100% ECHTES LEBEN

04 – 2018

emotion

EXTRA
DIE NEUEN BÜCHER

Wie geht Liebe?

Beziehungen werden immer komplizierter. Warum das für uns Frauen ziemlich gut ist

„Ich bin einsam"

Ein großes Tabu – lasst uns drüber reden

BEFREIE DICH SELBST!

Die neuen Coachings tun (sofort) gut und helfen (langfristig) weiter: Hypnose, Online-Feedback, präventive Paartherapie

„Holy, happy, confident"
LAURA MALINA SEILER, Selflove-Guru

Susan Sarandon
Wir trafen die freieste Frau von Hollywood

Beauty
Gesunde Haare
Reise
Design-City Antwerpen

Serie Frauen-Gesundheit
Der fiese Schmerz im Unterleib

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 4,90 €
SCHWEIZ 6,50 CHF

HYPNO-THERAPIE

WIE ICH IN TRANCE MIR SELBST BEGEGNETE

Mit Hypnose gegen Zuckersucht und Beziehungsangst? Unsere Autorin war skeptisch – aber verzweifelt. Also: Augen zu und los!

Text Eleonore Müller

Ich glaube nicht an Wunder. Ich glaube an Selbstverantwortung und Nachdenken und dass man mit festem Willen und Disziplin viel schaffen kann. Genau das ist der Grund, wieso ich kein Coaching mehr mache. Ich bin offen für neue Gedanken, selbstkritisch, spreche viel mit klugen Leuten, die mich gut kennen. Mir muss keiner mehr sagen, was und mit welchen Gedanken ich mich und mein Leben ändern kann: Hab' ich ausprobiert, hab' ich gut gefunden – und doch nicht umgesetzt. Denn das bedeutet ja wiederum Arbeit und Zeit, die ich nicht habe. Ob nun Ernährungsberatung, Zeitmanagement-Coaching oder Anti-Stress-Yoga, ich bin flächendeckend gescheitert.

Vielleicht erkläre ich erst mal meine Situation, und was mein Problem ist. Ich bin mehr oder weniger alleinerziehend und weniger oder mehr teilzeitarbeitend. Immer unter Zeitdruck, immer mit To-do-Liste, immer mit schlechtem Gewissen. Seit meiner Trennung vor zweieinhalb Jahren bin ich ohne Mann, was ich erst gut, aber langsam, hm, unbefriedigend finde. Logisch, dass ich unter Zuckersucht leide. Und Liebesmangel. Und zwar im doppelten Sinne, nicht nur körperlich, sondern langsam auch seelisch: Ich schäme mich nach jeder Tafel Schokolade, beschimpfe mich für meine Disziplinlosigkeit und finde es verständlich, dass mich so kein Mann ansieht. Zu dick, zu hektisch und langweilig bin ich auch – wann war ich eigentlich das letzte Mal im Kino? Anders gefragt: Wer soll mich eigentlich gut finden?

Man kann sagen, ich habe einen hohen Leidensdruck, denn ich sorge mich wegen meiner miesen Ernährung und Hoffnungslosigkeit auch gesundheitlich um mich. Neuerdings denke ich manchmal, dass ich sicher nicht sehr alt werde. Man kann auch sagen, ich bin ziemlich resigniert. Es müsste wirklich ein Wunder geschehen. Aber wie gesagt, daran glaube ich nicht.

Dann hörte ich von Hypnose, neuerdings überall. Von Rauchern, die es so geschafft haben, aufzuhören. Von Heilpraktikern, die jetzt alle einen „Hypnose-Schein" machen. Von Therapeuten, die mit Hypnose schneller und leichter Erfolge erzielen als Analytiker in fünf Jahren Sitzung. Hypnose – das klingt nach dem Wunder, das ich brauche. Aber auch nach etwas, das man ordentlich prüfen sollte, bevor man sich darauf einlässt.

In Deutschland darf jemand sich Hypnose-Therapeut nennen, wenn er beim Gesundheitsamt eine Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie bestanden hat. Er darf dann Menschen – sofern sie nicht an psychischen Erkrankungen leiden – in „Trance" (so der Bewusstseinszustand, Hypnose beschreibt die Therapieform) versetzen. So jemand ist Kerstin von Stengel, Jahrgang 1965, die die Hamburger und Züricher Dependance von „Hypnos" leitet, einem Zentrum für Hypnose-Therapie. Sie betreibt diese Therapieform seit mehreren Jahren, hat viele Weiterbildungs-Zertifikate und ein offenes Lächeln. Ihr soll ich mich jetzt übereignen, für dreimal drei Stunden im Abstand von zehn Tagen ihr die Kontrolle übergeben? „Nein", erklärt sie mir, „niemand kann dazu gebracht werden, etwas zu tun, was er nicht will. Das hier ist keine Show-Hypnose, sondern ein Zustand tiefster Entspannung, bei dem man mit seinem Inneren in Kontakt treten kann. Das Bewusstsein tritt zur Seite, der Weg zum Unterbewusstsein wird frei." Nicht sie werde mich therapieren, sondern ich selbst würde das, mit ihrer Hilfe. „Du weißt ja viel besser, was mit dir los ist." Wir duzen uns, das wird später helfen bei der gemeinsamen Reise in mein Inneres.

