

Kolumne: Mein Bauch gehört mir!

Hypnotisier' mir das Fett weg!

Wenn gesundes Essen und Sport nicht ausreichen, muss man zu härteren Mitteln greifen: Eine Hypnose muss her!

Von Jürgen Schmieder



"Das Wichtigste bei der Hypnose ist Vertrauen!"

Foto: Hanni Schmieder

In der Fernsehserie "Akte X" gibt es die beiden Agenten Fox Mulder und Dana Scully. Der eine, Mulder, wird angetrieben von Verfolgungswahn - er glaubt an Außerirdische, Seelenwanderung, Reinkarnation. Sein Wahlspruch: "Nur weil ich paranoid bin, heißt das noch lange nicht, dass ich NICHT verfolgt werde." Seine Kollegin Scully dagegen ist eine Zweiflerin, die einen empirischen Beweis für alles verlangt und über Mulders Spinnereien nur den Kopf schütteln kann.

Was diese Serie mit Abnehmen zu tun hat? Nun, sagen wir es so: Ich bin Scully. Ok, nicht so hübsch, nicht so klug. Aber mindestens genauso hartnäckig, wenn es darum geht, an Dinge zu glauben, das nicht im Biologie-Schulbuch der achten Klasse festgehalten sind. Telekinese? Gibt's nicht! Zeitsprünge? Quatsch! Hypnose? Humbug!

Warum also sollte gerade einer wie ich zur Hypnose gehen? Ganz einfach: Verzweiflung! Die Pfunde wollen nicht purzeln, der Körperfettanteil ist immer noch so hoch wie der Body-Maß-Index. Der Heißhunger auf Süßigkeiten wird immer stärker, beim Begriff "Fitness-Studio" bekomme ich einen seltsamen Ausschlag am Hals.

Kurz: Ich kann mich nicht quälen. Ich bin ein fauler Sack und beim Essen will ich mich nicht bremsen. Da helfen keine aufmunternden Worte der Kollegen ("Du nimmst ja gar nicht ab!"), und Briefe der Leser ("Ich habe schon sieben Kilo verloren! Und Sie?") sind zwar lieb gemeint, aufgrund meiner mangelnden Erfolge jedoch niederschmetternd.



Er sagt: "Heb' den Arm!" Ich hebe den Arm. So wird wenigstens der Bauch verdeckt.

Foto: Hanni Schmieder

Also, Hilfe muss her! Ich vereinbare einen Termin mit David Woods vom Hypnosezentrum Bayern. Es kann ja nicht schaden, sich auf die Couch zu legen und ein bisschen esoterische Musik zu hören. Ansonsten steht fest: Hypnose mag bei anderen funktionieren, bei mir nicht.

Mag sein, dass bereits die Schamanen mit Hypnose gearbeitet haben. Mag auch sein, dass Hypnose 1770 von Franz Anton Mesmer wiederentdeckt und mit Erfolg angewandt wurde. Trotzdem: Mit Glaube hat das nichts zu tun.

Die erste Begegnung mit David Woods verläuft unespektakulär: Ein freundlicher Mann betritt mit einem Lächeln den Raum, schüttelt mir die Hand und führt mich in sein Büro. Er wirkt wenig geheimnisvoll, gar nicht, wie man sich einen Hypnotiseur vorstellt oder wie man sie von Shows in billigen Clubs in Las Vegas kennt. Nur seine Augen, die sind stechend.

Apropos Shows in billigen Clubs: Davon distanziert sich Woods sofort. "Ich finde es respektlos gegenüber Menschen, wenn man sie in Hypnose versetzt und sie dann der Lächerlichkeit preisgibt", sagt er. Ich stimme ihm sofort zu. Jemanden wie ein Huhn gackern oder in ein Stück Dreck beißen zu lassen ist nicht komisch, sondern stilllos. Dann wäre das also geklärt.

Die Liste der Ehefrau

Das Vorgespräch dauert erstaunlich lange. Woods erzählt mir von seiner Ausbildung an der Hypnoseakademie, von seinen Erfahrungen mit anderen Hypnotiseuren, von dem Büro in Santiago, das er eröffnen möchte. Nach einer halben Stunde habe ich den Eindruck, dass mir kein Hypnotiseur gegenüber sitzt, sondern ein guter Freund. "Das soll auch so sein", sagt er, "das Wichtigste bei der Hypnose ist das Vertrauen." Vertrauen dem Experten gegenüber, aber auch Vertrauen in sich selbst.

Denn um in einen Zustand zu gelangen, in dem Hypnose funktioniert, soll man das Denken möglichst abschalten. Woods möchte mein Unterbewusstsein erreichen, um mir Botschaften suggerieren zu können. Deshalb klappt Hypnose bei Frauen besser. Nein, nicht weil Frauen weniger denken, sondern weil Männer ein Problem damit haben, die Kontrolle abzugeben.

Moment mal: Welche Dinge sollen eigentlich suggeriert werden? Meine Frau hat mir eine Liste mitgegeben, die ich Woods überreichen soll. Darauf steht, was ich mir alles aneignen oder aufgeben soll:

1) *Überwinde die Ikea-Phobie!*

- 2) *Entwickle einen inneren Drang, dreckiges Geschirr sofort abwaschen zu müssen!*
- 3) *Sei überzeugt, dass rosa ist eine akzeptable Wandfarbe ist!*
- 4) *Bekomme eine geheimnisvolle Abneigung gegen dreckige Wäsche!*
- 5) *Erhalte ein weibliches Zeitverständnis! (30 Minuten bedeuten "gleich fertig")*
- 6) *Sei allergisch gegen Papageienfedern!*
- 7) *Wenn das Handy klingelt, heb' ab!*
- 8) *Habe das dringende Bedürfnis, den Mund zu halten, wenn Du auf dem Beifahrersitz des Autos Platz nimmst!*
- 9) *Sag' immer: Pfirsich ist eine Farbe!*
- 10) *Sei der Meinung: Deiner Frau bei "Desperate Housewives" die Füße massieren ist viel schöner als ein Champions-League-Spiel gucken!*

Nur zur Information: David Woods hat diese Liste nie gesehen. Es geht hier um meinen Bauch, also bestimme ich, was suggeriert wird.

