

# „Wie ein Kurzurlaub“

*Hypnose: eine wirksame Alternative zur herkömmlichen Psychotherapie?*

**W**er immer noch glaubt, Hypnose sei ein Zustand, bei dem man die Kontrolle über seinen Körper und Geist verliert und absolut willenlos wird, liegt vollkommen falsch. Volker Vogl, Heilpraktiker und Hypnotherapeut, der die „Mental-Heil-Praxis“ in Hamburg betreibt, spricht daher auch lieber von „Tiefenentspannung“ als von Hypnose. Denn „obwohl diese Behandlungsmethode an Popularität gewinnt, gibt es immer noch viele Vorurteile, die eindeutigen Klärungsbedarf haben“.

Bei Rosemarie Dypka, eine Heilpraktikerin, die seit elf Jahren Spezialtherapeutin für Hypnosebehandlungen ist, möchte ich erfahren, wie sich eine solche Tiefenentspannung anfühlt. Vor der ei-

gentlichen Hypnose wird ein Gespräch über das zu therapierende Problem geführt. Danach lege ich mich bequem auf eine Liege. Durch bestimmte Übungen gelange ich in einen Zustand tiefster Entspannung, den man als eine Art Trance beschreiben kann. Ich schlafe nicht, doch meine Wahrnehmung hat sich nach innen gerichtet. Wenn sich der Patient in diesem Zustand befindet, schildert die Therapeutin im allgemeinen eine Situation, die dem Problemfeld des Patienten entspricht, und lässt ihn die Szenerie gedanklich durchspielen. Durch Imagination befindet sich der Entspannte scheinbar tatsächlich in dieser Situation. Durch Fragen nach den Gefühlen wird man dann mit dem Problem konfrontiert. In meinem Fall gelange ich durch ständiges

Nachfragen an einen Punkt, an dem ich mich wohlfühle, dieser Punkt wird festgehalten und hinterfragt. Erst danach kann ich mit einem positiven Gefühl wieder „zu mir kommen“.

Durch eine Art geistiges Rollenspiel erhält man die Möglichkeit, mit Situationen, vor denen man bisher Angst hatte, in Zukunft gelassener umzugehen. Während der Hypnose werden nämlich negative Emotionen durch positive ersetzt. Vogl meint daher auch, „Gedanken umpolen“ zu können. „Schließlich ist jeder Gedanke der Schritt in die nächste Richtung“, und er sei derjenige, der es möglich macht, die Richtung zu ändern, um einen anderen, besseren Weg einzuschlagen. „Eine Hypnose ist wie ein Kurzurlaub“, erklärt Rosemarie Dypka. „Sie

stärkt das Immunsystem, entfaltet die Kreativität und lässt einen gesunden Zustand von Energie und Power entstehen.“ Gerade in Gesellschaften mit freier Marktwirtschaft, wo der einzelne ständig zu Höchstleistungen gezwungen ist, überfordert der wachsende Druck oft die Menschen. Auch sind Existenzängste schon fast alltäglich geworden. Der dabei entstehende Stress sei der ideale Nährboden für sämtliche psychosomatische Erkrankungen, führt Dypka aus. Und gegen all diese Erkrankungen könne man die Hypnose als geeignetes Therapeutikum einsetzen. Denn sie setzt ganz spezifisch an den individuellen Problempunkten an, so Dypka.

Im Normalfall würden acht bis zehn Sitzungen ausreichen, um das Problem

zu lösen, das hinter den Krankheitssymptomen steckt, sagt Volker Vogl. Schwierig wird es allerdings, wenn es um die Abrechnung der Therapiestunden geht, die jeweils zwischen 150 und 300 Mark kosten. Denn obwohl in der „Gesetzeskunde für Heilpraktiker“ von H. Schal und in der „Gebührenordnung für Heilpraktiker“ von O. Hardt steht, dass die Krankenkassen verpflichtet sind, alle Therapieangebote zu unterstützen, die Hilfe versprechen, übernehmen die Krankenkassen in der Regel nicht die Kosten für eine Hypnotherapie.

Stefanie König

Rosemarie Dypka, Eppendorfer Landstraße 33, Tel.: 47 33 38; Volker Vogl, Schumannstraße 51, Tel.: 270 89 50