

Nichtraucher – wieder schlank – keine Angst „Mit Hypnose haben wir es geschafft“



„Es hat mich wahnsinnig gestört, mit 38 Jahren beim Joggen aus der Puste zu kommen. Daran war nur das Qualmen schuld“, sagt Yvonne Anhalt. „Aber das ist jetzt vorbei. Ich fühle mich wieder richtig fit“

„Ich fühlte mich überfordert, deshalb habe ich geraucht“



Meine siebenjährige Tochter fand es schlimm, dass ich rauche“, erinnert sich Yvonne Anhalt (38). „Sie wusste, dass man davon sterben kann. Das hat sie traurig gemacht. Immer, wenn ich mir eine Zigarette ansteckte, hatte ich ein schlechtes Gewissen. Nicht nur meiner Tochter gegenüber.“

Früher hatte ich nur ab und zu geraucht. Dann wurden es 15 Zigaretten, jeden Tag. Das war zu viel. Beim Joggen kam ich schnell aus der Puste, meine Klamotten stanken. Wie gern hätte ich einfach aufgehört. Sechsmal habe ich es versucht. Aber der Schmachter kam nach ein paar Tagen wieder, die Sucht war einfach stärker. Dann erzählte mir meine Schwester, dass Hypnose beim Aufhören helfen kann. Das war meine Chance ...

Ich hatte mir ein bisschen Magie vorgestellt, vielleicht ein Pendel, das über mir baumelt. Aber meine erste Hypnose-Sitzung war ganz anders: Die Heilpraktikerin wollte herausfinden, warum ich rauche. Es überraschte mich selbst, was dabei herauskam. Im September 2001 habe ich eine Sushi-Bar eröffnet. Davor war ich Hausfrau und Mutter. Jetzt Chef. Das hat mich wohl mehr belastet, als mir bewusst war. Ich fühlte mich oft überfordert, hatte Angst zu versagen.

In der zweiten meiner vier Sitzungen setzte mir die Heilpraktikerin eine kleine Dauer-Akupunkturadeln ins Ohr. Die blieb 11 Tage drin. Sie sollte helfen, den Schmachter zu unterdrücken. Dazu bekam ich homöopathische Mittel, um den Körper zu entgiften und den Stoffwechsel zu stärken. Dann kam die Hypnose. Ich konzentrierte mich auf meine Fußspitzen, die Waden bis zur Stirn. Ganz langsam. Ich fühlte mich wohlig warm, entspannt und wach zugleich. Wie im Traum sagte ich die Sätze nach, die die Heilpraktikerin vorschlug. z. B.: „Ich erreiche meine Ziele.“ Ich habe mein Ziel wirklich erreicht: Ich rauche nicht mehr, seit einem Jahr. Der automatische Griff zur Zigarette – er war einfach weg. Vorher unvorstellbar für mich. Früher wäre ich bei Stress oder abends bei einem Glas Wein schon in Versuchung gekommen. Das ist vorbei.

Alternative Heilmethoden sind im Trend: zum Beispiel Hypnose. Aber funktioniert das wirklich? Drei Frauen haben es ausprobiert ...

Lange galt Hypnose als Hokusfokus, als Gehirnwäsche, bei der man willenlos Dinge tut. „Ich konnte mir nicht vorstellen, wie das ist: in Trance sein. Ich dachte, da baumelt ein Pendel und ich könnte mich später an nichts mehr erinnern“, sagt Patientin Ulrike Dankert (27). Mit dieser Meinung ist sie nicht allein. Dabei ist die Wirklichkeit gar nicht geheimnisvoll ...

„Hypnose löst Blockaden, hilft sich selbst zu heilen“



Inge Harkensee (33), Heilpraktikerin und Hypno-Therapeutin aus Hamburg

Was ist dran an dem wohl ältesten Verfahren der Medizin, das schon vor 7000 Jahren angewandt wurde? „Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Heilmethode“, sagt Dr. Robert Laudahn (45), Vorsitzender des Hypnose-Verbands Deutschland. „Sie kann Schmerzen, Heuschnupfen oder Migräne lindern, heilt Neurodermitis, nimmt Ängste und die Nikotinsucht.“ Wer bietet Hypnose an? Mehr als 1000 Zahnärzte und rund 4000 Ärzte, Heilpraktiker und Psychologen nutzen bei uns die sanfte Therapieform. „Unser Verband hat eine Liste von Therapeuten mit entsprechender Qualifizierung in ganz Deutschland“, sagt Renate Rathmann (55), Vorsitzende des Fachverbands Deutscher Heilpraktiker in Hamburg. Wie gut ist die Hypno-Therapie? Die Erfolgsquote liegt bei 60 bis 70 Prozent. Das ist in über 200 Studien nachgewiesen worden. Beispiel Raucherentzug: Nach einer Hypno-Therapie hatten nach drei Monaten 65 Prozent keine Zigarette mehr angezündet. Nur 17 Prozent schafften es ohne Therapie. Was passiert, wenn der Körper in Trance ist? In Trance schlägt das Herz langsamer. Das fanden Forscher der Universität Jena heraus. Der Atem wird ruhiger, Blutdruck und Hautwiderstand sinken. Auch die Konzentration der Stresshormone nimmt ab. Das Gehirn befindet sich in einem Zustand zwischen Wachen und Schlafen ...

