

UNTER- WEGS ZU SICH

Hypnose ist ein Weg ins
eigene Innere. Und kann helfen,
Ressourcen zu aktivieren.
Gegen Ängste oder Schmerzen,
für mehr Selbst-Bewußtsein

DIE LEISTUNG eines Schwimmers stagnierte immer weiter, obwohl er hart trainierte – bis er eine zusätzliche Trainingsmethode ausprobierte. Zwei Wochen später schwamm er in Südafrika neben dem Rekord-Titelträger. Beide brachen an diesem Tag den Weltrekord. Was ihm dazu verhalf? Die Hypnose. Ein Verfahren, das nicht nur bei sportlichen Hochleistungen, sondern in ganz unterschiedlichen Bereichen wirkungsvoll eingesetzt wird: Sie kann Ängste dimmen, Gewohnheiten verändern, beim Verarbeiten von schwierigen Erfahrungen helfen, das Selbstbewusstsein stärken und Schmerzen lindern. Zahlreiche Studien bestätigen das. „Hypnose ermöglicht es, bestimmte Bereiche des Gehirns direkt anzusprechen und zu nutzen“, erklärt Ortwin Meiss. Der Psychologe und Leiter des Milton Erickson Instituts für Hypnose in Hamburg unterstützte den Schwimmer damals mit einer Hypnose-Behandlung bei seinem Erfolg. „Über intensive innere Bilder können Gefühle und Körpervorgänge beeinflusst und gesteuert werden. Und das schafft einen Zugang zu Kreativität, Ressourcen und Potenzialen.“ Was dabei im

Gehirn passiert, nennt man auch „Trance“. Dieser Zustand wird immer dann aktiviert, wenn eine Höchstleistung gefordert ist. Das kann in einer Prüfungssituation sein. Während eines Marathonlaufs, beim Schaffen eines Kunstwerkes oder beim Schauen eines spannenden Thrillers. Immer dann, wenn man ganz aufgeht bei dem, was man gerade tut. Die Welt und alles andere ausblendet und das Gefühl hat, die Zeit würde verfliegen. Oder stehen bleiben.

HYPNOSE = KONTROLLVERLUST

Befindet man sich in so einem Trancezustand, werden die Instanzen im Gehirn, die für das bewusste Ich, das kritische Denken und Planen zuständig sind, heruntergefahren. Der logisch-reflektierende Verstand ist dann nicht so präsent wie sonst. Grübeleien treten in den Hintergrund und die Imagination wird geschärft, sodass innere Bilder schneller hervorgerufen werden können. Dadurch entsteht eine Verbindung zwischen dem gewünschten Erleben und dem Körperempfinden. Denkt man etwa an Wärme oder Entspannung, werden diese Empfindungen physisch spürbar. „So eröffnet die Trance einen Raum, in dem man selbst Lösungen entwickeln kann“, erklärt Maria Stepanek. Sie ist systemischer Coach und Mentaltrainerin und arbeitet seit über 10 Jahren mit Hypnose. Mit dem Bild der „Show-Hypnose“, die mit Kontrollverlust, Manipulation und Fernsteuerung in Verbindung gebracht wird, hat das nichts zu tun. „Der bewusste Verstand ist immer mit dabei und kann jederzeit reagieren. Es ist viel mehr ein Kontrollgewinn, weil das Wissen des Unterbewussten direkt angezapft werden kann“, erklärt die Expertin.

WAS PASSIERT IN EINER HYPNOSE?

Vor der Hypnose wird ein Ziel festgelegt. „Das Wichtigste, damit die Hypnose gelingt, ist der Wille zur Veränderung“, so Maria Stepanek. Es wird erarbeitet, wofür das jeweilige Thema eigentlich steht und was es alles nach sich zieht. Eine lästige Gewohnheit kann beispielsweise für eine Belohnung oder ein Gefühl der Sicherheit stehen. Physischer Schmerz kann durch eine Verletzung ausgelöst worden sein – aber genauso durch ungelöste innere Konflikte. Ist das Ziel klar, beginnt die Anleitung nach innen. Es gibt viele verschiedene Methoden der Hypnose. Häufig wird mit unbewussten Erinnerungen gearbeitet, in denen bestimmte Fähigkeiten, Stärken oder Gefühle schon einmal da waren. Diese Ressourcen werden gezielt neu verknüpft, damit sie auch in Zukunft abrufbar sind. Das kann über

innere Bilder geschehen, die zum Symbol für das Ziel werden – wie ein starker, kräftiger Baum als Zeichen für Selbstbewusstsein. Oder durch das Setzen eines Ankers: Hier wird in dem Moment, wo das angestrebte Gefühl intensiv spürbar ist, eine bestimmte Geste durchgeführt – zum Beispiel, indem man Zeigefinger und Daumen zusammendrückt – und so ein Anker gesetzt, den man dann immer wieder aktivieren kann, um genau dieses Gefühl auszulösen. Eine andere Technik arbeitet damit, bestehende Glaubenssätze dem Ziel entsprechend zu verändern. Genauso gibt es Methoden, die mit dem inneren Kind oder dem Zukunfts-Ich arbeiten. Obwohl die Behandlungsdauer individuell variiert, werden erste Veränderungen oft schon nach einer oder wenigen Sitzungen spürbar.

