

Es sträubt sich kein Haar

Hypnose-Selbstversuch, Teil III: Videos von Vogelspinnen lösen in mir keine Panik mehr aus

Von Thomas Linsmeier

Furth im Wald. Premiere in meinem Leben, das immerhin schon 51 Jahre andauert: Beim Anblick sich langsam herantastender Vogelspinnen bekomme ich keine Gänsehaut mehr. Zwar krabbeln diese nur virtuell über einen Monitor, doch das hätte vor wenigen Tagen schon gereicht, dass sich bei mir die Haare sträuben und ich wegschauen muss. Doch diesmal bleib ich völlig cool – dank Anton Späth.

Der Further Hypnotiseur und Inhaber der Praxis „HypnoCranios“ am Eichertweg hatte mir versichert, er könne mich in drei Sitzungen von meiner Spinnenphobie befreien. Unter der leide ich immerhin seit meiner Kindheit. Um endgültig ohne zitterige Knie in subtropische Länder aufbrechen zu können, nahm ich seine Einladung gerne an.



Während der Hypnose fordert mich Anton Späth auf, mir auf kurze Distanz Filmaufnahmen von Taranteln anzusehen. Ich kann die Bilder überraschend ohne jegliche Regung ertragen; noch vor Tagen hätte ich Gänsehaut bekommen.

Foto: Elisabeth Linsmeier-Schmaderer

Gehirn soll in Spinnen keine Gefahr mehr sehen

In den ersten beiden Sitzungen (wir berichteten) ging es um Tiefenentspannung. Späth nutzte die Hypnose, um – trivial ausgedrückt – mein Gehirn umzuprogrammieren. Folge: Wenn ich künftig eine große Spinne sehe, soll es keine Angstreaktion mehr veranlassen. Dies gelingt mit einem Antidot, einem Wohlfühltier, das ich mit Spinnen assoziiere, was den Stressor unschädlich macht.

In der Praxis sah das dann so aus: Späth versetzte mich in einen Art Trance-Zustand und bat mich dabei, meine Ängste zu visualisieren. Gleichzeitig sollte ich selbst erkennen, dass diese eigentlich gar nicht real sind, denn: Auf der Welt gibt es kaum eine Spinnenart, die mir schaden könnte. Dies kombinierte er mit dem von mir gewählten Wohlfühltier, meinem Kater „Snowy“.

Dann am Ende der zweiten Sitzung der erste Rückschlag: Als Späth mich am Ende mit einer Plas-

tikspinne konfrontiert, spüre ich dennoch ein – wenn auch leichtes – panisches Gefühl. Er gibt mir das Plastikspielzeug und eine Sprachübung zur Entspannung als Hausaufgabe mit.

Die dritte und letzte Sitzung sollte einen Durchbruch bringen. Ich bin zunächst skeptisch und auch etwas nervös, denn: Diesmal setzt mich der Heilpraktiker während der Hypnose Bildern und Videos, die große Vogelspinnen zeigen, aus. Wie immer beginnt die rund einstündige Sitzung mit Tiefenentspannung. Ab einem bestimmten Punkt bittet mich Späth, intensiv eine Wohlfühlsituation mit meinem Kater vorzustellen. Wenn ich soweit bin, soll ich Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. Dann tippt er mich auf die rechte Schulter – das Zeichen, um meine Augen zu öffnen.

Vor mir erscheint in rund 30 Zentimetern Abstand auf einem 17-Zoll-Monitor eine große, haarige Spinne. Vor meinem geistigen Auge lege ich über sie das Bild meines Katers und es passiert – nichts. Keine Gänsehaut, kein Ekel, kein

Drang, wegzuschauen, keine Panik. Der Hypnotiseur befiehlt mir leise, wieder meine Augen zu schließen und mich zu entspannen. Nach rund einer Minute soll ich mir wieder intensiv meinen Kater vorstellen, Daumen und Zeigefinger drücken und meine Augen öffnen. Diesmal krabbelt eine Tarantel in Großaufnahme über den Bildschirm. Wieder keine Regung bei mir.

Und so geht es mehrmals. Höhepunkt: Ein hässlicher Achtbeiner schiebt sich über den Arm eines Mannes. Doch meine Abneigung scheint wie weggeblasen. Ganz ehrlich: Noch vor Tagen wäre ich aufgesprungen oder ich hätte mich zumindest angewidert weggedreht. Doch diesmal: nichts.

Abschlusstest: Auge in Auge mit einer Tarantel

Ehrlich gesagt, das überrascht mich. Und Späth freut es. Er kann den Erfolg sogar digital belegen, und zwar mit den Daten des Biofeedback-Sensors, durch den ich während der Sitzung mit einem

Computer verbunden war. Puls, Körpertemperatur und vor allem Hautfeuchtigkeit zeigen eindeutig, dass die Spinnenfotos und -videos nur einen minimalen Ausschlag verursacht haben; dieser wechselte aber sofort wieder in Entspannung.

An diese Erfahrung soll ich zukünftig immer denken, wenn ich eine Spinne sehe. Ich soll sie einfach vor meinem geistigen Auge mit meinem Kater koppeln. Nach und nach erkennt mein Gehirn in den achtbeinigen Tierchen keine Gefahr mehr und versetzt mich folglich auch nicht mehr in Panik.

Ob das in der Realität funktioniert? Ich werde es bald wissen. Denn zum Abschluss meines Selbstversuches werde ich einen Further besuchen, besser gesagt, dessen Vogelspinne. Mein Ziel: Mich dem Tier zumindest auf einen halben Meter zu nähern. Wenn mir das gelingt, ich nicht panisch aus dem Raum laufe, dann hat Anton Späths Hypnose funktioniert – und ich bin ein Problem los, das mir in 51 Jahren schon viele schlaflose Nächte bereitet hat. Sie werden es lesen, versprochen!