

HYPNOTISEUR

Mission Tiefenentspannung

Ob Wurzelbehandlung oder Anti-Stress-Training: Hypnose wird immer stärker nachgefragt. Entscheidend ist, dass der Hypnotiseur seriös arbeitet, zeigt der Beruf der Woche.

VON Markus Schleufe | 12. März 2013 - 14:49 Uhr



Ein Hypnosearzt arbeitet mit zwei Klienten, die sich das Rauchen durch Hypnose abgewöhnen möchten.

Wurzelbehandlung, Rauchentwöhnung, Managertraining oder Unterhaltungsshow:

Hypnose übt auf viele Menschen einen Reiz aus. Der tiefenentspannte Zustand wird immer häufiger auch in der Medizin angewandt. Klinische Hypnose hilft Patienten mit Angst beim Zahnarzt, verschafft Schwangeren Entspannung bei der Geburt und sogar psychische Erkrankungen und Schlaganfallpatienten lassen sich mit Hypnose behandeln. Aber nur Mediziner und Psychologen dürfen die klinische Hypnose durchführen.

Ganz anders dagegen die Showhypnose, die stark in der Kritik und unter dem Verdacht der Unseriösität steht. Hier werden hypnotische Phänomene auf der Bühne vorgeführt, um das Publikum zu unterhalten. Showhypnotiseure lassen Menschen bellen, Kauderwelsch reden oder Zitronen genussvoll essen.

Und dann gibt es da noch das Hypnosecoaching, das in Zeiten von Burn-out immer stärker nachgefragt wird. Der Hypnose-Trainer Thomas Krause wendet diese Form bei seinen Klienten an, aber er bringt anderen Trainern auch bei, wie man mit Hypnose arbeiten kann.

Zu Krause kommen Menschen, die sich beruflich oder privat in einem bestimmten Bereich oder einer Fähigkeit verbessern möchten. Führungskräfte etwa, die verlernt haben, sich zu entspannen, Sportler, die mentale Stärke trainieren möchten, aber auch Personen, die an Gewicht verlieren oder mit dem Rauchen aufhören wollen.

"Hypnose bietet gute Möglichkeiten, das Vorhaben eines Menschen zu fördern und gleichzeitig das Wohlbefinden zu steigern", sagt Krause. Und wie funktioniert das?

BERUF DER WOCHE

Schon mal einen Kampfmittelräumer oder einen Bird Controller bei der Arbeit erlebt?

Jede Woche stellt unser Autor Markus Schleufe einen ungewöhnlichen Job in unserer Serie "Beruf der Woche" vor.

ALS E-BOOK KAUFEN

Die besten Folgen können Sie auch als E-Book kaufen: www.zeit.de/ebooks .

"Vereinfacht ausgedrückt, ist Hypnose ein Zustand von Tiefenentspannung. Die bewusste Wahrnehmung ist etwas eingeschränkt, dadurch fühlt man sich ruhig und gelassen." Hypnotiseure arbeiten mit Suggestionen. Im entspannten Zustand können Menschen diese besser aufnehmen. Ins Reich der Fantasien gehört hingegen die Vorstellung, dass man im Trancezustand nichts mehr mitbekommt. "Das ist Quatsch. Man registriert auch weiterhin alles um sich herum und hört die Stimme des Hypnotiseurs. Je nach Entspannungstiefe ist sie vielleicht etwas weiter weg. Einige Menschen sind dann so entspannt, dass sie einschlafen", sagt Krause. Hypnose funktioniert auch nur, wenn der Klient es wirklich möchte und sich darauf einlässt. Auch ist es unmöglich, einen Menschen mit Hypnose zu Dingen zu bewegen, die er eigentlich nicht tun möchte. So unglaublich manches in Hypnoseshows auch wirken mag: Die Probanden werden so ausgewählt, dass sie auch ohne Tiefenentspannung dazu bereit wären, sich vor dem Publikum zum Affen zu machen.

Mit Hypnosecoaching an Stärken arbeiten

Mit Showhypnose hat die Tätigkeit von Krause so gut wie nichts zu tun.

