

Schön in TRANCE

Der Mediziner Alexander von Delhaes ist Hypnotiseur. Über eine besondere Reise und die vielen ungeahnten Möglichkeiten dieser Therapie

TEXT BARBARA KRAUS

„Mein Arm ist
in kataleptischer
STARRE eingefroren“

ad

von Show-Hypnosen verstellen den Blick auf eine medizinische Disziplin, die in England und den USA weitaus früher, 2006 dann aber auch in Deutschland vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie als Diagnose- und Heilmethode anerkannt wurde. Es gibt inzwischen Koryphäen, die zur Aufklärung schwieriger Kriminalfälle durch Hypnose zurate gezogen werden. Da wird man neugierig, weshalb sich die *Bazaar*-Autorin bei Dr. Alexander von Delhaes, Experte für Klinische Hypnose mit Praxis in Starnberg, angemeldet hat. Neben seiner Kollegin Dr. Andrea Beetz, Diplompsychologin und Professorin an der Internationalen Hochschule Bad Honnef, gehört der 49-Jährige zu den wenigen, die zu einer forensischen Hypnose gerufen werden – beide gemeinsam bis heute schon in gut 100 Fällen.

„Suchen Sie sich einen Punkt gegenüber an der Wand, bitte nicht zu angestrengt, eher wie ein Hindurchschauen. Konzentrieren Sie sich auf die Atmung. Versuchen Sie eine natürliche Atmung aus dem Bauch heraus, ohne dabei schneller zu werden oder tiefer.“ Ich sitze in einem kleinen Sessel, ein Arm liegt entspannt auf dem Oberschenkel, der andere ist in „kataleptischer Starre“ eingehakt, was irgendwie geziert aussieht und leicht zu bewerkstelligen ist mit den Anweisungen des Arztes, der nah neben mir sitzt: den Ellbogen auf die Armlehne stellen, der Unterarm steht gerade nach oben, die Hand hängt locker abgknickt. So steht er nun ohne Probleme die ganze Sitzung lang, mein Trance-Arm, wie eingefroren nur durch eine kurze Berührung und Ansage. *Kataleptisch* bedeutet so viel wie ‚starr, gelähmt, unbeweglich‘, der Grund für die kataleptische Starre oder Brücke ist nicht vollständig erforscht, angenommen wird eine zeitlich begrenzte Hemmung von Muskelgruppen. Für unsere Versuchshypnose haben wir als Grund und Ziel eine Tiefenentspannung ausgemacht. Burn-out-Symptome, Schlaflosigkeit, Angststörungen, traumatische Erfahrungen, belastende Verhaltensmuster oder chronische Krankheiten wie Migräne, Allergien und Hauterkrankungen sind die schwerwiegenden Ursachen, warum Alexander von Delhaes aufgesucht

die Augenlider werden schwer, sehr schwer. Du folgst nur noch meiner Stimme, später wirst du dich an nichts erinnern, was hier passiert ist. Achte auf das Pendel – links, rechts, links, rechts, links, rechts –, sinke tiefer, immer tiefer...

Hallo, bitte aufwachen! Die meisten Vorstellungen von Hypnose und Trance, die durch die Welt geistern, sind mehr oder weniger Humbug. Wie eben die eingangs beschriebene Szene. Auch wenn das weniger spektakulär ist: Fantasien aus Kinoklassikern wie *Dr. Mabuse* oder *The Element of Crime* und Inszenierungen

„Als Tempelschlaf war das Phänomen TRANCE im Isis-Kult bekannt“

wird, darunter auch von Kindern, die durch eine Trance oft schneller erreicht werden als Erwachsene, weil sie sich leichter in die geführten Bildergeschichten einfinden. „In Trance zu gehen ist ein ganz alltäglicher Zustand.“ Hat der Mediziner als Erstes erklärt. „Wir machen das jedes Mal, wenn wir uns in ein Buch oder einen Film vertiefen, auf eine Beschäftigung konzentrieren oder gedankenverloren spazieren gehen. Der einzige Unterschied ist, dass wir den Zustand hier bewusst einleiten. Die therapeutische Hypnose erlebt der Patient bewusst und freiwillig, das ist das Schöne daran. Er kann sie jederzeit abbrechen und erinnert sich im Nachhinein an alles!“

