

# Intensive Arbeit mit dem Unbewussten

**Rettenanker** Doris Rauskolb ist Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Klinische Hypnosetherapie und Iridologie. In ihrer Ellwanger Praxis hat sie schon vielen Menschen geholfen. *Von Antje Freudenthal*

**G**rintsend fragt ein Bekannter: „Bellst Du jetzt wie ein Hund, wenn man mit den Fingern schnippt?“, als ich von meinem Besuch bei Doris Rauskolb erzähle. Um mir besser erklären zu können, wie ihre Arbeit funktioniert, hat sie mich im Interviewtermin hypnotisiert. Und das, obwohl ich dachte, es sei bei mir nicht möglich. Mein Bekannter hat offensichtlich das Bild einer Show-Hypnose im TV vor Augen. Diese übt auf viele Menschen eine große Faszination aus. Andere lehnen sie aus Unwissenheit oder Angst vor dem „Ausgeliefert sein“ ab. Doch damit hat die Klinische Hypnosetherapie nichts zu tun. Seriös angewendet, gehört sie laut einem Forschungsgutachten der Bundesregierung zu den fünf erfolgreichsten und am besten untersuchten Behandlungsverfahren der Psychotherapie.

## Seit 2006 anerkannt

„Hypnose ist eine uralte Heilmethode, deren Spuren sich bis ins siebte Jahrtausend vor Christi zurückverfolgen lassen. Auch Tempel- und Priesterärzte im alten Ägypten oder im antiken Griechenland arbeiteten damit“, erklärt die Expertin. Wissenschaftlich wurde die Hypnosetherapie 2006 anerkannt. Leider verbinden viele Menschen Zauberei und übersinnliche Kräfte mit dem Thema, lassen sich von medienwirksamen Bühnenhypnosen verunsichern. In der renommierten Felsenland Klinik Dahn jedoch ist die Hypnosetherapie fester Bestandteil des Behandlungskonzepts. Vom dortigen leitenden Arzt, Peter Köhne, sowie von Klaus Mika – ließ sich Doris Rauskolb von 2007 bis 2008 ausbilden.

## Dankbare Rückmeldungen

Rauskolb kann inzwischen unzählige Behandlungserfolge vorweisen, erhält regelmäßig Emails und Briefe voller Dankbarkeit und Glück. Lukas, 14 Jahre, litt unter Innerer Unruhe, hyperventilierte vor Panik, nicht einschlafen zu können. Nach der ersten Sitzung legte sich das, nach der zweiten übernachtete er auswärts, mittlerweile unternimmt er Kurzreisen. Cornelia kämpfte über 25 Jahre mit einem Angst- und Paniksyndrom. Durch Hypnosetherapie bekam sie es in den Griff. Flo löste sich nach zwei Sitzungen von ihrer Übertrauer und ermöglichte so eine Trauerbewältigung. Ingrid kam überlastet und überfordert in die Praxis. Nach sieben Sitzungen fühlte sie sich positiv gestimmt und nahm wertvolle Übungen mit in den Alltag. Eine 16-jährige hatte 12 Jahre lang starke Schmerzen in ihren Gelenken, teilweise mit Schwellungen. Die erste Sitzung linderte die Schmerzen, nach der zweiten



Doris Rauskolb ist Hypnose-Therapeutin.



Seminare der Heilpraktikerin zum Thema sind beliebt.



Kinder können gut abtauchen und in Trance geraten.

nutzte die junge Frau beide Hände ohne Einschränkung.

## Positive Überraschung spüren

Und ich? Die Tage nach meiner Probestzung beobachte ich kleine Situationen im Alltag, die mich aufmerken lassen. Zu meiner positiven Überraschung ändert sich in winzigen Schritten mein Verhalten und meine Denkbareit und Glück. Lukas, 14 Jahre, litt unter Innerer Unruhe, hyperventilierte vor Panik, nicht einschlafen zu können. Nach der ersten Sitzung legte sich das, nach der zweiten übernachtete er auswärts, mittlerweile unternimmt er Kurzreisen. Cornelia kämpfte über 25 Jahre mit einem Angst- und Paniksyndrom. Durch Hypnosetherapie bekam sie es in den Griff. Flo löste sich nach zwei Sitzungen von ihrer Übertrauer und ermöglichte so eine Trauerbewältigung. Ingrid kam überlastet und überfordert in die Praxis. Nach sieben Sitzungen fühlte sie sich positiv gestimmt und nahm wertvolle Übungen mit in den Alltag. Eine 16-jährige hatte 12 Jahre lang starke Schmerzen in ihren Gelenken, teilweise mit Schwellungen. Die erste Sitzung linderte die Schmerzen, nach der zweiten



