

Vanlife

Leben im alten VW-Bus: Was es mit dem Ausstieg auf vier Rädern auf sich hat. 27

«Viele sind nur noch wach, wach, wach»

Mental Gabriel Palacios steht in der Schweiz für eine neue Hypnose-Generation. Eigenes Institut, Bücher, Shows: Der erst 28-jährige versteht es, Unterbewusstsein und Sendungsbewusstsein in Einklang zu bringen.

Interview: Edith Arnold

Gabriel Palacios, Sie sagen, Menschen seien tagsüber oft in einem hypnoiden, tranceartigen Zustand. Wann denn?

Wenn sie träumen oder sich auf etwas extrem fokussieren. Ich selber bin beim Arbeiten auch oft wie in Trance. Dann höre ich nicht einmal, wenn mich jemand anspricht. Diesen Klassiker kennen viele: Man fährt Auto und erinnert sich nicht, wie man das Ziel erreicht hat.

Was ist genau passiert?

Das Hirn schaltete von Beta- auf Alpha-Wellen, also von 13-30 auf 8-12 Hertz. Dabei geht das Bewusstsein in eine leichte Trance über. In diesem hypnoiden Zustand ist das kritische Denken weniger aktiv, das Unterbewusstsein dafür umso mehr. Letzteres macht den grössten Teil von uns aus. In diesem Zustand ist man sehr zuverlässig.

Weshalb?

Das Unterbewusstsein reagiert schneller als das Bewusstsein. Wenn eine Information sofort verarbeitet werden muss, geschieht dies im Unterbewusstsein, in tiefen Zonen des limbischen Systems. Der Verstand will's dann noch erklären.

Sobald man sich in Gefahr befindet, reagiert man also bereits?

Ja, vom sogenannten Tor zum Bewusstsein im Hirn (Thalamus) geht die Information direkt ins emotionale Zentrum (Amygdala). Dieses reagiert auf den Reiz, bevor er von der Hirnrinde vollständig analysiert ist.

Was haben Sie also bei der «unterbewussten» Autofahrt zu Ihrem Institut am Rosenweg in Bern heute wahrgenommen?

Mir fiel eine junge Frau auf, die nicht wusste, ob sie bei Rot über den Zebrastreifen gehen soll. Ihrer Ausstrahlung nach getraut sie möglicherweise auch bei anderen Situationen im Leben nicht, dem inneren Drang zu folgen.

Wie wechseln Sie zwischen unterbewusst und bewusst hin und her?

Das ist Trainingsache. Manchmal vergesse ich aber, mich aus der Trance zu klinken (lacht). Das Tolle daran: Man kann sich einfach geschehen lassen, alles verfolgen, ohne zu hinterfragen. Trance ist auch der Tunnel, der von der Problem- zur Lösungsstrance führt.

Während einer Therapiesitzung?

Ja, hier ist Hypnose ein wunderbares Werkzeug. Sie aktiviert Ressourcen.

Oft wird Hypnose mit Show oder Hokuspokus in Verbindung gebracht. Weshalb ist so wenig Vertrauen in diese Disziplin?

Das Unterbewusstsein macht über 90 Prozent aus, das Bewusstsein weniger als 10 Prozent. Ich denke, das ist Evolutionstheorie: Der Verstand hat uns so weit gebracht, dass wir in allem eine Logik sehen und etwas Vorhersehbares entwickeln wollen. Gleichzeitig versuchen viele, etwa die Werbeindustrie, aufs Unterbewusstsein einzuwirken. Das ist verwirrend und widersprüchlich. Viele Psychiater und Psychotherapeuten sind auf Monate ausgebucht. Ich finde es aber nicht gut, Hypnose nur psychotherapeutischen Anbietern vorzubehalten. Die Auseinandersetzung mit dem Unterbewusstsein betrifft uns alle.



«Manchmal vergesse ich, mich aus der Trance zu klinken»: Gabriel Palacios in seinem Berner Institut.

Bild: Dominik Wunderli (Bern, 22. März 2018)

Wer kommt zu Ihnen?

Alle Berufe, beide Geschlechter, jedes Alter. Auch Leute, die dem Thema kritisch gegenüber sein könnten, wie Neurologen. Wir haben eine Warteliste.

Neurologen bei Hypnotisuren?

Sie sind offen und wissen, dass wir Menschen im Grunde nichts wissen.

Was vor allem erwarten Männer?

Viele erkennen Selbstwertprobleme und wünschen sich einen stärkeren Auftritt vor Publikum.

