

„Schritte durch die Zeit – unterwegs auf meinen Lebenswegen“

Leseprobe - Hypnose

Erzählt von

Jan Lichterfeldt

Das Licht in der Blume

Es war einer jener Tage, die sich unausweichlich anfühlen. Ein Tag im Jahr 2021, an dem ich begriff, dass mein Leben in dieser Form nicht weitergehen konnte. Ich wusste nicht mehr, ob es März oder Juni war; die Monate verschwammen in einem träge kreisenden Nebel aus Müdigkeit, Gewicht und dem immer gleichen, zähen Rhythmus des Alltags.

Gleichzeitig lief mein Schulungsalltag bei WBS weiter. Seit 2014 unterrichtete ich dort – normalerweise mein sicherer Rahmen, mein roter Faden im Jahr. Doch in diesem Frühjahr merkte ich, dass ich trotz aller Routine innerlich immer weiter absackte. Ich funktionierte, aber mehr war da nicht.

In dieser Verfassung fasste ich im Mai 2021 den Entschluss, Hilfe zu suchen. Ich rief Martin Buchmann an – meinen späteren Hypnosetherapeuten. Am Telefon meldete sich seine Frau. Eine ruhige, sachliche Stimme. Sie erklärte mir den Ablauf Schritt für Schritt: Erstgespräch, Sitzung, Nachbehandlung. 250 Euro für die erste Hypnose, eine kostenlose Nachsitzung und eine dritte Anwendung – falls nötig – für 90 Euro.

Ich wollte sofort kommen, sofort anfangen. Aber ich musste warten. Der Kalender war voll. Erster freier Termin: 23. September 2021

Vier Monate Abstand zwischen dem Entschluss und der ersten Sitzung. Vier Monate, in denen ich weiter unterrichtete, weiter funktionierte – und innerlich immer klarer wusste, dass dieser Termin kein Experiment war. Es war ein Wendepunkt.

Aber was führte genau zu diesem Entschluss, was brachte mich dazu mein Leben so grundlegend zu verändern.

Der Auslöser dafür lag an einem dieser Tage im Frühjahr, als ich schwer atmend in meinem Sessel saß und Helena in der Küche hantierte. Sie tat, was sie immer tat – liebevoll, still, gleichmäßig. Das Klirren der Tassen, das Rauschen des Wassers, ihre leise Präsenz: alles klang nach einem Zuhause, das mich trug – und doch spürte ich, dass es mich zugleich hielt, fesselte, fast erstickte.

Als ich mich erhob, spürte ich die Schwere in jeder Faser meines Körpers. Das Wuchten aus dem Sessel war kein bloßer Handgriff mehr, sondern eine kleine Prüfung des Lebens. Ich stützte mich auf die Tischkante, keuchte, spürte, wie die Gelenke nachgaben. Es tat weh. Nicht der Schmerz selbst war das Schlimme, sondern das Wissen, dass dieser Schmerz sich in Zukunft vermehren würde. Da war keine Wut, keine Scham – aber eine Traurigkeit, so dicht und schwer, dass sie mir fast körperlich auf die Brust drückte.

Später an diesem Tag sah ich in den Spiegel – und wusste, dass ich mich selbst belog. Man stellt sich in einem bestimmten Winkel hin, sagte ich mir, damit das Spiegelbild gnädig bleibt, damit es sagt: „Es ist ja noch normal.“ Aber dann sah ich ein Foto, eine Aufnahme, einen Kamerawinkel, den man nicht beeinflussen kann – und darin die Wahrheit, nackt, ungeschönt, unbestechlich.

Ich fragte mich: *Wer ist das? Wann bin ich so geworden?*

Angst war das, was blieb. Nicht Angst vor dem Tod, sondern Angst vor dem Leben, das sich zu verengen begann. Angst davor, dass mein Körper irgendwann die Selbstbestimmung verlieren könnte. Dass ich Helena einmal zur Last fallen würde, dieser Frau, die mich seit Jahrzehnten liebt, die mich nährt – körperlich und seelisch –, die mir Franzbrötchen mitbringt, Streuselkuchen, Leberwurst, kleine Gesten des Glücks, die in Wahrheit stille Verführer waren. Es war Liebe – aber Liebe kann auch Fehler machen. Und manchmal tut sie das aus Zärtlichkeit.

Ich wusste, sie wollte nur, dass es mir gut ging. Aber gerade diese Fürsorge, dieses „Ich will, dass du glücklich bist“, war es, das mich hielt – festband an das, was mich zerstörte. Ich liebte sie dafür, dass sie so war. Und ich verzieh ihr schon in dem Moment, in dem ich begriff, dass sie es nur gut meinte.