Er arbeitet deutschlandweit als Coach. Kommt ein Kunde mit einem Auftrag auf ihn zu, dann sucht er einen Ort in der Nähe des Kunden – in der Regel sind das Seminarhotels. "Für Hypnose ist ein neutraler Ort wichtig, mit dem der Klient nichts verbindet", sagt Krause. Je nach Kundenwunsch wendet der Trainer verschiedene Techniken an. Um mit Stress im Job besser fertig zu werden, sind andere Suggestionen nötig als sie ein starker Raucher braucht, der sich die Sucht abgewöhnen möchte. Eine Sitzung dauert zwischen einer und mehreren Stunden. In der Regel umfasst ein Coaching mehrere Tage bzw. Sitzungen. Die ersten Erfolge sind schnell sichtbar, sagt der Coach. Auch nach Abschluss des Coachings betreut er seine Klienten weiter, um zu sehen, ob das angestrebte Ziel auch erreicht wurde. Die Hypnose nimmt er während der Sitzungen als CD auf. So kann der Klient sie später mitnehmen und weiter damit arbeiten.

Neben den Einzelsitzungen bietet Krause auch Gruppen-Workshops an, in denen er Anleitung zur Selbsthypnose gibt.

Für die Arbeit als Hypnotiseur sollte man offen sein und gut mit Menschen umgehen können. "Hypnose ist für beide Seiten ein intimer Prozess", sagt Krause. Flexibilität, Intuition und eine selbstsichere Ausstrahlung sind ebenfalls wichtig für die Arbeit.

Außerdem brauchen die Coachs eine hervorragende Beobachtungsgabe, denn sie müssen jederzeit erkennen können, was mit dem Gegenüber gerade passiert. Ist der Klient in der Tiefenentspannung oder kann er sich nicht darauf einlassen? Fühlt er sich wohl oder hat er Zweifel?

Eine warme, angenehme Stimme ist außerdem wichtig. Eine klassische Ausbildung gibt es derzeit noch nicht. Die Berufsbezeichnung ist nicht geschützt, prinzipiell kann jeder den Beruf ausüben und Hypnosetechniken erlernen. Einige Trainer bieten Seminare und Einzelausbildungen an. Doch woran erkennt man, ob das Angebot seriös ist?

Krause empfiehlt die etablierte Milton-Erickson-Gesellschaft, die eine Ausbildung anbietet. Milton Erickson war ein amerikanischer Psychiater, der die moderne Hypnotherapie maßgeblich prägte und ihren Einsatz als Psychotherapie förderte. "Eine gute Ausbildung zeichnet sich durch einen hohen Praxisanteil aus. Hier sollte man bei der Auswahl des Ausbilders auf sein Bauchgefühl vertrauen", sagt Krause. Außerdem rät er, mehrere Angebote miteinander zu vergleichen.

Innerhalb der Ausbildung wird die Beobachtungsgabe geschult, außerdem werden die unterschiedlichen Methoden der Hypnose vermittelt. Und es werden die Grundlagen erklärt. Wie denken wir? Was fühlen wir? Was passiert während der Hypnose? Welche Risiken gibt es? Auch gehört das Üben mit dem Menschen dazu – in der Regel praktizieren die Seminarteilnehmer die Techniken (unter Anleitung) untereinander. Bleibt die Frage: Kann man bei der Hypnose auch etwas falsch machen und dem Klienten einen Schaden zufügen?

Geringe Missbrauchsgefahr

Krause hält das für unwahrscheinlich. "Theoretisch ist es denkbar, dass ein Hypnotiseur versuchen könnte, seinen Klienten zu manipulieren – allerdings geht das nicht gegen den Willen desjenigen. In meiner zehnjährigen Tätigkeit als Hypnotiseur habe ich so etwas auch noch nie gehört."

Überhaupt hat bisher Krause keine Schattenseiten in seinem Beruf entdecken können. Dafür aber viele positive Aspekte. "Es ist erstaunlich, wie leicht sich mit Hypnose eine Verbesserung erzielen lässt. Wenn es jemand nach vielen Jahrzehnten als Kettenraucher schafft, durch Hypnose mit dem Rauchen aufzuhören, ist das ein schöner Erfolg."

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2013-03/beruf-hypnotiseur>