Und Frauen?

Viele wollen mit Themen aus der Vergangenheit abschliessen und selbstbewusst in die Zukunft schreiten.

Vom Zaubern zur Hypnose

Gabriel Palacios (28), geboren und aufgewachsen in Bern, setzte sich schon früh mit der Gedankenwelt auseinander. Kaum auf der Welt, wurde er mehrmals pro Tag ohnmächtig, ohne dass Ärzte dafür eine Erklärung fanden. Sehr prägend für den damals 5-jährigen war, als sein Vater Suizid beging.

Mit einem Zauberkasten übte der junge Palacios später Tricks. 2009 trat er bei «The Next Uri Geller»-Show auf. Nach dem Gymnasium und einer Ausbildung als Marketingfachmann studierte der Berner die Macht und Kraft der Gedanken weiter. Inzwischen betreibt er ein Ausbildungsinstitut und Therapiecenter für Hypnose- und Gesprächstherapie.

Sie bieten auch Kurse in «mentalem Vorsprung» an. Letzthin haben Sie bei «Aeschbacher» die Ruderweltmeisterin Jeannine Gmelin blitzhypnotisiert. Ist Hypnose eine Art erlaubtes Doping für Spitzensportler?

Einige üben mit einem Mental Coach Vorstellungstechniken. Das hat auch mit Hypnose zu tun, wird aber anders kommuniziert. Ich habe Spitzensportler und Weltsportler hypnotisieren dürfen. Man merkt schon, dass sie von Grund auf mit der Kraft der Gedanken arbeiten wollen. Diejenigen, die nur auf Motorik und Technik setzen, kommen an Grenzen. Jeannine Gmelin wusste jedenfalls, dass das meiste Kopfsache ist.

Bertrand Piccard sagte, ohne Selbsthypnose hätte er den Flug um die Welt nicht geschafft. Wie funktioniert Selbsthypnose?

Dabei verändert man selber die Frequenzen im Gehirn, indem man Suggestionen macht, die in der Tiefe wirken.

Was kann die Hypnose?

Sie kann auf effiziente Art und Weise unbewusste Prozesse beeinflussen. Solche sind insbesondere bei Ängsten, Süchten und Blockaden im Spiel.

Blitzheilung statt jahrelange Psychotherapie?

Es gibt eindrückliche Fälle. Panikattacken oder Alkoholprobleme, die nach einer Sitzung weg waren. Doch wir machen keine Hypnosetherapie davon abhängig, jemandem von einer Diagnose heilen zu können.

Was kann die Hypnose nicht?

Im Gegensatz zu psychogenen gestalten

sich biologische oder medizinische Diagnosen schwierig. Man kann auch niemandem gegen seinen Willen hypnotisieren.

Sind die Sitzungen eigentlich anstrengend für Sie?

Es braucht Energie, man kann es nicht schönreden, bei jedem Fall geht man mit.

Wohin geht man dabei?

Oft ist es mitreissend, immer hochemotional: Fast jede Sitzung beginnt mit Horror und endet mit Liebe, also den ganzen Tag immer neue Lebensfilme.

Wie muss man sich einen Ablauf vorstellen?

Es sind drei Phasen: Vorgespräch, Hyp-

Blitzselbsthypnose

Anleitung von Gabriel Palacios zur «Power-Entspannung»:

1. Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Legen Sie die Zeitung über den Kopf.
2. Tief einatmen und beim Ausatmen die Augen schliessen
3. Stellen Sie sich vor, ihr Unterbewusstsein hat eine Farbe. Stellen Sie sich vor, welche Farbe das ist.
4. Stellen Sie sich vor, wie der folgende Satz sich mit ihrem Unterbewusstsein vermischt und die Farbe ihres Unterbewusstseins annimmt: «Ich bin selbstsicher. Ich bin frei.»
5. Wiederholen Sie diesen Satz mit innerer Stimme mindestens zehn Mal.
6. Öffnen Sie danach die Augen wieder.

nose, Nachgespräch. Viele glauben, «zack und ich bin weg!». Das gibt es schon. Doch hypnotische Trance ist der Zustand zwischen Wachsein und Schlaf. Und das Gefühl von Abtauchen entsteht erst ab einer tiefen Trance. So weit muss man gar nicht gehen.

In Trance, nicht unter Trance?

Genau, man kann alles hören, Fragen stellen, in Gedanken abweichen, zur Familie wechseln, zum Hund, zur Arbeit.

