

Nuerdings hängt aus meinem Hirn ein Kabel, das sich an den Enden stark verzweigt. Die Drähte führen zu meinen Beinen, Armen, Augenlidern. Inmitten des Kabels befindet sich ein Schalter, den ich seit ein paar Wochen eifrig betätige. Wenn das Ausschalten klappt, kann ich die verdrahteten Muskeln partout nicht mehr bewegen. „Hypnotische Trance“ nennt sich das, die Extremvariante „hypnotisches Koma“. „Das kann man trainieren, und du wirst es lieben“, hatte der Hypnotiseur versprochen, bevor er mir half, den – natürlich imaginären – Schalter zu montieren.

Abzuschalten per Hypnose hatte ich mir nicht ganz so wörtlich vorgestellt. Die Idee war vielmehr im Dezember, ruck, zuck ein paar Hypnose-Methoden zu testen, um 2016 gelassener durchs Jahr zu kommen. Und mal wieder auszuschlafen. Der Test drängte sich regelrecht auf. Weil der neue Ratgeber von Showhypnotiseur Jan Becker auf einer Bestellerliste stand. Weil meine Kollegin eine populäre Hypnose-App empfahl. Und weil sich ständig irgendein Star wegen irgendwas hypnotisieren lässt, sei es Katzenallergie (Bill Murray) oder Kippenabhängigkeit (Ben Affleck). Gerade hat Kim Kardashian, amtierende Weltmeisterin der Selbstoptimierung, sich zur Geburtsvorbereitung in Trance versucht.

Hypnose, das klang für mich bisher mehr nach Magie als nach seriöser Behandlung. Tatsächlich ist der Begriff nicht geschützt, jeder mit einem Gewerbeschein für „Coaching“ oder „Lebensberatung“ kann nichtmedizinische Anwendungen wie Hilfe beim Abnehmen oder Raucherentwöhnungen anbieten. Auch deshalb ist über das Reich der Trance Widersprüchliches zu lesen.

Höchste Zeit für eine Expedition mit hinein. Mein Test besteht aus drei Elementen: Schlaf-App hören, Beckers Ratgeber durcharbeiten und ihn danach ausfragen, außerdem zwei Sitzungen beim Hypnotiseur Nikolai Hanf-Dressler, der ab jetzt „mein Hypnotiseur“ ist. Klingt doch deutlich cooler als „mein Anwalt“ oder „meine Kosmetikerin“.

Mein Hypnotiseur ist eigentlich Hypnosetherapeut und betreibt in Berlin eine Praxis auf zwei Etagen in Bestlage. Vor dem Fenster der echte Friedrichstadtspalast, an der Decke Fotos von der Kuppel des Bode-Museums. 15 Therapeuten zählen zum Team. Stundensatz: Zwischen 220 und 450 Euro. Das Privatfernsehen nennt Hanf-Dressler „Promi-Hypnotiseur“, weil zu ihm auch Bundesligafußballer, Politiker und Musiker kommen. Und Manager, die per Privatjet anreisen. „Gerade war einer da, der sich vor der Ansprache auf der Weihnachtsfeier fürchtete. Ein Notfall. Solche Ängste kann ich gut mit Hypnose auflösen.“

Da wird er wohl mein bisschen Stress wegzaubern können. Aber erst mal brauche ich den Trance-Schalter, um innerhalb von Sekunden das Hirn in einen anderen Zustand bringen zu können und andere Hirnareale als im Wachbewusstsein zu aktivieren – etwa jene, die für neue Ideen und Erinnerungen zuständig sind. „Bis zum sechsten Lebensjahr können die Kinder noch schnell und ungefiltert lernen. Dann legt sich das Hirn eine Art Firewall zu, die wir unter Hypnose wieder öffnen können.“

