

BILDER FÜR DIE SEELE

Sie behandelt Ängste und sie lindert Geburtsschmerzen – mit der Kraft der Suggestion: Hypno-Therapeutin Liz Lorenz-Wallacher

TEXT: Natalie Rösner FOTOS: Barbara von Woelfwarth

Das Gefühl kennen Sie bestimmt“, hatte Liz Lorenz-Wallacher gesagt, als ich wegen meines Besuchs mit ihr telefonierte. Sicher kenne ich es. Wenn ich im Bus sitze, ganz in Gedanken, und vergesse auszustiegen. Oder bei der Arbeit aus dem Fenster starre, ohne es zu merken. Wenn ich jogge und an Freunden, die mich anlächeln, wie blind vorbeilaufe vor lauter Versunkenheit. „Das passiert jedem Menschen zehn- bis zwanzigmal am Tag“, sagt sie. „Trance ist eben ganz natürlich.“

Das Saarbrücker Milton-Erickson-Institut, das Liz Lorenz-Wallacher leitet, hat seinen Sitz in einem historischen Forsthaus. In einem Teil des Gebäudes arbeitet sie in ihrer psychotherapeutischen Praxis, im anderen wohnt sie mit ihrer Familie. Im Kamin knistert ein Feuer, trotz der Sonne draußen, und verbreitet einen angenehmen Geruch. Wir sitzen am Tisch, und unser Gespräch mändert von einem Thema zum nächsten. Die Zeit fliegt dahin, und mir fallen zu dem, was sie erzählt, plötzlich lauter →



KLARER BLICK
Liz Lorenz-Wallacher verspricht keine Wunder. Sie weiß genau, was Hypnose alles kann



VÖLLIG ENTSPANNT
Patientin Christel Marschall ist in Trance. Ihre Arthrose spürt sie nicht mehr – auch Tage später nicht

kleine Begebenheiten aus meinem Leben ein, die ich fast vergessen hatte. Auch so funktioniert Trance, sagt die Hausherrin und lächelt verschmitzt. Überhaupt hat sie etwas Verschmitztes und sehr Bodenständiges an sich.

Liz Lorenz-Wallacher, 57, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Verhaltenstherapeutin, arbeitet mit Hypnose. Ihre Patienten leiden unter Ängsten, Depressionen, Zwangserkrankungen, akuten und posttraumatischen Belastungsstörungen. Sie hilft Krebs-

ton H. Erickson, der die moderne Hypnose-Therapie begründet hat. Die größte deutsche Hypnose-Fachgesellschaft ist nach ihm benannt, Liz Lorenz-Wallacher gehört zum Vorstand und ist dort Lehrtherapeutin. Als sie vor drei Jahrzehnten ihre Ausbildung begann, war Erickson im Alter von 80 Jahren gerade gestorben.

Wer zum ersten Mal zu ihr kommt, bringt fast immer diffuse Vorstellungen über Hypnose mit. Denn auf der Methode lasten Vorurteile: Sie galt lange als Hokuspokus, als fauler Trick. Filme wie die „Dr. Mabuse“-Reihe verbreiteten das beängstigende Image des Hypnotiseurs, der jedem seinen Willen aufzwingen kann. Lorenz-Wallacher lächelt: „Das ist Unsinn. Wir sprechen darum zuerst darüber, was die Methode überhaupt kann. Sie ist ein wissenschaftlich anerkanntes Therapieverfahren.“

Im Lagerhaus der Erinnerungen ist gespeichert, was wir je erlebt haben

Unglücke, die Chemotherapie besser zu ertragen, aber auch Frauen bei der Geburtsvorbereitung. Auf dem Sofa in ihrem Behandlungsraum führt sie die Patienten in ein Lagerhaus der Erinnerungen. Dort, in den Tiefen des Bewusstseins, sei gespeichert, was man je gelernt und erfahren habe – und was in der Gegenwart helfen könnte. „Jeder Mensch hat alle Ressourcen in sich, die er braucht. Wir haben es nur vergessen“, glaubte der Psychiater Dr. Mil-

ton H. Erickson, der die moderne Hypnose-Therapie begründet hat. Die größte deutsche Hypnose-Fachgesellschaft ist nach ihm benannt, Liz Lorenz-Wallacher gehört zum Vorstand und ist dort Lehrtherapeutin. Als sie vor drei Jahrzehnten ihre Ausbildung begann, war Erickson im Alter von 80 Jahren gerade gestorben.

