

Hobby Hypnose

Trotz des Esoterik-Booms steht Hypnose noch immer im Ruf von faulem Zauber. Die Wahrheit ist nicht ganz so romantisch, aber allemal überraschend, erfuhr Thomas Köpf an einem Weekend in Österreichs einziger Hypnose-Schule.

Er ist einer jener Männer, deren Schnurrbart aussieht wie ein Teil ihres dunkelblauen Anzugs, in dem sie Tag für Tag versuchen, Mittelklassewagen zu verkaufen. Ein paar der Leute, die er da im schmutzigen Entree der SP-Bezirksleitung Wien-Donaustadt empfängt, ist das allerdings ganz recht.

Sie haben zwar 3600 Schilling bezahlt für ein Wochenend-Seminar im *Institut für Hypnoseforschung und Mentaltraining*, Österreichs einziger Hypnose-Schule. Aber sie sind eher neugierig als vom Gelingen des Eso-Zaubers überzeugt. Und die Erscheinung von Institutsleiter Franz Pissinger bestätigt ihre Skepsis.

Vor 19 Seminaristen, die in gedimmtem

Licht in einem Sesselkreis um den 36jährigen Hypnotiseur herumsitzen, verliert er sich vorerst in der Theorie: „Hypnose ist keine Hexerei“, sagt Pissinger, „jeder kann hypnotisiert werden, vorausgesetzt, er ist dazu bereit, sonst klappt es nicht.“ Das Geheimnis sei es nämlich, daß nicht „ich Sie hypnotisiere, sondern Sie sich selbst. Ich bin lediglich der Katalysator.“

Hypnose und Trance sind ganz natürliche Prozesse, die jeder Mensch tagtäglich erlebt. Schon ins Narrenkastl zu schauen oder sich so in ein spannendes Buch zu vertiefen, daß die Umgebung um einen herum versinkt, sind Trancephänomene des Alltags. „Hypnose fängt dort an, wo der Verstand, also das Bewußtsein, aufhört“, erklärt

Pissinger schlicht, und die Skeptiker in der Runde horchen zum ersten Mal auf.

Es gibt drei verschiedene Formen der Trance: die leichte, die mittlere und die tiefe. Drei Phasen, die man sich als eine Brücke ins Ich vorstellen kann, als einen Tunnel, in dem das Licht der Realität immer mehr verdämmert, je tiefer man in ihn eindringt.

Daß ein Zustand fließend in den anderen übergeht, liegt an einem Stromwechsel im Gehirn. Die sogenannten Beta-Wellen da werden zu Alpha-Wellen umgewandelt. Kein ungewöhnlicher Vorgang nebenbei: Jeder Mensch durchlebt ihn Nacht für Nacht im Schlaf.

„Das Gehirn“, erklärt der Vortragende dazu vertraulich, „gleicht einem Hochleistungscomputer. Es ist ein Rechner, für den uns die Bedienungsanleitung fehlt.“ Was an sich so neu nicht ist. Denn bekanntlich versteht der Mensch maximal 30 Prozent seines Gehirns zu nützen. Durch Hypnose und Selbsthypnose kann er allerdings lernen, einen Großteil der restlichen Kapazität zu aktivieren.

Die Kunst, andere um den Verstand zu bringen

Der Samstag schleppt sich mit Pissingers Abhandlungen zum Thema dahin. Bis er sich endlich einer jungen Seminaristin namens Maria widmet. Ihr Problem ist einigermaßen umfassend: Sie hat „panische Angst vor Parties und neuen Bekanntschaften“. Was sie nicht weiß, ist der Grund dafür.

Pissinger füllt den Raum mit leiser Musik und fixiert sein Gegenüber, als würde er in das Mädchen hineinstecken. Dafür spricht er so langsam wie monoton. Es dauert keine fünf Minuten, da fallen Maria tatsächlich die Augen zu. Geradezu bedächtig führt der Hypnosespezialist das Mädchen in die Vergangenheit. Und damit in genau die Situation, die Maria unbeußt regelmäßig in Panik versetzt.