An diesem Tag kam der Gedanke – leise, wie ein Funke in der Dämmerung:

Hypnose.

Ein Wort, das aus dem Nichts auftauchte, wie ein Tropfen aus einer anderen Wirklichkeit. Ich wusste kaum etwas darüber. Nur, dass es Menschen gibt, die mit Worten Tore öffnen – zu Räumen, die sonst verschlossen bleiben.

Ich war nie ein Esoteriker im klassischen Sinn, aber mir bewusst, dass zwischen Himmel und Erde mehr geschieht, als das Auge sieht oder der Verstand begreift.

Was, wenn der Schlüssel zur Veränderung in mir selbst lag – nicht im Körper, nicht im Essen, sondern im Unterbewusstsein, diesem stillen Ozean, in dem alle Bewegungen des Lebens beginnen?

Mein erstes Gespräch nach dem Impuls war mit Helena, doch im Grunde war es ein Gespräch mit mir selbst. „Mein inneres hatte eine Idee“, sagte ich – und darin lag etwas wie ein erster Funke Hoffnung. Nach außen wollte ich Mut machen, doch meine Idee erreichte das erschöpfte Kind in mir, das so lange um Fassung und Sinn gerungen hatte.

Die kommende Nacht war fasst Schlaflos. Meine Gedanken pendelten zwischen Zuversicht und Zweifel, wie ein Metronom der Seele. *Was, wenn es nicht funktioniert? Was, wenn du dich lächerlich machst? Was, wenn es funktioniert – und du dich verändern musst?* beide Stimmen waren mit zutiefst vertraut. Die eine flüsterte Vernunft, die andere Sehnsucht. Und am Ende obsiegte die Sehnsucht.

Am nächsten Morgen begann die Suche nach einem Therapeuten. Und es erfolgte meine erste mutige Tat, nicht im blinden Vertrauen, sondern aus leiser Gewissheit, dass Mut manchmal nicht laut ist – sondern einfach das Weitermachen. Eine Entscheidung – nicht groß, nicht heroisch, aber echt. Und sie kostete genau diese 250 Euro. Das war der Preis. Und gleichzeitig der Beginn einer neuen Freiheit.

Die Sonne stand warm über der Stadt, als ich an diesem Tag vor der Praxis des Hypnosetherapeuten wartete. Es war einer jener Tage, an denen die Luft nach Veränderung roch – ohne dass man schon wusste, was sie bringen würde.

Sitzend auf der steinernen Kante eines alten Gebäudes, die Knie schwer, die Gedanken laut, erschien in mir eine Frage. *Was tue ich hier? Wird das überhaupt funktionieren?*

Das Ringen zwischen Zweifel und Hoffnung – zwei Stimmen, die mich seit Jahren begleiteten, wenn ich über mein Gewicht, mein Leben, meine Zukunft nachdachte, bewegte mein Inneres.

Und doch war ich hier. Ich hatte den Termin gemacht – wie man Dinge tut, die man nicht ganz glaubt, aber tief im Inneren erhofft. Als die Tür aufging und eine junge Frau hinaustrat, blieb die Welt für einen Moment stehen. Ich atmete tief durch – und ging hinein.

Der Mann, der mir entgegentrat, war jünger als erwartet – Mitte vierzig, schmal, grau meliertes Haar, ruhige Augen, eine Stimme wie warmer Sand.

Wir sprachen lange, zuerst fast beiläufig: über Ernährung, Zucker, die Steinzeit, über Früchte an Bäumen. Ich lachte – und spürte, wie er Schicht für Schicht von meiner Abwehr löste.

Dann legte er mir die Wahrheit nackt und klar in die Seele:

„Wenn Sie so weitermachen, werden Sie mit siebzig nicht mehr selbstständig leben. Vielleicht nicht früher sterben – aber am Rollator stehen. Sie werden keine Lebensqualität mehr haben, abhängig sein, eine Last für Andere.“

Keine Anklage. Nur Wahrheit. Eine Wahrheit, so ehrlich, dass ich ihr nicht ausweichen konnte.

Ich fühlte keine Wut. Keine Abwehr. Nur Erkennen. Dieser Mann erzählte mir meine eigene Geschichte – und das tat weh, aber auf die gute Weise.

Wenig später lag ich auf der Liege. Der Raum schlicht, beruhigend. Ein kleiner Brunnen plätscherte, Holzduft in der Luft. Ich lag eingewickelt wie ein Croissant – warm, geborgen.

