

Mittels Hypnose gegen die Angst?

VON GABI FRENTZEN

Teil III

Bocholt. Ist das wirklich Trance, was ich da erlebe? Die nächsten Hypnose-Sitzungen bei Doctor Dakik sollen die Antwort darauf geben. Also nehme ich unseren Kameramann mit und erlaube ihm, die zweite Sitzung zu filmen. Sie, liebe Leserinnen und Leser, haben also die Möglichkeit, mit mir in den Hypnoseraum zu gehen und mitzuerleben, was dort geschieht. Ja, kommen Sie nur, ich nehme Sie mit... *Fortsetzung auf Seite 5*

Mittels Hypnose

Fortsetzung von Seite 1

Ich habe es mir bequem gemacht, fixiere wieder das Bild, das ich mir schon in der ersten Sitzung ausgesucht habe, höre die Stimme des Arztes und höre auch das ganz gewisse Wort. Im Nu flackern die Lider, werden schwer. Ich schließe die Augen. Und lasse mich wieder ein auf eine „Fantasireise“. Start ist mein sicherer Ort. Von dort aus geht es gedanklich „über Höhen und Tiefen“. Wieder spielt mir die Zeit einen Streich. Als ich nach gut einer Stunde bei Eins, Zwei, Drei die Augen wieder öffne, scheint es, als wäre ich gerade mal eine Viertelstunde in Trance gewesen. So voller Elan, wie nach der ersten Sitzung, bin ich nicht. Im Gegenteil. Ich empfinde eher eine Art Enttäuschung. Weil ich das Gefühl habe, dass ich irgendwie noch nicht so richtig will. Auch die Patientin, die mein Kameramann und ich noch treffen und die nach einigen Hypnosesitzungen entspannt nach Neuseeland geflogen ist, kann mich mit ihren Erzählungen nicht wirklich beflügeln. Vielleicht auch, weil mir eine Aussage nicht aus dem Kopf geht: Bei jedem klappt das nicht. Vielleicht bin ich ja so jemand. Und ich muss mich auch mein weiteres Leben mit Höhen- und Flugangst rumschlagen. Das mulmige Gefühl, das ich habe, bestätigt sich. „Genießen Sie Ihre neue Freiheit“, macht mir Doctor Dakik Mut. Und so fahre ich mit meinem Kameramann noch einmal aufs Hertie-Parkdeck. Und von hier aus geht es zum Rathaus, zum Berliner Platz. Ich gehe die Treppen nach oben. Bis in die erste Etage. Doch vor der nächsten Treppe mache ich schlapp. Ich habe das Gefühl, die führt geradewegs in den Himmel. Schwindel über-

kommt mich. Und es gibt nichts, wirklich rein gar nichts, was mich jetzt bewegen könnte, die Treppen bis ins oberste Geschoss zu nehmen.

Ich verlasse das Rathaus, sehe den Blick meines Kameramanns, der nicht wirklich versteht, warum mir solch eine blöde Treppe solche Höllenqualen bereitet und atme erst einmal ganz ruhig durch. Die Enttäuschung wächst. Umgangssprachlich würde ich es so sagen: Das Ding is durch! Wie gewünscht, wähle ich die Nummer von Dr. Dakik. „Kein Problem“, sagt der und vereinbart mit mir zwei weitere Termine. Was ich zu der Zeit noch nicht ahne: Es sollen die für mich ereignisreichsten werden...

Als ich das dritte Mal in dem gewichtigen Ledersessel Platz nehme, dauert es nur wenige Sekunden, bis ich in Trance bin. Wieder beginnt die „Reise“ an meinen sicheren Ort. Diesmal jedoch soll die „Reise“ dorthin gehen, wo das „Übel“ für diese Ängste liegen könnte. Auch wenn meine „Erzähllust“ wieder einmal in einem äußerst eng geschnittenen Korsett steckt, zeigt sich, dass einer der Übeltäter den Namen „Stress über einen längeren Zeitraum“ trägt. Irgendwie ja auch beruhigend, dass es da nicht das Phantom X gibt, das mich im zarten Kindesalter mal in die Tiefe schubsen wollte. Nein, mal ehrlich, es ist schon interessant, von sich selbst zu erfahren, was einen auch nach Jahren noch immer beschäftigt, ohne es bemerkt zu haben. Ebenso interessant ist die Erfahrung, dass man eigens merkt, wo und wann das Unterbewusstsein weiter will oder auch nicht. Und gerade, was diesen Punkt anbelangt, soll ich in meiner vierten Sitzung gänzlich überrascht werden...

Als ich morgens zur Praxis fahre, bin ich - wie sagt man doch

so schön? - gar nicht gut drauf. Ich weiß nämlich, dass mich Doctor Dakik nach der Trance mitnehmen wird ins Rathaus. Zwei Tage zuvor habe ich es noch einmal auf eigene Faust probiert. Es war mir, ja, ich gebe es zu, absolut zu blöd, das nicht eigens hinzukriegen und dem Arzt die Zeit zu stehlen. Mit Begleitung der Treppe den Garaus zu machen, das war für mich wirklich ein absolutes „no go“. Es nutzte mir aber nichts. Ich habe es nicht geschafft! Es ging nicht!

