

Die Angst war Birtes (38) Begleiter. Jahrelang. Bis sie eine besondere Therapieform entdeckte

„Dank Hypnose kann ich wieder normal leben“

Einkaufen, arbeiten,
Freunde treffen.
Was für die meisten
von uns normal ist,
löste in Birte Panik
aus. Eine Reise ins
Unterbewusstsein
änderte alles



Alles beginnt, als Birte vor drei Jahren in einem Fahrstuhl stecken bleibt. Der Strom fällt aus, es ist stockduster, und da bricht sie plötzlich wie ein Tornado über sie hinein: die Angst. „Ich habe völlig die Kontrolle über mich verloren“, sagt die Vertriebskauffrau aus Potsdam. „Ich trommelte mit den Fäusten gegen die Wände, schrie und tobte. Die Dunkelheit war schon schlimm, aber dann war noch dieser Schäferhund mit im Fahrstuhl. Ich dachte, ich komm da nicht mehr lebend raus.“

Birte kommt lebend wieder heraus, aber die Angst bleibt. Und sie wird Tag für Tag schlimmer. „Ich konnte keinen Fahrstuhl mehr betreten. Selbst wenn einer meiner Kunden im zehnten Stock wohnte, schleppte ich mich zu Fuß die Treppen hoch.“ Aber sie geht nicht nur Fahrstühlen aus dem Weg, sondern auch Rolltreppen, Tun-

„Wenn mir jemand auf der Straße hinterherlief, bekam ich Herzsrasen“

neln und größeren Menschenansammlungen.

„Ich versuchte, diese Situationen einfach zu vermeiden“, sagt Birte. „Ich plante meine Fahrtrouten so,

Foto: Getty Images, Privat. Szene nachgestellt. Name und Ort zum Schutz der Betroffenen geändert

das ich ja nicht durch einen Tunnel fahren musste, ging zu Uhrzeiten einkaufen, an denen ich wusste, dass wenig los war, und sagte abendliche Verabredungen mit Freunden ab. Irgendwann fragte keiner von ihnen mehr, ob ich mit ausgehen will. Ich war einerseits erleichtert darüber und gleichzeitig unendlich traurig.“

Die Lage spitzt sich zu. Ein halbes Jahr später bekommt Birte sogar schon Herzrasen und Schweißausbrüche, wenn nur jemand auf der Straße hinter ihr läuft. Es fällt ihr schwer, zur Arbeit zu gehen. Allein beim Gedanken, ins Auto zu steigen und durch den Berufsverkehr fahren zu müssen, schnürt es ihr die Kehle zu. „Ich ließ mich von meinem Hausarzt krankschreiben und begann auf seinen Rat hin eine Gesprächstherapie. Aber es brachte nichts. Die Panik blieb.“

Zufällig trifft Birte eines Tages eine Schulfreundin, die jahrelang erfolglos versucht hatte, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie ging zu einem Hypnotherapeuten und ist seitdem glückliche Nichtraucherin. „Ich hielt Hypnose immer für Ho-

kuspokus“, sagt Birte. „Aber durch ihre Geschichte konnte ich kaum abwarten, es auch zu versuchen.“

Vier Wochen später sitzt Birte in der Praxis eines zertifizierten Hypnotherapeuten. „Wir hatten ein intensives Vorgespräch. Er bot mir gleich das Du an, so fiel es mir viel leichter, offen über meine Ängste zu sprechen.“

Dann beginnt die eigentliche Sitzung, die so genannte Regression, die Rückführung. „Symptome kommen nicht von ungefähr, sondern resultieren häufig aus unbewältigten Kindheitserlebnissen“, weiß Birte heute. „Eine bestimmte

„Stück für Stück tauchte ich in meine Vergangenheit ein“

Situation wie bei mir das Erlebnis im Aufzug bringt dann das Fass zum Überlaufen. Ziel der Hypnose ist es, im Unbewussten die emotionalen Ursachen zu finden und diese aufzulösen.“