Hanf-Dressler, gerade 50 geworden, seit 13 Jahren Therapeut, seit acht Jahren selbst Ausbilder, klingt jugendlich begeistert, wenn er von all den Möglichkeiten spricht, die sich dadurch auftun. „Wir arbeiten an einem Projekt für Hypnose in der Schule.“ Seit ein paar Monaten gibt es zudem ein Sprachlabor in der Praxis, in dem man Englisch, Französisch, Russisch und Spanisch lernen kann – in einer speziellen Trance versteht sich. Bevor der Kurs richtig losgeht, üben die Teilnehmer mit dem Hirnschalter. „Hypnose ist bei uns immer auch eine Anleitung zur Selbsthypnose“, sagt Hanf-Dressler. In mir motzt es: „Alles muss man selbst machen.“

Jetzt darf ich mir eine Botschaft ans Unterbewusstsein überlegen, eine „Suggestion“, wie es auf Hypnodelts heißt. Sich weniger gehetzt fühlen wäre toll. Und: mehr Selbstbewusstsein. Schließlich bin ich oft gestresst, weil ich an mir zweifle. Klassische Wünsche, versichert meine Hypnotiseur. Mit seiner Hilfe formuliere ich: „Mehr und mehr fühle ich mich zufrieden, gelassen und begeisterter von mir.“ Ich schreibe den Satz auf ein Stück Pappe und lese ihn fünfmal laut vor, jedes „begeisterter von mir“ ist mir leicht peinlich. Dennoch stelle ich den Schalter beherzt für dreißig Sekunden auf Aus. Dann wieder an. Zehnmal am Tag soll ich das eine Woche lang üben. Mein Leben als Schalterbeamtin.

Zwischendurch werfe ich die Hypnose-App an. Ich erwarte ein psychedelisches Video, etwas mit Kreisen wie die Augen der Schlange aus dem Dschungelbuch. Doch „Get Deep Sleep“, so heißt

meine Neuerwerbung, entpuppt sich als Audioprogramm. „Der schnelle Weg, Ihr Ziel zu erreichen“, verspricht es. 2,99 Euro scheinen angesichts meiner Durchschlafprobleme angemessen. „Mit nur 20 bis 30 Minuten täglich über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen erreichen Sie bereits spürbare Resultate“, heißt es im Kleingedruckten. Drei Wochen? Täglich? Mindestens? Langsam wird die Anti-Stress-Hypnose Stress.

Aber brav schlafe ich fortan fast jeden Abend mit der leicht hallenden Stimme meiner App ein, die unglaublich ermüdende Dinge sagt wie: „Nimm einen tiefen Atemzug und atme doppelt so lange aus, wie du eingatmet hast, während du darüber nachdenkst, wie tief du in einen angenehmen, erfrischenden Schlaf gleitest, während du diese Hypnose hörst.“ Seltsame Sprache, dieses Hypnotisch.

ums Geld, sondern darum, Menschen etwas Gutes zu sagen.“ Sie freue sich, dass viele Leute ihre Apps kurz vor dem Einschlafen hören. „Ich bin dankbar, wenn möglichst viele Menschen mit mir ins Bett gehen.“

Gern geschehen. Nach ein paar Tagen gönne ich mir allerdings erstmals einen Abend ohne App. Ruhe. Auch schön.

Die Hypnose-Recherche untergräbt mein Streben nach Entspannung. Zahlen zum Thema? Zu Therapien, Therapeuten, Therapierten? Schwierig. Ich telefoniere mit den Hypnose-Verbänden DGH, MEG, DGZH, mit dem Krankenkassenverband GKV und der AOK, lasse mir tonnenweise Material schicken. Unter anderem die Zeitschrift „Hypnose“, Band 10, „Zum Heidelberger Hypnoseprozess 1936“. Immerhin weiß ich nun, dass sich ein paar Tausend studierte Psy-

chologen in einem anderen Bewusstseinszustand ist. Deswegen zeige ich ihm mit einer Armkatalepsie, dass er sich wirklich in Trance befindet. Das unterstützt den Prozess, sich darauf einzulassen.“ Ich lande bei einer Szene meiner Kindheit und sehe die kleine Brenda kläglich beim Bau einer Holzkiste versagen.

