

Die Angst vor dem Leben bekämpfen

Von Pascal Scheiwiler

Patrick Meyenberger ist Zahnarzt in Wil. Zusätzlich bietet er Hypnosetherapien an. Seine Kunden erzählen über ihre gemachten Erfahrungen.

Wil Gegenüber dem Coop Stadtmarkt steht das grau-braune Gebäude. Im zweiten Stock befindet sich die Zahnarztpraxis von Patrick Meyenberger. Doch heute ist er ein Stockwerk darüber zu finden, im Hypnosecenter. Dort bieten er und sein Team Hypnosebehandlungen aller Art an. Ängste, Allergien oder auch Nikotinsucht wollen sie behandeln. Seine Praxiskleidung hat Meyenberger gegen ein schlichtes braunes T-Shirt eingetauscht. Im Zimmer dominiert Weiss. Ein Strandbild ziert die Wand. Zusätzlich hängen Zertifikate von Hypnosekursen gegenüber. Es gibt schwarze und weisse Stühle, dazu Vorhänge, natürlich in Weiss. Doch es macht keinesfalls den Eindruck von penibler, klinischer Reinheit. Es fühlt sich eher so an, als müsse alles weiss sein, um bald in den Zustand tiefer Ruhe eintauchen zu können.

Kein Hokuspokus

In diesem gemütlich eingerichteten Zimmer finden die Hypnoset Sitzungen von Patrick Meyenberger und seinem Team statt. Hypnose sei keinesfalls Hokuspokus, sondern eine wissenschaftlich erklärbare Methode, um auf das Unterbewusste zuzugreifen, erklären sie. Dafür muss die Barriere zum Unterbewusstsein umgangen werden. Dann sei es möglich, tiefsitzende Ängste zu finden und zu beseitigen. «Dafür muss das Schlüsselereignis gefunden und aufgelöst werden», erklärt der Hypnosetherapeut.

Das Schlüsselereignis

Alle Erfahrungen prägen uns. Aber Erfahrungen, die ein Kind bis ins Alter von rund sieben Jahren macht,



Patrick Meyenberger im Behandlungszimmer des Hypnosecenters. Hier führt sein Team die Hypnosetherapien durch. Pascal Scheiwiler

kann es nicht rational erklären, sagt Patrick Meyenberger. Wenn sich etwa die Eltern trennen und der Vater die Familie verlasse, könne dies vom Kind so abgespeichert werden, dass es sich selbst dafür verantwortlich macht. «Dann meint das Kind, dass der Vater es nicht mehr mag», erklärt Meyenberger. Dadurch könne es später zu Ängsten kommen, die mit dieser Erinnerung zusammenhängen. Hier spricht man von einem Schlüsselereignis. Je früher dieses passiert ist, desto banaler könne es sein, sagt Meyenberger. Bei der Hypnosetherapie gehe es darum, dieses Ereignis zu finden. Hier nutzt der Hypnosetherapeut den Umstand, dass alle unsere Erfahrungen in uns abgespeichert sind. So kann man in die Vergangenheit des Kunden reisen: «Wenn man in Hypnose ist, spielt die Zeit eine nebensächliche Rolle. Erlebtes kann so neu erfahren werden. Dort setze ich an.» Meyenberger versucht dann, dem Unterbewusstsein des Klienten zu erklären, was in die-

ser Situation passiert ist. Sobald er diese versteht oder unterdrückte Gefühle losgelassen hat, könne er sich von den Problemen lösen, die damit zusammenhängen.

Eine Sitzung kann reichen

In der Hypnose befinden sich die Klienten so zwischen ein bis zwei Stunden. Dann versucht der Hypnosetherapeut, dem geschilderten Problem auf den Grund zu gehen: «Das Ziel einer solchen Sitzung ist es, das Schlüsselereignis zu finden.» Dies gelinge in rund einem Drittel der Fälle schon bei der ersten Sitzung. Es gebe manchmal aber auch Situationen, welche das Problem verstärkt hätten. Dann müssten diese zusätzlich zum Schlüsselereignis verstanden und gelöst werden. Dafür sind manchmal mehrere Sitzungen nötig.

