

Burkhard Peter
über

Vergessen

Ein Jugendstilhaus; der Stuhl, in dem die Patienten sitzen, ist groß, schwarz-ledern, gemütlich und kann sich drehen. Durchs Fenster blickt man in einen üppig blühenden Garten. Gegenüber, am Schreibtisch, sitzt Burkhard Peter, Hypnose-Therapeut in Grünwald bei München: dunkle Haare, Brillen, Bart, Kinn in die Hand gestützt. Der Mann spricht mit leiser Stimme und rollt dezent das R, wie es eben in München so üblich ist. Er wirkt gelassen, geradezu entspannt, aber für einen Hypnotiseur ist das wohl auch Voraussetzung. Foto: Gerald von Foris

VON
Gabriela Herpell

SZ: Herr Peter, wir wollen heute über Ihre Arbeit als Hypnotiseur sprechen.

Burkhard Peter: Gern. Viele Menschen haben Angst davor, weil sie befürchten, dass bei der Hypnose eine Katze aus dem Sack gelassen wird, die sie nie aus dem Sack lassen wollten. Darum lasse ich alle meine Patienten ein Papier unterschreiben, auf dem steht: Hypnose hat Risiken und Nebenwirkungen.

Zum Beispiel welche?

Manche Patienten kommen mit scheinbar harmlosen Problemen zu mir, beispielsweise ärztlich diagnostizierten Schmerzen. Manche solcher Symptome kann man mit Hypnose behandeln. Doch mitgeliebterweise erfahren die Patienten dabei auch etwas über den Zusammenhang zwischen ihren Schmerzen und ihrer Situation, was sie gar nicht wissen wollten. Da ploppt dann etwas ins Bewusstsein, das man da gar nicht haben wollte.

Von dem man auch nichts gemahnt hat?

Doch, meistens existiert eine Ahnung, zum Beispiel, wenn eine Ehe am Ende ist. Aber es kann auch etwas aus dunkler Vergangenheit auftauchen, etwas, das Patient für beendet hielt und in keinerlei Zusammenhang gebracht hätte, mit beispielsweise seiner Migration. So einen Fall hatte ich mal in der Praxis. Die Frau hatte bis zu drei Migräne-Anfällen in der Woche. Ich ging vollkommen symptomorientiert vor, und nach einem Jahr hatte die Migräne fast ganz nachgelassen.

Und wie ging das?

Ich hatte ihr eine simple hypnotische Technik beigebracht, mit der sie die Attacken verhindern konnte: Sie lernte, vor Beginn der Attacke in Trance zu gehen und übergab ihrem Unbewussten, also Besonderen, die Aufgabe, sich um die Migräne zu kümmern. Hierzu lehrte ich sie Armlevitation: Ein Arm schwebt, ganz von

„Ein gutes Gedächtnis kann auch sehr unglücklich machen.“

selbst nach oben. Das dauerte etwa zehn bis zwanzig Minuten, dann sank der Arm wieder nach unten und sie kam zurück. Kann man das auch allein zu Hause nachmachen? Wie gesagt, die Behandlung war ein voller Erfolg, wir wollten sie gerade beneiden, da rief die Patientin an: Alles war wieder beim Alten, mit zwei, drei Anfällen pro Woche. Ich offerierte ihr zwei mögliche Erklärungen: So etwas könnte ein normaler Rückfall sein - oder aber ein Hinweis, dass das Symptom auf etwas ganz anderes hingedeutet hat, das auch zu klären wäre.

Wie kann man das klären?

Ebenfalls mit Hilfe von Trance. Man nimmt mit dem Unbewussten, hier mit dem unbewussten Wissen, Kontakt auf und stellt eine direkte Frage: zum Beispiel, ob es einen Zusammenhang zwischen der Migräne und irgendwas in ihrem Leben gibt. Wenn es einen Zusammenhang gibt, geht die eine Hand hoch, wenn nicht, dann die andere. Das sind unwillkürliche, sogenannte ideomotorische Reaktionen. Bei ihr ist die ja-Hand hochgegangen.

