



Für die einen ist es nur ein Spielzeug, für mich dagegen ein Albtraum: Am Ende meiner zweiten Sitzung konfrontiert mich Hypnotiseur Anton Späth mit einer täuschend echt aussehenden Spinne aus Plastik. Ich brauche eine gute Minute, um meine Angst in den Griff zu bekommen. Doch nachdem ich Späths mentale Tricks angewendet habe, weicht die Panik. Zum Dank bekomme ich das Plastikvieh zum Üben nach Hause mit.

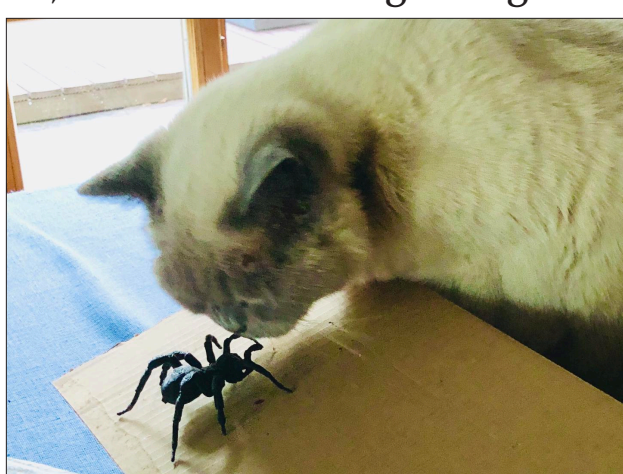
Foto: Lisa Linsmeier-Schmaderer

## Panik versus Verstand

### Hypnose-Selbstversuch, Teil II: An die Angst langsam herantasten und sie kontrollieren

Von Thomas Linsmeier

**Furth im Wald.** Wie eng können sie doch beieinanderliegen, die beiden Lebensbegleiter Erfolg und Misserfolg. Das musste ich im Rahmen meines Hypnose-Experiments gegen meine Spinnenphobie feststellen. Noch am Samstag, als ich beim Entrümpeln auf eine dicke Spinne stieß, funktionierte der „Stell dir einfach deine süße Katze vor“-Trick recht gut (hab davon in meinem ersten Teil erzählt). In der zweiten Sitzung bei Hypnotiseur Anton Späth reichte Plastik, und schon war das Erfolgserlebnis weg.



#### Ein Plastikteil sorgt für Gänsehaut

Denn gegen Ende der zweiten Behandlung hatte er eine kleine Überraschung für mich parat: Der Heilpraktiker hatte eine handtellergroße Spinne in der Hand; zwar nur eine aus dem 3D-Drucker, jedoch ein überaus realistisches Exemplar.

Im Bruchteil einer Sekunde überkam mich ein Hauch von Panik. Ich bat Späth, Abstand zu halten. Erst langsam konnte ich zulassen, dass er das mir angsteinflößende Stück Plastik auf seiner Hand näher an mich heranführte. In diesen Sekunden tobte er so richtig in mir, der Kampf zwischen Panik und gesundem Menschenverstand. Diesen unter Kontrolle zu bringen, das hatten wir in den 45 Minuten zuvor im Rahmen der zweiten Hypnosesitzung geübt.

Wie in der ersten erläuterte mir Späth zunächst das Ziel. Zum einen soll ich mich diesmal noch stärker auf mein „Wohlfühltier“, das ich beim Anblick einer Spinne vor mein geistiges Auge einblende, konzentrieren. Bei mir ist es mein gemütlicher weißer Kater namens „Snowy“. Zum anderen versuchte Späth, meine Ängste gegen das Wissen, dass mir doch von dem Acht-

beiner eigentlich keine Gefahr droht, aufzuwiegen.

Beides begann mit einer tiefen Entspannungsphase, in die mich Späth durch Hypnose führte. Statt den beiden Fingern, auf die ich mich in der ersten Sitzung zu konzentriert hatte, schloss ich nun direkt meine Augen. Der Further Heilpraktiker forderte mich auf, mich auf einen schwarzen Punkt vor meinem geistigen Auge zu konzentrieren. Anschließend ging es wieder auf die Entspannungsrolltreppe: Ich folgte Späths Anweisung, mir eine leere, lange Rolltreppe vorzustellen, auf der ich alleine in die tiefe gleite und mit jedem Meter relaxter werde.

