willen zu erweisen, ohne Panikattacke.

Hokuspokus? Keine Ahnung. Aber wie hat es Franz Podek so schön formuliert: „Wer heilt, hat recht,“ und dem stimme ich zu.

© iStock_AndreyPopov ; privat

Perücken von Karglmayer bestechen durch ihr natürliches Aussehen.
Sie sind leicht, luftdurchlässig und wasserbeständig für Alltags- und Sportaktivitäten.

Profitieren sie von unserer langjährigen Erfahrung!
Kein Haarproblem ist uns fremd!

A-1010 Wien
Bauernmarkt 24
Tel. +43 1 535 44 07

A-8010 Graz
Grazbachgasse 32
Tel. +43 316 827 104

Karglmayer
Friseur·Perücken·Toupets

www.karglmayer.at
haar@karglmayer.at

Das Toupet von Karglmayer ist dank modernster Herstellungsmethoden von eigenem Haar nicht zu unterscheiden. Neuwertige Kunstfasern, atmungsaktive Folien und hauchdünne Netze garantieren einen unbeschwerten Tragekomfort und beste Haltbarkeit.