

Frauen durch Trance ihre Probleme besiegen?

# endlich weg von und Lampenfieber

Ruth (56) möchte ihr Lampenfieber besiegen

„Wenn ich vor vielen Menschen reden soll, bekomme ich Bauchschmerzen“

**M**anchmal lag sie sogar nachts wach, weil ihre Gedanken nur um das eine Thema kreisten: Sozialpädagogin Ruth Schlüter aus Essen sollte einen Vortrag halten – und hatte schreckliches Lampenfieber.

„Ich hatte so etwas noch nie gemacht, war nervös, unsicher, fahrig“, gesteht sie. In ihrer Verzweiflung suchte sie Hilfe bei Hypnose-Therapeutin Cordelia Linnenborn (39, www.hypno-horizont.de).

„Bedenken hatte ich nicht. Stattdessen versprach ich mir von dieser Methode, viel entspannter zu werden.“

In einer zweistündigen Sitzung schilderte Ruth der Ex-

pertin zunächst ihr Problem. Dann machte das Duo Entspannungsübungen, die bei einer Hypnose oft eingesetzt werden. „Aus diesem tiefenentspannten Zustand heraus beschrieb ich Frau Linnenborn, wie ich mir meinen erfolgreichen Vortrag vorstellte“, berichtet Ruth. „Dabei spürte ich ein warmes Gefühl im Bauch.“

**Der Körper speichert positive Erlebnisse**

„Frau Schlüter ‚fühlte‘ das gewünschte Ergebnis vorab in einer entspannten, angenehmen Situation“, erklärt Cordelia Linnenborn. „Dabei speichert der Körper die positiven Erlebnisse ab. Und

die kann man dann später immer wieder abrufen.“

So gestärkt geht Ruth kurz darauf in den Vortragsraum. Alle Augen richten sich auf sie. „Aber ich war ganz ruhig“, freut sie sich danach. „Mein Vortrag lief gut und ich bekam sehr viele positive Rückmeldungen.“



**ERFOLGREICH**  
Ihren Vortrag konnte sie später angstfrei halten

**ZUSAMMEN MIT** Hypnose-Therapeutin Cordelia Linnenborn (li.) malte sich Ruth aus, wie sie vor vielen Menschen erfolgreich einen Vortrag hält



Sabine (26) hofft, ihre Spinnen-Phobie loszuwerden

„Peinlich – aus Panik laufe ich sogar manchmal schreiend aus dem Raum“



„STELL DIR VOR, die Angst sammelt sich in deinen Händen – schüttel‘ sie aus.“ Cordelia Linnenborn gibt Sabine positive Bilder vor

**OBJEKT DES EKELS ▶** Angst vor Spinnen ist normal, Panik dagegen belastet die Betroffenen

**F**ürchterlich! Sabine Müller\* aus Oberhausen bricht allein beim Gedanken an Spinnen der Schweiß aus.

„Wenn ich wüsste, hier im Raum wäre eine – ich würde schreiend rauslaufen!“, sagt die Grafikerin. Expertin Cordelia Linnenborn erklärt: „Ängste haben eine Ursache. Es kann funktionieren, ihnen bei nur einer Trance-Sitzung auf den Grund zu gehen. Oft benötigt man aber ca. fünf.“

In der Trance fordert sie Sabine auf, sich eine Situation aus ihrer Kindheit vorzu-

stellen, in der sie sich geborgen fühlte. Dabei soll sie die Hand der Expertin drücken. Dann holte Cordelia Linnenborn Sabine in den Wachzustand zurück: „Drück deine Hand selbst. Wie fühlst sich das an?“ – „Gut!“

**„Ich brauche mehr als eine Sitzung“**

Weiter geht's: Wieder in Trance, soll sich Sabine ausmalen, sie sitze im Kino, ihre Angst sei ein Film. „Wenn es schlimm wird, drück deine Hand!“ Diese Situation soll sich Sabine einige Mal vorstellen, die schwindende Angst durch Mut ersetzen.

Sabines Resümee: „Die Hypnose war angenehm, und ich konnte mir danach eine Spinne im Glas aus nächster Nähe anschauen. Um die Angst ganz zu überwinden, brauche ich aber noch ein paar Sitzungen.“



Fotos: Jens Hausberg/Karsten Strauß (6), Michael Wittstock/pixelio; \*Namen von der Redaktion geändert