

# Hypnose

## Der Körper weiß, was er braucht

*Hypnose: In der Tiefe des Unterbewußtseins werden fest verankerte Informationen aufgespürt und gegen neue Botschaften ausgetauscht.*

Vermutet habe ich es schon länger: Nicht zufällig bin ich der Herr der Ringe. Es muß etwas Unbewußtes sein, eine Art genetisches Alien, das für diese Bauchröllchen sorgt. Ein Genußmensch liebt nun mal das Leben – und kasteit sich. Diäten. Joggen wie ein Wilder. Speck-weg-Programme. Doch die Waage manifestiert es gnadenlos: Ättsch, die zehn Kilo kriegste nicht weg. Tief im Inneren meiner Seele aber soll der Schlüssel zu einer Umprogrammierung liegen. Warum nicht mit Hypnose das Problem angehen? Vom autogenen Training her weiß ich, wie man in Tiefenentspannung Kopfschmerzen „wegdenken“ kann. Aber damit abnehmen? In Trance Suggestionen aufnehmen, die meine Gier nach Süßem ausschalten? Die Therapeutin kennt die Vorbehalte. Sie erklärt die Methode, ergründet mein Eßverhalten. Bin ich ein Frustfresser? Was ist mein Wohlfühlgewicht? Nehme ich meinen Körper, so wie er ist, wirklich an? Wir einigen uns auf positiv gefaßte Formelsätze (Beispiel: Ich bewege mich mehr). Verbote sind verboten. Diese Sprüche, einfache Sätze, auf den ersten Blick fast lächerlich naiv und wenig konkret („Ich werde eins mit meinem Körper“), wird sie mir vorsagen, wenn ich in den Trancezustand gekommen bin. Der Weg dorthin ist viel weniger spektakulär, als ich gedacht habe. Ohne Firlanz mit Pendel oder starrem Blick. Ich liege entspannt, schließe die Augen, spüre, wie sich der Körper aus dem Alltag herauslöst. Mit ruhiger, montoner Stimme beschreibt die Therapeutin mir angenehme Situatio-



**FIT FOR FUN-**Redakteur Christian Personn (39) hat sich in Trance begeben, um ungeliebte Pfunde loszuwerden\*

nen. Bilder von einem sonnigen Nordseestrand. Irgendwann ist da nur noch ihre Stimme. Und ein warmes Gefühl im Bauch. So schön kann Abnehmen sein. Ist das lächerlich? Verklärt-esoterisches Gedusel?

Und wenn schon. Ich fühl' mich gut in der nächsten Woche. Und nehme ab. Nicht viel, ein Kilo. Aber ich hungere auch nicht. Diäten sind Streß. Also gönne ich mir abends statt Wein oder Salzgebäck eine halbe Stunde mit dem Buch, das ich schon lange mal lesen wollte. Allerdings: Musikhören als Alternative zum Schockriegel – das klappt in der ersten Woche

weniger gut. Ein Rückfall – mit vier Handvoll Haribo gekrönt. Ganz normal, sagt mein Trancemedium vor der zweiten Reise ins Innere. Erfolgsdruck gibt es nicht. **Fazit nach der zweiten und dritten Begegnung mit meinem Seelenleben: Mir wird vieles bewußter – ich höre auf zu essen, wenn ich satt bin. Ich brauche keine Schokolade gegen Streß. Und nebenbei sind zwei Kilo in drei Wochen weg. Ohne Diät. Der Körper weiß selbst, was er wirklich braucht. Das war einer meiner Formelsätze. Eigentlich ganz banal. Und doch so wahr.**

„Auf einmal sind die Pfunde gar nicht mehr so wichtig“

## Facts & Infos zur Hypnose

### So funktioniert es

- Der Therapeut versetzt den Patienten in Tiefenentspannung (Trance).
- In diesem Zustand werden vereinbarte Suggestionen und Anweisungen vermittelt, die auch im Wachzustand weiter wirksam sind.
- In der Regel sind drei Sitzungen ausreichend, um eine langfristige Verhaltensänderung zu programmieren.
- Positive Nebenwirkungen: Der Körper produziert weniger Streßhormone, Angst, Panik und Schmerzen werden gedämpft.

### Für wen ist Hypnose geeignet?

Grundsätzlich kann sich jeder hypnotisieren lassen. Kreislauffähige sollten vorher einen Arzt befragen. Eine positive Einstellung gegenüber der Methode ist günstig.

### Erfolgsaussichten

Die amerikanische Psychologin Marianne Barabasz (Universität Pullman, Washington) fand in einem dreimonatigen Gruppenexperiment heraus, daß Hypnose beim Abspecken hilft. Und zwar um so wirkungsvoller, je gezielter die Suggestion formuliert ist. Eine Gruppe mit individueller Beeinflussung hatte nach neunzig Tagen im Schnitt 14 Pfund abgenommen, die mit allgemeinen Formulierungen arbeitende Gruppe 7,5 Pfund und eine ohne Hypnose arbeitende Kontrollgruppe nur 2,8 Pfund. Gemeinsames Ziel war ein allmählicher Gewichtsverlust.

### Adressen und Kosten

Informationen über folgende Institute:

- Gesellschaft für therapeutische Hypnose, Kaiserstraße 2a, 66955 Pirmasens
- Milton Erickson Gesellschaft, Eppendorfer Landstraße 56, 20249 Hamburg
- Deutsche Gesellschaft für medizinische Hypnose, Horner Landstraße 173, 22111 Hamburg.

Eine Stunde kostet um die 100 Mark. (Privatpatienten: Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach! Einige erstatten einen Teil der Kosten.) Viele Therapeuten vereinbaren doppelstündige Sitzungen. Drei Sitzungen reichen normalerweise aus, um eine spürbare Wirkung zu erzielen.



### Erwünschter

### Tiefenrausch

Durch Pendel, Hände oder Stimme in einen Zustand totaler Entspannung versetzt



## Das meint der Experte:

Zwar gibt es bisher noch keinen exakten wissenschaftlichen Beweis für die langfristige Wirkung von Hypnose. Doch durch die individuell abgestimmten Formelsätze kann ein günstiges Verhalten gezielter gefördert werden als durch reine Entspannungsübungen (zum Beispiel autogenes Training). Die teure und intensive Behandlung zwingt zur Selbstreflexion. Unterstützt also die Bereitschaft, Probleme zu erkennen und anzupacken. Hypnose selbst trägt nicht zum Fettabbau bei, fördert aber durch Streßabbau eine Ernährungsumstellung.

\*Christian Personn war bei der Hamburger Heilpraktikerin Rosemarie Dypka