

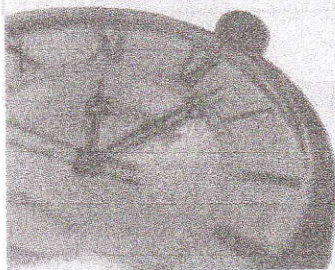
Mittels Hypnose gegen die Angst?

VON GABI FRENTZEN

Teil 2

Bocholt. Wir erinnern uns. Praxis Doctor Dakik. Hypnoseraum. Der Wille, endlich von der Höhenangst los zu kommen ist doch größer, als der Trieb, schon aus Angst vor der Trance zuvor die Praxis zu

verlassen. Will ich wirklich das „Tor zum Unterbewusstsein“ öffnen? Die Kontrolle abgeben? Wie ist dieses Gefühl, in Trance zu sein? Fragen, die mich Stunden zuvor schwer beschäftigt haben, rücken in den Hintergrund. Doctor Dakik sorgt dafür, dass ich es in dem breiten Sessel bequem habe und bittet mich, mir einen Punkt auszusuchen, an dem nun meine Augen kleben bleiben sollen. Mein Herz schlägt laut. Aber ich lasse mich darauf ein. Suche mir ein Bild an der Wand.



Fortsetzung auf Seite 9

Mittels Hypnose gegen die Angst?

1...2...3 - oder: Mein erstes Mal in Trance

Fortsetzung von Seite 1

Wähle einen kleinen Ausschnitt. Und glaube nicht daran, dass Worte es schaffen können, dass ich die Augen schließe. Nein, auf gar keinen Fall. So leicht mache ich es ihm nicht. Da kann seine Stimme auch ruhig ein wenig lauter werden...

Mein Augenaufschlag wird schneller, schwerer. Meine Augen schließen sich. Das leichte Aufkeimen von Angst verspüre ich zwar, doch die Worte, die mich zur Ruhe bringen sollen, wirken.

Was dann folgt, ist eine Art Zwiegespräch. Und ich frage mich immer wieder: Ist das Trance? Bin ich wirklich in Trance? Ich weiß es nicht. Könnte ich jetzt die Augen öffnen und einfach gehen? Ich versuche es nicht.

Ich höre die Stimme des Mediziners, der mich an einen Ort führt, der mir als sicher erscheint. An einen Ort, wo sich auch Dinge befinden, an denen ich Freude habe. Und er nimmt mich mit auf eine Reise. Weg von meinem sicheren Ort, jedoch mit den Dingen, die ich liebe. Zu einer Treppe. Oh, nein... Es sind zehn Stufen. Ich spüre, dass mein Herz wieder etwas schneller schlägt und ich greife nach meinem Rollkragen, klammere mich an ihm fest, bin angespannt. Bis mich diese Stimme wieder beruhigt. Und mich weiter auf eine Reise nimmt dahin, wo ich schon immer gerne hin wollte. Ich bewege mich in meiner Fantasiewelt und bin doch zugleich in der Realität. Liege auf dem Sessel. Höre die Musik. Lasse mich von den Worten des Arztes leiten und habe keine Sekunde das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Ich werde immer ruhiger und höre, wie mich Doctor Dakik mit Worten in einen noch tieferen Trancezustand schickt. Er spricht mit mir, stellt mir Fragen, wartet auf meine Antwort, die zumeist nur aus einem Nicken besteht. Wenn ich auch sonst „sabbeln“ kann, ohne Ende...

Trance präsentiere ich mich doch eher wortkarg. Was auch, wie er mir später mit einem Schmunzeln erklärt, durchaus seinen Grund hat.

Der Mediziner spricht zu mir. Spricht aber auch zu meinem Unterbewusstsein. In einer mir fremden Sprache. Und er gibt meinem Unterbewusstsein eine Art Kennwort mit auf den Weg. Ein Wort, das mich bei den nächsten Sitzungen noch schneller in Trance versetzen soll.

Ich höre ein Eins... Zwei... Drei. Und ich öffne die Augen. „Was haben Sie da gesagt?“ will der neugierige Teil in mir wissen. Doch ich erhalte als Antwort nur ein Lachen und ein Schulterzucken: „Das Unterbewusstsein versteht jede Sprache...“ Ich lasse dies einfach so stehen, weil ich mich gerade so herrlich entspannt fühle und eine gewisse Euphorie meinen Körper durchflutet. Na, warte, denke ich bei mir. Das Kennwort, das habe ich mir gemerkt. Das ist nicht nur für mein Unterbewusstsein...

Voller Elan steige ich in mein Auto, nehme Kurs auf Hertie. Auf dem oberen Parkdeck steige ich aus mit dem Wissen, dass ich zuvor auf gar keinen Fall bis ans Geländer gegangen wäre. Ich entdecke ein bekanntes Gesicht, grüße und grinse, als man mir zuruft: „Hey, was machst du da, du willst doch nicht etwa springen?“ Wir lachen. Wenn du wüsstest, grinse ich in mich hinein. Ich könnte ja noch nicht mal, ich käme ja gar nicht erst aufs Geländer. Doch Spaß beiseite. Ich tue es. Ich gehe bis ans Geländer. Blicke über die Aa. Schau in die Büros am Neutor-Platz. Hoppala, was ist das denn? Aber das Parkdeck ist ja nur die erste Hürde auf meinem Weg, die Höhenangst zu überwinden. Es gibt da für mich noch wesentlich größere Hürden zu nehmen. Und dazu gehört die Treppe im Rathaus ab Etage Bürgerbüro. Ich denke kurz darüber nach, dorthin zu fahren. Doch irgendetwas sagt

lasse. Zu gut ist meine Laune. Und zu schnell könnte ich sie mir durch ein Selbstüberschätzen verderben.

Nein, es war meine erste Hypnose. Ich warte jetzt die zweite Sitzung ab. Diesmal gehe ich ganz locker da ran. Angst, das weiß ich ja jetzt, muss ich nicht haben. Lediglich das Zeitgefühl bleibt ein wenig auf der Strecke. Denn mein erstes Mal in Trance hätte ich auf circa 30 Minuten geschätzt. In Wirklichkeit befand ich mich aber gut eine Stunde in Hypnose. Aber war das wirklich ei-

ne richtige Trance, die ich da erlebt habe?

War ich in Trance?

Eine Frage, auf die ich schon bald eine sehr intensive Antwort bekommen soll. Doch bis es so weit ist, soll ich noch einmal erkennen, dass alles seine Zeit braucht. Eine Erkenntnis, die ich mit schweißnassen Händen und rasendem Puls bezahlen soll. Und mit einem für mich nicht zu akzeptierenden Gefühl des Versagens...

Fortsetzung folgt.



• Auch wenn man es nicht für möglich hält, die Augen werden schwerer, bis sie sich schließen...