



Tomas Schröck (li.) empfängt Patienten in seiner Praxis in der Südvorstadt.

## HYPNOSE THERAPIE

# Vorbei am Türsteher des Unterbewusstseins

Hypnosetherapeut Tomas Schröck navigiert Patienten auf der Reise durch ihr Unterbewusstsein und kann sie dadurch von Ängsten und Lastern befreien.

➤ Bässe wummern durch die Fassade. Das Gebäude wippt im Takt. Am Einlass: eine Menschenmenge – und der Türsteher. Sein Auge ist geschult. Wen er nach Hause schickt und wen er passieren lässt, entscheidet ein erster Impuls. Ganz ähnlich funktioniert auch unser Gehirn, sagt Hypnosetherapeut

Tomas Schröck. Bei dem Leipziger kommt man ganz einfach durch die Tür zum eigenen Unterbewusstsein. Der staatlich zertifizierte Heilpraktiker für Psychotherapie in der Leipziger Südvorstadt arbeitet in einer hellen, sachlich gehaltenen Praxis, die auch einem Arzt gehören könnte. Wo sind die Glaskugeln, die schweren Samt-

*KEINE SPUR VON HOKUSPOKUS*

vorhänge? „Die typischen Vorstellungen über Hypnose kommen von Halbwissen und inszenierten Bühnenshows. Mit seriöser Therapie hat das nichts zu tun“, sagt der 40-jährige Spezialist fürs Unterbewusste.

### Einlass in den Club der Gedanken

Hypnose ist ein Zustand von fokussierter Aufmerksamkeit, den das Gehirn täglich sogar selbst herstellt. Beim Autofahren oder beim Joggen zum Beispiel. „In Hypnose ist der kritische Faktor, also der Türsteher, weitestgehend ruhig gestellt und lässt so manche Dinge ungefiltert hinein. Und genau hier setze ich als Hypnosetherapeut an.“ Gemeinsam mit dem Klienten stellt Schröck solche hypnotischen Zustände her, die den Türsteher des Gehirns überlisten und die Tür zum Club der Gedanken öffnen sollen.

### Wünsch dir was beim DJ

Doch weshalb möchte man da überhaupt hinein? „Weil man zum DJ ans Pult will, um mit ihm über die Musik zu verhandeln“, sagt Schröck. Der DJ spielt ein bestimmtes Programm ab: der Sound unseres Verhaltens, bestimmter Störungen, Zwangsgewohnheiten, Traumata oder Ängste, eingespielt von gelernten Mustern in der Vergangenheit. Denn das Gehirn ist ökonomisch. Was es gelernt hat, verwandelt es in Routinen. Manche davon sind nützlich für das Leben, andere behindern oder belasten uns eher. Kann man also dem DJ neue Schallplatten anpreisen, damit sich der Groove des Bewusstseins ändert? Ja, kann man, sagt der Hypnosetherapeut, schränkt aber ein: „Ohne die Bereitschaft des Klienten geht es allerdings nicht so einfach.“ Als Therapeut sei er nur ein Verstärker für eine Eigen-

schaft, die jeder Mensch von sich aus mitbringt: Die Autosuggestion. Mit ihr lässt sich die Angst vor Spinnen ebenso behandeln wie manche Allergien, Rauchen oder Übergewicht. Ist die Bereitschaft beim Klienten gegeben, so besteht die Möglichkeit selbst schwere Angststörungen an ihrer Wurzel aufzudecken und zu lösen.

„Der Arm aus Stahl“: Tomas Schröck demonstriert eine Übung zur körperlichen Leistungsfähigkeit, einer Vorstufe der Hypnose.

### Menschlicher Arm aus Stahl

So stellt sich der Redakteur dem Selbstversuch: Was kann Tomas Schröck bei mir zum Klingen bringen? Der Therapeut bleibt gelassen: Ohne Vorgespräch

würde er ad hoc zwar keine Sitzung durchführen, jedoch an der körperlichen Leistungsfähigkeit eine Vorstufe der Hypnose demonstrieren. Gesagt, geprüft: Tomas Schröck suggeriert dem redaktionellen Hypnosetester, sein ausgestreckter Arm sei ein verlängerter Teil eines Stahlpfilers, der an der gegenüberliegenden Wand verankert ist. Na gut. Doch dann hängt sich der Therapeut mit seinem ganzen Körpergewicht in die Armbeuge des Journalisten, der weit davon entfernt ist, jemals als Kraftsportler seinen Körper gestählt zu haben. Dennoch: Der „Arm aus Stahl“ hält stand. Nach der Auflösung der Suggestion hängt sich Hypnosetherapeut Schröck nochmals in die Armbeuge – und sie gibt nach, als wäre sie aus Gummi.



*„Die bloße Vorstellung einer Sache kann positive gesundheitliche Auswirkungen haben.“*

„Die bloße Vorstellung einer Sache kann positive gesundheitliche Auswirkungen haben, aber auch das Verhalten beeinflussen“, erklärt der Hypnosetherapeut. „So wie bei einem Placebo-Effekt, wenn eine Tablette ohne Wirkstoff dennoch eine Wirkung erzeugt, weil man von dieser überzeugt ist.“ Er selbst sei nur ein Verstärker und Begleiter, der im Unterbewusstsein des Klienten einen ähnlichen Prozess einleite. Heutzutage ist die moderne Hypnose wissenschaftlich anerkannt und immer mehr Ärzte und Therapeuten lassen sich darin ausbilden. Wenn Sie also etwas bewegen möchten auf der Tanzfläche Ihres Unterbewusstseins, reden Sie mit Ihrem Türsteher – oder mit Menschen wie Tomas Schröck.

