

# der Weg zum Glück durch Hypnose



## Trends im Fokus

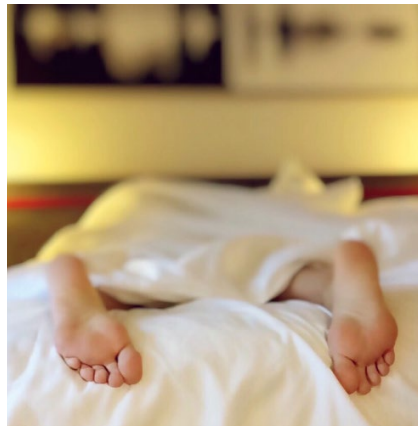
“Hypnose ist ein sehr schöner Zustand. Die Meisten wollen am Ende einer Session noch einen Moment darin bleiben.”

### Hypnose wird immer beliebter

Immer mehr Menschen nehmen Hypnose in Anspruch und machen gute Erfahrungen damit. Das Angebot an Praxen, in denen Hypnose angeboten wird, steigt stetig. Kein Wunder, lässt sie sich doch in vielen Gebieten einsetzen. In den letzten Jahren wurde viel wichtige Aufklärungsarbeit geleistet. Dabei kommt immer wieder Erstaunliches zu Tage.

Die Schweizer Schlafforscher Maren Cordi und Björn Rasch von den Universitäten Fribourg und Zürich beispielsweise haben nachgewiesen, dass Hypnose die Qualität des Schlags in erstaunlichem Mass positiv beeinflusst. Konkret wird die Zeit des erholsamen Tiefschlafs um bis zu 80 Prozent erhöht. Dies ist das Ergebnis einer Studie, für die 70 Probandinnen zu einem 90-minütigen Mittagsschlaf ins Schlaflabor eingeladen wurden und dort zu Beginn über Lautsprecher entweder einen neutralen Text vorgespielt bekamen oder eine speziell entwickelte Tiefschlafhypnose. Tiefschlaf ist deshalb von zentraler Bedeutung, weil er das Wohlbefinden fördert, das Gedächtnis verbessert und die Abwehrkräfte stärkt, so die Forscher.

Der Schlaf ist nur eines von vielen Anwendungsgebieten der Hypnose. Das Spektrum reicht vom Sportler, der mithilfe von Hypnose Spitzenleistungen erzielt, bis zum Zahnarzt, der damit das Schmerzempfinden des Patienten



ausschalten und so auf Narkosemittel verzichten kann. Hypnosetherapie ist auch ein Weg, um unbewusste Muster aufzuspüren und zurück zu sich selbst und zum eigenen Glück zu finden.

Quelle: Universität Zürich  
<https://www.media.uzh.ch/de/medienmitteilungen/archive/2014/hypnose-verlaengert-den-erholsamen-tiefschlaf.html>

### Er kam als Patient und wurde zum Therapeuten

Jürg Roth, Hypnosetherapeut 40, hat die Wirkung von Hypnose selbst eindrücklich erfahren. Diese persönliche Erfahrung war der Grundstein einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema Hypnose. Jürg Roth hat selber die Ausbildung zum Therapeuten absolviert. Was ihn an diesem Beruf fasziniert, ist die Möglichkeit, Klienten die an einem Punkt im Leben anstehen, weiterzubringen.



Bild: zvg

### Infobox: Jürg Roth

- 1980 geboren
- verheiratet und Vater von zwei Kindern
- Teilzeit-Hausmann und -Kinderbetreuer
- begeistert von Menschen
- Jahrelanges Interesse an Gedanken und deren Auswirkungen
- Joggen und Ju-Jitsu halten mich fit.
- Mechaniker mit Weiterbildung zum Automationsfachmann
- über 10 Jahre Erfahrung mit Menschen im Kundendienst
- Meditationskurse in Vipassana
- Lehrgang zum Hypnosetherapeuten bei Gabriel Palacios in Bern
- Lehrgang zum Gesprächstherapeuten bei Gabriel Palacios
- Lehrgang zum Visualisierungscoach bei Sonya Mosimann
- Lehrgang zum Convident Hypnotiseur bei Nicole Wackernagel

# Meine Erfahrung hat mir den Weg gezeigt

im Gespräch mit Jürg Roth, Hypnosetherapeut aus Lyss



Wie bist du zur Hypnose-Therapie gekommen?

Als ich mit 21 Jahren zum ersten Mal für einen Sprachaufenthalt alleine nach Kanada gereist bin, besuchte ich im Vorfeld einen Kurs in autogenem Training, um falls nötig, in mir selbst Kraft finden zu können. Tatsächlich konnte ich das Erlernte dann auch einsetzen. Obwohl ich selber skeptisch war, habe ich es geschafft, mir mit reiner Gedankenkraft meine kalten Füsse zu wärmen. Das war ein Aha-Erlebnis. Seither fasziniert mich, was wir mit unseren Gedanken auslösen können.