Vortrag zur klinischen Hypnosetherapie  
Seit 2006 ist sie wissenschaftlich anerkannt

Fotos: Foto-Peppo

deutscher Hausärzte jeder zweite Patient im Wartezimmer wegen seelischen Störungen dort sitzt. Die damit verbundenen Zusammenhänge und Folgen verursachen einen immensen Schaden für die Volkswirtschaft.

## Aus eigenem Antrieb heraus

Wer zu Doris Rauskolb kommt, verspürt einen enormen Leidensdruck. Wichtig ist, dass sich der Patient aus eigenem Antrieb bei ihr meldet und mitarbeiten möchte. Aufgrund von Druck durch Angehörige oder Bekannte geht nichts. Die Person muss sich auf die Therapie einlassen wollen und können. Es macht allerdings keinen Unterschied, ob man gestresst nach dem Büro am Nachmittag ihre Praxis betritt oder am Vormittag eines entspannten, freien Tages. „Wenn jemand bereit ist, dann kommen sie alle runter und sind empfänglich für die Therapie“, lächelt sie.

Gesprächstherapien kreisen oftmals um ein Problem. Die Aufmerksamkeit des Klienten wird auf das Problem gelenkt, es wächst durch die permanente Beschäftigung damit. Der Therapeut stellt Vermutungen an, die vom Betroffenen als Wahrheit angesehen werden. Doris Raus-

kolb versucht hingegen, an das Unbewusste heranzukommen. Die Arbeit mit dem Unbewussten ist die Voraussetzung für eine dauerhafte und bleibende Veränderung. Man sieht es nicht, man denkt es nicht und dennoch kann es Probleme lösen. Der Weg dorthin führt über die Trance; das Werkzeug, um diesen Zustand zu erreichen, ist die Hypnose. „Der veränderte Bewusstseinszustand der Trance – übrigens allen Menschen angeboren – richtet die Aufmerksamkeit nach innen auf die Welt der Gefühle und Fantasien und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Klienten. Im Trance-Zustand ist die Person in der Lage, direkten Kontakt mit dem Unbewussten aufzunehmen und sich seines Wissens, seines Könnens und seiner Lösungskreativität zu bedienen“, erklärt sie. Jeder kennt kurze Momente der Trance im Alltag, beispielsweise wenn wir aus dem Fenster starren und vor uns hin sinnieren oder auf der Autobahn unterwegs sind und uns plötzlich fragen, wie wir die letzten Kilometer zurückgelegt haben. Trance ist auch ein Zustand konzentrierter Aufmerksamkeit, wenn wir beispielsweise ein spannendes Buch lesen oder uns intensiv einem Hobby zuwenden.

„Innerhalb kürzester Zeit wieder Lebensmut und Freude am Leben haben.“

**Doris Rauskolb**  
Hypnosetherapeutin

Niemals würde ich die Kontrolle abgeben und irgendwelche „alten Kamellen“ ausgraben. Doch ich würde es noch einmal wagen. Ohne Angst, was dabei zum Vorschein kommt. Eher in Vorfreude, was sich als Nächstes in meinem Leben verbessern lässt.

