

Hypnose als Therapie

■ *Neu in Weggis: hypnosetherapeutische Praxis*

«Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit». Dieses Zitat von Albert Einstein gilt auch als Leitspruch von Beat Birrer. Der 57jährige Betriebsökonom ist heute als Hypnosetherapeut und Coach tätig und hat seine Praxis «Hypnosphäre» an der Röhrlistrasse 3 in Weggis. www.hypnosphaere.ch. Als Lebensmotto nennt er «Leben und leben lassen», denn Toleranz ist ihm sehr wichtig. Im Gespräch mit der Wochen-Zeitung erklärt er wie Hypnose wirken kann, wo andere Therapien versagen.

Ruth Buser Scheurer

Was ist der Nutzen von Hypnose?

Die Hypnose kann für diverse medizinische, psychologische und verhaltensbezogene Anliegen als Therapie wirkungsvoll eingesetzt werden. Gerade in spezieller Zeit wie aktuell mit den einschränkenden Covid-19-Massnahmen, die bei Menschen Aggression, Schermtut, Niedergeschlagenheit oder belastende Verhaltensweisen auslösen können, kann eine Hypnosetherapie wirksam unterstützen. Ansonsten typische Anwendungsfelder sind: Stressbewältigung, Burnout, Ängste, Phobien (Flug-, Höhen-, Spinnenangst u.a.m.), Panikattacken, Trauma, Zwänge, chronische Schmerzen, Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen, Depression, Allergien, Blockaden, Stottern, Selbstbewusstsein, Leistungssteigerung und Verhaltensänderung wie z.B. zur Gewichtsabnahme oder Rauchstopp. Der seriöse Hypnosetherapeut macht keine Heilversprechen. Er verweist bei medizinischen Anliegen an einen Arzt und steht allenfalls therapeutisch unterstützend bei.

Was genau muss man sich unter Hypnose vorstellen?

Hypnose ist nach meinem Verständnis eine Methode und inhaltlich eine besondere Art der Kommunikation. Zentral ist dabei die Fragetechnik sowie die lösungsorientierte Trance mit den Suggesti-



Beat Birrer in seiner hypnosetherapeutischen Praxis in Weggis.

onen. Trance ist ein sehr angenehmer, typischerweise entspannter, nach innen fokussierter Bewusstseinszustand mit einem intensiven, mentalen Erleben. Suggestionen sind Vorschläge an unser Unbewusstes, um eigene Fähigkeiten und Potentiale zu aktivieren und hin zur Zielerreichung zu nutzen. Die Hypnose ist ein bewährtes Verfahren, das schon in vielen alten Kulturen Anwendung fand. Ihre Wirkung ist heute wissenschaftlich anerkannt und sie wird in der Psychotherapie und in der Medizin zunehmend eingesetzt. Sie ist keine Zauberei und hat auch nichts mit Esoterik zu tun.

Seit wann sind Sie als Hypnosetherapeut tätig und wie kam es dazu?

Ich habe die Hypnoseausbildung 2019 abgeschlossen und bin seither als diplomierter Hypnosetherapeut tätig. Bereits einige Jahre davor habe ich zudem eine fundierte Coaching-Ausbildung absolviert. In Weggis habe ich letztes Jahr meine eigene Praxis «Hypnosphäre» für Hypnosetherapie und Coaching eröffnet. Ich bin sozusagen ein Quereinsteiger. Von Haus aus bin ich Betriebsökonom FH. Während 30 Jahren habe ich für mehrere Unternehmen in unterschiedlichen Funktionen des Personalwesens und in der Führung gearbeitet. Ich war es überdrüssig, in einer Grossorganisation weitere Jahre im Hamsterrad zu drehen. Im Rahmen einer persönlichen Standortbestimmung gelang ich zur Erkenntnis, eine neue Herausforderung

mit mehr Sinnhaftigkeit und Selbstbestimmung zu suchen. In dieser Zeit wurde ich durch einen SRF Dokumentarfilm auf die Hypnose und ihr Potential aufmerksam. Ich war tief beeindruckt und nachträglich gesehen war es für mich ein Schlüsselerlebnis, welches mich auf einen neuen, spannenden Weg gebracht hat.

Was fasziniert Sie an dieser Tätigkeit/Dienstleistung?

Meine persönlichen Erfahrungen in der Ausbildung und in der Praxis haben mir die Wirksamkeit der Hypnose bestätigt. Die Erfolge mit den Klienten motivieren mich stark, Menschen mit Hypnose oder auch mit Coaching zu unterstützen.

Kann eine Hypnose gefährlich werden und wie argumentieren Sie gegenüber Skeptikern?

Hypnose, die von einem ausgebildeten und erfahrenen Hypnosetherapeut angeleitet wird, ist sicher. Skepsis gegenüber Hypnose entsteht oft aufgrund von Missverständnissen und Vorurteilen aus der Show- und Bühnenhypnose. Die seriöse therapeutische Hypnose grenzt sich zur Showhypnose klar ab. Ich bin z.B. Mitglied des Berufsverbandes Schweizer Hypnosetherapeuten und verpflichte mich dem Schweizer Dachverband für Hypnose zugrunde liegenden Ethik-Kodex.

Wo sehen Sie die Vorteile einer Hypnosetherapie und wie lange dauert diese in der Regel?

Als Vorteile sehe ich, dass die Hypnosetherapie eine Kurzzeittherapie ist (Zeit- und Kostenersparnis). Oft sind erfreuliche Fortschritte mit wenigen Sitzungen zu erreichen. Zudem können Klienten bei manchen Themen in Selbsthypnose angeleitet werden, wodurch sie selbständig weiterkommen. Die Hypnosetherapie ist frei von schädlichen Nebenwirkungen und kann dazu führen, dass nach Rücksprache mit dem Arzt, Medikamente abgesetzt oder reduziert werden können. Zudem kann Hypnose wirken, wo andere Therapien versagen.

Impressum

Die Wochen-Zeitung erscheint jeden Freitag (109. Jahrgang).

Verkaufte Auflage: 2535 Exemplare

Bucher Druckmedien AG
Dorfplatz 3, Postfach 56, 6354 Vitznau
Telefon 041 397 03 03

wochenzeitung@bucherdruck.ch
www.bucherdruck.ch

Abonnementspreise

| | |
|-----------------|---------------------|
| Jährlich | Fr. 106.- |
| Halbjährlich | Fr. 56.- |
| Vierteljährlich | Fr. 33.- |
| Einzelpreis | Fr. 2.50 |
| Ausland | Fr. 153.- bis 161.- |

Inseratenpreise

Für den einspaltigen mm Fr. 0.67
Grossauflage Fr. 0.74
Reklame Fr. 1.78
Chiffre-Inserate Fr. 30.-
Zuschlag 7,70 % MwSt.