

## INTERVIEW

# Mit Hypnose gegen Nägelkauen

Die Leopoldshöherin Ingrid Marondel behandelt störende Zwänge auf besondere Art

Viele Menschen kauen an den Nägeln, am Nagelbett oder drücken Pickel aus. Und können nicht davon lassen. Die Leopoldshöherin Ingrid Marondel behandelt das mit Hypnose.

**Leopoldshöhe.** Viele Jahre hat die gebürtige Bremerin als Rechtsanwältin gearbeitet. Dann ließ sie sich zur Hypnotherapeutin ausbilden und ist seit 2010 Heilpraktikerin für Psychotherapie. Die LZ sprach mit ihr über den Zwang zum Nägelkauen und andere Probleme.

*Sie helfen in solchen Fällen per Hypnose. Wie geht das vor sich?*

**Ingrid Marondel:** Der Betroffene bei diesem Formenkreis der Zwangsstörungen weiß, dass er diesem Zwang nachgeht. Die „Tat“ erleichtert ihn, er kann kaum damit aufhören. Ich sehe auf die Gesamtpersönlichkeit und kläre in der ersten Stunde zunächst die individuellen Ziele und Bedürfnisse mit dem Klienten ab. Wer kommt, ist mit sich oder seinen Lebensumständen nicht zufrieden.

*Handelt es sich also nicht um eine Zwangsstörung?*

**Marondel:** Zwangsstörungen werden aufgrund eines inneren Zwangs ausgeübt. Nach Abschluss der Zwangshandlung tritt Erleichterung ein. Anders beim Pickelquetschen oder „Skin-Picking“. Während der Manipulation tritt Erleichterung ein, danach Scham und gegebenenfalls Ekel. Deshalb kann hier nur vom Formenkreis der Zwangsstörungen gesprochen werden.

*Was ist Ziel der Hypnose?*

**Marondel:** Zunächst geht es darum, das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein der Person zu finden beziehungsweise



**Ganz ruhig:** Unter Hypnose produziert das Gehirn Höchstleistungen, sagt Ingrid Marondel. Sie behandelt damit auch Verhaltensweisen wie Nägelkauen.

FOTO: KEMNA

se zu stabilisieren und zu stärken. Der zweite Schritt zielt auf eine spezielle Verhaltensänderung ab, die gewollt und zuvor genau besprochen wird. In den weiteren Schritten geht es um die Festigung des gewünschten Verhaltens und die Rückfallvorbeugung.

*Wie viele Hypnosen oder Sitzungen brauche ich, um anders konditioniert zu werden?*

**Marondel:** Das ist von Fall zu Fall verschieden. Natürlich kommt es auf die Ausprägung des Zwangs an. Ich hatte Klienten, die schon nach drei Sitzungen eine deutliche Besserung ihres Zustandes erreicht haben. Vielen ist das aber zu

wenig.

*Wie geht's dann weiter?*

**Marondel:** Der Klient entscheidet mit mir zusammen, ab wann er sich so gestärkt und sicher fühlt, dass er mit dem Zwang umgehen kann. Aber auch hier kommt es auf die individuelle Zielsetzung an: Will man erreichen, dass es diejenige Person nicht mehr stört, dass sie sich selbst Schaden zufügt, oder will sie von diesem Zwang weg? Sie haben in Ihrer Frage den Begriff „konditioniert“ gebraucht, der aus der Verhaltenstherapie kommt. Ich nehme Elemente aus der Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie und verstärke

durch Hypnose. In dieser Zusammensetzung sehe ich den größtmöglichen Erfolg.

*Gibt es auch Fälle, bei denen die Hypnose nicht wirken kann, weil das Nägelkauen nur ein Symptom ist?*

**Marondel:** Als Psychotherapeutin weiß ich, dass es unterschiedliche und tiefgreifende Ursachen für dieses Verhalten geben kann. Jeder Mensch reagiert auf Verletzungen seiner Person mit der für ihn bestmöglichen Kompensation. Das Nägelkauen oder Pickelquetschen kann ein Ausdruck von Verletzungen oder Stress sein, aber auch von Langeweile. Letztlich hat dies aber

nichts mit der Wirksamkeit der Hypnose zu tun.

*Was passiert bei der Hypnose?*

**Marondel:** Der Klient ist nicht einfach „weg“, sondern das Gehirn produziert Höchstleistungen, während gleichzeitig der Körper in völliger Entspannung ist. In diesem Zustand nimmt unser Unbewusstes die entsprechenden Empfindungen äußerst stark auf und verarbeitet sie individuell. Therapeutische Hypnose kann auch nur gelingen, wenn man sich sicher und verstanden fühlt.

Das Interview führte LZ-Mitarbeiterin Sibylle Kemna.