Funktionieren alle Menschen gleich? Man spricht ja von einem kritischen Bewusstsein, das umgangen werden muss...

Die Induktion oder das Einleiten des Zustandes verläuft bei allen Menschen anders. Denn jeder nimmt anders wahr. Ein Hypnotiseur ist wie ein Handwerker, der zu jemandem nach Hause kommt, das Problem anschaut, und dann entsprechende Werkzeuge einsetzt.

Wenn ein Problem erkannt ist: Wie programmieren Sie um?

Wir wenden Methoden an, die es ermöglichen, die Suggestionen so im Unterbewusstsein zu setzen, dass sie auch dort bleiben und nicht wieder durch das kritische Denken diffamiert werden.

Was kann schiefgehen?

Hypnotiseure machen Suggestionen. Aufforderungen wie «du musst das anschauen» oder «du musst jenes auflösen» können mehr Schwierigkeiten als Lösungen bereiten. Es geht um suggestive Achtsamkeit: Welche Worte nutze ich, was bewirken sie beim Gegenüber?

Fortsetzung auf Seite 24

Fortsetzung von Seite 23

Und wenn sich ein Therapeut irrt?

Ein ungenügend ausgebildeter Hypnosetherapeut könnte einem Thema zu viel Raum geben.

Nämlich?

Ein Klient wurde als Kind missbraucht, verdrängte den Vorfall, redete mit niemandem darüber. Jetzt will er abnehmen oder aufhören zu rauchen, etwas Banales halt. Der Hypnosetherapeut fragt, woher denn das Gefühl fürs Verlangen nach Rauch komme? Dann gehen sie zusammen in die Vergangenheit und treffen auf einen sexuellen Missbrauch. In der Hypnose gibt es ein spannendes Phänomen, die Hypermnese, also die erhöhte Erinnerungsfähigkeit: plötzlich erinnert man sich an vergessene Dinge. Im Negativen wie Positiven. Leute, die ihr Potenzial entfalten möchten, erinnern sich an ein bereits geglücktes Erlebnis. Wenn aber ein Therapeut auf einen Missbrauchsfall stösst und nicht verantwortungsvoll reagiert, kann dies retraumatisierend wirken. Klienten empfehlen wir dann zusätzlich, einen Psychotherapeuten oder Psychiater aufzusuchen.

Hat der Mensch die Fähigkeit zur Selbstreparatur?

Er hätte, aber es gibt Leute, die gerade zu wenig Energie oder geistige Stärke haben, um etwas zu hinterfragen. Bei einer labilen Person können Worte bleibenden Charakter haben. Aber auch ein Kinesiologe, eine Paartherapeutin, die Kioskfrau kann etwas auslösen.

Die Kioskfrau?

Angenommen, jemand kauft nach einem heftigen Streit mit dem Partner Zigaretten und die Kioskfrau sagt, sie sehen aber gut aus. Da folgert das Unterbewusstsein vielleicht, dass ich nach einem Streit anscheinend gelöst wirke. Soll ich mich also von ihm trennen? Aber wir lassen übrigens die Hände von Herzenglegenheiten: Herzschmerz lässt sich nicht einfach wegzaubern.

Sie reden von Liebesbeziehungen?

Auch von Verlusten durch Todesfälle.



«Nach einer Auseinandersetzung wechsele ich die Kleider.»

Bild: Dominik Wunderli

Eine Trauerphase ist gesund und normal. Man kann mit Hypnose den Schmerz mildern, eine Verbindung zu einem verstorbenen Menschen herstellen, den Moment des Abschieds rekonstruieren und dem Unterbewusstsein das Gefühl geben, jetzt ist es abgeschlossen.

Sie finden auch Angst wichtig.

Ja, um eine Gegenreaktion auszulösen oder anzutreiben. Wenn Angst eine Welle ist, die auf mich zukommt, kann ich sie nicht aufhalten. Aber ich kann in sie hineinspringen und auf ihr reiten. So nutze

ich ihre Energie und mache etwas Schönes daraus: Surfen auf der Welle! So kann mich eine Angst weiterbringen.

Was funktioniert selbst bei Ihnen nicht?

Der Zahnarzt kann vielleicht das eigene Loch nicht flicken. Doch der Gärtner kann seinen Garten bestellen – und der Hypnotiseur an sich arbeiten. Es gibt Ecken, wo ich nicht genau hinzusehen vermag. Dann habe ich die Gelegenheit, mit Therapeuten-Kollegen zusammenzuarbeiten.

