



STATT DIÄT
Redakteurin Julia Klöpfer
wird von der Hypnotiseurin
in Trance versetzt,
währenddessen aber nicht
bewusstlos, sondern nur
tief entspannt.



In Trance zur Traumfigur?

Wie man Pfunde verliert, wissen wir alle. Zumindest theoretisch, denn der Wille macht immer wieder schlapp. Vielleicht klappt es ja mit Hypnose

An einem Wellness-Wochenende landete ich zufällig in einem „Einführungskurs für Hypnose“. Zwei Gasttherapeuten, ein Mann und eine junge Frau, erzählten im Konferenzraum des Hotels, was man mit Hypnose alles erreichen könne: Ängste bewältigen, mit dem Rauchen aufhören, abnehmen. Abnehmen? Das klingt so hanebüchen, aber eben auch so verlockend, dass ich hellhörig wurde. Der Gedanke ließ mich nicht mehr los. Bisher habe ich noch nie ernsthaft eine Diät angefangen, geschweige denn durchgehalten. Muss ich ja auch nicht wirklich. Aber ein paar Kilo weniger wären super. Ich rufe bei den Hypnose-therapeuten an, will sofort einen Termin vereinbaren (das typische Friseur-Phänomen: wenn man sich erst mal zu etwas entschlossen hat, soll es plötzlich schnell gehen...). Aber der Kalender von Katharina und Nikolai Hanf-Dressler, die Patienten zwischen Berlin und Österreich behandeln, ist proppenvoll. Ich bekomme einen Termin sechs Wochen später, am 24. August. Vorher muss ich per Internet einige Fragen beantworten und mein Ziel festlegen: Mindestens sechs Kilo sollen runter. Allein die Hoffnung, das könnte tatsächlich klappen, macht gute Laune.

22. AUGUST: NOCH ZWEI TAGE UND LEICHTE ZWEIFEL

Am Thema scheiden sich die Geister. Freundinnen und Kolleginnen, die nicht abnehmen wollen (sind natürlich nur wenige – wir arbeiten schließlich bei einer Frauenzeitschrift), entwerfen Worst-Case-Szenarien: „Was, das traust du dich? Wer weiß, was die mit dir machen, wenn du hypnotisiert bist. Da würde ich nie hingehen.“ Schönen Dank. Bei denen, die selbst gern schlanker wären, hört sich das schon ganz anders an: „Echt, das funktio-

niert? Will ich auch!“ Natürlich erst, nachdem ich für alle das Versuchskaninchen gespielt habe.

