

# Herzklopfen vor der Trance

## Kann Hypnose wirklich von Ängsten befreien?

VON GABI FRENTZEN

**Bocholt. Schweißnasse Hände. Schwindel. Der Puls schnell in die Höhe. Ein ganz normaler Zustand, wenn ein Mensch große Angst hat. Angst, die real, ja, begründet ist. Dann gibt es da aber noch die unrealistische, übertriebene Angst. Das kann die Angst vor Kaufhäusern, Fahrstühlen, Spinnen, das kann aber auch die Flugangst oder Höhenangst sein. Immer mehr Menschen leiden unter Angsterkrankungen. Und alle Ängste haben eines gemeinsam: sie rauben den Betroffenen ein Stück Lebensqualität. Medizinische Hypnose soll helfen. Ob dem wirklich so ist? Ich will es wissen - und erlebe „mein erstes Mal in Trance“...**

Ja, ich gebe es zu. Ich gehöre zu den Menschen, die schwindelnde Höhen gerne meiden. Die das in Beton eingebundene Treppenhaus dem gläsernen Aufzug unbedingt vorziehen. Die offene Treppen ab der zweiten Etage gar nicht so recht mögen und sich stattdessen lieber in einen noch so kleinen Fahrstuhl zwängen. Und für die selbst der Flug nach Mallorca Stress pur bedeutet. Okay, man will ja kein



• Höhenangst: Kann der Blick aus der Vogelperspektive wirklich mal ein schönes Erlebnis werden?

Weichei sein und diesen Ängsten auf keinen Fall eine Plattform für weiteres, ungeniertes Ausbreiten bieten. Man stellt sich Situationen und zieht sie durch, im Falle eines Falles helfen ein paar beruhigende Tropfen. Es gibt aber auch Situationen, da geht einfach gar nichts. Damit kann man sich abfinden. Oder auch nicht. Ich will es nicht. Also suche

ich in Bocholt die Praxis von Doctor Dakik auf. Eines seiner Spezialgebiete: medizinische Hypnose. „Hypnose hilft auch dann, wenn alles andere versagt“, hat schon der britische Mediziner James Braid (1795-1860) gesagt. Dass Hypnose längst von unzähligen Therapeuten mit großem Erfolg eingesetzt wird, weiß ich, durfte ich doch schon Angstpatienten

in Zahnarztpraxen redaktionell begleiten. Wenn sich Menschen hypnotisieren lassen, ist das die eine Sache. Sich selbst darauf einzulassen, die andere. Ich für meinen Teil lasse mich zwar beraten, doch der Gedanke, „Kontrolle“ abzugeben, sorgt für schlaflose Nächte...

**Fortsetzung auf Seite 10**

## Herzklopfen vor der Trance

### Fortsetzung von Seite 1

„Man kann die Hypnose als einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen bezeichnen“, klärt mich der Mediziner auf. „Der Hypnotisierte ist körperlich tief entspannt. Das Zeitgefühl geht verloren, die Umwelt wird unwichtig, man fühlt sich sehr wohl - eine Art Kurzurlaub für Körper und Seele.“

Ja, zugegeben, so ein Kurzurlaub täte mir gut. Trotzdem. Obwohl ich es eigentlich besser wissen müsste, nehmen mich meine Gedanken mit auf die Reise durch die Fernsehwelt. Hypnose-Shows. Menschen, die Dinge tun, von denen sie nach der Hypnose angeblich nicht mehr wissen, dass sie diese getan haben. In meinem Beratungsgespräch scheint es, als errate der Mediziner meine Gedanken. „Vergessen Sie alles, was Sie jemals in Sachen Show-Hypnose gesehen haben“, klärt er mich auf. „Niemand ist in Hypnose dem Hypnotiseur ausgeliefert. Hypnose ist immer ein freiwilliger Vorgang. Niemand kann gezwungen werden, in Hypnose Dinge zu tun, die er

im Wachzustand ablehnen würde.“ Mit den Worten, ich behielte in Hypnose die völlige Kontrolle und könne die Trance jederzeit beenden, hat er mich schließlich überzeugt. „Sie gehen mit Autos auf Crashkurs, kriegen aber Herzrasen, wenn es in die Höhe geht“, lacht er, „Das geht ja gar nicht.“ Okay, sage ich mir, ich bin wirklich eine „Lusche“. Und ich vereinbare einen Termin für meine erste Sitzung. Ich bin der Mut in Person. Am Abend „vor dem großen Tag“ allerdings stellt sich schon wieder die Frage: Will ich wirklich das „Tor zum Unterbewusstsein“ öffnen? Die Kontrolle abgeben? Und wie wird das sein, wenn man mir eine stressige Situation suggeriert und ich Herzrasen bekomme? Wie ist dieses Gefühl, in Trance zu sein? Kann ich wirklich abrechen, wann immer ich will? Und wie bringt mich dieser Mann in Trance? Hält er mir einen Pendel vor die Augen und ich muss immer von links nach rechts schauen, bis mir schließlich die Augen zufallen? Fragen über Fragen, die mir schließlich eine so unruhige Nacht bescheren, dass ich morgens

frierend wachwerde, weil ich mein Oberbett von der Bettkante gestoßen und meine Wolldecke in eine Schlange verwandelt habe.

Dann ist die Stunde der Wahrheit da. Doctor Dakik begrüßt mich mit einem freundlichen Lächeln, die Assistentin, die mich in den Hypnoraum führt, schmunzelt, als ich ihr mit vor Aufregung geröteter Nase berichte, dass ich „Muffensausen“ habe... und ich sitze wie ein Häufchen Elend auf dem breiten Ledersessel, warte auf den Arzt, lausche der leisen Entspannungsmusik, überlege, ob ich nicht einfach aufstehen und gehen soll... Ich bin ganz kurz davor. Habe meine Tasche schon wieder in der Hand. Bin bereit zu gehen. Aber will ich mich wirklich dieser Blamage aussetzen? Nein! So viel Stolz muss sein. Doctor Dakik schließt die Tür. Setzt sich auf den Stuhl. Ich versinke in dem Sessel, lege die Beine hoch... Ich soll mich entspannen. Ich kann mein Herz schlagen hören. Dann soll ich meinen Blick auf einen ganz bestimmten Punkt fixieren...

Fortsetzung folgt.