

Der „Mann mit dem Pendel“ fehlt im Praxiszimmer.



Der Mann mit den stechenden Augen schwingt ein Pendel direkt vor dem Gesicht seines Gegenübers. "Folgen sie ihm mit ihren Augen", befiehlt er mit ruhiger, aber eindringlicher Stimme. "Sie werden müde, seeehr müde..." - In wie vielen Filmen mag diese Szene wohl vorkommen? Sie hat das Bild, das sich die Allgemeinheit von der Hypnose macht geprägt. Jahrmarktschwindel, Scharlatanerie, ja sogar Gaunerei: diese Attribute verbinden die meisten Menschen wohl mit dem Begriff "Hypnose".

Vorurteile, die Dr. Klaus Dirk Krieger nur zu gut kennt und denen er engagiert entgegen tritt. Der Geschäftsführende Vorsitzende der "Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie" (DGHT) ist als Facharzt für Allgemeinmedizin in Rimbach niedergelassen. "Die Hypnose-Therapie ist eine wissenschaftlich fundierte und längst offiziell anerkannte Heilmethode", betont er im Gespräch mit unserer Zeitung.

Dennoch weiß er, dass bei vielen Menschen, denen mit dieser Therapie durchaus geholfen werden könnte, erst einmal die "Alarmglocken" schrillen, wenn sie das Wort "Hypnose" hören. Völlig zu unrecht, wie Dr. Krieger beruhigt: "Bei einer Sitzung bleibt der Wille des Patienten voll erhalten, er wird in keiner Weise manipuliert - im Gegensatz zur Show-Hypnose", ist dem in Heidelberg geborenen Mediziner bewusst, dass es auch durchaus unwissenschaftliche Formen der Hypnose gibt.

Davon grenzen sich Dr. Krieger und seine Kollegen in der DGHT sehr deutlich ab. Ihr höchstes Prinzip ist es, dass nichts gegen den Willen des Patienten geschieht. In dieser Hinsicht haben sich die Mitglieder der DGHT einen strengen ethisch-moralischen Kodex auferlegt, der auch besagt, dass der Patient jederzeit die Sitzung unterbrechen kann, wenn ihm dennoch "unwohl" werden sollte.

Dass hinter der Hypnose mehr steckt als "Schaumschlägerei" wussten schon die alten Chinesen. In ihrem Reich liegt der Ursprung dieser Jahrtausende alten Heilmethode, die wohl erst in der Neuzeit unter massiven "Imageproblemen" zu leiden begann. Und dies wohl auch speziell in Deutschland, denn in anderen europäischen Ländern geht man offensichtlich weit lockerer damit um. "In Schweden", berichtet Dr. Krieger, "nutzt beispielsweise jeder zweite Zahnarzt die Hypnose, um seinen Patienten schwierige Behandlungen zu erleichtern."

Dabei wird eine solche Anwendung den Möglichkeiten, die eine Hypnose-Therapie bietet längst nicht gerecht. "Die Hypnose hilft dem Patienten, sich vom Alltagsgeschehen zu lösen, und fest verankerte Denkblockaden zu unterlaufen", beschreibt Dr. Krieger die Wirkungsweise. Ruhig und entspannt konzentriert sich der Patient auf seinen Atem und die Stimme des Therapeuten, die ihn in einen tiefen Ruhe- und Entspannungszustand führt. "In diesem Trancezustand werden mittels Suggestion positive Anweisungen an das Unterbewusstsein geleitet, die der Ich- und Willensstärkung sowie der Selbstfindung dienen", erläutert der Dozent an der Paracelsus-Heilpraktiker-Schule in Mannheim.

Durch diese Wirkungsweise ist die Hypnose-Therapie naturgemäß bei allen Krankheitsformen im psychosomatischen Bereich im Einsatz. "Immer dann wenn die Körper-Geist-Seele-Einheit gestört ist", formuliert es Dr. Krieger, "können wir ansetzen." Und damit ergibt sich aus Sicht des Mediziners

eine lange Liste: "Drei Viertel aller Erkrankungen sind psychosomatischer Natur, selbst mit einer einfachen Grippe gehen heutzutage oft psychische Störungen einher."

Er zählt eine ganze Reihe klassischer "Störungen" auf, bei denen mit einer Hypnose-Therapie geholfen werden kann: Migräne, Panikattacken, Konzentrationsstörungen, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, Essstörungen, Bulimie, Schmerzsyndrome, Raucherentwöhnung (generell bei Suchtproblemen), Bewältigung von Lebenskrisen in Pubertät und Wechseljahren, Krisen in der Partnerschaft, Trauerbewältigung, alle Arten von Ängsten, Burn-out-Syndrom...

"Durch die Hypnose wird das Gefühlsleben und das Unterbewusstsein als Sitz des ureigensten ‚Ich-Selbst‘ angesprochen", erläutert Dr. Krieger. Durch den Wegfall von Denkblockaden erhalte der Patient die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen in sein persönliches Profil zu integrieren. "Damit steht ihm ein Lösungskonzept zur Verfügung, das zuvor von festgefahretem Denkverhalten behindert wurde", erklärt der Mediziner weiter. Der genaue Verlauf und die zu ziehenden Schlüsse werden in intensiven, klärenden Vor- und Nachgesprächen zwischen Patient und Therapeut erörtert.

"Fünf bis 15 Sitzungen genügen in vielen Fällen, um dauerhafte Lösungen zu erzielen", nennt der Rimbacher Arzt die Hypnose eine "Kurzzeittherapieform". Und diese könne auch und gerade bei Kindern (ab 5 Jahren) wirkungsvoll eingesetzt werden. "In diesem Alter ist der Mensch noch besonders ‚suggestibel‘", sagt Dr. Krieger. Das will wahrscheinlich auch heißen "unvoreingenommen". Denn wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Hypnose-Therapie ist es, dass sich der Patient mit seinem vollen Willen darauf einlässt. Wer zweifelt, der ist nicht konzentriert und kann kaum die volle Wirkung erfahren. Ansonsten ist der Hypnose-Therapie, zumindest vom Alter her, keine Grenze gesetzt. "Mein bislang ältester Patient war 87 Jahre alt", erinnert sich Dr. Krieger.