

# TSCHÜSS STRESS

Wer etwas Unangenehmes loswerden oder sich etwas Positives angewöhnen will, macht es oft mit Hypnose.

Bekannt ist die Raucherentwöhnung. Aber funktioniert es auch bei Stress und Aufschieberitis? Ein Selbstversuch.

**S**eltsam. Heute, an einem heissen Sonntagsnachmittag Mitte Juli drängt es mich, diesen Artikel über Hypnose zu schreiben. Sonntags zu arbeiten ist nicht ungewöhnlich. Aber meistens geht es dann um Artikel, die schon zwei Tage zuvor bei der Grafikerin hätten sein sollen. Das Seltsame ist, dass ich diesmal noch zwei Tage Zeit hätte. Doch das Schreibprogramm öffnet sich fast von alleine.

## DAS UNBEWUSSTE IST AM WERK

Und kein Gedanke ans Verschieben. Nicht einmal der an einen Kaffee in der Stadt. Was ist los? Wars die Hypnose? Treibt mich nun das bearbeitete Unterbewusstsein? Das kann doch nicht sein. Das ist doch der Placebo-Effekt. Aber wenn nicht? Dann ist es ein sehr angenehmer Zustand. Entspannt und mit klarem Ziel vor Augen. Konzentriert und mit ruhigem Gefühl im Bauch.

## DER NUTZEN VON DRUCK UND STRESS

Das schien mir vor ein paar Tagen noch undenkbar, als ich der Hypnotherapeutin gegenüber sass. Ganz ohne Druck und Zeitnot arbeiten! Das geht schief. Ich brauche doch diesen Stress, der mich fünf Dinge gleichzeitig anfangen aber keins davon erledigen lässt, vor allem nicht

das, was ich jeweils am dringendsten tun sollte. Erst, wenn es wirklich keinen Hinterausgang mehr gibt, fällt mir etwas ein beim Schreiben.

## BEREIT SEIN, ETWAS ZU ÄNDERN

«Wollen Sie denn überhaupt etwas ändern?», hat mich die Therapeutin mehrmals gefragt. «Oder ziehen Sie den Stress vor?» Immerhin hat das Konzept jahrelang funktioniert, mit sehr viel verpuffter Energie allerdings. Soll man derart sichere Werte aufs Spiel setzen? Wer weiss, was danach kommt. «Wenn Sie nicht mehr gestresst sind, können Sie Ihre Energie dazu verwenden, klar zu denken und ihren Gedanken freien Lauf lassen. Wäre Ihnen das nicht lieber?»

## NEGATIVE BILDER AUFLÖSEN

Nach dem fünften Anlauf war ich so weit. Falls ich mit der neuen Monika nicht zurecht käme, müsste ich mir halt etwas einfallen lassen. Also wage ichs. Der Einstieg ins Abtauchen kommt einem bekannt vor: Mit den Augen folgt man der einen Hand der Hypnotiseurin nach oben und drückt gleichzeitig ihre andere Hand nach unten. Dann heisst es, Augen schliessen und in Gedanken Stufe um Stufe eine Treppe hinuntersteigen. Der Körper wird schwerer und schwerer. Ein Zustand wie kurz vor

dem Einschlafen. Die Angst, dass man willenlos wird, ist jedenfalls unbegründet. Im Gegenteil, man ist zwar entspannt, aber die Sinne sind wach. Die kleinste Vibration am Sessel oder die lauter werdende Stimme der Therapeutin aktiviert sofort den bewussten Gedankenstrom.

Gearbeitet wird mit Bildern von belastenden Situationen, die oft aus der Kindheit stammen und die nun durch positive Assoziationen ersetzt werden. So kann das «erstarrte» Kind von einst nun lächeln und hüpfen vor Freude. Es fühlt sich befreit. Und anscheinend bereit zum Handeln – ganz ohne Druck.

*Hypnose getestet bei Yvonne Elspass, 8127 Zumikon, OMNI Hypnotherapeutin NGH; [www.elspass-hypnose.ch](http://www.elspass-hypnose.ch)*

## INFOS

Hypnose wird als entspannter Wachzustand bezeichnet, in dem es möglich ist, das Unterbewusstsein anzusprechen. Dabei können Krankheiten und Symptome behandelt und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die Vorgänge bei einer Hypnose sind inzwischen wissenschaftlich untersucht und die Gehirnmechanismen weitgehend bekannt. Yann Cojan von der Universität Genf hat 2009 eine Studie veröffentlicht, in der er nachweisen konnte, dass die Selbstbeobachtung bei einer Hypnose stärker ist als bei einer normalen Entspannung. Die motorische «Ruhe» des Körpers scheint dem Hirn die Beschäftigung mit sich selbst zu erleichtern.