Entspannungsmusik erfüllt den Raum, Birte soll von 100 rückwärts zählen. Sie schafft es gerade mal bis 95 und kann schon nicht mehr ihre Augen öffnen. Doch ihr Verstand arbeitet glasklar. Sie spricht sogar, wenn auch mit schwerer Zunge. Stück für Stück taucht sie in die Vergangenheit ein. Es ist wie eine innere Reise durch ihr Leben. Plötzlich ist Birte ganz außer sich. Sie kauert auf der Liege, ihre Hände zittern. Und sie spricht wie ein kleines Mädchen. „Sie haben mich in den Keller gesperrt“, wimmert sie. „Es ist so dunkel. Macht auf! Lasst mich raus!“ – „Wer hat dich in den Keller gesperrt?“, fragt der Therapeut. „Meine Pflegeeltern.“ – „Du kannst die Tür öffnen“, sagt er mit sanfter Stimme. „Geh hinaus, lass die Angst hinter dir.“

Birte fühlt sich leicht, als sie an diesem Tag die Praxis verlässt, wie nach einer intensiven Massage. Sie fährt ohne jede Angst über die Autobahn nach Hause. „Ich konnte es selbst kaum fassen, war so unglaublich stolz auf mich.“

Knapp eine Woche später folgt eine weitere Sitzung, in der die

38-Jährige ihren Aufzug zu Hause gedanklich visualisiert und unter Hypnose das Rauf- und Runterfahren probt. Ist die Angst präsent, klopft der Therapeut sanft Birtes Schläfen und unterhalb ihres Schlüsselbeins. „Das hilft, bestimmte Muster zu durchbrechen, etwa die Verknüpfung von Fahrstuhl und Angst“, erklärt sie uns.

„Es ist unglaublich: Meine Angst ist endlich wie weggeblasen“

Im Anschluss an die zweite und letzte Sitzung bekommt Birte eine Anleitung, was sie bei aufkommenden Ängsten selbst zu Hause tun kann. „Aber ich musste das nie benutzen. Die Angst ist wie weggeblasen“, strahlt sie. „Ich kann normal einkaufen und arbeiten gehen, mich mit Freundinnen treffen. Jeden Tag tue ich Dinge, die ich vorher nie für möglich gehalten hätte. Mein Leben ist endlich wieder lebenswert. Und ich bin glücklich!“

TIPPS & INFOS



UNSER EXPERTE:

Nikolai Hanf-Dressler ist Leiter der größten deutschen Hypnose-Praxis mit Sitz in Berlin und München.
www.hypnose-zentrum.com

Das passiert in Trance

WAS IST HYPNOSE? Eine Technik zum Herbeiführen eines speziellen Trancezustandes. Dabei treffen körperliche Entspannung und geistige Fokussierung aufeinander. Der Therapeut tritt in einen direkten Dialog mit dem Unterbewusstsein des Klienten. Die innere Bühne öffnet sich; vergangene oder auch imaginierte zukünftige Erlebnisse können als absolut real wahrgenommen werden.

VERLIERE ICH DABEI DIE KONTROLLE? Nein, im Gegenteil! Sie gewinnen sogar an Kontrolle, denn Sie haben Zugriff auf Ressourcen Ihres Unterbewusstseins, die Ihnen sonst verschlossen sind. Je nach Trancetiefe ist es sogar möglich, dass Sie jedes Wort mitbekommen und sich vollkommen präsent fühlen. Sie werden dabei weder bewusstlos, auch ist das Gefühl der Trance keinesfalls mit einer Ohnmacht zu vergleichen.

WIE VIELE SITZUNGEN SIND NÖTIG? WAS KOSTET DAS? Die Dauer variiert je nach Thematik. Drei bis vier 3-Stunden-Sitzungen reichen meist aus, um eine Angststörung ganz aufzulösen. Bei uns liegen die Honorare zwischen 220 und 320 Euro pro Stunde. Die Kosten werden von den Kassen in der Regel nicht übernommen.

WAS PASSIERT, WENN ICH IHN ANZEIGE?

GEMEINSAM FINDEN WIR ANTWORTEN.
HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN:

08000 116 016

VERTRAULICH • KOSTENFREI • RUND UM DIE UHR
WWW.HILFETELEFON.DE



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundessamt
für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben



HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN

08000 116 016