Ihre Sätze kommen in Bruchstücken: „Da ist dieser betrunkene Mann ... er schlägt das kleine Mädchen ... ich helfe ihr ... er geht auf mich los ... vergreift sich an mir.“ Sie beginnt zu schluchzen, aber Pissinger zwingt sie in das plastische Bild dieses Erlebnisses. Gleichzeitig läßt er sie daneben im Geist ein neues kreieren. Eines, in dem Maria die Situation meistert. Mit diesem Erfolg schickt er die Probandin dann ins erste Bild zurück und weckt sie auf. Ihre Angst scheint verschwunden.

Nicht aber die Skepsis der Ungläubigsten in der Runde: Andrea. Für sie hat Franz Pissinger einen einstündigen Monolog parat, in dem er ihr ankündigt, sie werde ihren Vornamen vergessen. Und sie vergißt ihn. Danach löscht er in ihrem Unterbewußtsein die Zahl Sechs. Und Andrea zählt: „Eins, zwei, drei, vier, fünf ... sieben, acht, neun, zehn.“

Schließlich überzeugt er sie, indem er sie lahmlegt: „Sie werden jetzt Ihre Augen öffnen und erkennen, daß Sie nicht aufstehen können. Ihr ganzer Körper ist wie gelähmt, und je mehr Sie versuchen aufzustehen, desto mehr werden Sie an Ihren Sitz gefesselt sein.“ Die einzige Bewegung, die Andrea zustande bringt, ist, die Augen zu öffnen. Erst als sie noch einmal in Trance versetzt und die Körpersperre aufgehoben wird, kann sie sich wieder vom Sessel erheben.

Die Demonstration hat gessen. Denn Sonntag früh um zehn wollte keiner mehr

was verpassen. Pissinger startet die Sitzung mit einer eineinhalbstündigen Gruppenhypnose: „Eins: Ihre Augen werden schwer. Zwei: Ihre Augen sind so schwer, daß sie gleich zufallen. Drei: Ihre Augen sind fest geschlossen und bleiben zu. Ihre Atmung geht ganz ruhig und gleichmäßig. Nebengeräusche sind vollkommen unwichtig. Jedes Geräusch bringt Sie nur noch tiefer in den Zustand der Ruhe.“

Ein Seminarteilnehmer nach dem anderen schaltet seinen Verstand aus. Ein angenehmes Kribbeln zieht durch die Körper. Wohlige Wärme. Entspannung. Und innen auf den geschlossenen Lidern malt der Hypno-Kapazunder einen Sonnenplatz in der Karibik. Je mehr man sich auf seine Stimme konzentriert und fallen läßt, desto deutlicher werden die Konturen von Palmen, Strand und Meer.

Die Sonne strahlt, brennt ein wenig auf der Haut. Den weißen Sand unter den Füßen kann man richtig spüren. Ein unglaublich schöner Spaziergang. Dann ein Szenenwechsel, wie im Traum. Die Stimme des Erzählers gibt den Weg vor, und alle folgen ihr – jeder in seine eigene Kindheit.

Das Zimmer, in dem man aufgewachsen ist. Man sieht sich um – alles ist wieder da, genau wie damals. Das Bett, der Kasten, der Plattenspieler, den man zum Geburtstag bekommen hat. Geborgenheit stellt sich ein. Totale Zufriedenheit, wenn auch nur für kurze Zeit, weil die Reise wieder zurückführt ins Hier und Heute. Wo alle plötzlich feststellen: Autoverkäufer sehen doch anders aus als Franz Pissinger.

