

Ich hypnotisiere MICH!



mmh...

PERFEKT

WOW



SELBSTHYPNOSE. Immer mehr Bücher und CDs versprechen: Mit Selbsthypnose wirst du gesünder, schlanker, schöner ... und überhaupt. Klingt gut, fand Autorin Ursula Neubauer – und hat's ausprobiert.

Zuallererst: Ich habe einen Löffel verbogen! Ja, wirklich. Bei einer meiner Selbsthypnose-Vorübungen. Fast so wie Uri Geller. Also nicht ganz, denn es waren nicht nur meine Gedanken, sondern schon auch meine Hände im Spiel. Aber: Er ließ sich ganz leicht um 90 Grad biegen. So wie ich es mit reiner Körperkraft und größter Anstrengung nie geschafft hätte. Das habe ich nachgeprüft. Mehrmals! Mit demselben Löffel. Und einem anderen auch noch.

Ich bin mitten im Buch *Du kannst schaffen, was du willst* von Ben Becker (€ 15,50) und befolge die Übungen, die mich befähigen sollen, mich selbst zu hypnotisieren. Mit der Selbsthypnose soll es mir leichter fallen, Ziele zu erreichen oder gesünder zu werden. Die Suggestionen aus den Hypnosen sollen nämlich direkt in meinem Unterbewusstsein wirken. Damit das funktioniert, soll ich mich zuerst immer entspannen. Sagt Becker. In Ordnung. Gegen Entspannung ist nichts einzuwenden. Das übe ich gerne: Beim Einatmen bis sieben zählen, beim Ausatmen bis elf, einatmen eins-zwei-drei-vier-fünf-sechs-sieben, ausatmen ...

ES GEHT MIR BESSER UND BESSER.

Ich arbeite mich weiter durch das Buch, lese von einem Apotheker, der seinen Kundinnen Medikamente mit den Worten „Das wird Ihnen helfen“ gegeben hat, weil die Wirkung dann stärker war. Aha, das ist also schon Suggestion?! Klingt fast zu einfach, um wahr zu sein. Selbiger Apotheker

namens Émile Coué gilt als Begründer der Autosuggestion, google ich nach. Er war überzeugt: „Jeder Gedanke, den wir haben, will Wirklichkeit werden.“ Deshalb könne man sich mit Suggestionen selber überzeugen. Und ein gutes Leben erreichen, indem man sich beim Aufwachen z. B. folgenden Satz mehrfach vorsagt: „Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht besser und besser.“ Ich mach das jetzt. Ein bisschen nach dem Motto „Hilft's nix, schadet's nix“, ich atme mich vorher brav in die Entspannung und stehe jetzt zumindest immer mit einem guten Gefühl auf.

ICH BIN GESUND. Ich bin bei dem Selbsthypnosetext für die Gesund-

heit angelangt. Und hey, super Timing: Ich fühl mich grad nicht fit. So als wäre ich kurz davor, krank zu werden. Es kratzt leicht im Hals. Wirklich nur leicht. Gut. Ich nehme mir den Text mit dem Smartphone auf. Was mir zuerst komisch vorkommt, nämlich mich von meiner eigenen Stimme anleiten zu lassen, empfinde ich später als angenehm.

Ich sage: „Ursula, stell dir eine Zitrone vor, deren Saft das Elixier ewiger Gesundheit in sich trägt.“ In meiner Vorstellung schneide ich sie auf, beiße hinein und das Elixier verteilt sich in meinem Körper. Erneuert

jede Zelle. Das ist angenehm, weil ich meinen Körper dabei gut spüre. Und ich bin nicht krank geworden. Ich weiß halt nur nicht, was passiert wäre, hätte ich die Hypnose nicht gemacht ...? Vielleicht hätte ich Fieber bekommen? Vielleicht wäre ich auch so gesund geblieben?! Seit meiner Löffelerfahrung bin ich natürlich geneigt, der Suggestioniererei schon allerhand zuzutrauen ...

