

BLICKPUNKT HYPNOSE

Die große Macht der Suggestion

Hypnose-Therapie löst Probleme

SCHWERTE • Kettenraucher, die ohne Probleme endlich dem Glimmstengel adieu sagen. Lebenslang diätgequälte Frauen, die ihr Traumgewicht erreichen und sich dann nie wieder Gedanken ums Essen machen.

„Mit Hypnose kann man fast alles erreichen“, versichert Patricia Stobbe, die vor zwei Monaten mit ihrer Praxis aus Unna nach Schwerte umzog. Es ist schwer zu glauben.

Denkt man an Hypnose, denkt man an Pendel. An Magie, an Menschen, die die abstrusesten Dinge tun, wenn sie der Hypnotiseur verlangt. Die Macht der Suggestion ist groß. Und mindestens genauso groß sind Skepsis und Vorurteile.

Eingelassen auf Hypnose hat sich Petra Scholz-Pierschalik. „Ich hatte bereits zehn Kilo abgenommen, doch dann ging es nicht mehr weiter. Ich konnte einfach nicht noch eine Diät mehr machen“, erinnert sich die 43-Jährige.

Verzweifelt wendete sich die Frau aus Unna an Patricia Stobbe. „Und durch Hypnose habe ich elf weitere Kilo abgenommen“, erzählt sie. Das war vor einem Jahr. „Seitdem denke ich einfach nicht mehr ans Essen, nehme nur noch kleine Portionen und ernähre mich gesund.“ Zugekommen hat sie seitdem nicht mehr.

Von Rheuma geplagt

Rheumakrank, schmerzgeplagt und auf unzählige Medikamente angewiesen sah auch Christina Volksbeck nicht minder verzweifelt in der Hypnose einen Hoffnungsschimmer. „Es ist

wirklich unglaublich. Seit der Therapie brauche ich nur noch eine geringe Dosis Cortison, sonst nichts mehr. Ich habe weniger Schmerzen und kann wesentlich besser damit umgehen“, versichert die 48-jährige Schwerterin.

Selbst in Trance

Nicht zuletzt, weil sie inzwischen die Technik beherrscht, sich selbst in eine leichte Trance zu versetzen, wenn es die Situation erfordert. „Selbst mein Zahnarzt war überrascht“, sagt sie. Und auch andere Ärzte inklusive des Rheumatologen hätten einen fast unglücklichen Erfolg bescheinigt.



Marion Gurries (l.) dank Patricia Stobbe wieder zufrieden.

Wie aber kann so etwas funktionieren? „Mittels tiefer Entspannung, in der man Kontakt mit dem Unterbewusstsein aufnimmt“, erklärt Patricia Stobbe. Ein Irrglaube sei es, dass der Patient in diesem Zustand jeden Befehl ausführe.

„Man tut nichts gegen seinen persönlichen Willen“, versichert die Therapeutin. Ein Pendel benutzt sie übrigens nicht.

Kein Selbstvertrauen

Hat der Mensch sich in ihrem bequemen Sessel niedergelassen, so führt sie ihn mir Worten auf sich selbst zurück. Versetzt ihn so in Trance. Und kann dann beispielsweise herausfinden, wo im Unterbewusstsein die Ursache für so manches Problem liegt. „Oft kommen Menschen mit mangelndem Selbstvertrauen“, berichtet die Therapeutin. Nicht selten finde sich der Grund dafür in der Kindheit, in einem ganz bestimmten Erlebnis.



Christina Volksbeck hat seit ihrer Hypnosetherapie weniger Schmerzen und benötigt weniger Medikamente. RN-Fotos (3): Karla

Funktioniert Hypnose wirklich bei jedem? „Man muss nicht daran glauben, sich aber darauf einlassen“, lautet die Antwort. Ganz wichtig seien allerdings auch Vertrauen und ein gemeinsamer Draht. „Das versuche ich stets in einem Vorgespräch zu klären“, sagt Patricia Stobbe.

