

Luzerner Zeitung

abo+ KANTON ZUG

Ein Trend im Selbsttest: Ist Hypnose reiner Esoterik-Kram – oder wird sie masslos unterschätzt?

Hypnosetherapie wird immer beliebter. Auch im Kanton Zug steigt die Nachfrage nach solchen Angeboten zunehmend. Diese Recherche zeigt, was passieren kann, wenn man sich mit dem eigenen Unterbewusstsein auseinandersetzt.

Kristina Gysi

24.01.2025, 08.14 Uhr

abo+ Exklusiv für Abonnenten



Seit 2004 therapiert Claudia Müller Menschen mittels Hypnose in ihrer Praxis in Baar.

Bild: Matthias Jurt (Baar, 23. 1. 2025)

Irgendwann tauche ich wieder auf. Keine Ahnung, wie viel des Gesprochenen ich nicht mehr bewusst wahrgenommen habe. Sind es nur wenige Worte? Oder mehrere Sätze? Ich bin wieder am Meer, am Horizont ist der Sonnenuntergang, in meiner Hand der Stein. Dann bemerke ich das Zucken in meinem Arm, wie er das jeweils tut, kurz vor dem Einschlafen. Und ich tauche wieder ab.

Arbeit auf der Ebene des Unterbewusstseins

Hypnose wird längst nicht mehr als esoterischer Hokuspokus belächelt. Oder: nicht mehr nur. Dass die Therapieform zunehmend an Beliebtheit gewinnt, spürt auch die Chamerin Fabienne Lang. Wer ihre Website aufruft, wird zunächst darauf hingewiesen, dass sie aus Kapazitätsgründen bis auf weiteres keine Hypnose-Erstermine für Erwachsene mehr anbietet. Sie spezialisiert sich nun auf die Hypnosearbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Diesen Entscheid habe sie nie bereut, sagt Fabienne Lang auf Anfrage. «Kinder haben eine blühende Fantasie und können ihre Gefühle unglaublich schnell in Bilder transformieren. Diese Fähigkeit ist bei vielen Hypnosetechniken hilfreich.» Lang ist zertifizierte psychosoziale Beraterin, hat ihre Leidenschaft jedoch in der Hypnose gefunden. Ihre starke Höhenangst sei in nur einer Sitzung nachhaltig aufgelöst worden. Kurz darauf, im Jahr 2021, absolvierte auch sie die Ausbildung zur Hypnotherapeutin.

In der Therapieform werde auf der Ebene des Unterbewusstseins gearbeitet. Dieses müsse man sich als riesengrosse Festplatte vorstellen, auf der alle Erinnerungen, Erfahrungen und Gefühle abgespeichert sind. «Sie hat so viel Speicherkapazität, dass man dreissig Jahre lang ununterbrochen fernsehen könnte», sagt Lang. Zudem arbeite das Unterbewusstsein viel schneller als das Bewusstsein. Es werde geschätzt, dass Ersteres Millionen von Informationen pro Sekunde verarbeitet, während Letzteres nur eine begrenzte Menge an Informationen wahrnehmen könne.

In der Hypnotherapie werde der Ursprung eines Problems, etwa einer tief verankerten Angst, gesucht und an seinem Entstehungsort «neutralisiert und gelöst». Um das zu schaffen, müsse der zu behandelnde Mensch vollständig entspannt sein. Nichts anderes sei die Hypnose: ein natürlicher Zustand der Tiefenentspannung. Fabienne Lang sagt: «Wegen Geschichten wie ‹Das Dschungelbuch› mit der hypnotisierenden Schlange Kaa oder wegen Fernsehshows denken einige Menschen, man wird durch Hypnose fremdgesteuert und manipulierbar. Das ist ein Irrglaube.» Erfolge könnten nur dann erzielt werden, wenn Hypnotherapeutin und Klient zusammenarbeiten.

Die Reise geht zurück in meine Kindheit. Ich bin ein Mädchen von etwa fünf Jahren und unendlich traurig. Julian, mein allerengster

Kindergartenfreund, mit dem ich nun ein Jahr lang fast jeden Tag gespielt habe, zieht weg. Er und seine beiden Schwestern. Wir dachten, wir seien unzertrennlich. Und doch sind wir es nicht.

