

Schwerelos trotz Blei in den Adern

Der Herr der Träume

Im Hypnosessel von Therapeut Hergen Kappmeier:
SJ-Redakteurin **Regina Kahle** wagt den Selbstversuch.

BREMERHAVEN. Das Pendel schwingt unerbittlich vor meinen Augen hin und her. Langsam kommt es näher, um dann wieder etwas zurückzuweichen. Mir fällt es immer schwerer, mich auf die Bewegung der glitzernden kleinen Kugel zu konzentrieren – meine Augen fühlen sich an, als würden kleine Bleiklumpen auf den Lidern liegen. Nach einer Weile fallen sie einfach zu und ich habe das Gefühl, ich könnte sie für nichts auf der Welt wieder öffnen. Das soll ich aber auch gar nicht. Denn ich befinde mich in Hypnose und schaue jetzt nach innen, lasse Farben und Szenen vor meinem inneren Auge entstehen. Und das nach Vorgaben von Hergen Kappmeier, der als Hypnotherapeut in diesem Moment Herr über meine Träume ist.

„Sie liegen an einem wunderschönen Strand. Dort gibt es kristallklares Wasser, und es ist schön warm.“ Und tatsächlich komme ich etwas ins Schwitzen, obwohl meine Hände vorher vor Aufregung eiskalt waren. Das monotone Rauschen der vor dem Fenster vorbeifahrenden Autos verwandelt sich in die leise Brandung von kleinen, schaumbedeckten Wellen.

Durch meine Adern fließt flüssiges Blei

Ich fühle mich seltsam schwerelos, komplett losgelöst von meinem Körper, und doch habe ich das Gefühl, dass flüssiges Blei durch meine Adern fließt und mich in dem gemütlichen Liegesessel festhält. Irgendwie bin ich bei Bewusstsein und weiß auch, wo ich mich befinde – mehr oder weniger zumindest. Wer schon mal Tiefenmeditation ausprobiert hat, kann dieses Gefühl nachempfinden. Die Rea-

lität ist zwar noch vorhanden, aber weit weg und interessiert im Moment auch gar nicht. In diesem Zustand zwischen Wachen und Träumen, mitten in bunten imaginären Welten und positiven Gefühlen befinde ich mich mehr als eine Stunde – wie mir im Nachhinein erzählt wird. Selbst habe ich in der Hypnose kein Zeitempfinden, und das Ganze kommt mir vor wie ein kurzer, besonders intensiver Augenblick. Als ich aus dem Schwebestand wieder erwache, fühlen sich Arme und Beine immer noch seltsam schwer an, und Lust mich zu bewegen oder die Augen zu öffnen, habe ich eigentlich nicht. Aber ansonsten bin ich guter Dinge, fühle mich entspannt und bestens gelaunt.

Dieses rundum positive Gefühl wird noch den ganzen Abend und sogar darüber hinaus andauern – was ich zu diesem Zeitpunkt natürlich noch nicht weiß. Ich habe eine Anti-Stress-Hypnose erhalten, die insgesamt zum Wohlbefinden beitragen soll. Aber die Hypnose von Hergen Kappmeier kann sogar noch mehr. Denn die von ihm vorgenommene Hypnotherapie verzeichnet seit einiger Zeit gute Erfolge in der Behandlung der Pollenallergie und auch bei Asth-

ma. Den Heilpraktiker und Physiotherapeuten suchen außerdem Menschen mit ganz unterschiedlichen Problemen wie Ess- oder Angststörungen oder Phobien auf. „Wer zu mir kommt, der hat ja ein wichtiges Anliegen“, sagt der Hypnotherapeut. Wesentlich sei daher, dieses Anliegen zunächst einmal in einem ausführlichen Gespräch genau zu klären. „Ich selbst frage wenig – ich lasse die Menschen auf mich zukommen“, sagt Kappmeier. Eine gewisse Nervosität und Unsicherheit bliebe bei den Patienten allerdings meist auch nach dem Gespräch noch.

