

Therapeutische Hypnose ist kein Hokuspokus

Hypnose ist vielen Menschen nicht geheuer. Schließlich geht es dabei um eine Ausschaltung des wachen Bewusstseins und, so wird befürchtet, auch um unkontrollierbare Beeinflussung. Die Deutsche Gesellschaft für therapeutische Hypnose (GTH) lehnt allen Hokuspokus ab. Sie nutzt die Technik der Tiefenentspannung zur Heilung.

**Von unserer Mitarbeiterin
Birgit Kölgen**

Wie der große böse Zauberer sieht Axel Maertsch nicht aus. Mit seinen grauen Locken, dem gemütlichen Lächeln und einer angenehmen Erzählstimme hat er eher die Ausstrahlung eines bärenhaften Papas. Man kann sich gut vorstellen, dass Patienten ihm vertrauen. Maertsch ist Therapeut für analytische Hypnose aus Hannover und stellvertretender Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung, die jeden Herbst im Neuen Schloss Meersburg tagt. Thema des diesjährigen Kongresses war „Schmerz“, den Hypnose durchaus zu lindern oder sogar zu heilen vermag.

Allerdings geht das nicht ruckzuck auf quasi-magische Weise, wie es mitunter in Hypnose-Shows mit willigen Teilnehmern vorgeführt wird. Axel Maertsch weiß, dass die oft verblüffenden Effekte auf einer Mischung aus Suggestion und Tricks basieren. So kann man mit einem bestimmten Griff in den Nacken die Nervenbahnen unterbrechen und einen Menschen plötzlich umfallen lassen. Solche Mätzchen kommen in einer seriösen Therapie nicht vor. Die analytische Hypnose ist lediglich eine Methode, Verspannungen und Gedächtnisblockaden zu lösen, sich ganz auf die eigene Biografie zu konzentrieren und Ursachen für Schmerz und Unwohlsein aufzuspüren. „Der Kopf“, betont Maertsch, „bleibt dabei klar“. Allerdings wird, anders als bei der reinen Psychoanalyse,

nicht nur über Sprache gearbeitet.

Der Hypnotiseur entwickelt zusammen mit dem Patienten ein Ritual, das gewissermaßen das Erinnern erleichtert. Nach einer Atemübung lässt Maertsch so lange seinen Finger (es könnte auch ein Pendel sein) fixieren, bis die Augen des Klienten zufallen. Dann führt er ihn mit Hilfe eines vorher abgesprochenen Traumbildes (Aufzug, Strand, Berg) in die so genannte Vertiefungsmeditation. Beruhigendes Handauflegen fördert die Entspannung, und der Patient ist bereit, durch ein imaginäres Tor in den Park seines Lebens zu spazieren. Im Verlauf der Therapie bewegt man sich rückwärts, Jahr für Jahr, bis zum Zeitpunkt einer traumatischen Erfahrung oder darüber hinaus bis zur Geburt. Der Therapeut fragt, der Patient erzählt.

Halteseil für das Unbewusste

Die Jahreszahlen sind so etwas wie „das Halteseil fürs Unbewusste“. Dabei kommt es nicht darauf an, ob alle Fakten, die zu Tage kommen, detektivischer Recherche standhalten würden. „Es gibt“, betont Maertsch, „nichts Falsches. Alles, was kommt, ist richtig.“ Und vor allem wichtig. Am Ende jeder Sitzung versucht der Patient, ein Fazit aus dem Erlebten zu ziehen. Ziel der geduldigen Therapie ist nicht nur Enthüllung von Verdrängtem, sondern Versöhnung mit dem eigenen Schicksal. „Es geht“, sagt Axel Maertsch, „um den inneren Frieden.“ Häufig lösen sich danach chronische Beschwerden von selber auf. „Der Körper“, meint Maertsch, „braucht das Symptom nicht mehr.“ Das gilt natürlich nur für psychosomatische Erkrankungen. Man kann, zitiert Maertsch die Äußerung eines humorbegabten Kollegen, „nicht jedes Hühnerauge bis in die Gebärmutter der Großmutter hinein verfolgen.“



Website der Deutschen Gesellschaft für therapeutische Hypnose: www.igth.de



In zahnärztlichen Praxen wird mitunter Hypnose als Sofortmaßnahme eingesetzt, um ängstliche Patienten zu beruhigen. Die langwierige tiefenpsychologische Hypnose führt allerdings weiter. Foto: epd

Auf einen Blick

Das ganze Leben hat eine hypnotische Wirkung

Das Wort Hypnose kommt aus dem Griechischen (hypnos = Schlaf) und bezeichnet einen vertieften Ruhezustand, bei dem äußere Reize weitgehend ausgeblendet werden und eine besondere Konzentration auf innere Vorgänge möglich ist.

Ein Pionier der medizinischen Hypnose war der am Bodensee geborene Arzt und Theologe Franz Anton Mesmer (1734-1815), der mit seinen Ver-

suchen zum „Sonnambulismus“ seinerzeit für große Aufregung sorgte. An seinem letzten Wohnort Meersburg, wo Mesmer auch begraben liegt, tagt alljährlich die Deutsche Gesellschaft für therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung (GTH).

Der Vorsitzende Werner J. Meinhold, ein Heilpraktiker aus Pirmasens, gilt als Vordenker einer tiefenpsychologischen Therapie, die das Unterbe-

wusste mit Hilfe von Hypnose entschlüsselt und dabei versucht, krank machende innere Programmierungen zu lösen. Meinhold geht übrigens davon aus, dass auch viele Alltagssituationen eine quasi hypnotische Wirkung haben. Das kann harmlos sein, wie beim Nickerchen vor dem monoton brabbelnden Fernseher, oder schicksalsprägend, wie bei gewissen Kindheitserlebnissen. (bikö)