

...UND WEG SIND SIE!

Vergessen Sie schmierige
Magier und peinliche Show-
Einlagen: HYPNOSE hat sich
zur ernstsunehmenden
Therapiemethode gemauert.
Ob es funktioniert?
Modedesignerin Alexandra,
35, über ihre Hypnose-
Therapie gegen Flugangst

werden jetzt gaaanz ruhig.
Lider werden gaaanz
er... Von wegen! Moderne
nise hat nichts mit
heilsätzen zu tun

Auch ich gehörte früher zu den Menschen, die erst mal einen Prosecco trinken oder Rescue-Tropfen nehmen, wenn sich dieses mulmige Gefühl ausbreitet. Mich überfiel das Gefühl immer, wenn ich in ein Flugzeug steigen musste. Jede Urlaubsplanung wurde zu einer anstrengenden Aktion. Wenn ich fliegen musste, dann blieb ich extralange am Urlaubsort, damit zwischen Hin- und Rückflug möglichst viel Zeit lag. Natürlich musste ich auch beruflich fliegen. Ich bin Modedesignerin, hatte Termine überall. Mein Motto war dann „Augen zu und durch“. Bis zu jenem Tag vor zwei Jahren. Ich saß in einem Flieger nach Moskau. Während eines Unwetters kam vom Piloten die Durchsage, es gebe eine Störung, wir müssten uns anschnallen. In diesem Moment dachte ich wirklich, dass jetzt was Schreckliches passiert. Es war, als würde sich alles in mir zusammenkrampfen. Ich hatte Herzklopfen, Schweißausbrüche. Angst.

36 Stunden Zug statt Kurzflug

Als das Flugzeug heil unten ankam, war die Angst noch da. Je mehr Zeit verstrich, desto größer wurde sie. Ich ließ mir immer öfter Ausreden einfallen, um das Fliegen zu vermeiden. Termine wurden abgesagt oder verlegt, so dass mir die Reise mit dem Flugzeug erspart blieb. Als ich beruflich erneut nach Moskau musste, fuhr ich mit dem Zug – 36 Stunden lang! Ich probierte alles Mögliche aus, um meine Flugangst loszuwerden. Meditation. Atemtechniken. Ein Training gegen Flugangst. Irgendwann hörte ich zufällig etwas über „Hypnos“, ein Berliner Zentrum für Hypnosetherapie. Ich las die Webseite und wusste sofort: Das ist es. Vor der Hypnose selbst hatte ich Ehrfurcht. Klar dachte ich vorher viel darüber nach, was wohl passieren würde, wenn ich die Kontrolle abgebe. Was ge-

PSYCHO

schieht während ich in Trance bin? Drei Tage hintereinander unterzog ich mich der Behandlung beim leitenden Therapeuten Nikolai Hanf-Dressler (für ca. 960 Euro pro Tag). Es war eine intensive Erfahrung. Anfangs unterhielten wir uns nur. Ich saß zurückgelehnt in einem Sessel, er sprach langsam und ruhig. Bewusst weiß ich noch, ich habe viel erzählt. Was dann passierte, weiß ich nur teilweise. Drei Stunden kamen mir vor wie 30 Minuten. Es ging immer wieder darum, die Flugsituation durchzugehen wie eine Simulation. Der Hypnoanalytiker setzt auf das sogenannte Hypnotapping: Sobald die Angst hochholt und spürbar wird, klopft er auf die Meridianpunkte des Körpers, durch die laut chinesischer Medizin die Lebensenergie fließt, mit dem Ziel die Angst aufzulösen. Schon nach der ersten Sitzung fühlte ich mich gelöst.

Augen zu und durch

Während der Hypnose war ich die Co-Pilotin. Es fühlte sich wirklich so an, als würde ich gerade in den Flieger steigen! Wir suchten sogar gemeinsam auf der Landkarte, wo wir landen wollten. In der zweiten Sitzung begaben wir uns zurück in meine Kindheit, zu meinem vierjährigen Ich und einem Erlebnis, das ich gar nicht mehr auf dem Schirm hatte, das aber wohl prägend war. Meine Eltern hatten mal vergessen, mich abzuholen. Seit diesem Tag war ich in dem Modus, dass ich mich nicht auf andere verlassen kann und die Kontrolle behalten muss. Das Programm lief bis ins Erwachsenenalter und wurde während des Moskau-Flugs richtig präsent. Diese Erkenntnis hat mich ziemlich getroffen. Doch obwohl immer wieder Emotionen hochkamen, fühlte ich mich von Mal zu Mal entspannter. Während der letzten Hypnose gab der Therapeut mir einen Anker als eine Art Angst-Stopp-Technik: eine Erinnerung, die mir auch heute noch hilft, runterzukommen. Ich stelle mir einen „safe place“ vor, einen ruhigen Strand mit Meeresrauschen. Das ist wenig Aufwand und bringt wahnsinnig viel. Zwei Monate später flog ich wieder. Es bereitete mir keinen Stress mehr. Und wenn ich heute ein Flugzeug sehe, ist es einfach nur noch ein Flugzeug für mich. // PROTOKOLL: ELENA BERCHERMEIER

93%

der Patienten bewerten
Hypnose als erfolgreich,
ergab eine Studie des
Psychologen Alfred Barrios
von der University of
California, Los Angeles