In der Hypnose arbeitet Kappmeier in erster Linie mit Metaphern und lässt die Patienten auf Traumreise gehen. „Im Prinzip funktioniert Hypnose so ähnlich wie autogenes Training“, sagt er. Bei einigen Problemen wie beispielsweise der Raucherentwöhnung stellt der Therapeut zunächst eine negative Assoziation zur Sucht her. „Jede Sitzung endet aber mit einem positiven Abschluss, das ist ganz wichtig“, sagt Hergen Kappmeier. „Ich lasse nie-

manden mit einem schlechten Gefühl wieder aus der Hypnose aufwachen.“

Die Hypnose funktioniert sogar bei Kindern. Auch der mittlerweile elfjährige Felix Kraske konnte von der Behandlung profitieren. Er leidet unter einem schlimmen Heuschnupfen, der bereits im Alter von fünf Jahren ausbrach. Ein Jahr später folgte eine Lebensmittelallergie auf Äpfel, Karotten und Haselnüsse. „Als nächstes wäre dann sicherlich Asthma aufgetreten. Darauf wollten wir nicht warten“, berichtet Mutter Nicole. Da sie Hergen Kappmeier bereits seit längerer Zeit kannte, wollte sie es einfach ausprobieren: „Wir hatten ja nichts zu verlieren.“

Bereits nach der ersten Sitzung sei der Kleine rausgegangen und habe einen Apfel gegessen. Mittlerweile könne er sich komplett ohne Einschränkungen ernähren. In der ganzen Zeit habe Felix nur zwei Rückfälle gehabt, „beide aber in für ihn psychisch anstrengenden Situationen, wie Todesfällen in der Familie“, erzählt Nicole Kraske. Hergen Kappmeier hat ihrem Sohn aber bereits durch ein Telefonat helfen können: „Am nächsten Tag waren alle Symptome verschwunden.“

Über die Hälfte der Hypnose-Patienten sind Raucher, die sich von ihrer Sucht befreien wollen. „Und es werden immer mehr“, berichtet Kappmeier. Einer der zahlreichen mittlerweile nikotinfreien Raucher ist Heinz-Günter Hedemann. Über 35 Jahren lang rauchte er mehr als 22 Zigaretten am Tag. Er war vor vier Jahren bei Kappmeier in der Praxis. „Damals habe ich gedacht, die Hypnose hätte wohl nur eine halbe Stunde gedau-

HYPNOSE

Hypnose ist als Heilverfahren anerkannt, das unter anderem auch bei phobischen Ängsten wie Flugangst, Prüfungsangst oder Höhenangst effektiv sein kann. Weiterhin kommt die Hypnose auch bei Raucherentwöhnung, Stressbeseitigung und Gewichtsreduktion zum Einsatz.

www.praxis-kappmeier.de

ert, dabei waren es eineinhalb Stunden“, berichtet der Langener. „Ich hatte den üblen Geruch von abgestandenem Aschenbecher in der Nase.“ Diese negative Assoziation war aber nur in seinem Kopf vorhanden. In der Praxis von Hergen Kappmeier ist Rauchen verboten.

Keine einzige Zigarette mehr angefasst

Seit damals, also immerhin fast vier Jahre lang, hat der 59-Jährige keine einzige Zigarette mehr angefasst. „Ich habe überhaupt nicht mehr das Verlangen, zu rauchen“, berichtet er. Und das, obwohl seine Frau immer noch fleißig pafft. Von Ersatzbefriedigung aber auch keine Spur: „Ich nasche nicht mehr als vorher.“ Vor der Hypnose hatte er bereits mehrere Versuche unternommen, die Finger endgültig von den Tabakwaren zu lassen – vom Nikotinplaster bis zur Akupunktur. Mit Letzterer hatte es mit der Raucherentwöhnung zwar geklappt, „dafür konnte ich die Finger nicht von den Süßigkeiten lassen“, berichtet er.

Auch, wer ohne vorher zu Rauchen dem Naschen abschwören möchte, ist bei Kappmeier in guten Händen. Wie beispielsweise Maïke Albers (Name von der Redaktion geändert). „Ich konnte an Schokolade nicht vorbeige-

hen, vor allem Kinderschokolade hatte es mir ange-tan“, berichtet sie. Im Mai 2011 ist sie durch die Empfehlung einer Bekannten an Hergen Kappmeier geraten. „Ich hatte schon alles Mögliche ausprobiert, das war jetzt die letzte Chance“, erzählt die 38-Jährige.