Aber bei der Hypnose ist doch das Denken ausgeschaltet...

Eher neu organisiert, der Kopf, diese kritische immer abwägende beurteilende Instanz, tritt im hypnotischen Zustand in den Hintergrund. Nun kann sich das Unterbewusstsein mit seinem vollen Potenzial entfalten. Dieses Potenzial ist in jedem von uns, nur nehmen wir dieses riesige Feld im normalen Wachzustand nicht wahr. Dabei prägt und beeinflusst es uns mehr als wir denken. Die Hirnforschung geht davon aus, dass von 1000 Eindrücken, die wir wahrnehmen, nur einer unser Bewusstsein erreicht. Wo der Rest hinget und was damit passiert, wissen wir nicht genau. Das ist es, was mich fasziniert. Diese immense Schatzkammer in uns und die Möglichkeit, mit Hypnose dort, wo alles abgespeichert ist, etwas zu verändern.

Was zum Beispiel?

Ängste, Blockaden, Schlafstörungen, Suchtverhalten, aber auch kleine Verhaltensmuster im Alltag, die einen stören und beeinträchtigen, die man aber mit dem Willen allein nur schwer verändern kann. Bei mir zum Beispiel war das das Fingernägelkauen. Ich hatte schon ein paar Mal versucht, diese störende Angewohnheit mit festen Vorsätzen loszuwerden – immer erfolglos. Nach einer Gruppenthypnose, in der wir von einem Therapeuten angeleitet einen Ballon visualisierten, der unsere individuellen Sorgen mitnimmt, war mein Fingernägelkauen wie weggeblasen.

Du bietest nun aber Einzel-Sitzungen an. Wie laufen diese ab?

Zuerst bespreche ich mit dem Klienten worum es geht, was die Absichten und Ziele sind. Zum Beispiel kann das sein, Höhenangst loszuwerden. Dabei ist es für mich wichtig, mir vom Klienten möglichst genau beschreiben zu lassen, wie sich diese Angst anfühlt und wo im Körper sie sich in den entsprechenden Situationen bemerkbar macht. Dann leite ich mit dem Klienten die Hypnose ein und die Reise beginnt. Ich spreche dabei mit der Person vor mir, stelle Fragen, bekomme Antworten.

Verstehe ich das richtig: der Hypnotisierte macht mit?

Absolut. Ohne dieses Zusammenspiel geht es nicht. Es ist seine Geschichte, um die es geht und ich weiss anfangs

nicht, wohin uns die Reise führt. Ich gebe lediglich den Leitfaden vor. Alles andere kommt vom Klienten, der auch jederzeit in der Lage ist, abzubrechen, wenn etwas gegen seinen Willen geht. Man ist dem Hypnotiseur also nicht willenlos ausgeliefert, wie einem das in Showhypnosen, die viele vom Fernsehen her kennen, suggeriert wird. Das mag im Fernsehen faszinieren, führt aber dazu, dass es unbegründete Ängste vor der Hypnose gibt. Hier ist noch Aufklärungsarbeit nötig.

Erinnert man sich nach einer Sitzung bei dir, wo man war?

Ja natürlich, man hat ja nicht geschlafen, sondern war in einem Zustand, den wir alle vom Runterfahren am Abend kurz vor dem Einschlafen kennen. Die Hirnströme sind dann erwiesenermassen anders als im Wachzustand. Es ist ein sehr schöner Zustand. Die meisten wollen am Ende einer Sitzung noch einen Moment darin verweilen, wenn ich frage, ob ich sie in den Wachzustand zurückholen soll.

Arbeiten Sie in der Hypnose mit Bildern?

Genau, Symbole oder Bilder, die man im Alltag visualisieren kann, um so das in der Hypnose erlangte Gefühl zu reaktivieren. Zum Beispiel bei Prüfungsangst oder in Wettkampfsituationen. Hypnose funktioniert sehr gut als Mentaltraining auf höchstem Niveau für Sportlerinnen und Sportler. So können Kräfte aktiviert werden, die sonst nur in Extremsituationen aufgebracht werden können. Es ist also möglich, in entscheidenden Situationen effektiv schneller zu werden.

Wir reden da nun über schöne kraftvolle Gefühle. Können in Hypnosetherapien auch negative Gefühle hochkommen?

Natürlich. Darauf bin ich als Therapeut immer vorbereitet. Wenn ich mit Klienten im hypnotisierten Zustand nach dem Ursprung heutiger belastender Angst oder Sucht suche, kommen wir mehr oder weniger direkt zu ihren erlebten Situationen. Ich lasse meine Klienten diese aber nicht noch einmal durchleben oder durchleiden, sondern kratze diese Momente nur an, um sie dann ins Positive zu kehren. Die Reise geht zurück zum Ursprung des Problems. Und da liegt einer Höhenangst vielleicht etwas ganz anderes zugrunde.