Doch zurück zur vierten Behandlung in Hypnose. Immer und immer wieder konfrontiert mich Doctor Dakik mit der Treppe, mit dem Blick vom obersten Stockwerk in die Tiefe. Anspannung und Entspannung werden für mich zu einem Wechselbad der Gefühle. Ich erhalte die Bitte, meine Hände mit den Innenflächen nach oben auf die Lehnen zu legen. Ich soll all das in meine Hände legen, das wie eine schwere Last auf mir liegt. Meine Hände werden schwerer. Die rechte, glaube ich, hat noch viel mehr zu tragen als die linke. Dann ist mein Unterbewusstsein gefordert. Es soll, wenn es bereit ist, meine Hände in Bewegung bringen. So, dass sie die ganze Last auf den Boden fallen lassen. Dieser Auftrag ist zugleich die Antwort auf meine Frage, ob ich wirklich in Trance bin. Ruckweise drehen sich meine Handgelenke. Wie bei einem Roboter der ersten Generation. Kurze Zeit später richtet Dakik die Frage an mein Unterbewusstsein, ob ich bereit sei, die Treppen im Rathaus hochzu-

gegen die Angst?

gehen. Bei einem Nein soll sich mein linker Zeigefinger nach oben bewegen, bei einem Ja mein rechter. Ich spüre die starke Kraft, die von meinem linken Finger ausgeht. Es ist, als stünden sich „Gut“ und „Schlecht“ gegenüber und lieferten sich einen erbitterten Kampf. Mit dem Ergebnis - es gibt überhaupt kein Zeichen. Doctor Dakik holt mich raus aus der Trance. Wir sprechen miteinander. Kurze Zeit später schickt er mich noch einmal in Trance. Wieder konfrontiert er mein Unterbewusstsein mit der Frage, ob ich bereit sei, die Treppe im Rathaus hochzugehen. Allerdings, und dies erfahre ich auch erst im Nachhinein, als wir uns unterhalten, mit dem Zusatz „mit ihm“. In Trance werde ich auf diese sich doch deutlich unterscheidenden Fragen nicht aufmerksam. Er fragt also, ob ich bereit bin, mit ihm die Treppen im Rathaus zu gehen. Und mein rechter Zeigefinger bewegt sich ganz leicht. Ich weiß, dass ich bereit bin. Und bin unendlich erleichtert, obwohl das, wovor ich mich so fürchtete, noch vor mir liegt. Wir machen uns auf den Weg. Ich gehe die ersten Stufen. Und ich bremsen nicht ab. Ich starte durch. Bis in die zweite Etage, wo ich erst einmal ein paar Minuten brauche. Ein paar Minuten, in denen ich überlege, was da jetzt gerade geschehen ist. In denen ich lernen muss, ruhig zu werden. In denen mein Unterbewusstsein ein neues „Strickmuster“ aufbauen muss. Auch wenn ich in meiner Reportage bislang sehr viel preisgegeben ha-



• In Trance erhielt Doctor Dakik Antworten auf Fragen. Z.B. durch Fingerzeig.

be, eines, liebe Leserinnen und Leser, werde ich Ihnen nicht sagen. Das, was ich nach meinem ersten „Etappensieg“ gesagt habe. Und das, was ich vom Geländer oben an Worten der Treppe und dem Boden unter mir „zugeschleudert“ habe. Nur so viel: Es hat gut getan. Ich bin bis in die dritte Etage gekommen. Habe am Geländer gestanden. Habe runtergesehen. Bin wieder bis nach unten gelaufen. Und habe die Treppen (die mir übrigens plötzlich bei weitem nicht mehr so gewaltig erschienen) auch alle genommen. Fragen Sie mich nicht, wie viele Mitarbeiter der Stadtverwaltung an diesem Tag ge-

grüßt und ein wenig komisch geguckt haben. So viel Peinlichkeit muss sein. Und wiegt bei weitem nicht so schwer wie diese beklemmende Höhenangst.

Gestern war ich wieder da. Nennen wir es doch einfach Fitness-Übung. Ein bisschen mulmig ist mir zwar, aber ich gehe die Treppen. Tja, mein Unterbewusstsein hat's begriffen. Ein echter Siegertyp ist eben nicht zu bremsen... Na, das ist wohl ein bisschen übertrieben. Aber es ist schon ein tolles Gefühl, sagen zu können, dass man sich etwas getraut hat. Mit Erfolg. Dass man sich mit dem ungeliebten, ja, gar gehassten „Kollegen Angst“ nicht abfinden muss...

Report.TV

Sehen Sie dazu den Videobeitrag auf www.bocholter-report.de unter „und action“.