Zulauf ist seit Corona besonders spürbar

Claudia Müller kommt nicht aus der «Esoterik-Ecke». Das stellt sie recht bald klar. Seit 2004 betreibt sie ihre eigene Praxis in Baar. Die positiven Effekte der Hypnose seien keine weit hergeholt Hirngespinste, sondern wissenschaftlich erhärtet. Und sie seien äusserst effizient. Was wahrscheinlich der Grund dafür sei, dass viele Fachkräfte aus der Psychologie die Hypnose kritisch beäugten.

Bereits seit einigen Jahren, aber besonders seit Corona, erhält auch sie deutlich mehr Therapieanfragen. Sie erklärt sich den Zuwachs einerseits damit, dass die Menschen seit der Pandemie mehr Ängste hätten. Andererseits warte man teilweise sehr lange auf einen Platz bei einem Psychotherapeuten oder bei einer Psychiaterin. Dennoch zeigt Müller klar die Grenzen der Hypnosetherapie auf. Käme beispielsweise eine akut selbstgefährdete Person in ihre Praxis, würde sie diese sofort an eine psychologische Fachperson weiterverweisen. «Alles andere wäre fahrlässig», sagt sie.

Der Ursprung liegt meist in der Kindheit

Bevor Müller mit der eigentlichen Hypnose startet, führt sie ein Vorgespräch. Es dauere oftmals länger als eine Stunde und mache einen grossen Teil des Erfolgs aus. Die Hypnosetherapeutin möchte von ihrem Gegenüber wissen, woran genau gearbeitet werden soll und befragt die Person zu ihrem bisherigen Leben. Zudem wird über die Möglichkeiten und Vorgehensweise in der Hypnosetherapie aufgeklärt.



Die Vorgespräche tragen einen gewichtigen Teil zum Gelingen der Hypnotherapie bei.

Bild: Matthias Jurt (Baar,
23.1.2025)

Meist lägen die Ursprünge von Ängsten, Zweifeln und Unsicherheiten in der Kindheit, so Müller. «Denn die ersten sechs Lebensjahre sind die prägendsten.» In diesen Jahren erlerne der Mensch Glaubenssätze, die ihn auch im späteren Leben begleiten. Wird einem Kind beispielsweise immer wieder gesagt, es sei dumm, wird es das in den meisten Fällen auch später, als erwachsene Person, glauben. «Das heisst nicht, dass man damit leben muss», sagt Müller. Denn falsche Glaubenssätze könne man therapieren.

Müller beschreibt sich als Reiseführerin ins Unterbewusstsein. Und auch sie betont: «Man ist zu jeder Zeit Herr oder Frau der eigenen Lage.» Wenn es einem nicht passe, könne man aufstehen und gehen. Die 63-Jährige lacht und sagt: «Das hat sich bisher aber noch niemand getraut.»

Ich atme. So bewusst, wie ich es sonst nie tue. Neun Mal durch die Nase tief ein, neun Mal durch den Mund hörbar aus. Ich merke das zunächst nicht, aber mit jedem Atemzug entweicht ein wenig mehr von der Trauer, die ich gerade noch gefühlt hatte. Sie verflüchtigt sich im Raum, den ich hinter den geschlossenen Lidern nur erahnen kann. Am Ende ist da nichts mehr als das Gefühl einer innigen Umarmung, die ich mir selbst gebe.

Weniger Stress und bessere Konzentration

Auch im Leistungssport ist die Hypnose ein beliebtes Mittel geworden. 2016 gab der damalige EVZ-Spieler Josh Holden bekannt, dass er unter anderem [durch Hypnose seine Zeit auf der Strafbank erheblich reduzieren konnte](#). 2021 spielte Adir Cohen, damals Handballer bei Pfadi Winterthur, nach einer sogenannten Blitzhypnose [mit einer gebrochenen Hand weiter](#) und verhalf seiner Mannschaft zum Sieg. Der Schweizer [Leichtathlet Simon Ehammer setzt in seiner Wettkampfvorbereitung ebenfalls auf Hypnose](#).