Am Ende der Session weine ich in einen Stoffbiber, der mein inneres Kind darstellen soll, das ich tröste. Fühlt sich nach Turbo-Therapie an. Durchaus überzeugend. Und erklärt meinen Heimwerkerhorror. Angst, dass dieser Text niemals fertig wird, habe ich just dennoch.

Ich nehme mir „Du kannst schaffen, was du willst“ vor, den neuen Bestseller von Jan Becker, der in „die Kunst der Selbsthypnose“ einführt. Klingt nach dem merkelschen „Wir schaffen das“. Ob die Kanzlerin auch zur Hypnose

die Realität zu wechseln“, sagt er – und hat auch noch ein paar entsprechende Schlaftipps. Becker erzählt, dass er immer in seinen Seminaren frage, ob Leute mit Schlafstörungen anwesend seien. Stets meldeten sich ein paar. Wenn er dann bei jenen nachhake, die angeblich gut schlafen, wer von ihnen nachts aufwache, melden sich die meisten. „Hinter vielen Schlafstörungen steckt die falsche Erwartungshaltung, der Mensch müsse durchschlafen. Wenn ich dann wach werde, bestätigt dies das Gefühl, ich schlafe schlecht.“ Er rät: „Locker machen.“ Und wenn es dennoch nichts wird mit dem Einschlafen, wie bei mir so oft? „Nutzen Sie die Zeit. Zwischen drei und vier Uhr nachts ist unsere Großhirnrinde so aktiv, dass die Fantasie kleine Probleme riesengroß macht. Aber man kann auch besonders kreativ arbeiten.“



Der Hirnflüsterer: Hypnosetherapeut Nikolai Hanf-Dressler in seiner Praxis

Begeisterter von mir

Hypnose verspricht ein besseres Leben – oder zumindest eines mit weniger Problemen. Brenda Strohmaier hat sich mit der Hilfe dreier Experten wochenlang darum bemüht

Beim Einschlafen frage ich mich, ob man mit Hypnose-Apps reich werden kann.

Fragen wir die App-Entwicklerin. Sie heißt Kim Fleckenstein, ist 47 Jahre alt und lebt in München in einer Wohnung voller wohlthuender Wörter. An den Wänden, auf Bildern am Fenster, sogar auf der Lampe stehen Sprüche oder einfache Vokabeln wie „Love“ und „Hope“. „Es geht doch darum, dem Unterbewusstsein die richtigen Glaubenssätze anzubieten und es mit geschickten Formulierungen zu überreden, solche loszuwerden, die nicht gut für einen sind“, erzählt sie. „Wenn ich schon mittags davon überzeugt bin, ich werde schlecht schlafen, dann schlafe ich auch schlecht.“

Bestimmt läuft in mir auch so ein Programm. Ich überlege kurz, ob ich meine Wohnung umdekorieren soll. Vielleicht ein wandgroßes Schild in Anlehnung an einen Kinderbuchklassiker: „Jeder Erwachsene kann schlafen lernen.“

Fleckenstein leitete früher Filialen von Stefanel, Windsor, Burberry. Über das Neurolinguistische Programmieren – eine in Führungsetagen beliebte Kommunikationstechnik – kam sie vor ein paar Jahren zur Hypnose, 2012 brachte sie ihre erste App auf den Markt. Inzwischen hat sie fast 100 Audioprogramme eingesprochen, darunter Hypno-Apps zu allen erdenklichen Themen, von „Get Rich“ bis hin zu „Erektionsstörungen“. Über 400.000-mal wurden sie insgesamt heruntergeladen, meine Schlaf-App ist die zweitbeliebteste, nach „Get Slim“. „Die Skepsis gegenüber Hypnose ist noch da, aber das Interesse an der eigenen Lebensqualität steigt“, erklärt Fleckenstein den Erfolg. Und ja, sie könne davon leben. „Aber mir geht es weniger

chotherapeuten und Zahnärzte auch mit Hypnose auskennen. Hinzu kommen ein paar Tausend Heilpraktiker für Psychotherapie (dazu zählt auch mein Hypnotiseur), die Hypnose anbieten.