Das Vorgespräch und den Termin erlebte sie als sehr entspannt. „Nach dem Hypnosetermin dachte ich noch: Toll, und was hat sich jetzt geändert? Gemerkt habe ich es am nächsten Morgen beim Frühstück, als ich mein Nutella-Brötchen nicht mehr aufessen mochte“, erinnert sie sich. Am Anfang habe sie noch immer zu dem Regal mit der Schokolade geschickt, aber innerhalb kurzer Zeit sei selbst das vorbei gewesen.

Und weil das so gut geklappt hatte, war sie gleich ein paar Monate später wieder bei Kappmeier in der Praxis. Die zweite Hypnose hat ihr ihre Angststörungen genommen. „Ich kann jetzt wieder Zug fahren, ins Kino gehen, und sogar eine Reise mit dem Kreuzfahrtschiff haben wir unternommen. Meine Lebensqualität hat sich extrem erhöht.“ Als nächstes steht sogar noch eine dritte Hypnose an: „Ich möchte so gern nach Mexiko fliegen“, sagt Albers. Noch kann sie sich wegen ihrer Flugangst ihren großen Traum nicht erfüllen.

MOMENT MAL Weitschweifige Dirndl-Debatten

Alice Schwarzer hätte sich vermutlich die Haare gerauft. Dabei hatte alles so gut angefangen: Aus einem in den Raum geworfenen Satz zu Rainer Brüderle an eine Journalistin gerichteten Dirndl-Spruch entwickelte sich in der Redaktion eine vortreffliche Diskussion über den vermeintlich allgegenwärtigen Sexismus. Quer durch die Geschlechter-Lager standen sie sich gegenüber: diejenigen, die vielerorts Formen der Unterdrückung ausmachen, denjenigen, die die vom Magazin „Stern“ angezettelte Debatte für ein wenig aufgebauscht hielten. Fehlten nur noch Sandsackbarrikaden. In dieser aufgeladenen Atmosphäre schlug der Satz einer Redakteurin ein wie eine Bombe. Sie leide aber auch darunter, gab die Kollegin ohne ein Wimpernzucken zu bedenken, ein Dirndl möglicherweise eben nicht so ausfüllen zu können, dass es für die Anerkennung durch Herrn Brüderle gereicht hätte. Einen Moment lang herrschte Totenstille. Dann kippte die Debatte, unaufhaltsam. Nun wechselten sich Dirndl-Figur-Diät-Tipps mit Hinweisen auf Push-up-BHs ab. Bayerische Damenmodethemen – in Bremerhaven. Vielen Dank, Herr Brüderle, Sie erweitern wirklich den Horizont. **Christian Heske**

LOKALES

Redaktion 04 71/59 18-
Werner Schwarz (ws) -141
Martina Löwner (löw) -154
Christian Heske (hes) -143
Matthias Berlinke (ber) -142
Andrea Lammers (ala) -189

e-Mail:
redaktion@sonntagsjournal.de
Schreiben Sie uns!
Sonntagsjournal, Lokalredaktion,
Hafenstr. 142, 27576 Bremerhaven
Kulturelles (löw) finden Sie auf Seite
Wirtschaftsthemen (chb) finden Sie auf Seite

ELLERMANN
BESTATTUNGEN



Eine Bestattungsvorsorge beruhigt, wahrt Ihre Wünsche und entlastet Ihre Angehörigen. Fragen Sie uns.

FACHKUNDIG · PREISGÜNSTIG · PERSÖNLICH

Hafenstraße 108 · 27568 Bremerhaven
Telefon (04 71) 4 31 24
www.ellermann-bestattungen.de



Auf dem bequemen Liegesessel, tief in eine Decke gekuschelt, geht es los **ins Land der Träume**. Hergen Kappmeier beginnt die Hypnose mit einem Pendel. Foto: rrm