Zuerst medizinisch abklären

Handelt es sich beim Problem eines Kunden um eine einfache Allergie oder Lernschwäche, kann

gleich mit der Therapie begonnen werden. Schwieriger sei es laut Meyenberger beispielsweise bei chronischen Schmerzen. In einem solchen Fall müsse zuerst eine medizinische Abklärung erfolgen. «Es ist nicht das Ziel, dass ich vorgängig mit Hypnose Symptome wie Kopfschmerzen bekämpfe, wenn sie eine schwerwiegende Ursache wie einen Hirntumor oder ähnliches haben könnten», erklärt Meyenberger. Hier sei das Risiko von Spätschäden einfach zu gross, deshalb könne auf einen medizinischen Untersucher beim Hausarzt nicht verzichtet werden. Folglich wollen Hypnosetherapeuten genau wissen, wann ein Problem aufgetaucht ist, wie lange es schon besteht und wie es sich äussert. Ihr Ziel ist es, die Ursache der Probleme zu finden. Dabei spielen die Theorien der Klienten eine eher nebensächliche Rolle. Wären sich die Menschen stets der wahren Ursache bewusst, würde das Problem im Normalfall gar nicht bestehen, sagt Meyenberger.

KOMMENTAR

Selbstexperiment Hypnose

Von Pascal Scheiwiler



Patrick Meyenberger ist gut 1.80 Meter gross und hat einen festen Händedruck. «Hallo, ich bin Patrick», sagt er mit tiefer und beruhigender Stimme. Seine nussbraunen Augen mit den Lachfältchen lassen ihn sympathisch wirken. Dass er mir das Du anbietet, lässt Vertrauen aufkommen. Wir setzen uns und er bietet mir ein Glas Wasser an. Ich trinke einen Schluck gegen die Nervosität. Patrick erklärt, er werde auf mein Unterbewusstsein zugreifen. «Du wirst aber jederzeit wissen, was passiert», beruhigt er mich. Ein letztes Mal fragt er nach: «Bist du sicher, dass du das tun willst?» «Ja», sage ich. Ich vertraue ihm. Dann sagt er, dass er die Gefühle in meinem linken Arm unterbrechen wird. Ich bemerke alles, was er mache, aber könne im linken Arm nichts mehr spüren, prophezeit er. Ich bin einverstanden und wir erheben uns. Patrick greift mir mit seiner linken Hand an den Nacken und legt meinen Kopf an seine Schulter. Er redet auf mich ein, mit ruhiger, fester Stimme: «Du wirst müde und atmet ruhig. Alles ist gut. Es muss alles so sein, wie es ist. Du lässt los.» Ich merke, wie meine Glieder schwer werden und sich das Chaos in meinen Gedanken ordnet. Unruhe und Nervosität weichen Dunkelheit. Alles kommt mir belanglos vor. Nur der Moment zählt. Ich werde ruhig und will mich nicht bewegen. Genau so wie ich dastehe, will ich bleiben. Patrick redet immer noch mit monotoner Stimme mit mir. Er überzeugt mich davon, dass ich bald meinen linken Arm nicht mehr spüren werde. Dann zählt er langsam von zehn rückwärts. Bei null lässt er mich los. Ich weiss, dass ich in Hypnose bin, doch ich höre, was passiert und fühle mich sicher. Patrick malt mir einen Strich auf den rechten Unterarm und redet weiter. Ich weiss, dass ich aus eigener Kraft aus der Hypnose herauskommen könnte. Aber ich will es nicht. Kurze Zeit später sichert er mich mit einem beruhigenden Griff an meiner Schulter: «Du spürst wie die Energie zurück kommt und kannst deine Augen öffnen», sagt er. Ich blinzle. Das Gefühl der Schwere und Ruhe verlässt mich. Patrick fragt, ob es mir gut geht. «Ja», sage ich, «aber du hast den falschen Arm bemalt.» «Bist du sicher?», fragt er mit einem schelmischen Grinsen. Ich kontrolliere meine Arme. Am rechten Unterarm befindet sich ein schwarzer Strich, genau dort, wo ich ihn gespürt habe. Aber auch den linken Unterarm zierte eine schwarze Linie. Ich bin begeistert.