Im Materialberg liegt ein Artikel von Dirk Revenstorf, Professor für klinische Psychologie in Tübingen. Thema: „Schaden durch Hypnose“. Er listet neun Punkte auf, von „unspezifischen Nebenwirkungen“ bis hin zu „Anstiftung zu Verbrechen“. Anruf bei Revenstorf. Er versichert, Hypnose sei prinzipiell eine gute Sache. „Zahlreiche Studien zeigen, dass mit Hypnotherapie in kurzer Zeit, das heißt im Schnitt mit fünf Sitzungen, eine gute Wirkung erzielt wird.“ Vor allem bei Störungen, die von der Psyche beeinflussbar seien wie Migräne, Autoimmunkrankheiten, Reizdarm habe sich die Methode bewährt. Aber gerade weil sie so effektiv sei und Hypnotisierte so offen, seien Patienten verletzlich. Dann referiert der Professor den Fall einer Frau, die sich von einer Ärztin per Hypnose von Panikattacken befreien ließ und depressiv wurde.

„Man darf die alten, dysfunktionalen Programme nicht einfach überschreiben, man muss sie auflösen“, sagt Hanf-Dressler bei unserer zweiten und letzten Sitzung. Ich darf mir eine Angst aussuchen, die ich loswerden möchte. Ich wähle meine auch nach zwanzig Berufsjahren immerwährende Panik davor, meine Texte nicht fertig zu bekommen. Ich gebe mich auf eine Zeitreise in Trance, an deren Anfang mein Therapeut mir kurz plausibel einredet, mein nach oben gestreckter linker Arm lasse sich nicht mehr bewegen. „Der Klient kann unter Hypnose nicht erkennen,

geht? Beim Lesen fühle ich mich schon ein bisschen wie ein Profi. „Wie Sie beflügelnde Suggestionen in Ihr Leben einbauen.“ Kann ich schon! Statt alle Übungen brav durcharbeiten, radel ich in den Norden Berlins, wo Jan Becker in einem Hinterhof ein Atelier gemietet hat. Hier, inmitten roher Backsteinwände,

schreibt er seine Bücher, lädt zu Hypnose-Salons, behandelt Klienten. Und jetzt schenkt dieser freundliche Riese mir ein paar Aha-Erkenntnisse, die ich niemals von einem 40-Jährigen erwartet hätte, der auf seiner Twen-Frisur (Glatze mit Strähne) hängen geblieben ist. Zum Beispiel, warum ich erst mit dem Rauchen aufhören konnte, als ich begann, Yoga zu machen. „Viele Leute rauchen, weil sie das entspannt. Aber nur, weil sie sich ihre Realität so konstruiert haben. Die Wahrheit ist, dass in der Zigarette nichts Entspannendes drin ist.“ Dann demonstriert er, wie Rauchen aussieht. Er atmet tief ein, tief aus.

„Bei 20 Zigaretten am Tag wechseln Sie 20-mal Ihren Atemrhythmus. Und das entspannt. Das ist die Wirklichkeit.“

So habe ich das nie gesehen. „Das Werkzeug der Hypnose erlaubt es uns,

Lieber würde ich gut schlafen. Gerade unter der Woche liege ich immer noch viel wach, trotz App. Und mit der Gelassenheit hapert es auch noch, die ich mir jetzt schon in der dritten Woche hintereinander täglich mehrmals suggeriere.

Aber wie soll ich mich auch entspannen, wenn ich mich die ganze Zeit beobachte, ob ich schon entspannter bin – und dann auch noch darüber schreiben soll? Das nennt man wohl eine befängene Testerin. Ich werde einfach weiter üben.

Zum Schluss macht das Werkeln am Unterbewusstsein noch richtig glücklich. Jan Becker schickt mich auf eine minutenlange Gedankenreise. Ich darf mir ausführlich einen schönen Moment im Leben vorstellen, in dem ich mich stark und unbesiegt fühle. Ich male mir aus – oh Pein des Klischees –, wie ich einen thailändischen Strand entlangjogge. Und jetzt sagt Becker immer wieder in verschiedenen Varianten: „Jedes Mal, wenn du von nun an deinen Vornamen sagst, fühlst du dieses Gefühl wieder.“ Als ich die Augen öffne, soll ich meinen Namen sagen. Brenda. Wow. Echt stark diese Brenda. Ich muss lächeln. Brenda!

