

Durch Hypnose frei von Stress

Die heilende Kraft der Trance hilft bei Anspannung, psychischen Problemen und sogar bei Angst vor dem Zahnarzt

Von Julia Kull

Früher kannte man Hypnose vor allem von albernen Bühnen-Shows, wo Menschen in Trance Nonsense vollführten. Doch vor Jahren begann sich die Hypnose langsam in Zahnarztpraxen zu etablieren, um schmerzhaftere Behandlungen erträglicher zu gestalten.

Nun kommt die Methode auch im Wellnessbereich an: Gestresste Manager lassen es sich bei einer monatlichen Hypnose-Sitzung gut gehen, überanstrengte Hausfrauen erlernen Techniken der Selbsthypnose, Sportler verbessern ihre Leistungen mit hypnotischen Visualisierungsmethoden.

Was Trance nun eigentlich ist, darüber herrscht selbst unter Experten Uneinigkeit. **Sportler-Coach Klaus Rentel** spricht bescheiden von einer «anderen Art der Kommunikation». Die Steglitzer Ärztin Edit Megre-Kern erklärt, dass sich im Gehirn unter Hypnose ein anderes Muster elektrischer Aktivität nachweisen lässt. So genannte Alphawellen zeugen von einem Entspannungszustand, der auch in tiefer Meditation erreicht wird oder bei Fixierung auf eine angenehme Tätigkeit. (...)

Für den Berliner Psychotherapeuten und Hypnose-Experten Harald Krutiak handelt es sich bei der Trance um einen veränderten Bewusstseinszustand, der sehr empfänglich für innere und äußere Reize macht. «In Trance ist das Urteilsvermögen des Menschen nicht herabgesetzt, sondern geschärft», sagt er. (...)

Hypnose kann helfen zu erkennen, wie mit überfordernden Lebenssituationen besser umgegangen werden kann. Im Trancezustand lernen Patienten z. B., einen imaginären Regenschirm aufzuspannen, wenn zu viele Reize auf sie einströmen. Ein Bild, das sich in wachem Zustand jederzeit abrufen lässt. (...)

Auch Sportler können mit hypnotischen Methoden arbeiten. Die Volleyballspielerin Tina Schneider (27) erlernt bei **Sportler-Coach Klaus Rentel**, in Trance auf einer «inneren Leinwand» ihren Aufschlag zu optimieren. Ziel ist, dass die Leistungssportlerin neue Bewegungsabläufe visualisiert.

(...)