Haben Sie die Patientin während ihrer Trance in ihre eigene Vergangenheit versetzt?

Ich habe nur nachgefragt, und da passierte Folgendes: Ohne dass ich eine Altersregression induziert hätte, wurde sie starr im Gesicht. Und begann zu erzählen, dass sie gerade aus ihrer Schulkasse herausgeholt worden sei. Und dass die Lehrerin ihr eröffnet habe, dass ihre jüngere Schwester bei einem Schulausflug tödlich verunglückt war. Hierauf war sie erstarrt. In diesem Schockzustand blieb sie wochenlang.

Auch solche, die glauben, man könnte sie nicht hypnotisieren - obwohl man es aber doch könnte? Auch die gibt es. Aber man muss sich grundsätzlich schon drauf einlassen. Und wenn man sich drauf einlassen möchte, hängt der Erfolg auch mit einem gewissen Talent zusammen.

Nein, Hypnose hat mit Kontrollverlust nichts zu tun. Schon eher mit der Ausweitung der Kontrolle auf Bereiche, die man üblicherweise nicht benutzt.

Ist es nicht auch eine Frage des Leidensdrucks, wie hypnotisierbar man ist? Aber natürlich. Die Motivation ist wesentlich. Menschen in Schocksituationen nach Unfällen sind fast durchweg hochsuggestiv. Ein Arzt kann dann leicht Blut lassen, wie sie heute sind.

Eindeutiger, man bei jedem Menschen etwas Vorborgenes in der Vergangenheit? Etwas, über das er nicht mehr bewusst verfügt? Davon haben wir ungläublich viel. Wir könnten uns gar nicht alles merken, was uns im Leben in irgendeiner Art und Weise widerfährt. Menschen, die ein sehr gutes Gedächtnis haben, sind manchmal ganz froh, sich, dass wir nicht alles speichern können.

Dabei beklagen die Menschen seit Jahrhunderten ihre Vergesslichkeit... Kennen Sie Svyatoslav Richter? Ein phantastischer Pianist der sechziger, siebziger Jahre. Ich sah unlängst ein Interview mit ihm, da war er schon über 80 Jahre alt. Ich war entsetzt, wie depressiv er war. Er sagte, es sei toll gewesen, ein phänomenales Gedächtnis zu haben, beim Klavierspielen.

Er hatte eine psychisch sehr labile Mutter, die häufig mit Selbstmord drohte und immer wieder in der Psychiatrie war. Alle Frauen, mit denen der Sohn sich einließ, schürten in ihm die Angst. Wenn du ihr zu nahe kommst, wird sie dich tyrannisieren. Darum war das Gedächtnis für ihn ein Fluch.

Wie er selbst, der Vater und die kleine Schwester am Tisch sitzen und angstvoll darauf horchen, dass die Tür aufgeht und die Mutter wieder mal eine Szene macht. Dann haben wir in Trance viele solche Szenen durchgespielt und versucht, eine Lösung für den kleinen Jungen zu erarbeiten, eine, mit der er sich dem Terror nicht so ausgesetzt fühlte. Beschreiben Sie bitte eine solche Szene. Der Junge versucht, sich auf eine Arbeit in der Schule vorzubereiten, die Mutter kommt rein und macht Terror. Da hätte es nichts genützt, bloß die Türe zuzusperren. Der Junge musste seine Sachen packen und zu einem Freund gehen. Er musste handeln. Hypnose hat den Effekt,

das Klingt tatsächlich belastend. Amnesie ist auch hilfreich. Und manchmal ein Teil der Therapie, mit Trauma-Patienten beispielsweise, die ein Erlebnis zurückt oder aus der Welt gelüpft hat. Da löst ein Geräusch oder ein Erinnerungsfremd einen affektiven Zustand aus, der diese Patienten immer wieder quält. Ein Teil unserer Arbeit ist, sie das gewis-

sermaßen vergessen zu machen. Sie sollen aber nicht alles verdrängen, sondern ihre überschüssigen Reaktionen kontrollieren lernen, damit sie in Ruhe an das Ereignis denken können.

