



Sarah Karrasch mit einer Klientin. Hypnotherapie wird auch als Geburtsvorbereitung angewendet.

Foto: Lars Schwerdtfeger

Von wegen Hokuspokus

Gesundheit Die Psychologin Sarah Karrasch behandelt seelische Krankheiten mit Hypnose und Hypnotherapie, beide sind wissenschaftlich anerkannte Methoden. *Von Ulrike Schleicher*

Hüpfen wie ein Frosch? Irre lachen, plötzlich weinen, im Stehen schlafen oder sich gebärden wie ein Rockstar auf der Bühne? Solche Bilder präsentieren sogenannte Show-Hypnotiseur und suggerieren, dass Menschen in der Hypnose zu willenlosen Marionetten werden. Nur: Es ist ein völlig falsches Bild, das so gezeichnet wird, sagt Dr. Sarah Karrasch, Psychologin und Hypnotherapeutin in Ulm.

Obwohl die Hypnotherapie eine wissenschaftlich anerkannte und erprobte psychotherapeutische Methode ist, halten sich die oben genannten Klischees, dauert die Psychologin, die darüber ihre Doktorarbeit geschrieben hat und die Therapie in eigenen Räumen anbietet. Klar sei die Studienlage noch dünn, es fehle Geld – aber „die positive Wirkung der Hypnose ist unbestritten“, so die 33-Jährige.

Betrachtet man die Geschichte der Hypnose, so hat es jedoch tatsächlich seltsame Methoden gegeben. „Zum Beispiel den Mesmerismus im 18. Jahrhundert. Der Arzt Franz Anton Mesmer legte Patienten Magnete auf, um sie zu heilen.“ Es stelle sich aber heraus, dass nicht die Magnete heilsam waren, sondern seine bestimmte Art zu sprechen: Die Patienten entspannten sich dabei.

Stichwort Entspannung: „Wenn man den Zustand während einer Hypnose erklären will, dann beschreibt es dieses Wort am besten“, sagt die frisch gebackene Doktorin. Bewusstsein und Körper seien tiefenentspannt. Etwa so wie kurz vor dem Einschlafen oder kurz vor dem Aufwachen. Oder, wenn man beim Sport und

Lesen in einer Art Flow sei. Um den Klienten in diesen Zustand zu versetzen, hilft die Hypnotherapeutin durch eine beruhigende Sprache Bilder im Kopf zu erzeugen, die er „natürlich selbst kreiert“. Der Patient soll sich vor allem auf bestimmte Gefühle und seine Körperwahrnehmung fokussieren. „Diese Konzentrationsfähigkeit ist es, die den einen für Hypnotherapie empfänglich macht. Und andere nicht“, erklärt die Psychologin. Dann beginne die therapeutische Intervention.

Wahrnehmung zurückrufen

Therapiert werden könnten beispielsweise Angststörungen wie Flugangst, Angst vor dem Zahnarzt, depressive Stimmungen, Schlafprobleme, Schmerzen und Panikattacken, sagt Karrasch. Hilfreich ist es auch, wenn man sich das Rauchen abgewöhnen will und bei der Reduktion von Stress. Oder bei Prüfungsangst und Angst vor Vorträgen. Die 33-Jährige erklärt, wie man vorgeht: Eine Frage laute: Was brauchst du, damit diese Angst verschwindet? Etwa Sicherheit

und Schutz, wann hatte man so ein Gefühl? Zum Beispiel beim Opa auf dem Arm. „Man kann sich diese Geborgenheit zurückrufen, auch die Gerüche, die Farben und das Temperaturempfinden.“ Diese Wahrnehmung könne durch die Hypnotherapie in den Angst machenden Situationen komplett erlebbar gemacht werden und es gelinge, gelassen zu bleiben. Sarah Karrasch hilft auch Schwangeren.

„Das rationale Denken tritt in den Hintergrund.“

„Das nennt sich hypnomentale Geburtsvorbereitung. Sie beginnt im letzten Schwangerschaftsdrittel.“ Vier bis fünf Termine seien notwendig, um die Frauen – es sind meist Gruppentherapien – auf die Geburt vorzubereiten und eventuelle Ängste zu nehmen. „Das Ziel ist, in der Trance einen Wohlfühlort zu finden und die Geburt Schritt für Schritt in einer angenehmen Art

und Weise zu durchleben.“ Auch das Schmerzempfinden könne beeinflusst werden.

Die Hypnotherapeutin behandelt auch Depressionen und Traumata. Mit Erfolg, wie eine 34-jährige Erzieherin aus dem Großraum Ulm im Gespräch bestätigt. „Ich habe große Päckchen meines Lebens zunächst in einer Verhaltenstherapie abgearbeitet“, sagt sie. Diese habe ihr ab einem gewissen Punkt nicht mehr geholfen. „Ich habe meine Probleme zwar verstanden, aber die Gefühlswelt war nicht in Ordnung.“

Nach einer anfänglichen Skepsis gegenüber der Hypnose sei sie zu Sarah Karrasch gekommen. Ihre Erfahrung nach neun Monaten: „Ich habe viel erreicht.“ Zum Beispiel seien ihre Panikattacken weniger geworden. Sie fühle sich insgesamt ruhiger und sortierter. Sie habe einen Schutzraum gefunden, in dem sie auch Traumata angehen könne, ohne sich zu verlieren. Die Erzieherin beschreibt den Trancezustand wie autogenes Training. Sie sei entspannt, aber stets bei Bewusstsein. Ihre Erfahrung: „Man muss Vertrauen zur Therapeutin haben, sich einlassen können und auch damit rechnen, dass man manchmal von seinen Gefühlen überrollt wird.“

Thema: bewusst sein. „Zu keinem Zeitpunkt sind die Klienten nicht ansprechbar oder manipulierbar“, unterstreicht Karrasch. Ein sogenannter versteckter Beobachter im Unterbewusstsein sei immer aufmerksam und greife ein, falls etwas schief läuft. Als Therapeutin sei sie lediglich Begleiterin, die den Rahmen bietet, betont die geborene Ulmerin. Mit Hokuspokus habe die Hypnotherapie nichts zu tun.

Gespräche vor den Sitzungen

Die meisten Menschen können hypnotisiert werden. Nur wer sehr stark selbstkontrolliert ist, kann sich schwer oder gar nicht auf Hypnose einlassen. Wer sich zusätzlich informieren will – auf Youtube gibt es die WDR-Ucker: „Die wunderbaren Kräfte der Hypnose.“ Und unter

www.sarahkarrasch.de sowie E-Mail: Info@sarahkarrasch.de

Natürlich spricht Sarah Karrasch vor der Hypnose mit den Patienten, um die Problematik zu eruieren. „Je nach Krankheitsbild wird geschaut: Wo sind die Ressourcen, wo ist

ein lösungsorientierter Ansatz“, erklärt sie. Gehe man davon aus, dass negative Gefühle krank machen, könnten umgekehrt positive Gefühle heilen. „Das macht man sich zunutze.“ Die Patienten können das auch Zuhause üben. Sie bekommen Videos von den Sitzungen mit.