Ausgangs- und Angelpunkt ist die gleichmäßige Bauchatmung. Seit Jahrtausenden wissen wir, dass jede Art von Entspannung über diese Form der Atmung führt. Oben im Brustkorb atmen wir im Stress, bei Aufregung oder großer Anstrengung. In der Trance kommt es, geleitet durch die Bauchatmung, zu einer messbaren Veränderung der Aktivität verschiedener Hirnbereiche und des vegetativen Nervensystems, der Blutdruck sinkt und die Atemfrequenz verlangsamt sich spürbar. All das erklärt mir der Hypnotiseur mit leiser Stimme, während meine Augenlider sich dringend schließen wollen. Das ferne Meeresrauschen als Hintergrundmusik tut sein Übriges – als Wassermensch habe ich mir dieses Bild für die Trance-Reise ausgesucht. Wie in einer geführten Meditation steige ich ein in den vom Arzt geflüsterten Film mit dem Storyboard aus Sonne, Wasser, Salzluft und weißem Sand unter den Füßen. Unaufgeregt ziehen die Gedankenwolken, es ist nicht wie im Traum, eher ein Erlebnis der Gefühle, ein Wachrufen von Erinnerungen.

„In einer therapeutischen Hypnose gehe ich mit meinen Patient*innen auf die Suche nach dem Grund für ihre inneren Anspannungsfelder. Häufig stecken traumatische Erfahrungen dahinter, daran können sich manche im Laufe der Hypnosensitzung dann erinnern, bei anderen kommt es durch unser Gespräch während der Trance an die Oberfläche. Im Laufe von 20 Jahren Arbeit habe ich gelernt, warum bestimmte Störungs-

felder entstehen und wie damit oft körperliche Beschwerden einhergehen. Ich verstehe meine Arbeit als etwas Gegenseitiges, möchte meine Patient*innen kompetent begleiten und Lösungswege vorschlagen, nie jedoch etwas einfordern.“ Erklärt der Mediziner. „Es kommt vor, dass ich meine Überlegungen zurücknehmen und ändern muss. Dann frage ich nach, wo genau sich der Patient gerade in seinem inneren Erleben befindet, und suche mit ihm einen neuen Erinnerungspfad.“ Nach seinem Studium absolvierte Alexander von Delhaes eine hypnotherapeutische Ausbildung an der Milton Erickson Gesellschaft, deren Namensstifter als Vater der modernen Hypnose gilt und geführte Geschichten als Trance-Mittler schwerpunktmäßig einsetzte. Danach arbeitete von Delhaes mehrere Jahre an der Psychosomatischen Klinik Windach, um schließlich 2001 seine eigene Praxis für klinische Hypnose und Hypnosetherapie zu eröffnen.

Als Tempelschlaf war das Phänomen der Trance, wie der Zustand während einer Hypnose bezeichnet wird, schon im Alten Ägypten aus dem Isis-Kult bekannt. Der Begriff stammt vom griechischen *hypnos*, das ‚Schlaf‘ bedeutet und fälschlicherweise als solcher gedeutet wurde. Sigmund Freud, oft als Begründer der Psychoanalyse bezeichnet, hat zunächst häufig damit gearbeitet, ließ aber wieder davon ab, weil sich mit der Methode die Probleme oft schon in ein, zwei Sitzungen lösen ließen – was erfolgreich, aber nicht sonderlich lukrativ war.

„Schön“, sage ich mit einem Seufzer, als der Arzt mich nach gut 30 Minuten von der inneren Reise ins Praxiszimmer zurückholt. Mit einer leichten Berührung löst er meinen Trance-Arm, der kribbelt noch eine Weile, sonst fühle ich mich erfrischt und sehr klar. Eine so tiefe Entspannung habe ich zuvor nur wenige Male erlebt, zum Beispiel beim ayurvedischen Stirnguss mit warmem Öl, dem Shirodhara, von dem ich jetzt weiß, dass auch er ein tiefes In-Trance-Gehen ist. Ich erinnere mich an jeden Moment der Hypnose, und es kommt mir vor, als fälle ich hier beim Schreiben schon wieder in diesen heilsamen Flow. ●