Vergessen ist im Grunde sehr gnädig. Nicht nur, es kann auch negativ sein oder Symptomen führen, beispielsweise wenn Erinnerungsabheiten auseinandergerissen werden und nur Teile verschüttet sind. Einer meiner Patienten mit einer so genannten Schmerzstörung hatte Schmerzen im Brustbereich, medizinisch völlig ohne Befund. Er wusste, seit wann er diese Schmerzen hatte. Er war Zeuge gewesen, wie ein Lastwagen rückwärts ein Kind überfuhr. Er hörte die Knochen knachen und sah das Blut spritzen. Und das sagte er scheinbar ungerührt: Er habe möglicherweise sogar selber etwas abgeköpft, an der Brust. Dieser Mann hatte den visuellen und den semantischen Teil der Erinnerung voll gespeichert. Aber alles, was an Affektiven dazu gehörte, also den Teil, mit dem man das Grauen empfindet, hatte er völlig abgepalten.

Also musste er das Grauen nachholen? Er musste fühlen, wie das damals war. Wie sein Herz wog gehen hat, wie sich alles in ihm zusammengezogen hat. Um Letztes, die so abgeschnitten von ihren Gefühlen sind, dahin zu führen, kann man ihnen nicht einfach in Trance sagen, jetzt fühl das mal, denn das war ja eine Schutzreaktion, damals. Man muss Strategien entwickeln, die schonend dahin führen, dass er das wieder empfinden kann.

Wie vermitlen Sie das jemandem, der in Trance ist?

Man würde ihn erst mal zum Beobachter der Situation und seiner selbst machen und ihn bitten, sich in den Mann, der da steht, einzufühlen. Dann soll er sich dem Mann annähern; ihm die Hand auf die Schulter legen und ein Leihmes bisschen von dessen Gefühlen zu sich herüberholen. Nur ein bisschen, damit er Mitgefühl mit sich selbst entwickeln kann und sich irgendwem traut; wirklich zu empfinden. Man könnte ihn also auch in der Hypnose überfordern. Worin liegen andere Gefahren der Technik?

Es gibt klare Kontraindikationen: man gelte seelische Stabilität, wenn zu einem Patienten keine gute Beziehung besteht oder es in Trance zu Missverständnissen kommt. Wenn einer in Trance die Beziehung abbricht, weil er sich angegriffen fühlt, kann das gefährlich werden. Es ist die Frage, wie groß die Pathologie ist, die hinter so einer Reaktion steckt.

Kann jemand in der Trance steckenbleiben? Dns ist ja so eine gängige Befürchtung.

Das kann in Ausnahmefällen tatsächlich passieren, bei schwer gestörten Patienten zum Beispiel. Wenn ein solcher Mensch in einer Showhypnose während einer Altersregression sich plötzlich in einem Alter wiederfindet, in dem er schreckliche Dinge erfahren hat, müsste er therapeutisch betreut werden. Das kann ein Bühnenhypnotiseur nicht. Darum gibt es in einigen Ländern ein strenges Hypnosegesetz, in Israel, Schweden und Dänemark, das die Anwendung von Hypnose reguliert. Nur Psychologen und Mediziner dürfen für bestimmte Zwecke Hypnose anwenden.

Gibt es die Möglichkeit, etwas so Niederschmetterndes in Trance herauszufinden wie Der Partner ist eigentlich völlig ungeeignet, oder der Job ist komplett der falsche...?

Es passiert, dass Leute kommen und solche Fragen stellen. Die haben schon eine Ahnung. Es erscheint dann nicht plötz-

„Ein Gedanke führt dazu, dass sich etwas bewegt. Das ist ideomotorik.“

lich die eigentliche Wahrheit in der Trance, sondern es kommt zu einem therapeutischen Prozess, es gibt Gründe oder es hat sie gegeben, aus denen man mit einem Partner zusammen ist oder einen Beruf gewählt hat, die nicht von heute auf morgen richtig sind.

