

Mit weißem Kater gegen die Tarantel

Hypnose-Selbstversuch, Teil I: Durch Entspannung die Angst kontrollieren

Von Thomas Linsmeier

Furth im Wald. Mein weißer Kater ist träge, um die 6,5 Kilo schwer und nicht gerade ein Endgegner, was Angriffslust betrifft. Und ausgerechnet er soll mich künftig vor Spinnen schützen, besser gesagt, mir die Angst vor den Achtbeinern nehmen. Natürlich nicht in der Realität. Ich soll an „Snowy“, so sein Name, denken, wenn plötzlich so ein Vieh vor mir sitzt und sich in mir langsam Panik breitmacht. „Denn Stressor überlisten“, nennt dies Anton Späth.

Der Further Heilpraktiker für Psychotherapie, der am Eichertweg seine eigene Praxis betreibt, hatte die Idee zu meinem Selbstversuch, nachdem ich im Mai eine Geschichte über seine Arbeit geschrieben habe. Er zeigte sich damals überzeugt davon, dass es in nur drei Sitzungen gelingt, mich von der Spinnenphobie zu befreien. Als ich das damals meiner Frau, selbst ausgebildete Heilpraktikerin für Psychotherapie, erzählte, erntete ich nur Stirnrunzeln und ungläubiges Lächeln. „Du, der das alles immer belächelst, willst dich hypnotisieren lassen?!“, meinte sie damals. Mittlerweile habe ich die erste Sitzung hinter mir. Wie es lief?

Das Gehirn überlisten

Ehrlich gesagt: Total entspannend, was auch daran lag, dass ich kein Bild von einer Spinne zu Gesicht bekam. Späth erläuterte zunächst im Rahmen eines Vorgesprächs, dass dies alles nichts mit Hokuspokus zu tun hat, sondern mit fundierter Wissenschaft. Trivial ausgedrückt geht es einfach darum, das Gehirn zu überlisten, ihm erst gar nicht zu erlauben, dass es für Panik sorgt, wenn meine Augen eine Spinne entdeckt haben. „Den Stressoren überlisten“, nennt es Späth. Und da kommt mein weißer Kater ins Spiel. Er dient sozusagen als psychisches Antidot.

Denn der Hypnosetherapeut wollte von mir im Vorgespräch wissen, bei welchem Anblick ich mich besonders wohlfühle, ideal wäre ein Tier. Da gab es zu „Snowy“ keine Alternative. Ich sollte also künftig an meine Katze denken, wenn ich eine Spinne sehe. Mag einfach klingen, ist es aber nicht. Denn das Gehirn muss irritiert werden, einfach ausgedrückt: Spinne ist gleich weißer Kater - und der ist doch lieb und süß. Das heißt: keine Panikreaktion auslösen!

Mein Gehirn muss dies durch Hypnose erst erlernen. Dabei muss man wissen, dass die Basis dafür die Tiefenentspannung ist. Damit begann dann Anton Späth den zwei-



Hypnotiseur Anton Späth steckt mir einen Sensor für das Biofeedback an den Zeigefinger, bevor er mich in eine absolute Entspannungsphase führt (Bild oben). Die Diagramme rechts beweisen, dass meine Anspannung immer wieder zunimmt, wenn ich mir eine mit Spinnen kritische Situation vorstelle. Jedoch fällt diese Anspannung nach und nach weniger stark aus. Die mittlere Linie zeichnet meine Hauttemperatur, die durch die Entspannung ansteigt (Bild rechts).

Fotos: Lisa Linsmeier-Schmaderer

ten Teil des ersten Behandlungstermins. Um zu sehen, wie mein Körper darauf reagiert, arbeitet Späth mit Biofeedback. Das heißt: Ich bekomme einen Sensor an meinen Zeigefinger. Dieser misst nicht nur meinen Puls, sondern auch die Temperatur und Feuchtigkeit meiner Haut. Bin ich nervös, geht der Puls hoch, mein Finger schwitzt, die Haut wird kälter. Bei tiefer Entspannung ist das Gegenteil der Fall.

Finger statt Pendel

Nun beginnt Späth mit seiner Hypnose: Ein Pendel hat er dafür nicht, dafür nimmt er seinen Zeige- und seinen Mittelfinger, die er beide wenige Zentimeter über meine Stirn hält. Er bewegt sie wie ein Urpendel und fordert mich auf, den Fingern mit den Augen zu folgen. Was einfach klingt, ist es nicht; vor allem ist es ermüdend. Der Further Heilpraktiker gibt mir Anweisungen in einer Form, die mich jetzt so richtig an die Hypnose erinnert, die ich aus Filmen kenne. Seine Stimme ist da-



bei plötzlich eine ganz andere, viel weicher, beruhigender ...

Immer wieder fordert er mich sanft auf, loszulassen und mich voll auf die einzelnen Bereiche meines Körpers zu konzentrieren. Alle Sorgen und Dinge, die mich beschäftigen, soll ich getrost zur Seite legen. Ich selbst erwische mich immer wieder dabei, darüber nachzudenken, ob ich das auch wirklich richtig mache - was natürlich in dieser Situation kontraproduktiv ist.

Entspannung per Rolltreppe

Späth schafft es dennoch. Ich soll mir vorstellen, wie ich am Anfang einer langen Rolltreppe stehe, die langsam nach unten fährt. Mit jedem Meter in die Tiefe werde ich entspannter. Plötzlich bittet er mich, mir eine sehr unangenehme Situation im Zusammenhang mit einer Spinne vorzustellen. Ich wähle ein Bild aus einem Asien-Urlaub und verknüpfe es mit der Vorstellung, dass eine Vogelspinne schnell auf mich zuläuft. Als Späth mich

bittet, diese Situation auf einer Skala zu beschreiben, wähle ich ganz oben. Nun sagt er mir mit ruhiger Stimme, dass diese Situation doch gar nicht gefährlich ist. Und wieder soll ich mir die Szene vor meinem geistigen Auge vorstellen. Drei- oder viermal wiederholt sich dies. Nach etwa 45 Minuten ist alles vorbei und er zeigt mir die Biofeedback-Auswertung.

Tatsächlich ist es ihm gelungen, die Kurven des Sensors zu verändern. In dem Augenblick, in dem ich mir die Szene vorgestellt habe, ging die Hautfeuchtigkeit in die Höhe, danach wieder runter. Und als Späth mich das letzte Mal bat, an die Spinnen-Bedrohung zu denken, war der Ausschlag deutlich niedriger. Parallel dazu stieg meine Hauttemperatur an, was er als deutliches Zeichen für Entspannung wertete. Als Hausaufgabe bekam ich mit auf den Weg, täglich diese Entspannung so wie erlebt zu praktizieren ... am besten mit meinem neuen „Retter“ an meiner Seite - „Snowy“, den weißen Kater.