ICH WERDE JEDEN TAG SCHLANKER.

Ich nehme Beckers anderes Buch zur Hand, *Du kannst schlank sein, wenn du willst* (€ 15,50). Gut, ich bin nicht unshlank, aber so zwei Kilo weniger, wenn's leicht geht – dagegen hätte ich nichts. Also wieder:

„Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht besser und besser.“

ÉMILE COUÉ

Ich ackere mich durch Buch und Übungen. Und ich finde es echt anstrengend. Weil einfach nur einen Hypnosetext anhören oder lesen, damit ist es nicht getan. Den soll ich jeden zweiten Tag hören, aber zusätzlich aufschreiben, was ich esse, ob ich mich bewege ... Puh, sooo wichtig sind mir die zwei Kilo jetzt irgendwie auch wieder nicht, denk ich und lasse nach. Was ich aber schon merke: Es fällt mir leichter, auf Naschzeug zu verzichten. Und auf Alkohol. Das hatte ich mir nämlich beides für die Fastenzeit vorgenommen. Geht leichter als voriges Jahr. ➤

ICH MAG NICHT MEHR. Beim nächsten Buch *Geführte Selbsthypnose* von Beate Blume (€ 22,90) verliere ich ein bisschen die Lust an der Sache. Die Texte sind unübersichtlich. Die mag ich nicht aufnehmen. Ich schaue lieber, was *YouTube* so hergibt. Und, ähm, bin erst überfordert angesichts der Fülle an Hypnosevideos. Woher soll ich wissen, was davon seriös ist?

Ich mache lieber mit noch einem Buch weiter: *Mit Leichtigkeit zur Selbsthypnose* (Gerhard Schütz, € 20,60) heißt es. Dort suche ich mir eine Einschlafhypnose heraus: Ich soll mich auf die zwei schönsten Momente des Tages konzentrieren. Dann auf die zwei schönsten von gestern. Und auf die von vorgestern. Und nur daran denken. Klappt beim ersten Mal super – beim zweiten gar nicht. Dann wieder so halb gut. Ich mag dranbleiben, ist irgendwie wie eine angenehme Meditation.

ICH LASSE MICH FÜHREN. So, ich bin durch. Und werde einiges immer wieder machen. Wie gesagt, seit dem Löffel bin ich geneigt, zu glauben, dass das wirkt. Jetzt will ich nur noch wissen, wie sich Hypnose beim Therapeuten anfühlt. Bei Tobias Conrad, den ich zu dem Thema auch

„Ich sinke tiefer und tiefer in die Entspannung.“

noch gehörig ausquetsche (siehe rechts), liege ich zugedeckt auf einer Liege. Meditationsmusik läuft. Er spricht und führt mich. Und ich erreiche einen tieferen Trancezustand als bei meinen Selbstversuchen. Ich kriege trotzdem alles mit. Ich denke mich an einen Ort in der Zukunft, an dem sich ein Wunsch erfüllt hat. Schaue von dort aus zurück auf die Schritte, die nötig waren. Fühlt sich gut an. Schade eigentlich, dass Dr. Conrad nicht immer da ist. Aber gut, ich habe ja auch noch meine Stimme. Die hat ja jetzt auch schon ein kleines bisschen Hypnoseerfahrung. ■

Nachgefragt bei:

TOBIAS CONRAD

Alles, was ich über Hypnose wissen wollte, habe ich den Allgemeinmediziner und Hypnosetherapeuten Tobias Conrad (tobiasconrad.com) gefragt. Hier seine Antworten:

— **Ich habe mich gefragt: Ab wann ist eine Hypnose eine Hypnose? Meditation fühlt sich ja auch nicht so anders an ...**

Der größte Unterschied ist, dass Meditation eher auf Gelassenheit und Regeneration abzielt und in der Hypnose mit Suggestionen versucht wird, ein bestimmtes Ziel zu erreichen: Flugangst bewältigen, aufhören zu rauchen oder abnehmen zum Beispiel.