Die Hypnose kann beginnen. Ich stehe in der Mitte des Raumes und muss die Augen schließen. Im Hintergrund spielt - na klar - esoterische Musik. Es gibt aber kein Pendel, kein Gequatsche von: "Du bist gaaaaaaaaanz müüüüde!" David Woods spricht ruhig, aber bestimmt: "Du hörst nur noch meine Stimme. Wenn ich Deine Stirn berühre, fällst Du nach hinten."

Und - plumps - ich falle um. Woods fängt mich auf und legt mich auf den Boden. Ich schlafe nicht, fühle mich hellwach. Aber ich kann mich nicht bewegen. Ich höre nur die Stimme des Hypnotiseurs, die mir einredet, dass ich Lust verspüre auf Obst, dass jede Süßigkeit plötzlich zehnfach so süß schmeckt und deshalb einen ungenießbaren Pamp im Mund ergibt. Er wiederholt es. Immer wieder.

Die gesamte Hypnose dauert fünf Minuten - zumindest glaube ich das. "Dann schau' mal auf die Uhr", sagt David Woods. Unglaublich: Fast 40 Minuten sind vergangen, seit ich umgefallen bin.

Aber egal: Ich brauche einen Beweis, dass es tatsächlich geklappt hat. Wo ist ein Snickers? Ich will reinbeißen und probieren, ob es tatsächlich süßer schmeckt. "Ach, das geht viel einfacher", sagt Woods und sieht mir in die Augen. "Wenn ich mit dem Finger schnippe, kannst Du Deinen rechten Fuß nicht mehr anheben."

Ja ja, Herr Hypnotiseur, jetzt übertreibst Du es aber, denke ich mir. Ich hebe meinen Fuß, kein Problem. Aber es ist der linke. Am rechten Bein scheitere ich kläglich als Samantha bei "Sex and the City" an dem Versuch, monogam zu werden. Das gibt's doch gar nicht!

Projekt Ernährungsmythen

Ich weiß gar nicht, ob ich mich freuen soll, dass ich nun von Süßigkeiten kuriert bin - oder verzweifeln soll, dass Hypnose bei mir tatsächlich funktioniert.

Denn die Sitzung hat tatsächlich Langzeitwirkung. Ich habe keine Lust auf Süßes. Ich, der Candy-Man! Als am Freitag eine Praktikantin ihren Abschied gibt und mit Schokoladenstückchen die Runde macht, lehne ich mit einem beruhigenden "Da bin ich weg von!" ab.

Die gesamte Woche ernähre ich mich gesund, gehe vier Mal zum laufen und einmal sogar ins Fitness-Studio. Wobei wir das mit der gesunden Ernährung noch einmal überprüfen sollten. Denn es gibt so viele Mythen, die sich um gesundes Essen ranken, dass man damit einen Brockhaus-Band füllen könnte. Es wird Zeit, diese einmal zu überprüfen und sich anschließend **wirklich** gesund zu ernähren.

Deshalb lautet meine Aufgabe für diese Woche: Teste die Ernährungs-Mythen und nimm eine Woche lang nur gutes Essen zu Dir. Sie werden nicht glauben, was da herauskommt. Ein kleiner Vorgeschmack? In der Verpackung von Corn Flakes

[mehr zum Thema](#)

[Sixpack, Folge IV](#)

Wer abnimmt, muss leiden!:

[Sixpack, Folge III](#)

Fressen bis der Arzt kommt!:

[Sixpack, Folge II](#)

Speck and The City!:

[Sixpack: Folge I](#)

Mein Bauch gehört mir!:

stecken mehr Mineralstoffe als in den Corn Flakes selbst.

Mein Bauch gehört mir: Die Zahlen

	Woche 0	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
	Projekt: ---	Projekt: Zwieback	Projekt: Fett-Pillen	Projekt: Jeden tag Sport	Projekt: Hypnose
Gewicht	95 Kilo	94 Kilo	94 Kilo	94 Kilo	93,5 Kilo
Körperfett	24 %	20 %	19,4 %	19,2%	19 %
BMI	29,2	29,1	29,1	29,1	29
Lebensqualität	100 %	66 %	75 %	80 %	90 %
Mitmenschen	lästern	nerven	lästern wieder	gucken irritiert	glauben mir nicht

Die Hypnose war ein voller Erfolg. Nun aber heißt es: dranbleiben und gesund ernähren. Mein Leben ändert sich. Ich bleibe dran!

Ab sofort können Sie alle Kolumnen auch bookmarken, um sie schneller zu finden: Einfach www.sueddeutsche.de/sixpack eingeben und keine Kolumne verpassen!

(sueddeutsche.de)

"Projekt 15" erscheint regelmäßig bei sueddeutsche.de. Wollen Sie einen Kommentar zur Kolumne abgeben möchten, können Sie das gerne unten tun.

Wollen Sie dem wild Entschlossenen eine Nachricht schicken, ihm Tipps, Rezepte und Tricks verraten, bitte an diese Adresse:

juergen.schmieder@sueddeutsche.de

Artikel drucken ::
Fenster schließen ::