## Abgrenzen von Problemen

Für Doris Rauskolb ist es wichtig, nur eine bestimmte Anzahl an Betroffenen pro Tag zu behandeln. „Ich muss mich als Therapeut von den Problemen meiner Klienten abgrenzen können. Gleichzeitig bringe ich aber Nähe, Aufmerksamkeit und Mitgefühl entgegen. Ich nähere mich mit Empathie, Einfühlungsvermögen und vor allem Fingerfertigkeit den Problemen“, beschreibt sie ihren Umgang mit der Arbeit. Die ursprünglich ausgebildete Übersetzerin und Dolmetscherin für Englisch, Französisch und Spanisch spürte davor schon einmal ihre Grenzen. Nach 22 Jahren im Dolmetscher- und Sprachschul-Geschäft, 17 Jahre davon selbstständig, bremste sie ein Burn-Out aus. Die Frage nach dem „Was will ich?“ kam auf. Sie besann sich darauf, dass sie nach der Schule Medizin studieren wollte. Es sollte einige Jahre dauern, bis sie von ihrem aktuellen Beruf loslassen konnte und nach einer fundierten Ausbildung die Heilpraktikerprüfung erfolgreich absolvierte. Erst dann war sie frei genug, um zu erkennen, wohin ihr Schwerpunkt tendieren sollte. Persönliche prägende Ereignisse schärfen den Blick aufs Wesentliche. „Jetzt bin ich glücklich und zufrieden mit meiner Arbeit. Ich kann Menschen helfen und das ist eine wunderbare Erfahrung“, freut sie sich. Und das wünsche ich ihr auch, als wir uns verabschieden – dass sie mit ihrer wunderbaren Therapie noch viele Behandlungserfolge erreicht.

ich für zusammenhanglos hielt. Ich sah Menschen, die Dinge taten, die mir nicht passten. Eine Treppe erwies sich als unüberwindbares Hindernis. Ich fragte mich mehrmals, was ich da sehe und erzähle. Es sprudelte einfach aus mir heraus.

Das passiert bei der selbstorganisatorischen beziehungsweise lösungsorientierten Hypnose. Der Therapeut suggeriert keinen Lösungsweg, sondern der Klient erarbeitet ihn selbst. Ich hatte also mein Unbewusstes getroffen. Ein interessantes Gefühl. Dabei war ich wenige Stunden zuvor noch extrem skeptisch gewesen. Niemals würde mich jemand hypnotisieren.

Niemals würde ich die Kontrolle abgeben und irgendwelche „alten Kamellen“ ausgraben. Doch ich würde es noch einmal wagen. Ohne Angst, was dabei zum Vorschein kommt. Eher in Vorfreude, was sich als Nächstes in meinem Leben verbessern lässt.

## Abgrenzen von Problemen

Für Doris Rauskolb ist es wichtig, nur eine bestimmte Anzahl an Betroffenen pro Tag zu behandeln. „Ich muss mich als Therapeut von den Problemen mei-



Das geräumige Behandlungszimmer in der Ellwanger Praxis strahlt eine ruhige und gemütliche Atmosphäre aus.

## Klinische Hypnosetherapie

Wer ohne Heilerlaubnis mit Hypnose Krankheiten behandelt, macht sich strafbar im Sinne des Heilpraktikergesetzes (HPG). In diesem Fall sind Geldstrafen bis 25.000 Euro, und darüber hinaus eine strafrechtliche Verfolgung durch die Staatsanwaltschaft möglich. Es ist also zwischen Hypnose-Coaches oder Hypnotisuren und medizinischen beziehungsweise klinischen Hypnosetherapeuten zu unterscheiden. Erstere dürfen rechtlich gesehen keine Therapie anbieten und kein Heilversprechen geben, lediglich mit Entspannung wer-

ben. Auch Massenveranstaltungen zur Raucherentwöhnung oder Gewichtsabnahme sind umstritten. Es ist nicht sinnvoll, dem Klienten sein momentanes Suchtmittel innerhalb von Minuten wegzunehmen. Übermäßiger Sport, Fressattacken oder Spielsucht sind nur einige negative Alternativen, die sich ergeben können. Alles dient ausschließlich der Gesundheit, dem beruflichen, schulischen und persönlichen Erfolg des Klienten. Jahrelang eingefahrene Verhaltensmuster, Sichtweisen und Gewohnheiten lassen sich nicht

„wegzaubern“. Es bedarf einer gewissen Anzahl von Therapie-sitzungen, Probleme anzugehen und das erwünschte Ziel zu erreichen. Ein im Bereich der klinischen beziehungsweise medizinischen Hypnose arbeitender Therapeut sollte daher eine entsprechende berufliche Basis als Arzt, Zahnarzt, Heilpraktiker, Psychologe oder Psychotherapeut vorweisen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass sogar bei Schlaganfall-Patienten mit der klinischen Hypnosetherapie gute Erfolge erzielt werden können.