— **Wirkt sie wirklich, und wie?**

Ja, sie wirkt. Und seit Aufkommen der modernen Neurobiologie gibt's auch mehr Forschung dazu. Man geht davon aus, dass du in dem Moment, wo dein Geist zu imaginieren beginnt, in eine Trance kommst, in der du dir Dinge vorstellen kannst, die du dir sonst nicht vorstellen könntest. Der kritische Geist wird quasi umgangen. Und durch deine Vorstellung weiß dein Körper: Das ist das Ziel! Los! Dann kaufst du automatisch anders ein, wenn du z. B. abnehmen willst.

— **Die Bücher durchzuackern war zum Teil aber schon anstrengend ...**

Klar, man kommt um Arbeit mit sich nicht herum. Was die Hypnose vom positiven Denken unterscheidet, ist, dass sie die Hürden auf dem Weg zum Ziel berücksichtigt. Skistar Marcel Hirscher sieht sich im Starthaus auch nicht einfach als Sieger, sondern geht die Strecke durch. Wenn du bereit bist, dich mit dir zu beschäftigen, was zu tun, kann dich Hypnose wunderbar unterstützen und dein Vorhaben beschleunigen.

— **Wenn das doch recht einfach und wirkungsvoll ist, warum hört man so selten: Geh zur Hypnose?**

Einerseits, weil das Thema noch vorurteilsbehaftet ist. Wobei sich gerade viel tut und wir weltweit eine Art Revival der Hypnose erleben. Aber es dauert, weil keine Industrie dahinter Lobbying betreibt. Denn bei Hypnose, da wird ja kein Medikament verkauft oder ein teures Gerät, da reicht das Gespräch. Und das Dritte ist: Ich glaube, es ist zu gut, um wahr zu sein!



— **Ich hätte auch nicht gedacht, einen Löffel verbiegen zu können ...**

Genau, wenn du so eine Erfahrung mal gemacht hast, merkst du, was alles möglich sein könnte. Wie mächtig man eigentlich ist.

— **Wie sehr muss ich an die Wirkung glauben?**

Das ist schon wichtig. Ich habe mal aus sportlichem Ehrgeiz versucht, Skeptiker zu überzeugen, aber das bringt nichts. Man weiß heute – und das ist nachgewiesen –, welche drei Faktoren Heilung bewirken. Dass du überzeugt bist: Das, was gleich geschehen wird, wirkt; egal ob Spritze, Salbe, Hypnose. Dann: dass du drauf vertraust, dass die Person, die dieses Ritual anwendet, kompetent ist. Und drittens: dass die Person, die das macht, auch überzeugt ist, dass es wirkt. Es gibt auch Studien, da hat man Leuten vor einer Operation gesagt, ihr Körper würde alles gut vertragen, das Team sei fit, sie würden sich schnell erholen und die Ärzte haben bei der OP auf eine gute Stimmung geachtet – und da gibt's eindeutig bessere Heilungsergebnisse, als wenn man das nicht macht. Verblüffend!

— **Alein die Worte haben diese Auswirkung? Ab wann redet man denn dann von Suggestion?**

Ich denke, Suggestion ist alles, wo Worte eine Wirkkraft haben. Worte können Medizin sein, aber auch Kraft kosten. Deshalb sollten wir alle, und vor allem auch wir Ärzte, sehr vorsichtig mit Sprache umgehen.

— **Die Hypnose von Ihnen war intensiver als meine. Warum?**

Ich habe das an mir auch beobachtet – wenn jemand dabei ist, hat das noch mehr Power. Vielleicht, weil wir soziale Wesen sind und es gut tut, dass sich jemand um uns kümmert. Selbsthypnose hat aber auch ihre Berechtigung. Wenn man sie zu Hause machen will, ist es wichtig, seine eigene Sprache zu finden, eigene Worte, dass man sich die vorgeschlagenen Texte individualisiert. Dann sprechen sie einen auch stärker an.