24. AUGUST: IN TRANCE

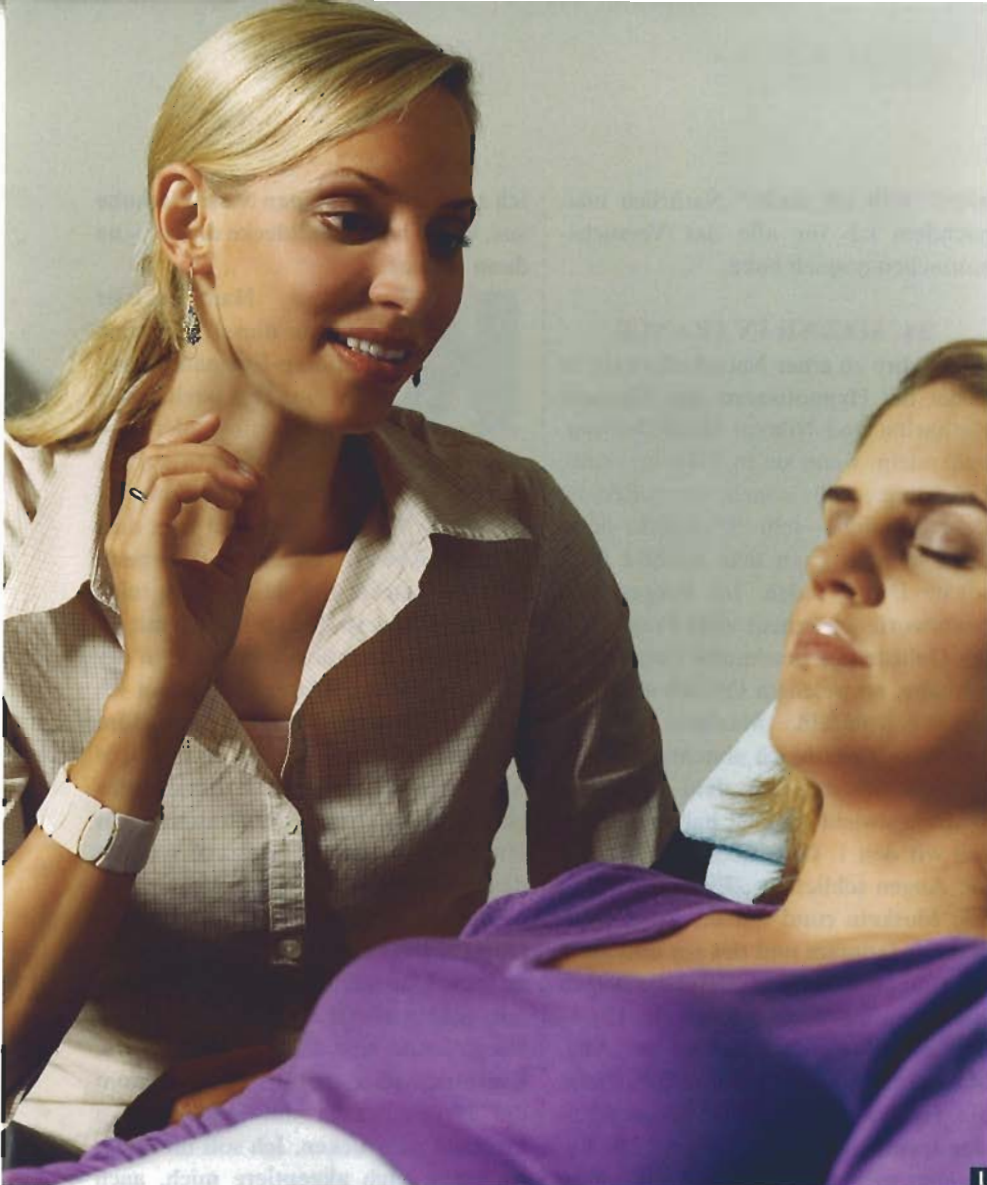
Ich fahre zu einer Naturheilpraxis, in der die Hypnotiseure, das Ehepaar Katharina und Nikolai Hanf-Dressler, behandeln, wenn sie in München sind. Für Klienten, die abnehmen wollen, ist sie zuständig – sehr erfreulich, denn unter Frauen kann man leichter über solche Dinge reden. Im Vorgespräch beantworte ich erneut viele Fragen: ob ich Gelüste auf bestimmte Lebensmittel habe, an welchem Ort ich mich besonders wohlfühle. Maximal ein Kilo pro Woche werde ich abnehmen, heißt es. Als Stichtag, an dem ich mein Wunschgewicht erreicht haben will, legen wir den 1. Dezember fest. Ich soll die Augen schließen. „Entspannen Sie alle Muskeln rund um die Augen, atmen Sie langsam und tief ein und aus.“ Ich atme. Ein und aus. „Jetzt die Augen wieder aufmachen.“ Ich blinze. Ungefähr so fühle sich Hypnose an. Aha. Man wird also nicht bewusstlos? „Nein, die Hypnose ist, je nach Trance-Zustand, eine tiefe Entspannung.“ Die habe aber nichts mit Bewusstlosigkeit zu tun, sondern erinnere eher an das Gefühl kurz vorm Einschlafen. „Ich werde Ihnen währenddessen auch Fragen stellen, die Sie beantworten müssen.“ Gut.

Ich setze mich auf einen Sessel: Schuhe aus, Beine hoch, Wolldecke drüber – na dann mal los.

Katharina Hanf-Dressler legt eine dieser typischen Panflöten-Entspannungs-CDs ein. Die begleitende Stimme kommt allerdings nicht aus den Boxen, sondern spricht mir *live* ins Ohr. Darüber muss ich erst mal lächeln, stelle dann aber fest, dass ich beim Abwärtszählen von 100 immer tiefer wegsacke. Bei 82 höre ich mich nur noch flüstern. Später soll ich mir eine typische Situation vorstellen, in der ich zu viel esse. Klarer Fall: wenn ich diese Schüssel mit Süßigkeiten im Büro vor mir sehe. Frau Hanf-Dressler will es genau wissen. „Auf einer Skala von eins bis zehn: Wie groß ist der Drang, daraus etwas zu nehmen und zu essen? Wo sitzt dieses Gefühl im Körper? Welche Farbe hat es? Welche Form? Was für eine Oberfläche?“ Du meine Güte. Ich denke nach. Und meine, es ist rot, dreieckig, mit gezackter Oberfläche – teuflisch eben! – und sitzt hinter meiner Stirn. Ein Stück über meiner Brust beginnt die Hypnotiseurin mit zwei Fingern kreisend zu drücken. Ich soll ihr nachsprechen: „Ich akzeptiere mich, auch wenn ich nachmittags Lust auf was Süßes habe.“ Oh nein. Also doch die Wollsocken-Psycho-Seminar-Schiene. Ich muss trotz totaler Entspannung ein

