

unbewusst bewusst

VON NINA MAREEN SPRANZ
VON CHRISTOPH HOPPSTÄDTER

HYPNOSE. EIN SELBSTVERSUCH.

Heute ist also der Tag, den ich als Mensch beginne und als Huhn beende. Das sind die Frotzeleien meiner Bekannten, seitdem klar ist, dass ich den Selbstversuch Hypnose wage. Kurz vor dem vereinbarten Termin sitze ich in einer Münchner Praxis in einem bequemen Filzsessel und warte auf Hypnose-Meister David.

Es sind keine körperlichen oder seelischen Probleme, die Nina zum Selbstversuch treiben. Es ist reine Neugier. Lächelnd und entspannt wartet sie. Sie glaubt nicht daran, dass sie sich hypnotisieren lassen wird. Auch nicht von David Woods, einem der bekanntesten Hypnotiseure Englands, der jetzt vor ihr steht: goldener Ring im linken Ohr, Skorpion-Tattoo auf dem rechten Daumen, Halbglatze.

Ich bin jetzt doch nervös. Plötzlich steht der Hypnose-Guru vor mir. Das erste, was mir auffällt, sind seine unglaublich großen braun-grünen Augen, die mich an die Dschungelbuch-Schlange Kaa erinnern. Diesen Augen würde ich zutrauen, mich heimlich, still und leise willfährig zu machen.

Seltsam angespannt und nervös sitzt Nina vor David. Er gelassen in seinem Sessel. Mit konzentriertem Blick beobachtet er die 28-Jährige. „Viele Leute fürchten, sie würden unter Hypnose die Kontrolle über sich verlieren. Aber niemand kann die Persönlichkeit eines Anderen ändern“, erklärt ihr der 39-Jährige. „Alles, was suggeriert wird, muss der Patient wollen.“

Damit hat der Mann Recht. Ich muss es wollen, denn beim ersten Mal wehre ich mich gegen die Hypnose. Nichts klappt, und ich triumphiere innerlich ein bisschen. Andererseits bin ich enttäuscht. Ich will doch ausprobieren, wie ich mich unter Hypnose fühle. Halbherzig willige ich in die Kooperation ein.

Nina liegt auf einer schwarzen Liege. Im Hintergrund sorgt leise Entspannungsmusik für eine ruhige Atmosphäre. David redet auf Nina ein: „Konzentriere dich nur auf meine Stimme und lausche der wunderschönen Melodie. Bei jedem Atemzug entspannst Du Dich mehr.“ Sie lächelt, hat die Augen geschlossen und wirkt gewillt, es diesmal geschehen zu lassen. Eindringlich wiederholt Woods immer wieder dieselben Sätze: „Fasse keine Gedanken mehr. Lasse Dich von nichts stören, sei frei von Stress und Belastung.“ Langsam zählt er von fünf an rückwärts bis null.

David lässt mich über eine saftig grüne Wiese laufen, durch einen Bach hindurch. Ich binde mir einen imaginären Luftballon um mein Handgelenk. Tolle Bilder sind in meinem Kopf, doch plötzlich erzählt er, dass der Ballon meinen Arm nach oben zieht. Ganz, ganz leicht sei der Arm. Da schaltet sich das fast schon ausgetrickste Bewusstsein wieder ein und ruft: „Quatsch, quatsch!“

Ninas Arm bewegt sich nicht. Erst als David ihn selbst leicht anhebt, geht er nach oben und verharrt dort wie vom Hypnotiseur gewünscht. Später wird der Coach sagen, er habe durchaus Ninas innere Abwehr gespürt.

Widerstrebend spiele ich mit, hebe den Arm eben hoch. Kurz schießt mir durch den Kopf, wie lächerlich ich mich hier eigentlich mache. Aber schon geht es weiter, und ich versuche, mich wieder auf die leise Stimme an meiner Seite einzulassen.

David drückt auf mehrere Stellen an Ninas schwebendem Arm und redet auf sie ein: „Du kannst ihn nicht bewegen, und es ist Dir völlig egal.“ Schnell zählt Woods: „Drei, zwei, eins“, und schnippt mit den Fingern. Nina öffnet die Augen. Langsam bewegen sich ihre Finger. Der Arm bleibt jedoch unbeweglich. Er ist ganz steif. Sie schaut ungläubig.

Als ich auf Davids Befehl die Augen öffne, denke ich noch: „Was für ein Unsinn, klar kann ich meinen Arm bewegen.“ Aber es kommt alles so, wie er es sagt. Interessiert schaue ich meinem Arm beim Nichtstun zu. Ob ich ihn nicht bewegen kann oder ob ich einfach nur nicht will, kann ich nicht sagen. Es ist mir auch egal, ich wundere mich lediglich und denke nur: „Das ist doch verrückt.“ Doch bevor mein Bewusstsein wieder die Oberhand gewinnt, lässt David mich wieder die Augen schließen und den Arm senken. „Chance zum Gegenbeweis verpasst“, denke ich gleichgültig und widme mich wieder meiner Wiese und Davids leiser, charmanter Stimme.

Mit einem Schnippen ist alles vorbei, der Arm wieder beweglich. „Wie lange, glaubst Du, hat es gedauert?“, fragt David. „Fünf, zehn Minuten.“ Nina sagt es mit Nachdruck. „Irrtum, es waren 40.“ Erklärt werden kann dieses Phänomen mit der sehr leichten Trance, in die sie versetzt wurde. Dieser Zustand ist kaum vom Wachen unterscheidbar. Viele Menschen glauben nach der ersten Sitzung, sie seien gar nicht hypnotisiert gewesen.

Als ich nach der Sitzung wieder im hellen Sonnenlicht stehe, ist meine Skepsis gegenüber der Hypnose geschrumpft. Kein Hokusfokus steckt dahinter: Jemand muss meinem Hirn den Mund verbieten – und ich muss es zulassen.