„In Hypnose ist es möglich, die Aufmerksamkeit des Patienten nach innen zu lenken. Auf ungenutzte Kräfte, auf Blockaden und auf Wege, schwierige Situationen zu meistern“, erklärt die Heilpraktikerin und Hypno-Therapeutin Inge Harkensee (33). „Bei der Hypnose treten wir in Kontakt mit unserem Unterbewusstsein. Dort liegt der Ursprung unserer Ängste. Hier stärken wir unser Selbstbewusstsein, unsere Selbstheilungskräfte.“ Kann jeder hypnotisiert werden? „Ja. Trance-Zustände sind nichts Außergewöhnliches. Wir erleben sie z. B., wenn wir einen Roman lesen und innere Bilder auftauchen oder wenn man längere Strecken auf der Autobahn fährt“, sagt Dr. Robert Laudahn. „Bei Kindern ist diese Fähigkeit viel ausgeprägter. Erwachsene können diese ‚Trance‘ in der Hypnose wiedererleben.“ Was kostet die Behandlung? „Das hängt davon ab, wie viele Hypnosestunden notwendig sind. In der Regel zwischen drei und zwanzig Sitzungen“, sagt Christoph Kranich (50) von der Verbraucherzentrale. „Einigen Sie sich vor Beginn der Therapie über den Preis. Er schwankt zwischen 50 und 100 Euro pro Stunde.“ Kassen zahlen nicht. Constanze Buss



„Durch die Hypnose ist bei mir ein Schalter umgekippt. Als wäre mein Kopf neu programmiert worden. Ich habe einfach keine Prüfungsangst mehr“, sagt Ulrike Dankert (27)

„Vor Prüfungen konnte ich nicht mehr schlafen“

Wenn ich an die Zeit vor der Hypnose zurückdenke ... Da konnte ich nachts oft nicht schlafen, mein Magen spielte verrückt. Ich hatte Atemnot, Herzklopfen. Manchmal war ich so durcheinander, dass ich nicht mal mehr Auto fahren konnte“, sagt Ulrike Dankert. Der Grund: Die 27-Jährige hatte Prüfungsangst. Im Juni sollte ihre mündliche Prüfung zur Bilanzbuchhalterin stattfinden. „Ich war fest davon überzeugt, dass ich das nie schaffe.“ Sie hatte Angst, vor den Prüfern zu sitzen und plötzlich alles zu vergessen. „Da konnten mir auch Freunde nicht helfen. Die versuchten mich zu beruhigen. Aber das half alles nichts. Eine Kollegin gab mir den Tipp:

„Versuch es doch mal mit Hypnose. Das soll gegen Angst helfen.“ Ich dachte, die spinnt. Aber ich wollte es versuchen. Es war meine letzte Hoffnung.“ An die erste Therapiesitzung erinnert sich Ulrike Dankert gut: „Schnell kamen mir auf die Ursachen meiner Ängste. Die lagen zwar schon fast vier Jahre zurück, quälten mich aber immer noch.“ Damals, im Januar 1999 bestand Ulrike ihre mündliche Prüfung zur Versicherungskauffrau nur ganz knapp. Sie bekam schlechte Noten. Der Grund: Sie war gut vorbereitet. Aber die Angst hatte ihr schon damals einen Strich durch die Rechnung gemacht. „Es war schrecklich. Ich merkte, dass meine Gedanken nur um dieses eine Thema kreisten: Ich

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 16 ▶

kann nichts. Ich bin zu dumm. Wie stehe ich vor den anderen da? Was soll werden, wenn ich versage? Das war wie ein Knoten in meinem Kopf.“

Innerhalb von vier Monaten ging sie zehnmal zur Hypno-Therapie. „Statt negativer Angstgedanken wurde in Trance mein Kopf auf positiv umgeschaltet. Tief entspannt speicherte ich die positiven Ziele, die ich mit der Heilpraktikerin erarbeitet hatte, ab. Ich vertraue auf das Wissen in mir, ich schaffe das, ‚Mein Schlaf ist ruhig und erholsam.‘“ Zusätzlich bekam Ulrike Akupunkturadeln ins Ohr. Eine, damit sie besser entspannen kann. Die zweite an den so genannten Sonnenpunkt, der die Produktion von Glückshormonen anregt. Die letzte Nadel kam an den Angstpunkt – der wirkt gegen nervöse Spannungen.