Lachen unterdrücken, spreche aber artig nach. Katharina Hanf-Dressler klopft mit dem Mittelfinger leicht auf mein Gesicht, auf den Scheitel, an den Fingerspitzen der rechten Hand. Bei jeder Bewegung spricht sie Sätze wie „Das gönne ich mir.“ „Ich hab mir das verdient.“ „Fett und Zucker.“ Wie Engeln und Teufelchen, die auf meiner Schulter sitzen und mir abwechselnd ins Ohr flüstern, wenn ich an der verführerischen Schüssel vorbeigehe. Jetzt soll ich mein Gefühl wieder beschreiben. Es erscheint mir lila, wie abgekühlt, die Oberfläche nur noch gewellt, die Gier schwächer. Das Klopfen hilft, alte Muster zu durchbrechen, wird mir die Therapeutin später erklären. Etwa den Zusammenhang von Schokolade und Be-





STIMME UND BERÜHRUNG

1. Die Hypnotiseurin (im Bild links) redet sanft auf mich ein. Dabei bin ich hoch konzentriert, aber mein Körper ist entspannt. **2.** Beim kreisenden Massieren über der Brust muss ich nachsprechen: „Ich akzeptiere mich, auch wenn ich Lust auf Süßes habe.“ Nicht jedermanns Sache... **3.** Beim Druck auf meine Hand soll ich eine Situation beschreiben, in der ich mich in meinem Körper zuletzt besonders wohl gefühlt habe. Dieses motivierende Gefühl kann ich dann später wieder abrufen. **4.** In Trance wirken Techniken wie EFT (*Emotional Freedom Technique*, siehe Kasten) besser: Das Klopfen im Gesicht soll Assoziationen wie „Süßes = Belohnung“ auflösen.

lohnung zu lösen. Insgesamt habe ich eineinhalb Stunden im Sessel gelegen. Nach der Behandlung fühle ich mich sehr entspannt und stehe ein bisschen neben mir – wie nach einer intensiven Massage.

25. AUGUST: HUNGER?

Abends, 18.30 Uhr. Mein Magen hängt in den Kniekehlen. Glaube ich zumindest. Und überlege dann: Habe ich wirklich Hunger oder ist es nur Essenszeit? Und siehe da, der Heißhunger verschwindet. Entspannt fahre ich nach Hause, esse Tomaten mit Mozzarella und frischem Basilikum und habe den ganzen Abend Lust auf Fencheltee. Merkwürdig, hatte ich noch nie.

ENDE AUGUST: ERSTE ERFOLGE

Beim Stadtbummel am Samstag lasse ich – Regel Nummer eins – Heißhunger gar nicht erst aufkommen und bestelle mir im Bistro einen vernünftigen Gemüse-Wrap. Schmeckt. Viel erstaunlicher: Ich bin anschließend absolut zufrieden, ignoriere sogar die Schokoladen-Muffins im Geschäft gegenüber... Auch der Süßkram im Büro hat deutlich an Anziehungskraft verloren. Und meine Lieblingsjeans geht wieder zu! Ohne dass ich sie nach dem Waschen im Entengang weiten muss. Gut, sie sitzt trotzdem ziemlich stramm, aber bis Dezember habe ich ja noch Zeit.

7. SEPTEMBER: NA ALSO!

Zwischendurch schlägt das Gewicht immer mal wieder nach oben, meine Laune nach unten aus. Aber jetzt, nach zehn Tagen, habe ich zwei Kilo weniger. Fühle mich großartig!

DIE FAKTEN

WAS IST HYPNOSE? *Hypnos* (griech.) = Schlaf. Mit der Hypnose-Technik kann ein Trancezustand herbeigeführt werden. Die therapeutische Trance vereint körperliche Entspannung und geistige Konzentration und hat mit Show-Hypnose nichts zu tun.