Und eine machtvolle Methode der Veränderung. Traumatische Erlebnisse können in Hypnose bewältigt, alte Verhaltensweisen über Bord geworfen werden. Sogar Reaktionen des Körpers, die nicht dem Willen entsprechen, werden beeinflusst: So heilen etwa Knochenbrüche schneller, wenn die Patienten sich das in Hypnose bildlich vorstellen. Studien haben gezeigt, welches Potenzial in dieser Methode steckt, die schon in der Antike gebräuchlich war. Sie verdoppelt die Erfolgsquote bei künstlichen Befruchtungen, macht Magenspiegelungen erträglicher, hilft Rauchern vom Nikotin loszukommen und Menschen mit Panik

hypnose

vorm Zahnarzt, die Behandlung ohne Spritzen ruhig zu ertragen. An einer belgischen Universitätsklinik operieren Mediziner erfolgreich Patienten ohne Vollnarkose – allein mit Hypnose und Beruhigungsmitteln. Denn wenn der Therapeut es ihnen suggeriert, vermögen Menschen vieles auszublenden, sogar Schmerz. Untersuchungen zeigen, dass das Gehirn die Empfindung zwar registriert, aber sie nicht als peinlich interpretiert. Ein Phänomen, das Sportler kennen, die im Kampf um den Sieg eine Verletzung verdrängen.

Heute behandelt Liz Lorenz-Wallacher eine Frau aus dem Nachbarort. Christel Marschall leidet unter Arthrose in den Händen. „Erlauben Sie sich einfach, auf Ihre Weise einen entspannten Zustand der Ruhe sich entwickeln zu lassen“, sagt Liz Lorenz-Wallacher, die der Patientin gegenüber sitzt. „Fixieren Sie einen Punkt im Raum oder schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen.“ Draußen singt ein Vogel, drinnen ist nur die Stimme der Therapeutin zu hören. Wie bei jeder Behandlung geht auch Lorenz-Wallacher selbst leicht in Trance. Das Gesicht von Christel Marschall entspannt sich. „Die linke Hand kann jetzt beginnen sich kühl und leicht anzufühlen“, sagt die Therapeutin und streicht darüber. Handschuh-Anästhesie nennen das Hypno-Therapeuten: Sie suggerieren, dass sich bestimmte Körperbereiche kühl oder taub anfühlen. Als ich später mit ihr telefoniere, ist Christel Marschall noch immer verwundert: „Der Schmerz war tagelang weg.“

Auf einem bestimmten Gebiet der Schmerztherapie gilt Liz Lorenz-Wallacher sogar als Pionierin: Sie lehrt Schwangere, unter Hypnose zu gebären. Zwar waren solche Entbindungen in Trance bis in die erste Hälfte des vergangenen Jahrhunderts noch überall in Europa bekannt, doch das Wissen geriet in Vergessenheit. Lorenz-Wallacher hat ein Buch darüber geschrieben, einen Kongress zum Thema organisiert und hält Seminare für Hebammen und Ärzte. Inzwischen weiß man, dass Frauen, die Hypnose nutzen, in kürzerer Zeit gebären und sich auch schneller erholen. In ihrer Praxis zeigt Lorenz-Wallacher den Schwangeren, wie sie sich selbst in Trance versetzen können. Fünf bis sechs Sitzungen braucht es dazu – tägliche Übungen vorausgesetzt. „Die Frauen merken bald, dass nichts Magisches daran ist“, sagt sie. „Man muss es nur trainieren. Wie Tennis.“

Sie berichtet von einer Frau, die bei der ersten Geburt fast verblutet wäre und panische Angst vor der zweiten hatte. Lorenz-Wallacher schickte diese Frau in Trance immer wieder auf

eine Zeitreise hin zu dem Moment, in dem sie glücklich ihr Neugeborenes in den Armen hält. Die Suggestion zeigte Erfolg: „Die Patientin hatte eine entspannte Hausgeburt“, sagt Lorenz-Wallacher nicht ohne Stolz. Schwangeren, die unter Stress leiden, beschreibt sie während der Therapie das Bild einer Schutzglocke, die nach Belieben heruntergelassen werden kann und allen Ärger abbält. „Wie bei ‚Raumschiff Enterprise‘“, sagt sie und lacht herzlich. „Scotty, fahr den Energieschild aus.“

Ziel der Übung ist, dass die Frauen die Angst vor der Geburt verlieren und dadurch weniger Schmerzen haben. „Wenn die Wehen einsetzen, denken die meisten: Oh, jetzt tut es weh, und verkrampten sich.“ Liz Lorenz-Wallacher vermittelt, wie in der Trance bestimmte Bilder helfen können. Dass bei den ersten Kontraktionen der Muttermund so weich wird wie ein Rollkragenpullover etwa. Oder dass diese erste Wehe der Startschuss für tiefe Entspannung sein kann. „Eine Frau malte sich aus, sie lehne an einem riesigen Baum in einer Graslandschaft und stemmt die Füße gegen die Wurzeln“, erzählt Lorenz-Wallacher. Sie selbst glaubte bei der Geburt ihres Sohnes, auf großen Wellen zu surfen – obwohl sie gar nicht surfen kann. →

ein willensloser Spielball des Therapeuten zu sein? „Man besitzt eine innere Kontrollinstanz, die darüber wacht, wie weit man gehen möchte“, beruhigt mich Lorenz-Wallacher. „Gegen seinen Willen kann niemand in Trance versetzt werden. Darum geht es auch nicht ohne Vertrauen zum Therapeuten.“ Sie glaubt, dass jeder Mensch für Hypnose empfänglich

sei – weil der Zustand angeboren und natürlich sei. „Manche aber sind besonders begabt dafür, willensstarke Menschen oder Kreative zum Beispiel, denen die bilderreiche Sprache vertraut ist, mit der wir arbeiten.“

