

HYPNOSEHEILT

Jan von Berg aus Euskirchen hilft mittels Trance

Fast jeder hat es schon einmal gesehen: Menschen, die Zitronen essen und sie für Orangen halten, kreischend wie ein Affe herumhüpfen oder einfach ihren eigenen Namen nicht mehr aussprechen können. Show-Hypnose ist nach wie vor gefragt, ob in diversen TV-Shows oder in Diskotheken. Dass Hypnose aber durchaus auch eine seriöse Möglichkeit sein kann, sich von lästigen Angewohnheiten befreien, Übergewicht und Ängste zu bekämpfen oder sogar Schmerzen zu lindern, weiß längst nicht jeder. Leider haftet dieser uralten Kunst immer noch etwas mystisches wenn nicht sogar jahmarktartiges an, was dazu führt, dass sie von vielen Menschen belächelt wird.

Jan von Berg aus Euskirchen kann ein Lied über die Vorurteile singen, die ihm bereits begegnet sind. Dabei arbeitet der 34jährige seit vielen Jahren erfolgreich als Hypnotiseur, hat viele Auszeichnungen und Zertifikate, bildet in seinem Fachbereich selbst aus und ist bei Klienten in ganz Europa sowie als TV-Experte zum Thema gefragt. Die Euskirchener Praxis des ursprünglich aus Niederkassel stammenden von Berg bestimmt seine Arbeit nur zur Hälfte. Den Rest der Zeit ist er zu Außenterminen unterwegs, hält Vorträge, gibt Workshops oder steht als Experte zur Verfügung. Dabei ist ihm alles gleichermaßen wichtig. Egal, ob er zu einem prominenten Klienten nach Mallorca zum Hausbesuch gebeten wird, er Anneliese Mustermann in seiner Euskirchener Praxis vom Glimmstängel befreit oder er Coachings für Manager und ganze Firmen anbietet.

Ursprünglich ist der 34jährige gelernter Banker, doch schon seit seinem Zivildienst ließ ihn das Thema

Hypnose nicht mehr los. Er arbeitete sechs Jahre ehrenamtlich im Rettungsdienst, lernte dabei durch einen ausbildenden Anästhesisten die Grundlagen seiner Kunst, verschlang Literatur zu diesem Thema und besuchte Tagungen. Nach einigen Jahren im Bankenumfeld folgte ein Studium der Arbeits- und Organisationspsychologie und anschließend Abschlüsse in Hypnose, Neuro-Linguistischer Programmierung, Wingwave und Psychologischem Management-Training. Seit sieben Jahren ist er nun selbstständig als Hypnotiseur und Coach. Die Praxismgemeinschaft mit dem Allgemeinmediziner Dr. Thomas Schwanke in Euskirchen besteht seit Anfang 2007. „Es ist nach wie vor schade, dass meine Profession keinen geschützten Beruf darstellt und sich theoretisch jeder als Hypnotiseur bezeichnen darf“, bedauert Jan von Berg. Neben dem Entkräften der üblichen Vorbehalte müsse er so zusätzlich öfters klar stellen, wie viel Ausbildung hinter seiner Arbeit stecke.

Vereinfacht gesagt, ist eine Hypnose eine Art Dämmer Schlaf, wie man ihn jeden Tag in dem Moment zwischen Wachsein und Einschlafen erlebt. „Sie ist auch ähnlich dem Zustand, wenn man mit offenen Augen tagträumt, dabei mit leerem Blick in die Gegend schaut und seine Umwelt kaum mehr wahr nimmt“, erklärt von Berg. Die Kunst des Hypnotiseurs sei es, den Klienten in diesen Zustand zu versetzen und ihn darin zu halten beziehungsweise tiefer sinken zu lassen. Die eigentliche Behandlung wird dann durch verschiedene Techniken vorgenommen, die im „Hinterstübchen“ des Hirns landen, auf das man normalerweise keinen direkten Einfluss hat. „Das Unterbewusstsein ist im Zustand der Trance viel aufnahmefähiger für Suggestionen, so dass

wir relativ schnell neue Dinge lernen und umsetzen können“. Bei der Rauchtätigkeit zum Beispiel werde der gewohnte Drang nach einer Zigarette in bestimmten Lebenssituationen schlichtweg verschwinden. Nach meist nur einer Sitzung würden Rauchtätigkeit-Klienten den Schritt zum echten Nichtraucher schaffen, sagt der 34jährige. Grundsätzlich sei es zudem bei jedem Menschen möglich, ihn in Hypnose zu versetzen. Lediglich ein ganz geringer Prozentsatz würde sich innerlich so gegen eine Trance sträuben, dass eine Behandlung nicht möglich sei.

Dass viele Menschen dieser Behandlungsmethode kein Vertrauen schenken möchten, liegt oft an der Angst vor dem Kontrollverlust. Dass jemand dazu in der Lage ist, die eigene Person einzuschläfern und ihr etwas suggerieren zu können, schreckt viele ab. Dabei sind bei seriösen und ausgebildeten Hypnotisuren normalerweise keinerlei Bedenken angebracht, denn sie sollten sich ihrer Verantwortung immer bewusst sein. „Ein persönliches und ausführliches Vorgespräch ist ein

Muss. Auch das Darlegen von qualifizierten Ausbildungen und anderen Referenzen darf für keinen Kollegen ein Problem darstellen“, rät von Berg. In seinen Sitzungen sei auch eine Begleitperson immer willkommen. „Allerdings“, so gibt er zu, „sind bei mir auch schon Begleitpersonen mit in die Trance gerutscht“. Eine unbeabsichtigte und dennoch witzige „Massenhypnose“ ist ihm auch einmal bei einer TV-Produktion passiert, erzählt von Berg. Bei den Dreharbeiten zu einer Ratgebersendung des WDR sollte er eine Frau von dem Laster des Rauchens befreien. Während er sie in Trance versetzte, um mit ihr zu arbeiten, bemerkte er plötzlich, dass ein Großteil des Filmteams im Raum ebenfalls selig vor sich hin schlummerte. „Ich habe beobachtet, wie die Augen des Tonmanns sich langsam immer mehr schlossen“, lacht der sympathische Euskirchener bei dieser Erinnerung.