WIE WIRKT HYPNOSE? Sie beeinflusst das Unterbewusstsein – wichtig zum Abnehmen, denn das reine Wissen „Schokolade macht dick“ hält uns selten davon ab, sie trotzdem zu essen. Schon eine Sitzung kann die Einstellung verändern: Aus „ich darf nicht essen“ wird „ich muss nicht essen“. Die Naschlust wird so gezügelt.

GENÜGT HYPNOSE ALLEIN? Nein, Hypnose-therapeuten nutzen den Trancezustand, um andere Methoden anzuwenden – z. B.

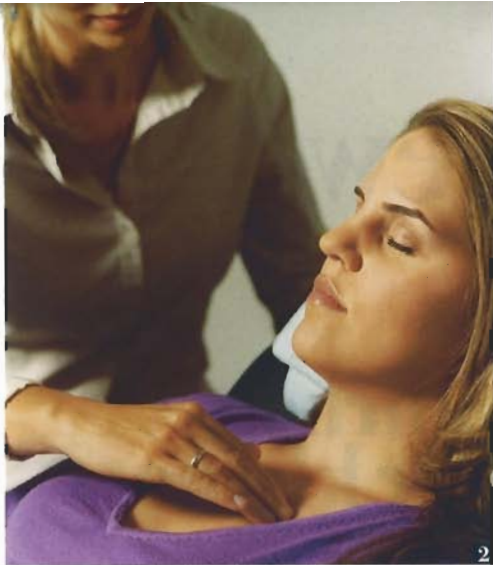
EFT (*Emotional Freedom Technique*; löst Blockaden durch Klopfen von Akupunkturpunkten), **NLP** (*Neuro-Linguistisches Programmieren*; um das künftige Körpergefühl schon jetzt zu erleben) oder **EMDR** (*Eye Movement Desensitization and Reproces-*

sing; aus der Schmerztherapie, macht das Unterbewusstsein zugänglich).

WER BIETET ES AN? Katharina und Nikolai Hanf-Dressler von *Hypnos – Zentrum für Hypnose*; beide sind studierte Musiker und absolvierten später diverse Hypnosekurse in Deutschland und den USA. Standorte unter www.hypnosezentrum.de, Tel: 0177-4407444. In Magdeburg Dr. Norbert Preetz, www.hypnose-doktor.de, Tel: 0391-5430132. Weitere Anbieter unter www.hypnosegesellschaft.de (Freie Gesellschaft für Hypnose) und <http://dgh-hypnose.de> (Deutsche Gesellschaft für Hypnose).

WAS KOSTET ES? Je nach Anbieter. Wir bezahlen einmalig 219 Euro (inkl. Telefonberatung).

WIE HOCH IST DIE ERFOLGSQUOTE? „Bisher hat jeder abgenommen“, sagt Katharina Hanf-Dressler, aber natürlich unterschiedlich viel. Der Jo-Jo-Effekt soll einer Studie der Uni Tübingen zufolge bei Hypnose ausbleiben.



2



3



4

MITTE SEPTEMBER: STILLSTAND

Hast abgenommen“, meint eine Freundin, die zwei Wochen im Urlaub war. Stimmt, im Sitzen ist da eine Rundung weniger. Aber so richtig wollen die Pfunde jetzt nicht mehr runter. Ich habe das Gefühl, es geht am besten, wenn ich abends auf Brot und Nudeln verzichte – das hätte ich aber auch so gewusst. Hoffentlich wirkt die Nachbesprechung mit der Hypnotiseurin, die

bei Bedarf telefonisch unterstützt. Ich erzähle, dass ich nicht weiterkomme. Wir fassen die wichtigsten Regeln nochmal zusammen: Heißhunger nicht aufkommen lassen. Sehr langsam, sehr bewusst und nur das essen, worauf man wirklich Lust hat. Wenn ich schwach werde, soll ich den Punkt an meiner Hand drücken, der das gute Körpergefühl wieder hervorruft (siehe Foto 3). Und: Nur einmal pro Woche wiegen, sonst frustrieren die Schwankungen.

2. OKTOBER: ERLEICHTERT

Drei Kilo weniger. Weil sich die letzten Wochen nicht wie Diät anfühlten, kommt es mir gar nicht so viel vor. „Immerhin zwölf Päckchen Butter!“, lobt eine Freundin. Stimmt. Ich fühle mich auch rundum straffer. Wer sich auf die Methode einlassen will, sollte es ruhig probieren. Das Geld gibt man schließlich auch schnell fürs Fitnessstudio aus, in das man doch nicht geht. Und die letzten drei Kilo? Schaffe ich auch noch. ●