«Ich hatte Angst vor dem Zahnarzt»

«Patrick Meyenberger war als Zahnarzttaushilfe in Eschlikon. Meine Kinder waren bei ihm und haben mir von der Hypnose erzählt. Wegen meiner Angst vor dem Zahnarzt wollte ich das ausprobieren und ging deshalb nach Wil zu ihm in die Zahnbehandlung. Er hat mir die Hypnose erklärt und die Angst vor dem Zahnarzt genommen. Bei Patrick Meyenberger habe ich drei Zahnbehandlungen machen lassen, teilweise ohne Spritze. Jetzt setzen wir Hypnose auch gegen den Heuschnupfen ein.»



Sandra Braunwalder aus Eschlikon

Mein Gefühl in der Hypnose: «Leicht. Alles wird ein bisschen egal. Die Angst ist weg. Ich drifte vom Alltag ab. Ganz automatisch suche ich nach schönen Gefühlen.»

«Ich hatte zweimal monatlich schwere Migräne»

«Vor der Hypnosetherapie hatte ich mehrmals im Monat schwere Migräne. Teilweise sogar mit Verlust der Seh- und Hörfähigkeit. Ich habe vieles gegen die Migräne versucht, auch starke Medikamente, die nicht viel genützt haben. Leider musste ich so alt werden, bevor ich mich auf das Experiment Hypnose eingelassen habe. Mittlerweile bin ich von der Hypnose überzeugt und empfehle sie unbedingt weiter. Ich spüre jetzt, wenn die Migräne kommt und kann mich aktiv umpolen und die Schmerzen fernhalten.»



Esther Schönenberger aus Gähwil

Mein Gefühl in der Hypnose: «Ich fühle mich in der Hypnose tief entspannt. Alles rundherum wird unwichtig. Mein Körper fährt hinunter und ich kann den oft hektischen Alltag loslassen.»

«Ich hatte Schlafprobleme und Rückenschmerzen»

«Ich arbeite in der Anästhesie im Spital und habe Nacht- und Frühshiften. Durch die Rückenbeschwerden konnte ich nicht schlafen. Ich hatte Angst, wegen Übermüdung Fehler zu machen. Da hat mir meine Freundin Hypnose empfohlen und ich dachte mir, dass ich nichts verlieren kann. Ich war zweimal in Hypnose. Davon habe ich nur drei Stunden pro Nacht schlafen können. Jetzt kann ich meinen Körper aktiv herunterfahren und richtig schlafen. Mittlerweile mache ich auch Zahnarztbesuche in Hypnose.»



Pascal Kessler aus Wil

Mein Gefühl in der Hypnose: «Sorgenfrei, entspannt. Wie auf einer Luftmatratze inmitten des Meeres. Ich spüre die Wärme der Sonne und höre das Rauschen des Wassers.»

«Ich hatte Angst vor dem Zahnarzt»

«Ich bin vor der Behandlung mit Dr. Meyenberger zusammengesessen. Zuerst haben wir die Zahn-situation angeschaut, dann die emotionale Situation. Wegen meiner Angst haben wir Vorbereitungssitzungen gemacht, bevor er mich zwei Mal behandelt hat. Insgesamt war ich also vier Mal in Hypnose und es funktionierte problemlos. Die Angst hatte ich wegen einem schlimmen Erlebnis mit einem Zahnarzt vor fast 60 Jahren. Mittlerweile weiss ich, dass ich keine Angst mehr haben muss und kann mich selbst beruhigen.»



Beatrice Schädler aus Braunau

Mein Gefühl in der Hypnose: «In der Hypnose fühle ich mich leicht und komplett ruhig. Ich lasse es deshalb zu, über Dinge zu reden, die ich sonst verdränge, weil sie mir unangenehm sind.»