

HYPNOSE THERAPEUTIN BARBARA MÜLLER-KÜTT ÜBER DEN WACHEN SCHLAF

An der Logik vorbeischleusen

«BUND»: *Wie wirkt die Hypnose auf unser Gehirn?*

BARBARA MÜLLER-KÜTT: Bei der Hypnose entspannt man sich. Deshalb beginnt das Gehirn mehr Alpha-Wellen zu produzieren. Dadurch tritt die rechte, für die Gefühle zuständige Hirnhälfte vermehrt in Aktion. So lassen sich Informationen und Suggestionen an der linken, für das logische und analytische Denken zuständigen Hirnhälfte vorbeischleusen.

Werden die Klienten in Trance versetzt?

Das hängt davon ab, wie tief sich die Person fallen lassen will. Hypnotisiert zu sein, fühlt sich ähnlich an wie der Zustand kurz vor dem Einschlafen. Wie tief der hypnotische Zustand ist, ist aber irrelevant für das Ergebnis.

Wie führen Sie die Hypnose herbei?

Über die Sprache. Die Zeiten als noch Pendel, Kristallkugeln oder Kreisel benutzt wurden, sind vorbei

Ich rede beruhigend auf die Klienten ein, suggeriere ihnen, sie seien beispielsweise am Strand oder sonst an einem schönen Ort und beginne dann mit der Behandlung.

Was tun sie dabei?

Bevor ich eine Person in Hypnose versetze, spreche ich gewisse Worte mit ihr ab, die ich dann während der Hypnose verwende, um der Person bei ihrem Problem zu helfen. Dabei ist es ganz wichtig, dass man genau die Worte gebraucht, die die Person selber benutzt. Wenn ich also beispielsweise Jugendliche behandle, muss ich möglichst in ihrer Sprache auf sie einreden. Denn wenn der positive Input in die eigenen Worte gepackt

ist, dringt er besser ins Unterbewusstsein vor.

Die Türen zum Unterbewusstsein stehen also offen?

Ja.

Dann könnte das Klischee, wonach sich unter Hypnose die Persönlichkeit manipulieren lässt, wahr sein?

Nein. Auch aus der tiefsten Hypnose würde man sofort aufwachen, wenn einem etwas suggeriert würde, was gegen die eigenen moralischen Grundsätze verstößt. Niemandem kann gegen seinen Willen unter Hypnose etwas aufgezwungen werden.

Das heisst, wer hofft dank der Hypnose zum Nichtraucher zu werden, muss dazu ohnehin fest entschlossen sein?

Genau. Das ist die unabdingbare Voraussetzung für den Erfolg. Ich vergleiche das Verhältnis zwischen dem Hypnoterapeuten und seinem Klienten jeweils mit dem zwi-

schen Bergführer und Gast: Wir können den Klienten behilflich sein, aber klettern müssen sie immer noch selber.

Wievielen Ihrer Klienten gelingt es denn, auf Dauer mit dem Rauchen aufzuhören?

75 Prozent. Ich glaube, die Erfolgsrate ist deshalb so hoch, weil es die meisten wohl auch ohne die Hypnose schaffen würden, sich das aber oft nicht zutrauen.

Führen Sie bei Rauchentwöhnungen eine oder mehrerer Hypnosensitzungen durch?

In der Regel nur eine. Die nehme ich auf CD auf, die sich die Klienten zu Hause anhören können.

Kommen viele Leute zu Ihnen, weil sie das Rauchen aufgeben wollen?

Ich führe etwa vier Mal pro Woche Rauchentwöhnungsbehandlungen durch. Am meisten behandle ich Klienten, die unter Angstzuständen oder Essstörungen leiden.