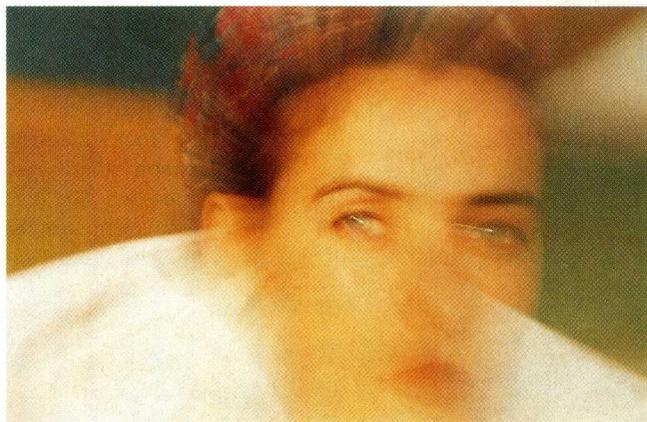
Der gelernte Schriftsetzer aus Wien beschäftigt sich schon seit seiner Kindheit mit Meditation, autogenem Training und Hypnose. Er hat Patienten, die nicht anästhesierbar sind, in so tiefe Trance versetzt, daß sie schmerzfrei operiert werden konnten. Er hat Dutzenden Menschen die Angst vor Schlangen, Spinnen oder großen Höhen genommen,

Allergiker geheilt und Raucher entwöhnt.

Die mittlerweile recht beeindruckten Lehrlinge treten in das Stadium der Fortgeschrittenen. In Zweiergruppen überprüfen sie, ob sie auch am Montag noch was von ihren 3600 Schilling haben werden. Einer hält ein Pendel, der andere suggeriert, in welche Richtung es sich bewegen soll. Was offenbar die leichtere Übung zum Langzeitnutzen ist: Sie klappt bei allen.

Der nächste Test zeigt, daß man doch nicht über Nacht zum Pissinger wird: Einer soll den anderen zum Umfallen bringen. Die meisten bleiben aber ganz gut stehen.

Das Meisterstück hat sich der Hypnose-Guru bis zuletzt aufgehoben: die „Kataleptische Brücke“: Viktoria, eine junge Frau aus der Runde, wird in extrem tiefe Trance



In Trance geht's in die Karibik. Dann in die Kindheit. Wunderschön.

versetzt. Pissinger redet ihr ein, daß ihr Körper steif wie ein Brett sei. Dann legt er sie auf zwei Sessel, den Kopf auf den einen, die Füße auf den anderen. 30 Sekunden hält sich Viktoria in dieser Position, anschließend kann sie sich an nichts erinnern.

Was Franz Pissinger ein Weekend lang an Grundtechniken der Hypnose und Selbsthypnose vermittelt, ist nur die Basis fürs Leben danach. Sie ermöglicht dem einzelnen, sich aus dem Streß auszuklinken, in kürzester Zeit so zu entspannen, als hätte man acht Stunden Schlaf hinter sich, oder auch mit kleinen Ängsten und Ticks fertig zu werden.

Wer bei Diskussionen vorher kein Wort herausbrachte, wird durch konsequentes Üben zum Alleinunterhalter. Wer nie Gehaltserhöhungen durchsetzte, holt sich auf einmal sogar Prämien heraus. Und wer noch keine Diät durchgehalten hat, sieht plötzlich keinen Sinn mehr im Essen. Was letztlich bedeutet: Hypnose ist Gedankenkontrolle und macht den Geist zur Zapfsäule, an der sich der Körper auftankt. ■

Wo man Ihnen tief in die Augen schaut

Adressen mit Finessen für alle, die auf Hypnose neugierig sind

- **Institut für Hypnoseforschung und Mentaltraining.** Leiter: Franz Pissinger; 1220 Wien, Erzherzog-Karl-Straße 73-97; Tel. 210 35 04 oder 0 66 3/911 80 04
- **Institute for NLP.** Leiter: Roman Braun; 1140 Wien, Linzer Straße 77; Tel. 985 61 50
- **ISW.** Leiter: Richard Hauser; 8010 Graz, Theodor-Körner-Straße 40; Tel. 0 31 6/67 12 12
- **Verein Weißer Lotus.** Obmann: Jakob Fuhrmann; 5121 Salzburg, Ernesting 31-32; Tel. 0 62 78/73 79