EIN VERFAHREN FÜR JEDEN?

„Jeder Mensch hat die Fähigkeit, Trancen zu entwickeln und zu nutzen“, sagt Ortwin Meiss. Regelmäßiges Meditieren und Yoga können dabei helfen. Eine gute Vorstellungskraft kann es außerdem erleichtern, in den Trancezustand zu kommen. Wer mit einer gewissen Skepsis an die Hypnose herangeht oder vielleicht Angst vor Kontrollverlust hat, sollte im Vorfeld all diese Themen und Fragen mit der Hypnotiseurin oder dem Hypnotiseur klären, um Vertrauen aufzubauen und sich sicher zu fühlen. NINA BRUGGER



MARIA STEPANEK

Die Österreicherin arbeitet als Coach und Mentaltrainerin in München und online. Sie begleitet Menschen zu Selbstverwirklichung und Erfolg. mariastepanek.com



ORTWIN MEISS

Der Psychotherapeut und Leiter des Milton Erickson Instituts Hamburg unterstützt mit seinen Hypnose-Techniken Sportler, Künstler und Musiker. ortwinmeiss.de

*Die Trance fühlt sich
so an, als würde
der Geist einen Ausflug
durch das Unter-
bewusstsein machen*

soll mir vorstellen, eine Treppe hinunterzugehen. Stufe für Stufe. Eine nach der anderen. Ich merke, wie meine Lider zucken. Vor dem Schwarz meiner geschlossenen Augen beginnen sich Farben und Formen zu bewegen. Das ist auch der Moment, in dem ich denke: „Ok. Jetzt bin ich in Trance“. Und es stimmt: den Raum um mich herum nehme ich nicht mehr wahr. Mein Körper fühlt sich ganz schwer an. So, als wäre meine Haut dick, fest, voller Volumen. Wie eine Hülle, die mich umgibt und schützt.

LEICHTIGKEIT
FÄNGT
AN, IN MEINER
BRUST
ZU KRIBBELN

HYPNOSE – EIN SELBSTVERSUCH

Leichtigkeit. Das ist das Thema meiner Hypnose-Sitzung bei Maria Stepanek. Die Session soll dazu führen, dass ich mich im Laufe der nächsten 45 Minuten leichter und freier fühle. Aber auch dabei helfen, das Gefühl im Idealfall bewusst hervorrufen zu können und so mehr Leichtigkeit in den Alltag zu bekommen. Es ist meine erste Hypnose-Sitzung. Und obwohl wir ein umfassendes Vorgespräch geführt haben und ich weiß, dass ich währenddessen alles „unter Kontrolle“ haben werde, bin ich ein wenig nervös.

Ich schließe die Augen. Maria Stepanek leitet mich an, bewusst zu atmen. Meinen Körper und den Raum um mich herum spüren. Fragen wie „Bin ich schon in Trance?“, „Wird das wirklich funktionieren?“ schwirren mir im Kopf herum. Ich

Ich bin ganz in meinem Inneren angekommen. Und soll an Momente denken, in denen ich mich besonders leicht gefühlt habe. Gibt es bestimmte Farben, Gerüche oder Geräusche, die ich mit dieser Leichtigkeit verbinde? Und finde ich vielleicht auch ein Symbol, das sie für mich repräsentiert? Ja. Es ist eine Möwe, die über das Meer fliegt und mich mit auf ihre Reise nimmt. Ich versuche, zu ergründen, wo genau ich das Gefühl in meinem Körper verorten kann. Und während ich immer tiefer eintauche, löst sich die Schwere meines Körpers nach und nach auf. Sie macht Platz für ein anderes Gefühl: Leichtigkeit. Leichtigkeit fängt an, in meiner Brust zu kribbeln, füllt meinen Körper. Zieht bei mir ein. Und dort bleibt sie – nicht nur, als ich die Augen am Ende der Sitzung wieder öffne, sondern auch jetzt, zwei Wochen später. Ich brauche nur an die Möwe zu denken. N.B.