

# Ein Pendel gegen die Angst

Hypnose: Ulrike Milner versetzt ihre Kunden in Trance / Entspannung als Nebeneffekt

VON NICOLE SIELERMANN

■ **Bad Oeynhausen-Volmerdingsen. Entspannt liegt die junge Frau auf der Liege. Konzentriert sich auf das glitzernde Pendel vor ihren Augen, lauscht der Stimme Ulrike Milners und versinkt ganz allmählich in eine Art Traumphase. Die eigentliche Hypnose-Therapie kann beginnen.**

Weg ist das Rauschen der Autos auf der Straße, weg das Ticken der Uhr. Was jetzt zählt, ist einzig und allein die Stimme von Ulrike Milner. Langsam, ganz langsam zählt sie bis fünf.

„Hypnose kann süchtig machen“, sagt sie. Sie sei entspannend und wohltuend und helfe bei verschiedensten Problemen. „Beim Abnehmen, bei der Raucherentwöhnung, bei Stressbewältigung, bei Allergien, beim Burn-out-Syndrom, bei der Stärkung des Selbstbewusstseins, Depressionen, bettnässenden Kindern, als Schmerztherapie und bei Phobien (Ängsten) sowie bei hohem Blutdruck.“ Die Möglichkeiten, mit Hypnose zu arbeiten, sind vielfältig.

Ulrike Milner ist inzwischen bei der Zahl drei angekommen. Doch bereits jetzt muss die junge Frau auf der Liege im weißen Raum fast automatisch die Augen schließen. Schwupps, die Augenlider werden schwer und schon sind die blauen Augen nicht mehr zu sehen.

Mit Show hat das Vorgehen

von Ulrike Milner nichts zu tun. „Keine Angst. Niemand bellt wie ein Hund unter Hypnose“, sagt sie schmunzelnd. Doch auch bei der Klinischen Hypnose kann sich der Patient in die Kindheit zurückversetzen lassen. „Man lässt aber nur das zu, was man möchte.“ Somit würde niemand unter Hypnose alte Familiengeheimnisse verraten: „Der Patient hat die Kontrolle. Er bekommt alles mit.“

Die heutige Kundin ist bereits dem Hier und Jetzt weit entrückt. Sie lässt sich fallen. Versinkt in eine Art Traum. Lässt sich von Milner an einen wunderschönen Strand beamen und genießt den warmen Sand unter den Füßen.

„Die Entspannung ist ein angenehmer Nebeneffekt“,

sagt Milner, die in Volmerdingsen ein ganzes Haus zu einer Wellness-Oase umbaut. In New York hat sie ihre schulische Ausbildung als Hypnotiseurin gemacht und das gleiche noch einmal in Deutschland wiederholt. „Es darf jeder hypnotisieren. Aber Helfen und Heilen dürfen nur ausgebildete Heilpraktiker.“ Doch auch das ist Ulrike

Milner. Am 30. September eröffnet sie die neuen Räume. Friseur, Kosmetik, Fußpflege, Nagelstudio, Massage sowie Heilpraktiker mit Hypnose und chinesischer Medizin wird sie auf 160 Quadratmeter anbieten.

Die junge Frau wandert derweil weiter über den weiten Strand, genießt die frische Brise vom offenen Meer und räkelt sich schließlich wohlig im warmen, weißen Sand.

Vor der allerersten Behandlung steht ein ausführliches Gespräch, bei dem Ulrike Milner herausfinden muss, was möchte der Patient, was kann er nicht haben, worunter leidet er. „Ich gebe den Patienten positive Suggestionen“, erklärt sie. Bestärkt ihn in seinem Selbstbewusstsein, sagt ihm, er wolle nicht mehr rauchen oder er habe keinen Hunger mehr auf Süßigkeiten. „Dabei kommt es nicht auf den Tiefegrad der Trance an.“ Sondern auf die Bereitschaft des Patienten. Sie müssen offen sein. Bekommen durch das Unterbewusstsein eine neue Realität. „Eine neue Richtung.“ Das werde im Kopf die neue Wirklichkeit. „Die innere Stimme verändert sich.“

Hypnotisierbar sei im Grunde jeder. Nur Kleinkinder und geistig Behinderte dürften keine Hypnose bekommen.

Noch ist die junge Frau auf der Liege weit weg am weißen Sandstrand. Langsam zählt Ulrike Milner rückwärts. Von fünf bis null. Die Augen gehen auf, die Autos sind wieder zu hören und auch das Ticken der Uhr.

## Hypnose als Therapie

■ Grundsätzlich sei die Hypnose eine gute Behandlungsmethode in der Psychotherapie, sagt Dr. Georg Ernst Jacoby. Der Chefarzt der Klinik am Korso ist Facharzt für Psychiatrie und für psychosomatische Medizin und Psychotherapie. „Sie ist aber auch durch Show-Hypnosens etwas in Verruf geraten“, so Jacoby. Der Erfolg der Hypnose basiert auf einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Patient und Therapeut und der fachlichen Qualifikation des Hypnotiseurs. Informationen gibt es bei Fachgesellschaften der Milton-Erickson-Gesellschaft [www.meg-hypnose.de](http://www.meg-hypnose.de), der deutschen Gesellschaft für Hypnose [www.dgh-hypnose.de](http://www.dgh-hypnose.de). (nic)



Die Augen zum Kristall-Anhänger: Mit ihrem Pendel zieht Ulrike Milner die Aufmerksamkeit ihrer Patientin auf sich. Die Hypnose beginnt.

FOTO: NICOLE SIELERMANN