

Die Prüfungsangst dank Hypnose überwunden

STADT BERN Mentaltrainer Rolf Hartmann versetzt seine Kunden in Hypnose. Diese wendet er nicht nur bei Sportlern an, sondern auch bei Menschen, die unter Angstzuständen leiden.

Sandra B.* sitzt auf einem bequemen Sessel und schaut auf ein Mandala an der Wand. Links von der jungen Frau hat Mentalcoach und Hypnosetherapeut Rolf Hartmann Platz genommen. Er hat Musik aufgelegt. «Die Musik», sagt er, «ist das Tor zur Trance.» Natürlich spiele er an seinen Hypnosesitzungen nicht Heavy Metal ab.

Leise erklingen psychedelische Töne. «Spüre das angenehme Gefühl der Entspannung», redet er der Frau mit sanfter Stimme zu. «Das Unterbewusstsein öffnet sich weit – schliess die Augen.» Nach kurzer Zeit ist Sandra B. in der Hypnose. «Bitte dein Unterbewusstsein, das Immunsystem und die Abwehrkräfte so einzustellen, dass es für dich gut ist...» Rolf Hartmann spricht langsam, macht Pausen, wiederholt bisweilen Sätze.

Eine Dreiviertelstunde dauert die Sitzung, dann wird die Frau aus der Hypnose geholt. Nach-

dem sie regungslos dagesessen hat, schluckt sie kurz vor dem Aufwachen ein paar mal leer. «Das ist ein typisches Zeichen, wenn jemand aus der Hypnose zurückkommt», sagt Hartmann. «Und nach dem Aufwachen haben viele Hypnotisierte Durst.»

Sandra B. hat sich für diese Therapieart entschieden, weil sie unter einer Allergie leidet und weil sie sich bereits einmal erfolgreich hypnotisieren liess. «Ich hatte Prüfungsangst. Wenn ich eine Prüfung machen musste, ging nichts mehr.» Die Hypnose habe sie von dieser Angst befreit.

Keine Show-Hypnosen

Rolf Hartmann betreibt im Westen der Stadt Bern mit seiner Frau Regula das Institut Mentalpeak für Mentaltraining, Coaching und Hypnose. Seine Klienten sind unter anderem Menschen, die unter Motivationsproblemen leiden, Leute mit Beziehungsproblemen und Angstzuständen, mit Phobien, oder solche, die sich das Rauchen abgewöhnen wollen.

Die Hypnose ist dabei eine mögliche Therapieform. «Mit bewussten und ferngesteuerten Menschen hat diese Therapieform aber nichts zu tun. Diese

Vorstellung von Hypnose gehört auf die Showbühne und in Hollywoodfilme. Viele Leute würden sich unter Hypnose einen Zustand vorstellen, in dem sie völlig willenlos sind», sagt Rolf Hartmann.

«Basiert auf Vertrauen»

Hypnose sei eine seriöse, wissenschaftlich fundierte Methode, die mit grossem Erfolg seit Jahrzehnten in der modernen Medizin, Therapie, Sportpsychologie und dem Persönlichkeitscoaching eingesetzt werde. «Hypnose ist ein besonderer Bewusstseinszustand, in dem das Gehirn in der Lage ist, ganzheitlicher zu arbeiten als im Wachzustand», sagt Rolf Hartmann. In Hypnose kann das Gehirn Veränderungen in seiner Programmierung besonders schnell und effektiv vollziehen.» Der Hypnosezustand liege neurologisch gesehen in einem Bereich zwischen Wachbewusstsein und Schlaf.

Etwa 80 Prozent der Menschen seien hypnotisierbar, sagt Hartmann, davon 10 Prozent sehr leicht. Pro Fall genüge eine bis zwei Hypnosesitzungen. «Mehr wäre unseriös und Abriss», meint der Mentaltrainer. Wenn sich der Erfolg nach einer, zwei Sitzungen

nicht einstelle, würden auch weitere Hypnosensitzungen nichts bringen. Generell sei die Erfolgsquote recht hoch, bei einer Raucherentwöhnung etwa liege sie bei 80 Prozent. Eine Hypnosetherapie, sagt Hartmann, basiere auf Vertrauen. Bevor er jemanden in Trance versetzt, käme es zu einem Kennenlerngespräch. Auch werden Gesundheitsfragen abge-

checkt. «Wer etwa unter Migräne leidet, wird nicht hypnotisiert, denn das kann einen Schub auslösen.» Auch Alkohol- und Drogenabhängige werden nicht in Trance versetzt.

Schüler und Sportler

Hartmann erzählt von einem «spannenden Fall» eines 15-jährigen Schülers: Er sei gemobbt worden und habe in der Folge Aggressionen entwickelt. Auch sei es bei ihm zu Sprachstörungen gekommen. Die Eltern hätten es zuerst mit einem Psychologen versucht, schliesslich habe der Sohn bei ihm ein Hypnose-Coaching gemacht. Eine Woche später habe die Mutter von einem sensationellen Erfolg gesprochen.

Zu Rolf Hartmanns Kunden (er selbst spielte beim FC Freiburg Fussball) zählen viele Sportlerinnen und Sportler – und ganze Mannschaften. Aktuell betreut er die Hornussergesellschaft Bern-Beundenfeld. Die Sitzungen mit den Mitgliedern für eine Leistungssteigerung sorgen. Sie wollen Schweizer Meister werden.

Urs Wüthrich



In seiner Praxis: Mentaltrainer Rolf Hartmann.

Beat Mathys

* Name der Redaktion bekannt