RUND UM DIE UHR

PIERRE-ANDRÉ SCHMITT



Schweizer Überraschung

Es gibt nur wenige Uhrenmarken in der Schweiz, die nicht zu einem großen Konzern gehören. Und es gibt nur wenige, die preiswerte Uhren bauen – und die regelmäßig mit originellen und eigenständigen Produkten überraschen.

Aber es gibt sie. Oris zum Beispiel. Oris geht geschickt einen ganz eigenen Weg. Die Marke hat zwar sehr wohl ein hauseigenes mechanisches Uhrenkaliber im Programm, aber sie hat daraus nie ein Dogma gemacht. In den meisten Uhren tickt deshalb weiterhin ein zugekauftes Werk. Es ist robust, akkurat und günstig im Einkauf. Und wenn die Uhr darum herum etwas wirklich Eigenständiges zu bieten hat, greifen Uhrenfreunde gern zu.

Vergangenes Jahr brachte Oris die erste automatische Uhr mit mechanischem Höhenmesser in der Verkaufsregale. „Oris Big Crown Pilot Altimeter“ heißt das gute Stück, es zeigt die Zeit an, das Datum und eben die Höhe. Die Uhr sieht gut aus und ist preislich eine angenehme Überraschung: Rund 3000 Euro kostet der Zeitmesser mit Textilband. Dafür gibt es von gewissen Marken nicht einmal eine ganz normale Drei-Zeiger-Uhr.

Zwei Jahre zuvor hatte Oris eine ungewöhnliche Komplikation vorgestellt – klein, speziell und bezahlbar. Ins Glas der Taucheruhr „Oris Aquis Depth Gauge“ ist ein kleiner runder Luftkanal eingefräst. Beim Tauchen kann Wasser in den Kanal eindringen und mit zunehmender Tauchtiefe die Luft darin stärker zusammendrücken. Eine Skala am Luftkanal macht es möglich, die Tauchtiefe überraschend genau abzulesen.

Mit Tauchen hat auch das neuste Stück zu tun, das im nächsten Monat in den Handel kommen wird. Die „Oris Great Barrier Reef Limited Edition II“ basiert auf der Aquis-Taucheruhr. Man kann mit ihr bis 500 Meter Tiefe tauchen, doch auch sie hat eine Oris-typische kleine zusätzliche Komplikation. Sie zeigt in einem kleinen Ring auf dem blauen Zifferblatt den Wochentag an. Sollte man also zum Beispiel in den Taucherferien am Roten Meer nicht mehr wissen, ob Samstag, Freitag oder Sonntag ist, zeigt es die Uhr immer schön an.

2000-mal wird die Uhr gebaut, dann ist Schluss. Mit einem Teil des Erlöses unterstützt Oris übrigens die Arbeit der Australian Marine Conservation Society zum Erhalt des weltweit größten Korallenriffs. Die Organisation wird 50 Jahre alt. Der Preis der Uhr ist für Deutschland noch nicht festgelegt. Er wird wohl bei rund 2000 Euro liegen.

Übrigens: Wer unbedingt eine Uhr mit hauseigenem Kaliber kaufen will, wird bei den Basler Uhrmachern durchaus fündig. Vor zwei Jahren präsenzierte Oris mit dem Kaliber no eine Uhr mit dem ersten von Grund auf selbst konzipierten Werk seit 35 Jahren. Speziell daran: Eine 1,8 Meter lange Feder sorgt für volle zehn Tage Gangreserve. Die Stahlversion (10 Stück werden gebaut) kostete 5500, die Roségold-Version (10 Stück) 14.800 Franken.

Man hätte nichts dagegen, fände eine solche Preispolitik in der Schweizer Uhrenbranche den einen oder anderen Nachahmer.

Pierre-André Schmitt ist Co-Chefredakteur von „Icon“ Schweiz



Die Oris Great Barrier Reef Limited Edition II

ORIS