Tiefes Loch

Marion Gurries hatte Vertrauen. „Bei mir ist das Problem die Bequemlichkeit gewesen“, schmunzelt die 45-jährige, „da musste ich selbst in der Hypnose lachen.“ Die Schwerterin war in ein tiefes Loch gefallen, als sie arbeitslos wurde. „Plötzlich hatte ich nichts mehr im Griff“, erklärt Marion Gurries, „obwohl ich viel mehr Zeit hatte, als früher.“ Bei den Sitzungen mit Patricia Stobbe sei sie selbst erstaunt gewesen, welche Seiten ihres Selbst sich plötzlich zu Wort meldeten. „Und es hat funktioniert“, ist die 45-Jährige glücklich.

Ist das Problem geklärt, folgt die Suggestion. Dem Unterbewusstsein eines Rauchers, der eigentlich nicht rauchen will, es aber trotz-

dem tut, wird suggeriert, dass Zigaretten nicht wichtig sind. Bei Übergewichtigen, dass gesundes Essen gut für den Menschen ist. Oder wie jüngst im Falle des jugendlichen Bettnässers, dass er einfach wach wird, wenn die Blase voll ist. „Im Schnitt genügen für den Erfolg sechs Sitzungen“, erklärt Patricia Stobbe.

Man ist versucht, es gleich selbst auf dem bequemen Sessel auszuprobieren. Und beinahe traurig, dass man keine Phobien hat. „Bei Flugangst und ähnlichem wirkt es wirklich immer“, lacht Patricia Stobbe.

Brandblase

Dass es aber tatsächlich möglich sein soll, allein durch Suggestion eine Brandblase auf der Haut zu erzeugen, das ist dann doch schwer zu glauben. Und wer möchte das schon ausprobieren? • Wiebke Karla

Patricia Stobbe, P.S. Konfliktmanagement, Eintrachtstraße 15, Tel. 98 30 40. Infoabende zum Thema Hypnose gibt es in der Praxis am 16., 17., 21. und 22. November jeweils von 19 bis 20 Uhr. Anmeldung ist erbeten.



Petra Scholz-Pierschalik (r.) hat vor einem Jahr elf Kilo abgenommen und hält ihr Gewicht. Bei ihren Sitzungen arbeitet Patricia Stobbe auch mit den Akupunkturpunkten der Hand.

Schon die Sumerer kannten Hypnose

Auch die Werbung arbeitet mit den Mitteln der Suggestion

Hypnose ist so alt wie die Menschheit. Erhaltene Keilschriften aus den Ländern an Euphrat und Tigris zeigen. Dass bereits das älteste Kulturvolk, die Sumerer, Hypnose kannten und anwendeten. Im alten Ägypten wurde Hypnose schon als therapeutisches Mittel eingesetzt und bei vielen fortgeschrittenen Yogatechniken spielt Selbsthypnose noch heute eine große Rolle. Selbst im Chris-

tentum war die Hypnose (Handauflegen) bekannt, bis sie durch die Inquisition verschwand. Auch Paracelsus berichtet davon.

Die British Medical Association definiert Hypnose als vorübergehenden Zustand „veränderter Aufmerksamkeit beim Patienten, ein Zustand, in dem verschiedene Phänomene spontan oder als Reaktion auf verbale und andere Reize auftreten können.

Diese Phänomene umfassen eine Veränderung des Bewusstseins und des Gedächtnisses, gesteigerte Empfänglichkeit für Suggestion, Antworten und Gedanken beim Patienten, die ihm in gewohntem Geisteszustand nicht vertraut sind.“

Bei der Suggestion wird in der eigenen oder einer fremden Person im Unterbewusstsein eine bestimmte Vorstellung erzeugt. Da-

durch lassen sich Gefühle und Entscheidungen beeinflussen. Eine Suggestion vollzieht sich niemals im Bewusstsein. Doch findet sie sich nicht nur in der Hypnosetherapie. Auch Werbung arbeitet beispielsweise mit der Methode der Suggestion.

Mittels der Suggestion können bei hypnotisierten Personen sogar körperliche Vorgänge beeinflusst werden. • kar