

Von Hokuspokus weit entfernt

Mit Hypnose Verhaltensmuster ändern



«Der sichere Platz»: Droht Panik vor dem Zahnarzt, hilft Suzanne Ruf die Vorstellung einer hellen und sonnigen Waldlichtung.

Foto: iStockphoto

«Hypnose kann helfen.» Diese Erfahrung machte Suzanne Ruf, die seit Jahren Angst hatte, eine Zahnarztpraxis zu betreten.

Die weisse Spitze des Eisbergs ragt aus dem Wasser. Doch der grösste Teil ist unter der Oberfläche verborgen. Ähnlich verhält es sich mit dem Unterbewusstsein, das unser Verhalten und Denken in einem weit grösseren Ausmass bestimmt als unser Bewusstsein. Unter die Oberfläche zu kommen und sich nicht nur auf das Sichtbare, sprich die Spitze des Eisbergs, zu fokussieren, ist das Ziel der Hypnose. Um in diesen Bereich zu kommen, wird mit Hilfe einer tiefen Entspannung die Hirnfrequenz gesenkt. Mit Zauber hat dies nichts zu tun: Hypnose hat sich in den letzten Jahren als seriöse Behandlungsmethode etabliert, die in verschiedenen Bereichen wie der Medizin, Therapie, Sportpsychologie oder Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt wird.

Keine Ohnmacht, keine Trance

«Der Bewusstseinszustand während der Hypnose lässt sich am ehesten mit einer starken Entspannung vergleichen», erklärt Rolf Hartmann, Mentaltrainer und Hypnose-Therapeut aus Bern. «Viele Neuklienten haben

schon einmal im Fernsehen Berichte über Hypnose gesehen und sind teilweise verwundert, wenn ihre Behandlung anders abläuft als im Fernsehen.» Mit Trance oder einer Art Ohnmacht, wie sie im TV oft gezeigt wird, hat Hypnose nichts zu tun, sondern mit einer tiefen Entspannung.

Bei der Hypnose wird ein Zustand herbeigeführt, der den Zugang zu tieferen Bewusstseins- und Erfahrungsebenen möglich macht, die im Wachzustand blockiert sind. «In diesem Zustand ist das Gehirn in der Lage, ganzheitlicher zu arbeiten als in seiner alltäglichen Arbeitsweise im Wachzustand», präzisiert Rolf Hartmann. «Die inneren Bereiche des Unterbewusstseins sind leichter zugänglich, und Worte bewirken in diesem Zustand besonders viel.» Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit, um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Daher sei sie mit der nötigen Ernsthaftigkeit und entsprechender Sorgfalt auszuführen. Hypnose wird bei unterschiedlichsten Problemen angewendet, beispielsweise bei Flugangst oder Spinnenphobie. Aber auch Tiefenentspannung, Blockadenlösung und Raucherentwöhnung kann Ziel der Hypnose sein. Bei Suzanne Ruf war es die Angst vor dem Zahnarzt,

die sie einen Hypnose-Therapeuten aufsuchen liess. «Es war weniger der Mensch, der mir Angst machte als die Situation, ausgeliefert auf dem Zahnarztstuhl zu sitzen», erzählt Ruf, Inhaberin einer Firma, die sich ebenfalls mit der Kraft der Gedanken, wie beispielsweise Mentaltraining, beschäftigt. Hypnose hatte sie zuvor aber noch nie ausprobiert.

Verhaltensmuster umschreiben

Ein Zahnarzttermin am Abend wäre vor der Hypnose undenkbar gewesen, weil sie dadurch tagsüber «vor lauter Nervosität» nicht fähig gewesen wäre, ihrer Arbeit nachzugehen. «Und nach einer Behandlung wäre ich zu nichts mehr zu gebrauchen gewesen, da ich so viel Energie verschwendet hätte», fügt Suzanne Ruf an. «Ein Muster lässt sich nicht so einfach löschen, aber es kann überschrieben werden», erklärt Rolf Hartmann. Dies, indem eine Vorstellung während der Hypnose neu bewertet wird. Zusammen mit dem Hypnose-Coach änderte Ruf ihr Bild des Zahnarztbesuchs. «Ich habe mir vorgestellt, wie es sich ohne Schmerzen und ohne Angst auf dem Zahnarztstuhl anfühlen würde.» Zudem habe sie gelernt, die Behandlung als hilfreiche Erfahrung wahrzunehmen, da diese ja ihre Zahnschmerzen langfristig heilen würde. «Emotional gesehen habe ich mich auf

diesen Stuhl gesetzt und mir vorgestellt, dass es fast so entspannend sein könnte wie auf einem Liegestuhl. Da liege ich ja auch. Und muss aktiv nichts tun», so Ruf. Mit diesen Bildern konnte sie dem Liegen auf dem Stuhl emotional etwas Gutes abgewinnen. Während der Hypnose sei sie gänzlich entspannt gewesen, habe aber alles mitbekommen. Mit Hilfe von Rolf Hartmann kreierte sie zudem einen «sicheren Platz».

Im Fall von Suzanne Ruf befindet sich dieser auf einer Waldlichtung mit viel Sonnenlicht. «Und dahin kann ich mich in meiner Fantasie beamen. Und bin sicher, dass mir dort nichts passiert. Das klappt noch nicht immer zu hundert Prozent, aber ich kann mich mit einem Fingerdruck wieder in diese Szenerie versetzen und habe das klare Bild des Waldes mit farbigen Blättern und Sonnenstrahlen im Kopf.» Gänzlich ohne Furcht gehe es nach wie vor nicht, aber: «Alle Besuche beim Zahnarzt sind seither leichter geworden.»

Yvonne Mühlematter

■ INFO:

Mehr Infos über Mentaltraining, die Kraft der inneren Bilder und Hypnose gibt es unter:

www.breaksru.ch

www.lc-team.ch

www.mentalpeak.ch