

14.04.12 | Hypnotische Kräfte

Wie eine Phobikerin ihre Panik vor Ratten verlor

Es gibt etwas Schlimmeres als Spinnen, Ratten, Schlangen – nämlich die hysterische und krankhaft übersteigerte Panik davor. Eine Betroffene berichtet, wie sie ihre Ängste unter Hypnose los wurde. *Von Viktoria Dümer*



Foto: pa

Die Ratten quieken, ihr Fell ist nass und schlammig. Die langen, nackten Schwänze schlagen gegen die Glasscheibe. Dann beißt eine in Jazzys Fuß. Die Ex-Sängerin schreit auf. Mit ihr winden sich 150 Ratten in einem Terrarium. Übereinander, untereinander, aufeinander. Es ist eine typische Dschungelcamp-Aufgabe, drei Gegenstände soll die RTL-Kandidatin in dem aggressiven Gewusel finden. Die Ratten lecken an ihren Armen und Beinen. Ziel der Aufgabe ist klar: Mut beweisen, den Ekel überwinden, die Zuschauer amüsieren. Ich bin nicht amüsiert. Ich bin geschockt.

Die Angst kommt zurück. Mein Herz rast. Mir wird schlecht.

Ich schalte um. Schweiß steht mir auf der Stirn, ich fröstele. Ich denke über meine Phobie (Link: <http://www.welt.de/themen/phobie/>) nach, sie ist albern. Ratten im Fernsehen sind ungefährlich. Aber das ändert nichts an meinem Problem. Sehe ich die Nagetiere, wird mir schlecht. Was tun?

Eine Freundin ließ mit Hypnose ihre Angst vor Spinnen therapieren. Ich war skeptisch, aber ihr hat es geholfen. Einen Versuch ist es wert. Bei meiner Internetsuche stoße ich auf Alfred Himmelweiss. 24 Stunden, montags bis freitags ist seine Praxis in Berlin erreichbar. Die Website wirkt seriös. Doktor Richard Bandler wird da als weltbesten Hypnotiseur zitiert: "Wenn etwas unmöglich ist, dann machen wir es mit Hypnose." Na bitte. Ich rufe an.

Warum haben Sie Angst?

Der Türöffner summt, ich drücke die schwere Eingangstür auf. Langsam gehe ich die Treppe nach oben, eilig habe ich es nicht. Skepsis macht sich breit. 240 Euro für zwei Hypnosesitzungen. Was ist, wenn es nicht klappt?

Schwarzer Pullover, schwarze Hose, schwarze Schuhe. Das ist Alfred Himmelweiss. Er steht in der Türfüllung. Die Wohnung hinter ihm strahlt hell im Licht der Deckenlampe. Sein silbergraues Haar glänzt. Er lächelt, gibt mir die Hand. Und irgendwie ist klar: Was wir hier gleich machen, ist für ihn Routine.

Der Flur der Altbauwohnung ist ein Schlauch mit vier Türen. Die eine ist geöffnet, dorthin führt er mich. Zwei knallrote Stühle stehen vor dem Fenster, wir nehmen Platz. Abseits steht ein dritter Sessel.

"Auf diesem Stuhl werde ich Sie gleich in Trance versetzen", sagt Himmelweiss, den Laptop auf den Knien. Wenigstens kein Sofa. Mein Bauch beginnt zu kribbeln, ich werde nervös. Trance – wie wird sich das anfühlen? Werde ich wach sein? Alles mitbekommen? Himmelweiss schaut über die schwarzen Ränder seiner Brille. Ihm entgeht nichts. Beim Sprechen gestikuliert er, seine rechte Hand zeigt locker von uns weg. Am Ende eines jeden Satzes senkt Himmelweiss die Stimme. Seine Sprachmelodie ist gleichmäßig, fast monoton. Ich werde müde.

"Warum haben Sie Angst vor Ratten?"

"Das wüsste ich auch gern."

"Vielleicht haben Sie ja gar keine Angst."

"Bitte?" Spinnt der?

Er testet mich. Ich bin empört. Dennoch sprudelt es aus mir heraus, ich erzähle meine schlimmste Geschichte.

Die Ratte sitzt direkt über mir, auf einem Lüftungsschacht im Flur. Ein knapper Meter trennt uns. Viel zu wenig. Ihr nackter, dünner Schwanz schwingt in meine Richtung. Das dunkelbraune Fell ist borstig. Sie schaut mich an.

