

HYPNOSE: "ICH BIN DER MANN FÜRS CHARISMA" – THOMAS KRAUSE IM INTERVIEW



Bild: Mathias Wodrich

Der Hypnotiseur Thomas Krause, Jahrgang 1972, über die Chancen und Grenzen seiner Arbeit, über gute Gefühle, *Selbsthypnose* und den ägyptischen Tempelschlaf.

Bei Hypnose denken viele an Pendel, Hokuspokus und Menschen, die zu Hühnern werden und gackernd über die Bühne rennen. Treffen die Klischees zu?

Zunächst ist es wichtig zu unterscheiden: Es gibt die *Showhypnose*, die vor allem aus dem Fernsehen bekannt ist und fast alle Klischees abdeckt. Dann gibt es die *klinische Hypnose*, die immer mehr zum Einsatz kommt, zum Beispiel bei Schlaganfall-Patienten. Und dann gibt es eine dritte Form, auf die ich mich konzentriere: Die *lebensbejahende Hypnose*.

Wer kann davon profitieren?

Die Möglichkeiten von Hypnose sind in meiner Welt fast grenzenlos. Es ist ein Zustand innerer Aufnahmebereitschaft und Ruhe, in dem ich mich selbst neu programmieren kann. Bestimmte Eigenschaften oder schlechte Gefühle aus der Vergangenheit stecken manchmal wie ein Dorn im Unterbewusstsein. Diesen Stachel einfach herauszuziehen und stattdessen gute Gefühle hineinzupumpen, das ist das Ziel der lebensbejahenden Hypnose.

Ist es möglich, sich selbst zu hypnotisieren?

Natürlich! Und wir machen es jeden Tag, ohne es zu wissen. Wir stehen mit dem Auto an der Ampel und sind in Gedanken versunken, auf einmal ist grün und wir haben es überhaupt nicht gemerkt. Oder wir sind in ein Buch vertieft und hören gar nicht, dass uns der Partner eine Frage stellt. Das alles sind Hypnosephänomene.

Schritt für Schritt – wie funktioniert das?

Da gibt es viele Varianten. Schritt 1: Versetze dich in einen entspannten Zustand. Schritt 2: Übermittle dir in irgendeiner Art positive Affirmationen („Ich möchte viel Geld / Liebe / Erfolg haben“). Schritt 3: Denke daran, dass dadurch alles gut sein wird. Eine andere Variante ist es, mir den heutigen Tag herauszupicken und zu fragen: Zu wie viel Prozent habe ich mich heute gut gefühlt? Waren es 10

Hat Selbsthypnose Grenzen?

Oft schlummern Dinge in uns, die wir selbst gar nicht sehen, die uns aber immer wieder in unangenehme Situationen bringen. Von außen hat man oft einen besseren Blick.

Was sind die Kernpunkte deiner Arbeit?

Ich bin der Mann für die positiven Gefühle und das Charisma. In Köln gebe ich regelmäßig den Workshop „Stimme – Stimmung – Charisma!“, wo man seine Stimme so trainieren kann, das sie Menschen in bestimmte Zustände bringt. Mein zweites Steckenpferd sind die Metaphern, verschachtelte Geschichten, die eine enorme Wirkung entfalten können.

Also kein Pendel?

Am Anfang hatte ich tatsächlich oft ein Pendel dabei, weil die Leute das ja so kannten. Aber eigentlich braucht man das Ding nicht. Eingeleitet werden kann die Hypnose auf unterschiedliche Weise. Erickson hat zum Beispiel bereits im Vorgespräch zu hypnotisieren begonnen. Ich bin kein Freund von Leitfäden, wie eine Trance zu beginnen ist, wichtiger ist es, intuitiv den eigenen Stil zu finden.

Ein guter Hypnotiseur sollte...

In erster Linie gut zu sich selber sein und lernen loszulassen und zu entspannen. Am wichtigsten ist das Vertrauen darauf, das Richtige zu tun. Neben Ausstrahlung und Kompetenz ist auch Kreativität wichtig – Hypnose ist schließlich keine statische Arbeit.

Woher kommt die Hypnose überhaupt?

Im alten Ägypten gab es den „Tempelschlaf“: Menschen haben sich in die Tempel gelegt und die Priester haben ihnen Einflüsterungen gemacht. Der starke Glaube an die Worte der Priester hat manchmal Berge versetzt. Auf der anderen Seite wurde Hypnose auf Jahrmärkten vorgeführt, beim so genannten „Carotist-Trick“. Doch der war reiner Schwindel: Man starrte dem Hypnotisanten in die Augen und drückte dann blitzartig die Blutzufuhr am Hals ab, dass derjenige ohnmächtig wurde. Populär gemacht wurde die Showhypnose vom Dänen Karl Hansen im 19. Jahrhundert, als sie durch die Lehren Sigmund Freuds in Vergessenheit zu geraten drohte.

Und heute?

Heute dürfen wir begreifen, dass Hypnose etwas Tolles ist, nichts Mythisches. Wir können so viel davon profitieren, wenn wir uns nur darauf einlassen.

Thomas Krause, Jahrgang 1972, steht seit knapp 20 Jahren auf der Bühne – zunächst als Stimmenimitator von Rudi Carrell, später als Hypnotiseur für mehr Charisma. Entscheidend geprägt wurde seine Arbeit durch Milton H. Erickson, Richard Bandler und Chris Mulzer. Mehr Infos zu Thomas Krause und seiner Arbeit: www.der-tom-krause.de und www.charismacare.de