Wenn sie ihre Patienten begleitet in dieses geheimnisvolle Lagerhaus im Kopf, kommt manchmal mehr zum Vorschein, als ihnen lieb ist. „Das wird sich, was für den Mensch ist, besonders deutlich, wenn es um weitergehende Sequenzen auf Abstand zu halten. „Es funktioniert dann wie bei einem Kinobesuch: Man kann hinein-, aber auch wieder hinausgehen. Und lernen, etwas aus sicherer Entfernung zu verarbeiten.“

Dann sitze ich selbst auf dem Sofa im Behandlungsraum. Ich fixiere ein Stück des Tisch-tuches und höre der Stimme der Therapeutin zu. Angenehm ist das. Als könnte ich mich nach einem stressigen Tag hinlegen und müsste nicht mehr aufstehen. Meine Lippen sind pelzig, meine Hände zu schwer, um sie zu bewegen. Doch Liz Lorenz-Wallacher holt mich aus der Versunkenheit zurück. Mein Zug fährt bald. Ich fühle mich erholt wie lange nicht mehr. Das ist noch besser als tagträumen, denke ich. ●



IDYLLE
Die Therapeutin vor dem Forsthaus



RICHTIGE WÖRTE
Hypno-Therapie verlangt einiges an sprachlicher Kreativität und macht ihr auch deshalb Freude, sagt Liz Lorenz-Wallacher

Ein wenig wie träumen ist die Trance. Man schläft aber nicht. Man nimmt in diesem Zustand sogar mehr wahr, dringt in Bereiche des Bewusstseins, die sonst verschlossen sind. „Alles, was Sie in Trance erleben, empfinden Sie nicht als Vorstellung, sondern als Wirklichkeit. Sie nehmen alles wörtlich, was Sie hören“, sagt die Therapeutin. Vor der Behandlung geht sie deswegen die Sätze, die sie nutzen will, noch einmal durch, damit nichts missverstanden werden kann.

Und was ist mit der Angst, in der Hypnose ein willensloser Spielball des Therapeuten zu sein? „Man besitzt eine innere Kontrollinstanz, die darüber wacht, wie weit man gehen möchte“, beruhigt mich Lorenz-Wallacher. „Gegen seinen Willen kann niemand in Trance versetzt werden. Darum geht es auch nicht ohne Vertrauen zum Therapeuten.“ Sie glaubt, dass jeder Mensch für Hypnose empfänglich

sei – weil der Zustand angeboren und natürlich sei. „Manche aber sind besonders begabt dafür, willensstarke Menschen oder Kreative zum Beispiel, denen die bilderreiche Sprache vertraut ist, mit der wir arbeiten.“

Wenn sie ihre Patienten begleitet in dieses geheimnisvolle Lagerhaus im Kopf, kommt manchmal mehr zum Vorschein, als ihnen lieb ist. „Das wird sich, was für den Mensch ist, besonders deutlich, wenn es um weitergehende Sequenzen auf Abstand zu halten. „Es funktioniert dann wie bei einem Kinobesuch: Man kann hinein-, aber auch wieder hinausgehen. Und lernen, etwas aus sicherer Entfernung zu verarbeiten.“

Dann sitze ich selbst auf dem Sofa im Behandlungsraum. Ich fixiere ein Stück des Tisch-tuches und höre der Stimme der Therapeutin zu. Angenehm ist das. Als könnte ich mich nach einem stressigen Tag hinlegen und müsste nicht mehr aufstehen. Meine Lippen sind pelzig, meine Hände zu schwer, um sie zu bewegen. Doch Liz Lorenz-Wallacher holt mich aus der Versunkenheit zurück. Mein Zug fährt bald. Ich fühle mich erholt wie lange nicht mehr. Das ist noch besser als tagträumen, denke ich. ●

Infos zur Therapie

Seriöse Therapeuten nennen die Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose und die Deutsche Gesellschaft für Hypnose. Deren Mitglieder sind Ärzte oder Psychologische Psychotherapeuten.

Die Behandlungskosten liegen bei 80 bis 120 Euro für 50 Minuten. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen nur in Ausnahmefällen.

Buchtipps: Schwangerschaft, Geburt und Hypnose. Von Liz Lorenz-Wallacher. Carl Auer 2003, 19,95 €.