Wie genau man einen Menschen wirkungsvoll in Trance versetzt, um ihm anschließend durch Suggestionen im Unterbewusstsein helfen zu können, kann von Berg nicht so ein-

Eifel Literatur Festival
April bis November 2008
30 Veranstaltungen im Wochentakt
1. Internationaler Eifel-Literatur-Preis
2006: mehr als 10.000 Besucher!
Literaturgentiss pur - Autoren live
Infos: Tel. (0 65 51) 24 89 • Fax 24 59
www.eifel-literatur-festival.de
Finanzgruppe RWE
Rheinische Brauerei Eifel

fach haarklein erklären. Nicht umsonst gehöre eine ordentliche Ausbildung dazu und es sei definitiv kein Hokuspokus im Spiel. Die Hypnose basiere ausschließlich auf Techniken, die im übrigen jeder lernen könne. Der Einstieg in eine Sitzung sei immer ähnlich: „Im Grunde beginne ich damit meine Klienten zu fragen, wie sie sich vorstellen könnten in eine Trance zu gehen.“ Er erkundige sich zum Beispiel nach einem schönen Erlebnis im letzten Urlaub des Klienten. Auf diesen Vorstellungen basierend würden sich die Klienten dann entspannen und er gehe langsam dazu über, neue Suggestionen zu formulieren, diese zu verschachteln und so eine immer tiefere Entspannung zu erzeugen. „Bei manchen hilft es auch, sich dabei auf einen bestimmten Punkt, die eigene Hand oder auch ein Pendel zu konzentrieren.“ Im Endeffekt gehe es darum, dass nur noch die Begriffe „Ruhe, Entspannung, Wohlfühlen“ im Kopf des Klienten eine Rolle spielten.

Neben den verbalen Techniken verwendet von Berg auch non-verbale, um Menschen in Trance zu versetzen, wie beispielsweise das „Spiegeln“. Dazu nutzt er Körpersignale des Klienten, etwa die Art wie dieser vor ihm sitzt, die Beine über-

einander schlägt oder sich sonst bewegt. Von Berg verhält sich dann ähnlich, so dass eine unbewusste Vertrauensbasis geschaffen wird, die dann wiederum eine Trance entstehen lässt.

Auch die Techniken der Showhypnose, die sich in einigen Punkten von der Behandlung Therapie oder dem Coaching unterscheiden, sind von Berg nicht fremd. Er hat sich eingehend damit befasst, um alle Aspekte der Hypnose zu verstehen und auf seinen Vorträgen darüber sprechen zu können. „Ich beherrsche diese Techniken, aber ich wende sie nicht unbedingt an oder heiße sie immer gut, da sie manchmal ein falsches Licht auf meinen Beruf werfen“. Allerdings seien solche Verfahren gut geeignet, um zu beweisen, wie einfach und schnell manche Menschen in Trance zu versetzen sind. „Stellen Sie mich zehn Probanden vor, die mich noch nie gesehen haben und nichts über



Der 34jährige Euskirchener hilft seinen Klienten bei der Bewältigung von Ängsten und lästigen Angewohnheiten

meinen Beruf wissen. Ich versichere Ihnen, dass sich etwa ein Drittel der Personen in wenigen Sekunden in Trance versetzen lässt“, so von Berg. Für eine solche Blitzinduktion, also das schnelle Versetzen in die Trance, reiche oft schon ein Überraschungsmoment. Dies könne man zum Beispiel erreichen, in dem man jemand mit Handschlag begrüße. „Das Hirn des Begrüßten spult eine Handlung ab, die schon Tausende Male gleich abgelaufen ist. Jemand reicht ihm die Hand und er ergreift sie ganz automatisch, um sie zu schüt-

teln.“ Wenn in diesem Moment etwas völlig Unerwartetes passiere, wie ein Rucken am Arm oder ein Festhalten der Hand, gepaart mit einem Blick in die Augen und einem klaren Befehl, reiche dies bei manchen Menschen schon aus, um sie in Hypnose zu versetzen.

Text & Fotos:
Alexander Kuffner

Ausführliche Informationen über Hypnose im Allgemeinen und Jan von Berg im Besonderen im Internet unter www.janvonberg.com

NEU - ADRIA CARAVANS - VANS - REISEMOBILE - NEU

Freizeit mit noch mehr Komfort - Living in motion
Außergewöhnliche Reisemobile für anspruchsvolle Entdecker



Adria Caravans ab 9.990,- €



Adria Vans ab 29.999,- €



Adria Reisemobile ab 38.490,- €

Günstige Verkaufspreise für unsere Vermietfahrzeuge!
Vermietung von Reisemobilen ab 55,- € am Tag
Noch Termine frei



53925 Kall Gewerbegebiet 2
Messerschmittstr. 6
Telefon 0 24 41 / 69 25
www.Fink-automobile.net

ADRIA®
Freizeit mit noch mehr Komfort