Auch der Steinhauser Timon Fellmann hat damit gute Erfahrungen gemacht. Der 24-Jährige spielt American Football bei den Luzern Lions. Im Frühling letzten Jahres begab er sich in eine einmalige Hypnosetherapie – mitten im Prüfungsstress. Durch die Therapie habe er sich wieder viel besser auf die Spiele konzentrieren können, sagt er. Und sie habe Anstoss gegeben, sich selbst Meditationstechniken anzueignen, die Fellmann halfen, während des Trainings und der Spiele das eigene Stresslevel zu senken.

Schulmedizin ergänzen, nicht ersetzen

Doch nicht nur im Sportbereich findet diese Therapieform Anwendung. Auch in der Pflege wird auf Hypnosetechniken zurückgegriffen. Etwa auf der Notfallstation des Zuger Kantonsspitals. Quelle: Eigenerfahrung.

Priska Obrist hat rund dreissig Jahre lang als Pflegefachfrau auf verschiedenen Notfallstationen gearbeitet. Heute ist sie selbstständig und unterstützt das Pflegefachpersonal zum Thema Hypnose. Obrist findet, die Hypnosetherapie müsse als Ergänzung zur Schulmedizin betrachtet werden. Natürlich heile sie keine akute Krankheit und richte keinen Knochenbruch. Aber: «Mithilfe von Hypnose können Heilungsprozesse verbessert und somit beschleunigt werden.» So würden durch die Hypnosetechniken etwa weniger Schmerz- oder Narkosemittel gebraucht.

Derzeit fehle Obrist gerade in der Deutschschweiz die Offenheit gegenüber neuen Methoden. In der Westschweiz sei die Arbeit mit Hypnosetherapien in Spitäler bereits Usus. Nicht so auf der anderen Seite des Rösti grabens. «Die Skepsis ist hier noch gross», sagt Obrist. Sie begründet das einerseits mit Unwissen. Andererseits sei die aktuelle Gesundheitspolitik nicht interessiert an ergänzenden Massnahmen im Spitalalltag. Es fehle am Willen aller Akteure im Gesundheitswesen, dazuzulernen. Und genau da liege das Problem.



Hypnosetherapeutin Priska Obrist.
Bild: zvg

Obrist findet: Es braucht ein Umdenken. Und gerade in Spitäler sei der Nährboden für einen Paradigmenwechsel gegeben. Denn dort kämen Menschen hin, die äusserst empfänglich seien für jede Methode, die ihnen in ihrer schwierigen Situation weiterhelfe.

Ich fühle mich anders. Leichter irgendwie. Auch Tage danach noch, sogar immer etwas mehr. Die Unruhe ist einem anderen Gefühl gewichen. Keine Gleichgültigkeit, aber Gelassenheit. Hält sie an? Wir werden sehen. Das Gefühl ist schön, ich möchte, dass es bleibt. Und genau deswegen wird es das wohl auch.

Mehr zum Thema

abo+ UNTERENGSTRINGEN

«Egal, was es ist, es bringt uns weiter»: Doris Lauber hilft Schicksalsschläge mit Hypnose zu überwinden

30.10.2024



abo+ IN TRANCE

Die Hypnose als Therapieform ist beliebt - zu Recht? Ein Selbstversuch in Altdorf zeigt, wie sie funktioniert

16.04.2024



Für Sie empfohlen



abo+ REICHTUM

**Villa in St. Moritz:
Gericht weist
Milliardär Peter
Spuhler eine
Steuerumgehung
nach - er reagiert
überrascht**



abo+ STEUERN

**Fünf
Luzerner
Gemeinden
erhöhen
den
Steuerfuß:
Das ist die
Übersicht
2025**



KITZBÜHEL

**Marco
Odermatt
gewinnt
den Super-
G und
kündigt an:
«Am
Samstag
setzen wir
noch einen
drauf»**



abo+ STADT LUZERN

**«Infame
Unterstellungen»
- Staatsanwalt
zerpflückt die
Verteidigung im
VBL-Prozess**



abo+ INTERVIEW

**Patent
Ochsner:
Büne Huber
hat sein
Testament
geschrieben
- darin
verbirgt
sich ein
grosses
Geheimnis**

Copyright © Luzerner Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Luzerner Zeitung ist nicht gestattet.