Was ist das Irdischste, das Sie tun?

Mit anderen Leuten über alles Mögliche reden. Ich finde es wichtig, sich auszutauschen.

Sie sind erst 28-jährig: Wie halten Sie es mit Rauschmitteln?

Statt Kaffee trinke ich viel Cola Zero. Manchmal habe ich schon am Morgen Lust danach.

Keine weiteren Süchte oder Substanzen?

Nein, ich habe noch nie gekifft. Vielleicht bin ich durch den täglichen Trancezustand bereits gesättigt. Hypnose kann ich kontrollieren, Substanzen nicht. Aber okay. Bei natürlichen Dingen wäre ich experimentierfreudiger. Ein Pilzli würde mich schon mal interessieren.

Macken?

Nach einer Auseinandersetzung wechsele ich die Kleider. Ansonsten? Ich finde es bescheuert, so früh aufstehen zu müssen. Um 6.30 Uhr herrscht sogar im Winter Megastau auf der Strasse.

Als Unternehmer sind Sie doch ihr eigener Herr und Meister.

Die Gesellschaft ist aufs frühe Aufstehen konditioniert. Wenn ich um 9 Uhr im Institut ankomme, habe ich bereits einige Anrufe verpasst.

Welches wäre Ihr Rhythmus?

Von 10 bis 13 Uhr arbeiten, dann eine Siesta machen, von 14 bis 20 Uhr weiterarbeiten. Abends beginnt meine Kreativzeit. Vielleicht bin ich einfach eine Nacht-eule, und andere sind Lerchen. Doch grundsätzlich sind viele Zeitgenossen nur noch wach, wach, wach. Die Dauerspannung fördert das Konsumieren und Kritisieren. Wieso sich nicht mehr mit dem Unterbewusstsein beschäftigen, mit den Farben, Bildern, Assoziationen?

Ihr Traum?

Mit einfachen Tricks kann man sich aus dem System klinken und etwas Tolles aus sich machen. Die Menschen muten sich ja gar nichts zu. Sie haben das Gefühl, ich muss jetzt arbeiten gehen, ich muss jetzt in Pension gehen. Dabei könnte die Ge-

sellschaft aus Selbständigerwerbenden bestehen: Jeder hätte eine Fähigkeit, mit der er für andere etwas Gutes tun könnte. Leute, die gerne eine Hypnosepraxis eröffnen würden, muss ich motivieren, «leb doch jetzt einfach deinen Traum!»

Sie bilden pro Jahr mehrere Dutzend Hypnosetherapeuten aus. Sind vier Monate wirklich genug?

Es gibt Anbieter, die nach einer Woche ein Hypnosetherapie-Diplom überreichen. Ich bilde meine Konkurrenz sehr intensiv aus. Aber es ist eine Basisausbildung, danach geht es weiter.

Sie haben im Eigenverlag bereits vier Bücher herausgegeben. Wirkt da ein bestimmtes Sendungsbewusstsein?

Nein, es bringt nichts, ohne etwas zu sagen zu haben, in Erscheinung zu treten. Ich schreibe ein neues Buch, wenn ich das Gefühl habe, wow, dieses Thema könnte viele interessieren. Heute habe ich in einem Gespräch gemerkt, wie wichtig «Vergebung» ist: Weshalb tut ein Mensch einem anderem etwas Schlimmes an? Danach sprach ich mit jemandem über «Mobbing». Ich möchte einfach positive Botschaften verbreiten.

Auch andere Hypnosetherapeutinnen und -therapeuten bilden aus und bringen Buch um Buch auf den Markt...

Hypnose war lange ein Tabu. Durch Dave Elman und Milton Erikson verbreitet sich die moderne Hypnosetherapie seit den 1990er-Jahren von Amerika her. Fast jeder hat dort seinen Therapeuten. Jetzt entlädt sich das Bedürfnis bei uns.

Was, wenn alle einander hypnotisieren würden?

Dann wäre die Gesellschaft wohl zu wenig kritisch. Was wiederum eine Gegenreaktion auslösen würde. Derzeit scheinen mir kritisches Denken und Unterbewusstsein aber noch wenig in Balance. Yoga, Meditation etc.: Die Leute lassen sich oft nur zu fixen und bezahlten Stunden geschehen. Man weiss, dass Meditieren anatomische Veränderungen im Hirn bewirkt, ganz zu schweigen von der Hypnose.