„Das pikte ein bisschen. Aber schon nach den ersten drei Sitzungen habe ich mich richtig gut gefühlt – gelöst, zuverlässig, geborgen“, sagt Ulrike Dankert. Sie strahlt. „Am Ende waren die negativen Gedanken einfach weggeschwitten. Das Ergebnis: Die mündliche Prüfung im Juni habe ich bestanden. Ganz locker. Es war, als ob sich der Knoten in meinem Kopf endlich gelöst hat. Ende Oktober ist die schriftliche Prüfung dran. Und ich bin sicher: Ich schaffe es!“



1. Schritt: Vor der Hypnose besprechen Heilpraktiker und Patient, welche Probleme im Trance-Zustand gelöst werden sollen



2. Schritt: Regina bekommt eine Ohr-Akupunktur, damit ihre Fettzellen leichter abgebaut werden



3. Schritt: Jetzt ist Regina in Trance. Dabei ist die rechte, die Gefühlseite des Gehirns, aktiv, und der Körper tankt Energie



Entspannt lernen. Ulrike Dankert (27) steht kurz vor einer Prüfung. Angst hat sie nicht mehr. „Die Hypnose hat mir Selbstvertrauen gegeben“

Kinder haben, heiraten. Das war mein größter Wunsch. Ich war 32 Jahre alt, sechs Jahre mit meinem Freund zusammen. Alles passte.“ Aber der Traum vom Glück zerplatzte: Reginas Freund wollte keine Kinder. Er sagte es ihr ganz direkt. Und er blieb stur. Die Beziehung zerbrach. „Für mich ging eine Welt unter“, sagt Regina. Das war im März 2001.

Für das Beziehungsende gab sie sich die Schuld: „Ich dachte, vielleicht bin ich nicht schlank genug. Er hatte ja schon früher Bemerkungen über meine Fettpölsterchen gemacht.“ Das Schreckliche: Nach der Trennung nahm ich 10 Kilo zu – obwohl ich nicht mehr aß als vorher.“ Im September 2003 wog Regina 80 Kilo bei einer Größe von 1,65 m. „Ich verstand

das nicht. Ich hatte die Pille abgesetzt, machte Sport, und trotzdem wurde ich immer fülliger.“ Sie ging zur Ernährungsberatung. Ohne Erfolg. Und dann blieb auch noch ihre Periode aus. Regina war verzweifelt: „Nichts stimmte mehr mit mir. Da fiel mir ein, dass Hypnose bei solchen Problemen helfen kann. Das hatte ich gelesen ...“ Die Heilpraktikerin erkannte sofort, was mit Regina los war: Die Trennung, das Nein zu einem Kind hatten ihr Selbstwertgefühl angeknackst. „Ich fühlte mich als Frau wertlos, unattraktiv – das wurde mir jetzt klar. Deshalb habe ich auch meine Regel nicht mehr bekommen“, sagt Regina. „Mit einer Ohr-Akupunktur und homöopathischen Mitteln kurbelte die Heilpraktikerin meine Fettverbren-

nung an. Gleichzeitig verzichtete ich auf Lebensmittel mit hohem Säuregehalt wie Fleisch oder Weißbrot. Allein dadurch nahm ich zwei Kilo ab.“ Aber das tollste Gefühl hatte Regina bei der Hypnose: „In Trance sprach ich den Satz, ‚Ich habe zu jeder Zeit Sonne im Herzen.‘ Und ehrlich, mir wurde richtig warm ums Herz. Ich erwachte aus der Hypnose und fühlte mich leicht, fröhlich und voller Energie.“ Regina hatte zehn Hypnosestunden. „In dieser Zeit habe ich zehn Kilo abgenommen. Fast von selbst. Ich fühlte mich wieder wohl in meinem Körper“, sagt Regina. Lächelnd verrät sie: „Und schon während der Therapie habe ich meinen neuen Freund kennen gelernt. Er liebt mich – so, wie ich bin!“

Interesse? Hier gibt es Infos:
Hypnose-Verband Deutschland
 Eppendorfer Landstr. 3, 20249 Hamburg, Tel.: 0 40/46 77 36 90
Fachverband Deutscher Heilpraktiker: Tel.: 02 28/61 10 49
Hypno-Therapie, Inge Harkensee: Tel.: 0 40/28 79 63 06
 Infos im Internet:
www.hypnose-dgh.de
www.dgzh.de
Buch-Tipp
 „Hypnotherapie“, Milton Erikson, Klett-Cotta Verlag, ca. 32 Euro