Weil sie mir auf Anhieb sympathisch ist, frage ich nicht viel, sondern beantworte ihre Fragen: Wer ich so bin und wie ich so geworden bin. Es geht um meine Eltern, mein Essverhalten, meine Sexualität, aber auch meinen Alltag. Am Ende: warum ich hier bin und was mein Ziel ist. Ich kann mich nicht recht entscheiden: Zucker weg oder Mann her? Kerstin von Stengel ▸

Kerstin von Stengel, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Hynosetherapeutin sowie -Ausbilderin, leitet das „Hypnos"-Zentrum für Hypnosetherapie in Hamburg und Zürich, das noch weitere Standorte in Deutschland hat (hypnose-zentrum.com)

Mehr Infos für dich

Hypnose-Therapie eignet sich besonders für Menschen mit hohem Leidensdruck, die mit konventionellen Methoden nicht weiterkommen, meist bei Ängsten und Phobien, aber auch Erkrankungen wie Allergien, Tinnitus, Migräne, Gürtelrose. Zuvor muss abgeklärt sein, dass keine organische Ursache vorliegt. Kosten: ca. 240 Euro/Stunde. Vom Hypnose-Zentrum gibt es zudem eine CD, um Selbsthypnose zu üben.

lacht. „Das hängt wahrscheinlich sowieso zusammen und lässt sich gut gleichzeitig bearbeiten." Sie fasst zusammen, was ich erzählt habe, manches mit einem Wort, und ich fühle mich erstaunlich gut getroffen. Dann soll ich es mir auf einem Liegesessel bequem machen, gedämpftes Licht, Meditationsmusik, ein Kissen unter der rechten Hand. Kerstin sitzt neben mir und erklärt, dass sie mich während der Hypnose berühren werde, kurze Tupfer etwa auf meine Hand oder meine Stirn, ob das okay sei.

Ich kann nicht erklären, wie genau ich in Trance gerate. Es ist leicht, ich folge einfach Kerstins Anweisungen. Atmen, im Geist Stufen hinuntergehen und mit jeder tiefer entspannen. Bei einer Übung muss ich kurz die Augen öffnen und wieder schliessen, noch tiefer, noch tiefer. Seltsam, ich fühle mich schlaff und schläfrig, aber doch in Kontrolle. Es ist durch und durch angenehm, als sei ich eingehüllt in ein warmes Licht, zugleich denke ich Dinge wie „Ob das jetzt schon Trance ist?" oder „Mensch, Kerstin, sag bitte nicht hinter jedem Satz meinen Namen, das nervt."

Aber die Sätze ziehen vorbei und behindern nicht, dass ich Kerstin in mein Unterbewusstsein folge. Ich soll in einen Gang treten, von dem Türen abgehen. „Welche nimmst du?" „Die blaue", sage ich mit matter Stimme. „Was nimmst du wahr?" „Einen Tisch, Stühle, wie ein Wartezimmer." Ich weiß nicht, wieso ich bestimmte Bilder wähle, sie tauchen einfach auf. Es sind Dinge, die ich noch nie gesehen habe, über die ich noch nie nachgedacht habe oder an die ich mich ewig nicht erinnert habe. Und doch fühlen sie sich stimmig an und ergeben Sinn. „Ist jemand in dem Raum?" „Ja, ein Mann." „Wie alt ist er, wie sieht er aus?" „Um die 30, schwarze Haare, blaue Augen." „Wie heißt er?" „Richard." („Richard?" denke ich, „ich kenne keinen Richard.") „Wie schaut er dich an?" „Sehr ernst." „Wer ist er?", fragt Kerstin. Und da fange ich auf einmal an zu weinen, als ich sage: „Das Kind, das ich vor mehr als zwanzig Jahren nicht bekommen habe." Dazu muss man wissen, dass ich 1993 eine Abtreibung hatte: Ich war gerade im ersten Job, der Erzeuger kein Vater-Typ und allein traute ich mir das nicht zu. Schuldgefühle hatte ich nicht, und ich habe auch später kaum daran gedacht. Wo kommt nun dieser Richard her? Kerstin fragt: „Willst du ihm was sagen?" „Wie ist es dir ergangen?", frage ich unter Tränen. Kerstin berührt mich an der Hand. „Du bist jetzt Richard. Was sagt er?" Von und als Richard erfahre ich nun, dass er mir nicht böse ist und sich andere Eltern gesucht hat. Wie gut!