#### Ein Schalter gegen die emotionale Schleuderfahrt

Als Nächstes war der „Schalter“ dran. Wenn Panik in mir aufkommt, soll ich Daumen und Zeigefinger zusammendrücken und mir mein Wohlfühltier vorstellen. Dreimal übten wir dies unter Hypnose. Jedes Mal stellte ich mir, so gut es ging, meinen Kater vor, wie er bei mir auf der Couch liegt, sich von mir krawlen lässt und wie sehr ich das genieße. Danach hatte Späth für mich – ich weiterhin in einem gewissen

„Na, du Übeltäter...?!“ – Auch Kater „Snowy“ kommt Anton Späths Plastikspinne zunächst nicht ganz geheuer vor. Doch gemächlich und nervenstark wie er ist, ließ er sich von ihr – anders als sein Herrchen – nicht aus der Bahn werfen.

Ich konzentrierte mich darauf, dass dieses Ding mir eigentlich doch gar nicht schaden kann. Und gleichzeitig stellte ich mir vor, wie „Snowy“ die Spinne beschnuppert und sich mit seinen 6,5 Kilo darauf gemütlich niederlässt. Schon war der Spuk vorüber.

#### Fotos und Videos sollen mein Gehirn reizen

Anton Späth war so „nett“, mir das schwarze Ding aus dem 3D-Drucker mit nach Hause zu geben; besser gesagt, er gab es meiner Frau, die interessehalber auch dieser Sitzung beiwohnte. Denn anfassen konnte ich diese Spinne, die nur ein Spielzeug war, immer noch nicht. Bis zur nächsten Sitzung sollte ich mit ihr zu Hause üben, bevor es dann so richtig zur Sache geht.

Im dritten und letzten Teil der Hypnose-Behandlung wird Späth meine Entspannungsphase immer wieder unterbrechen, um mich Bilder und Videosequenzen von Spinnen zu überraschen. Ich werde dann gefordert sein, mit den in den ersten beiden Sitzungen erlernten Tricks den Stressor in meinem Gehirn zu überlisten, um dann einen Tag später zum Abschluss zu kommen: Der Konfrontation mit einer lebendigen Vogelspinne ...

#### ■ Hintergrund

Ende Mai habe ich eine Geschichte über den Further Anton Späth geschrieben. Der 61-jährige Heilpraktiker hat sich vor Jahren auf Hypnosetherapie spezialisiert. Er praktiziert nicht nur in seiner Praxis am Eichertweg, sondern lehrt auch am Thermedius Institut in Nürnberg. Da Späth spürte, dass ich dem Thema „Hypnose“ etwas skeptisch gegenüberstehe, bot er mir an, es selbst auszuprobieren – und dabei meine Spinnenphobie, die mich seit meiner Kindheit nervt, zu verlieren.

Dämmerzustand – eine zweite Aufgabe parat. Diesmal sollte ich mir in meiner Fantasie am Boden eine große, liegende „8“ vorstellen. In den oberen Kreis musste ich all meine negativen Erfahrungen, all meine Ängste, einfach alles, was mich bei Gedanken an große Spinnen nervös macht, hineinpacken. In den unteren Kreis kam alles, was diese Angst durch Wissen wettmacht: Kaum eine Spinne kann mir tatsächlich gesundheitlichen Schaden zufügen. Dass sich eine Spinne ausgerechnet in mein Hotelzimmer verläuft, diese Chance ist relativ gering. Eine Spinne hat vor mir Angst. Und. Und. Und. Ziel sollte es sein, mein Gehirn darauf zu programmieren, dass die empfundene Angst völlig unbegründet ist. Das und die Wohlfühltier-Vorstellung sollten reichen, mir die Angst vor den Achtbeinern zu nehmen.

Doch anscheinend muss diese Erkenntnis noch erst etwas reifen. Denn als Späth mit seiner Plastikspinne ins Zimmer kam, herrschte bei mir von einer Sekunde auf die andere „Alarmstufe rot“. Obwohl ich wusste, dass dieses Ding aus Plastik ist, hatte ich eine extreme Hemmung, es zu berühren. Wenn das ‘mal keine Phobie ist...

Doch Späths Tricks funktionier-