

# So spannend ist Entspannung

Alles nur Show? Nein, Therapie. In Kärntens einziger Hypno-Praxis wird der Unterschied erklärt.

CLAUDIA LUX

Eine Stimme wie eine Kuscheldecke, Geschichten, die gesund machen und eine Sprache weit weg von „Psycho-Gelaber“. Die Köttmannsdorferin Michaela Bleyer-Krainer beschreitet ungewöhnliche Wege. Die Universitätslektorin betreibt in Klagenfurt Kärntens einzige Hypnosepraxis.

Die Vorfälle der vergangenen Wochen in Italien, wo ein gewiefter Trickdieb seine Opfer mit dem Satz „Schau mir in die Augen“ hypnotisiert und anschließend die Kassen leer geräumt hat, erschüttern sie. „Ich habe die Überwachungsvideos gesehen. Blitzhypnose funktioniert tatsächlich, allerdings bei nur 30 Prozent der Menschen. Es ist eine Mischung von Konfusion und Überraschungseffekt. Das kann sehr tief gehen, hält aber nur kurz an.“

Dieselbe Variante kann man bei der Showhypnose beobachten. Ein Ärgernis für renommierte klinische Hypno-Therapeuten. „Damit wird der Ruf der Hypnose ruiniert. Die klinische Heilhypnose



hat absolut gar nichts mit Showhypnose zu tun, wo die Leute gackern wie Hühner“, erklärt sie. „Bei der klinischen Hypnose behält man stets die Kontrolle und bekommt alles mit.“

Trotzdem kann die Hypnose so tief gehen, dass Schmerzzustände behandelt oder kleinere Eingriffe ohne Narkose überstanden werden können. „Vor einigen Jahren waren die Anliegen vor allem Idealgewicht und Raucherentwöhnung mit Hypnose. Jetzt sind es

oft Burn Out, Angst- und Panikatacken.“ Aber nicht nur Erwachsene suchen Hilfe im Alpha-Zustand. Damit sich alle wohl fühlen gibt es bei Bleyer-Krainer einen Erwachsenen- und einen bunten Kinder-Praxisraum.

Jedem das seine, scheint bei der Hypnose das Motto zu sein. Auf der Couch liegend entspannt sich zwar jeder nach Anleitung, aber trotzdem individuell. „Der eine fühlt sich leicht, der andere schwer oder er stellt sich eine

Blumenwiese vor – es ist wichtig darauf einzugehen.“ Bleyer-Krainer nimmt deshalb sogar ganz individuelle CDs für jeden Patienten auf.

Bei Kindern kommen Märchen und Therapiepuppen zum Einsatz. Bettnässen, sexueller Missbrauch, Schulprobleme oder Allergien werden mit den Puppen dargestellt. Und da wird Bleyer-Krainers Kuschelstimme auch mal so tief, dass sie zum kleinen Drachen passt.

## HYPNOSE

**Technik.** Die klinische Hypnose bedient sich verbaler und nonverbaler Techniken.

**Infos.** Unter:  
[www.hypnose-bleyer.com](http://www.hypnose-bleyer.com),  
Tel. (0650)  
500 44 50

**Michaela Bleyer-Krainer in ihrer Praxis für Kinder** JUST