Ich reiße die Tür hinter mir auf, falle ins Zimmer, springe aufs Bett. Meine Schläfe pocht, ich zittere und schwitze. Gänsehaut jagt mir über den Rücken, schüttelt mich. Irgendwann merke ich, dass ich weine. Der Ekel ist so groß.

Das ist jetzt ein halbes Jahr her. Dieses Ratten-Erlebnis hatte ich in einem Studentenwohnheim in Taiwan. Weit weg von Berlin, weit weg von der Gegenwart. Ich hatte es verdrängt – bis zum Dschungelcamp.

"Verstehen Sie? Eine Ratte! Bei mir zu Hause!" Ich bin außer Atem, schnappe nach Luft. Himmelweiss nickt, er lächelt.

Ich werde müde

"Was wollen Sie erreichen?"

"Einen normalen Umgang mit Ratten?"

"Wie definieren Sie das?"

Ich lege los, erzähle ohne Punkt und Komma, von Menschen, die zu meinem Unverständnis diese Kreaturen als Haustiere halten. Ekelig.

"Stopp!", ruft Himmelweiss, seine Stimme klingt gequält. "Sie antworten nicht auf meine Frage." Ich schaue ihn an, mit schlechtem Gewissen. Andererseits: Ich bin doch hier, um zu reden, oder nicht? Ich bin verwirrt.

Er lächelt. Ihm entgeht nichts.

"Das machen alle Patienten so. Ich stelle eine Frage, und die Leute steigern sich wieder in ihr Problem hinein, obwohl wir schon einen Schritt weiter waren. Sie sagten, Sie wünschten sich einen normalen Umgang mit Ratten."

"Ich wünsche mir, beim Anblick einer Ratte ruhig zu bleiben. Sie, sofern es ein Haustier ist, sogar streicheln zu können." So viel zur Theorie.

Nun fragt er mich nach glücklichen Momenten. Ich rede von Sonne, Strand und Meer. Mit seiner linken Hand muntert er mich zum Erzählen auf.

Danach erklärt er mir, wie die Therapie ablaufen wird, die Trance. "Das ist jetzt wie Trockenschwimmen." Er kichert und reibt sich die Hände.

Schließen Sie die Augen ...

Dann wird es ernst. Ich sitze im Entspannungssessel. Das schwarze Leder ist weich und warm. Meine Füße ruhen auf einem Hocker. Ich lehne mich zurück, die typische Therapiepose. Himmelweiss hockt neben mir. Er braucht kein Pendel, zum Glück. Ich lächele, um nicht loszulachen. Das klappt doch nie.

"Schließen Sie die Augen ... stellen Sie sich vor, Sie sind am Strand. Sie spüren den Wind, hören das Meer. Es ist Frühling, ja, und es sind kaum andere Menschen dort. Der Strand ist weit und leer ... Gehen Sie hinein in dieses Bild."

Ich gehe hinein. Soll heißen, ich stelle mir vor, am Strand zu sein. Mein Körper wird schwer, schläft langsam ein. Doch nicht alles ist entspannt. Mein Kopf arbeitet auf Hochtouren. Ich grübele, frage mich, welchen Zweck diese Übung hat. Ich denke an die S-Bahn, die ich später bekommen möchte. Aber über allem liegt das Bild vom Strand. "Ja, Sie sind am Meer!", flötet Himmelweiss. Gespannt lausche ich seiner Stimme. Sie ist nun freundlich und sanft, klingt fast begeistert. Seine linke Hand berührt meine rechte Schulter.

"Welche Farbe hat dieses Gefühl?"

"Blau." Blau? Habe ich das gerade gesagt?

"Füllen Sie Ihren ganzen Körper mit diesem Blau, es strahlt durch ihren Körper. Durch dieses Zimmer. Durch dieses Haus. Durch die ganze Stadt. Das ganze Land. Den ganzen Kontinent. Die ganze Welt ..."

Mit dieser Übung legt Himmelweiss positive Gefühle an, die mein Gehirn mit der Berührung an der Schulter verknüpft, wie ich später erfahren werde. Jetzt denke ich: Hokuspokus! Aber das Gefühl in mir wird stärker, schöner. Dann soll ich aufwachen. Das Blut flirrt durch meinen Körper

"Kommen Sie zurück. Öffnen Sie die Augen." Ich öffne sie.

