

Hypnotherapie hat mit Schlaf und Manipulation nichts zu tun

Heilpraktiker Uwe Rakow setzt sie zur Lösung vielfältiger Probleme ein

be. KIRN - Wer das Wort Hypnose hört, dem fallen dazu wohl spontan spektakuläre Hypno-Schau-Auftritte im Fernsehen oder bei Veranstaltungen ein. Damit hat die Hypnotherapie, die von Medizinern oder in psychologischen Praxen angewandt wird, aber nichts zu tun. Dort ist sie, erklärt Uwe Rakow, „eine höchst vertrauensvolle Begegnung zwischen zwei Menschen in einer Atmosphäre absoluter Diskretion“.

Der 59-jährige Kirner, der bis Ende 1999 an der Berufsbildenden Schule unterrichtete und nun in den Ruhestand ging, beschäftigt sich schon lange mit dieser Therapieform. Ende der 80er Jahre machte er nebenher eine Ausbildung zum Heilpraktiker und las sich in die Theorie und Praxis der „indirekten Hypnose“ ein. Über die Jahre hat er sich auf diesem Gebiet fundiert ausbilden lassen und bietet diese Therapieform auch in seiner Heilpraktiker-Praxis an.

Ihr Vorteil gegenüber anderen Therapien ist für Rakow ihre enorme Wirksamkeit, weil darüber direkt und ohne jede Ablenkung an dem jeweiligen Problem gearbeitet werden könne. Fünf bis sieben Sitzungen reichen seiner Erfahrung nach in den meisten Fällen aus. Und die Hypnose sei auf sehr vielen Gebieten - von A wie



Uwe Rakow. Bild: Klaus Heimer

Angst bis Z wie Zähneknirschen - anwendbar. Dazu zählen alle Formen von Phobien, unliebsame Gewohnheiten wie etwa das Rauchen, Schlaf- und Verhaltensstörungen, traumatische Erlebnisse, psychosomatische Darmerkrankungen, Sprachstörungen (Stottern) und multiple Persönlichkeitsstörungen. Auch in der Anästhesie werde die Hypnose angewandt.

Rakow versetzt seine Patienten über die Sprache in Trance. Er betont, dass dieser Zustand mit Schlaf nichts zu tun habe,

die Trance sei vielmehr ein „Zustand konzentrierter Aufmerksamkeit“. Er unterhalte sich mit den Betroffenen dann entweder ganz normal oder aber er mache mit ihnen ein Signal aus (etwa Hand- und Fingerbewegungen), wenn der Patient auf Fragen ohne Sprache mit „Ja“ oder „Nein“ antworten soll.

Was das Argument der Manipulierbarkeit betrifft, so betont Rakow, dass er erstens bei einem Patienten, der zur Zusammenarbeit nicht bereit sei, auch nichts ausrichten könne, und bei allen anderen nur so weit, wie der Betreffende es zulasse. Dies sei ja gerade das, was ihn an dieser Materie so fasziniert habe: Das System Mensch sei laut Milton Erickson, dem Begründer der indirekten Hypnose, im individuellen Rahmen festgelegt. Man könne demnach niemanden zu etwas bringen, was in diesem System nicht angelegt sei. Wohl aber könne man mit der Hypnose seine persönlichen, verschütteten Potenziale zur Problemlösung wieder ins Bewusstsein befördern.

In Amerika, weiß Rakow, ist die Hypnotherapie sehr verbreitet, und auch in Deutschland beschäftigen sich seinen Beobachtungen nach immer mehr Ärzte, Neurologen, Psychiater und Psychologen mit dieser Therapieform.