Unter Kerstins Anleitung verlasse ich den Raum, trete in andere ein, treffe weitere Menschen aus meiner Vergangenheit. Die Kindheitsfreundin, die ich nicht mehr sehe, meinen ersten Freund, den ich nicht schön verlassen habe, meinen Vater, der vor drei Jahren gestorben ist. Während meine Tränen nur so fließen, führe ich mit ihnen intensive Zwiegespräche. Am meisten berührt mich mein Vater, den ich für seine Klugheit bewundert habe und der trotzdem nie den Erfolg hatte, den er meiner Meinung nach verdiente. „Unvollendet" lautet mein Wort dafür, und es übt immer großen Druck auf mich aus, genau das nicht zu werden. Doch jetzt sagt er zu mir: „Aber guck doch mal, wo ich herkomme! Ich habe es doch weit gebracht!" Ich schwöre: Diesen Gedanken habe ich noch nie zuvor gehabt. Wo kommt er her? Egal, denn er löst alles.

Am Ende jeder „Begegnung" führt mich Kerstin in eine Vergebungssituation. „Es tut mir leid, Papa, dass ich mich nicht mehr um dich gekümmert habe." Und Papa sagt: „Ach, das habe ich doch mit meinen Eltern nicht anders gemacht." Und er sagt: „Du bist eine tolle Frau geworden." Wie peinlich, denke ich, doch die Tränen fließen schon wieder. „Vergebung und Selbstvergebung sind wichtig", sagt Kerstin, nachdem sie mich aus der Trance geholt hat. „Du hast heute viel aufgeräumt." Ja, genau so fühle ich mich, erschöpft, aber befreit. Und stolz. Kerstin gibt mir eine Suggestion

mit, die ich mehrmals täglich zu mir sagen soll und die mir gut gefällt: „Von Tag zu Tag fühle ich mich leichter."

Die nächsten Sitzungen verlaufen ähnlich, und doch anders: Vorgespräch, Ziel für heute, Trance. In Sitzung zwei, Thema „Selbstliebe", führt mich Kerstin in eine „suggerierte Szene": Nicht ich kreiere die Szene, sondern sie. Ich liege in einem Boot, schaue in den Himmel. Auf einmal bemerke ich am Ufer ein Fest. Ich rudere näher, höre mit Erstaunen, dass die Gäste meinen Namen rufen. Kerstin lässt mich an Land gehen. Ich soll jeden Anwesenden mit Namen nennen und ihm in die Augen sehen. „Hanna", sage ich, „Rike, Jan, Francesco. Meine Cousine. Elli. Sabrina. Claudia ..." Am Ende habe ich etwa 40 Menschen getroffen, aus meiner Vergangenheit und Gegenwart, die ich teils lange nicht gesehen habe, deren Liebe ich aber fast körperlich spüre. Ich spüre, wie ich selig lächele, eine beglückende Erfahrung, die ich bis heute in mir wachrufen kann.

Kerstin installiert mit mir einen „Anker": Daumen und Zeigefinger zusammen, ein Wort sagen, das zu dem Gefühl passt, so könne ich mit etwas Übung jederzeit auf diese „Ressource" zurückgreifen. Am nächsten Tag gelingt es mir, ohne groß nachzudenken, mit einem Nachbarn zu flirten, den ich attraktiv finde. Sonst bin ich immer schnell weitergegangen, „der interessiert sich ja eh nicht für mich." Heute fühle ich mich getragen von einem warmen Gefühl der Selbstliebe. Meine Kollegin sagt, ich erschiene ihr klarer und gelassener. Und: Ich interessiere mich tagelang nicht für die Süßigkeiten-Box in der Büro-Küche, zu der ich sonst oft dreimal gehe. Bin ich geheilt von der Zuckersucht, befreit von der Männerangst?

Ich weiß es nicht. Ich denke nicht viel dran, nicht an Männer, nicht an Zucker. Ich fühle mich entspannter, heiterer. „Es braucht Zeit, bis die Veränderungen sich etablieren", sagt Kerstin. Und dass sie Klienten oft ein Jahr nach der Behandlung anrufe. Manche erinnerten sich kaum, wie stark sie gelitten hatten. Na, da bin ich gespannt. Es wäre jedenfalls wie ein Wunder.