

Zahl der Woche  
**90**  
Prozent aller Menschen sprechen auf Hypnose an, 15 Prozent sogar ganz besonders gut

Adele, 34

**Schreckliches Lampenfieber**

„Die Sitzung in Trance konnte mir helfen“

Bei den Oscars 2013 war die britische Sängerin für den James-Bond-Hit „Skyfall“ nominiert. Natürlich sollte sie ihn dort auch singen. Doch Adele hatte schreckliches Lampenfieber. Auch die Proben mit dem Orchester für die Show konnten ihre Nerven nicht beruhigen. Deshalb empfahl ihr ein Freund in L. A. einen Hypnotherapeuten. Von ihm ließ sich Adele dann behandeln. Und siehe da, die Sitzung in Trance konnte ihr helfen.



# Die Heilkraft der Hypnose

Unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und sie hat scheinbar magische Kräfte. Denn wenn wir uns im Trancezustand an einen imaginären geschützten Ort zurückziehen, sind plötzlich Dinge möglich, die unser Bewusstsein sonst nicht zulassen würde. Man gewinnt Abstand zu sich und Problemen, erkennt eventuelle ungünstige Verhaltensmuster und kann diese verändern. Dadurch gelingt es, Ängste zu überwinden, mit dem Rauchen aufzuhören oder abzunehmen. Auch der Umgang mit körperlichen Beeinträchtigungen wie chronischen Krankheiten und Schmerzen lässt

sich positiv beeinflussen. Und Menschen, die gewohnt sind, ihre eigenen Bedürfnisse immer hintanzustellen, versetzt das mentale Training in Trance in die Lage, besser für sich selbst zu sorgen, sich selbst zu vertrauen und sich zu behaupten.

**Wie ist das möglich?** Mit Magie hat das nichts zu tun. Forscher fanden mit bildgebenden Verfahren heraus, dass der Regisseur unseres Gehirns, der präfrontale Cortex, in Trance weitgehend herunterfährt. Das ist die Region im Gehirn, die für Wahrnehmung, Entscheidungen und Selbstkontrolle

**ES IST KEIN HOKUSPOKUS,** sondern wissenschaftlich gut belegt – in Trance können wir uns so beeinflussen, dass Ängste verschwinden, Schmerzen erträglicher werden und sogar das Abnehmen leichter fällt

zuständig ist. Stattdessen arbeiten die Areale des Oberstübchens aktiv, in denen sich Gefühle und Fantasien entwickeln. Dadurch können wir vor unserem inneren Auge imaginäre Welten so real entstehen lassen, als würden wir sie tatsächlich erleben.



**Die Expertin**  
**DR. AGNES KAISER REKKAS**  
Psychotherapeutin und Hypnotherapeutin aus München

**Warum ist das hilfreich?** „Die Hypnose an sich ist keine Therapie, nur ein veränderter tiefenentspannter, aber hoch motivierter Bewusstseinszustand. Doch wird in Trance ein klares Ziel verfolgt, ist eine positive mentale Selbstbeeinflussung möglich. Denn jetzt sind wir offen für Veränderungen, können plötzlich andere Perspektiven einnehmen und auf Ressourcen zurückgreifen, die uns im bewussten Zustand womöglich verborgen sind“, erklärt Dr. Agnes Kaiser Rekkas, Dozentin und Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH). Die verschütteten Kraftquellen können etwa schöne Erlebnisse, beruhigende oder belebende Bilder, aber auch besondere Fähigkeiten sein. Dass therapeutische Hypnose wirksam ist, wurde mittlerweile in



**TÜRÖFFNER** Die therapeutische Hypnose ermöglicht, innere Grenzen zu überwinden

vielen Studien bewiesen (s. a. Kasten S. 51) – etwa bei Prüfungsangst, Migräne, Reizdarm, Neurodermitis oder klimakterischen Beschwerden. Und das Beste ist: Wir müssen uns dafür nicht einmal auf das Sofa eines Therapeuten legen. „Auch Hypnose in Eigenregie mithilfe einer guten therapeutischen Anleitung auf CD oder als MP3 birgt immenses Potenzial“, sagt Dr. Kaiser Rekkas.

**Wie geht man dabei konkret vor?** „Nehmen Sie sich bewusst Zeit an einem ruhigen Ort, an dem Sie niemand stören kann. Dann setzen Sie sich bequem hin und formulieren Ihren Wunschsatz. Er soll im Positiven ausdrücken, was Sie erreichen wollen“, erklärt die Hypnotherapeutin. „Danach machen Sie einige ruhige tiefe Atemzüge, schließen die Augen und sagen sich: ‚Ich brauche nichts zu tun. Ich brauche nichts zu verstehen.‘ Sie werden sehen, das entlastet und macht es leichter, einfach den Anweisungen des Therapeuten auf CD zu folgen.“ Bei jeder Selbsthypnose-Einheit, die etwa 30 Minuten dauert, bekommt das Unbewusste Aufgaben. Etwa sich vorzustellen, in

**PROBLEM GELÖST**  
Herzogin Kate machte Hypnose-Therapie

**Herzogin Kate, 40**  
**Übelkeit in der Schwangerschaft**

„Ich musste alles ausprobieren“

Die Duchess of Cambridge berichtete im Februar 2020 veröffentlichten Eltern-Podcast „Happy Mum, Happy Baby“, dass sie ihre drei Kinder mithilfe von Hypnobirthing auf die Welt brachte. Sie erzählte dabei erstaunlich offen über ihre Erfahrungen mit der Methode und ihre persönlichen Beweggründe. „Durch die Hyperemesis (extreme Übelkeit am Anfang der Schwangerschaft, Anm. d. Red.) realisierte ich, welche Macht unser Geist über den Körper hat. Ich musste wirklich alles Mögliche ausprobieren, was mir helfen konnte.“



**SELBSTHILFE BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN**

Die Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen ist für Dr. Agnes Kaiser Rekkas eine Domäne der Hypnotherapie. Natürlich lässt sich dadurch etwa bei Rheuma oder Arthrose nicht die Ursache beheben. Aber der veränderte Umgang mit den Schmerzen lässt sie schwächer werden und in einigen Fällen auch verschwinden.

**Zuhören und heilen**  
In „Raus aus dem Schmerz mit Hypnose“ leitet Dr. Kaiser Rekkas zu 21 Trance-Einheiten an. Sie unterstützen bei Arthrose, Rückenschmerzen, Rheuma und anderen schmerzhaften Autoimmunerkrankungen. Carl-Auer-Verlag, 250 Euro.