"Schließen Sie sie wieder." Ich möchte, doch es geht nicht. Stattdessen klimpere ich hektisch mit den Wimpern.

"Das ist ein Zeichen dafür, dass Sie in Trance waren." Ich atme ruhig. Mein Gesicht ist vollkommen entspannt. Ich spüre, wie das Blut durch meinen Körper flirrt.

"Stellen Sie sich eine weiße Leinwand vor, weit weg.", sagt Himmelweiss.

Ich blicke zur Wand gegenüber.

"Denken Sie daran, wie Sie der Ratte begegnet sind. Basteln Sie sich aus dieser Situation einen Film. Er beginnt mit dem Moment, in dem Ihre Angst begann, und endet mit ihrem Höhepunkt. Dieser Film ist schwarz-weiß. Sie sehen sich selbst als Schauspielerin darin."

"Jetzt ist die Leinwand wieder weiß." Mein Körper entspannt sich. "Nun lassen Sie diesen Film loslaufen, im Schnelldurchlauf. Sie sagen Stopp, wenn er vorbei ist. Los!" Himmelweiss berührt meine Schulter. Der Film läuft los. Tür auf. Ratte überm Kopf. Tür zu. Panik im Zimmer. "Stopp!"

"Jetzt sehen Sie den Film in Farbe. Sie springen hinein, schlüpfen in Ihre Rolle. Dann lassen Sie den Film rückwärts laufen. Los!" Himmelweiss tippt auf meine Schulter. Panik im Zimmer. Tür zu. Ratte überm Kopf. Tür auf. "Stopp!"

Immer wieder machen wir das. Die Filme werden immer kürzer, ich rufe immer früher "Stopp!", die Ekelgefühle lösen sich auf.

Nach dem zehnten Durchlauf ist der Ratten-Film verschwunden. Die Erinnerungen an die Ratte sind noch da, aber da wo Panik war, ist nun Gelassenheit. Wie hat er das gemacht? Mit dem Berühren meiner Schulter hat Himmelweiss aus meinem Unterbewusstsein die positiven Gefühle der Trance zurückgeholt. Sie ersetzen den Ekel.

Um diesen Erfolg zu vertiefen, gehe ich auch zur zweiten Sitzung am nächsten Tag. Sie läuft genauso ab wie die erste. Nach weiteren 90 Minuten "Training" verabschiede ich mich von Himmelweiss. Seine Anweisung ist eindeutig: "Gehen Sie in eine Zoohandlung. Sie wissen, was zu tun ist."

Weiß ich das?

Ich stehe vor dem Terrarium und beobachte. Fünf Ratten sind darin, eine schläft, die anderen

wuseln herum. "Wollen Sie jetzt?", fragt der Mitarbeiter. Er wartet nicht auf meine Antwort. Ohne zu zucken, greift er mit seinen groben Händen in das Gehege, schnappt sich die schlummernde Ratte und drückt sie mir in die Hand. Der Zoohändler verschwindet. Er geht zur Kasse. Wir sind schockiert, die Ratte und ich.

"Pssst ...", flüstere ich. Sie schaut mich an. Ich spüre ihr Herz an meinem Daumenballen. Es rast. " Zu viel Aufregung, hm?" Sie blinzelt. "Wir brauchen keine Angst zu haben." Und während ich das sage, stelle ich fest: Ich habe keine Angst. Da sind kein Ekel, keine Panik.

Während ich das kleine Rattenohr kraule, denke ich an Fiona Erdmann. Die Ex-Vierte bei "Germany's Next Topmodel" würde vielleicht ins Dschungelcamp ziehen, sagte sie der Klatsch-Seite "Promi-Flash". Aber nur dann, wenn sie sich vorher hypnotisieren lassen könnte, um die Ekel-Prüfungen zu überstehen. Blöde Idee, typisch Z-Promi. Könnte man denken. Sollte man nicht.

Die Ratte ruht in meiner Hand. Ihr Fell ist weich und warm. Das kleine Herz schlägt leise.

Die Autorin wird derzeit an der [Axel Springer Akademie](http://www.axel-springer-akademie.de) (Link: www.axel-springer-akademie.de) ausgebildet, Deutschlands modernster Journalistenschule. Ihr Text entstand während eines Reportageprojekts.