Sie sagten eben mit einem Liebling: Dann erscheint ihnen nicht die eigentliche Wahrheit. Das ist es aber doch, was man von Hypnose erwartet: die Wahrheit.

Das wird häufig missverstanden. Hypnose ist kein Instrument der Wahrheitfindung. Hypnose ist ein konstruktiver Prozess. Diese Konstruktionen können mit der wirklichen Wirklichkeit deckungsgleich übereinstimmen. Das muss aber nicht sein. Die Erinnerung - gerade wenn man sie unter Hypnose hat - kann aber auch trügen. Sie ist anfällig für Suggestionen und Wunschbilder. Innerhalb der Hypnose hat man kein Kriterium, um Fakten von Fiktionen zu trennen.

Der Begründer der modernen Hypnose-therapie ist Milton Erickson. Sein Credo: Man kann jemandem durch Hypnose das bringen, dass er zu seinen eigenen Ressourcen Zugang findet.

Erickson hatte mit 16 Jahren Kinderlähmung und saß im Schaukelstuhl in der Milford-Raum, seine Eltern arbeiteten in Hof. Er dachte ganz intensiv, es wäre doch schön, am Fenster zu sitzen und rauszuschauen zu können. Und während er das dachte, merkte er, wie der Schaukelstuhl sich bewegte. Das nennt man ideomotorik. Ein Gedanke führt dazu, dass sich etwas bewegt.

Aber seine Muskeln haben sich bewegt. Natürlich, es ist ja keine Zauberart, aber sie haben sich nicht willkürlich, sondern unwillkürlich bewegt. Dann hat er angefangen sich vorzustellen, wie er früher in Bäumen herumgeklettert ist, hat die Muskelkraft, nachempfinden - und kam der solche Imaginationen viel schneller wieder zu Kräften. Darum glaubte er dann, dass Hypnose die Selbstheilungskräfte des Menschen aktivieren kann. Aber was sind diese? Eine verborgene inneren Stärke? Genau. Es sind die positiven Erfahrungen, die man gemacht hat, auf die man aktuell aber keinen Zugriff hat. Hypnose bietet eine Möglichkeit, den Zugang dazu herzustellen.

Wie weit kann man sich eigentlich von seinem Unbewussten entfernen?

Sehr weit, wenn die schlechten Erfahrungen überwiegen: bei schwer gestörten Patienten, bei Kindern, die in problematischen Familien großgewachsen, in denen es niemandem gibt, der ihnen etwas Gutes tut, oder bei Menschen, die ein traumatisches Erlebnis hatten, das sie von diesen Ressourcen so entfremdet, dass sie keinen Zugriff mehr darauf haben.

Gibt es auch Leute, die durch große Nichtachtung ihrer inneren Stimme, durch bloßes Funkzionieren, den Kontakt zu ihren Unbewussten verlieren?

Ja, das sind die Leute, die ganz widerwillig zu mir kommen, weil sie die Überzeugung sind, dass sie nur körperlich krank sind. Sie haben kein Verständnis dafür, dass ihre Symptome etwas damit zu tun haben, wie sie leben. Diese Menschen sind berührt oft hocheffektiv, darum haben sie keine Einsicht in ihre Schwächen. Man muss sie sehr subtil dahinführen, dass sie sich auf eine Psychotherapie einlassen.

Dr. phil. Burkhard Peter, geboren 1949 in Hessebach im Frankenswald, studierte Germanistik, Politische Wissenschaft und Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Er ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Hypnotherapeut. Von 1978 bis 1984 war er Gründungsleiter der Hypnose-Gesellschaft für Klinische Hypnose (M.E.G.), die es nun seit 30 Jahren gibt. Burkhard Peter praktiziert in München-Schwabing und Grünwald. Unter anderem veröffentlichte er eine „Einführung in die Hypnotherapie“. Carl Auer Verlag.