Der Therapeut erklärte ruhig, was folgen würde: keine Show, kein Trick, keine übersprungene Zahl. „Dies ist eine therapeutische Hypnose und keine Show-Hypnose. Lassen Sie es einfach geschehen“, sagte er. Also ließ ich los.

Ich sah das Licht, das er mir beschrieb. Eine flackernde Kerze in meinem Inneren. Ich spürte meine Füße, meine Stirn, meinen Atem – als wäre alles neu. Ich hörte das Wasser, die Wärme, dieses sanfte Pendeln zwischen Wachen und Dämmern.

Manchmal glitt ich fort – kam zurück – geführt von dieser Stimme, die mich nie ganz losließ. Ich verlor das Zeitgefühl. Zwanzig Minuten? Eine Stunde?

Und zwischendurch dieser eine Gedanke: 250 Euro. Für was? Ich schob ihn weg.

Das Licht in der Blume

Dann wieder Wärme. Dann wieder Licht. Und immer dieses leichte Hin-und-Her, ein Pendeln zwischen Dämmern und klarem Bewusstsein.

Und irgendwo tief in mir begann etwas zu arbeiten – lautlos, ohne Form, ohne jede Regung. Kein Ziehen, kein Signal, nichts, das ich hätte benennen können.

Es war ein innerer Vorgang, der ablief, ohne dass ich auch nur den Hauch einer Wahrnehmung davon hatte.

Als die Stimme mich zurückholte – „*Ich zähle gleich bis drei. Eins: Dein Körper aktiviert sich wieder. Zwei: Dein Geist kommt klar zurück ins Hier und Jetzt. Drei: Öffne die Augen. Wach auf.*“ – fühlte ich mich klar und leer zugleich.

Ich blieb noch kurz liegen, trank danach ein Glas Wasser, bezahlte, trat hinaus in die Sonne. Und dachte nur: „Mist. Das war nichts.“ Versuch war’s wert.

Und doch: Mein Unterbewusstsein hatte längst begonnen zu arbeiten.

Zu sortieren. Zu verändern. Während ich noch glaubte, die Sitzung sei verpufft.

Ich ahnte nicht, dass genau in dieser Leere bereits alles begonnen hatte.

Zurück im Parkhaus ging ich zum Auto. Auf dem Beifahrersitz: eine Schüssel Nudelsalat. Helenas Werk. Mein Lieblingsessen.

Früher hätte ich sie bis zum letzten Rest geleert. Jetzt blickte ich darauf – und spürte:

Nein. Ich will das nicht. Kein Hunger. Kein Drang.

Ich stieg aus – kippte den Salat weg. Es tat mir kurz leid, wegen ihrer Mühe. Aber gleichzeitig wusste ich: Es ist richtig so.

Ich stieg ein – und war fassungslos: *Was war das denn? Das bin doch nicht ich.*

Zuhause öffnete ich den Kühlschrank. Vertraute Versuchungen. Und ein Stück Streuselkuchen auf dem Schrank. Doch die Stimme, die sonst flüsterte „Iss das“, war verstummt.

Der innere Hunger – weg. Einfach weg. Und eine neue Stimme sagte:

„Du brauchst das nicht.“

Ich schloss den Kühlschrank. Öffnete ihn wieder. Schloss ihn. Ungläubig. Die alte Stimme war weg. Die neue blieb. Zum ersten Mal: Stille in mir.

Es begann ein neues Leben. Morgens um vier stand ich auf, machte Feuer, fuhr Fahrrad, schwitzte, atmete. Ich führte Buch über mein Essen – bewusst, ruhig, frei. Ein Hörbuch brachte mir eine Wahrheit:

Das Licht in der Blume

„Wenn du weniger isst, als du verbrauchst, nimmst du ab.“ Ein Schlüssel so simpel in seiner Aussage. Klar. Ehrlich, aber in seiner Auswirkung fundamental.

Nach einem Jahr: 98 Kilo. Unter 100. Über 40 Kilo weniger.

Stille Dankbarkeit. Helena sah mich an – und ich sah ihr Glück. Nicht wegen der Kilos. Wegen meiner Freiheit.

Wir fuhren ins Outlet. Jeans – fünf zu groß. Die sechste passte. Sechs Größen kleiner.

Ich sah mich im Spiegel: dankbar. Draußen die Blicke der Menschen. „Bist du das wirklich?“ Jeder Blick ein leiser Applaus.

Erst nach einem Jahr verstand ich, was damals wirklich passiert war. 250 Euro für scheinbar nichts – und doch für alles.

Meine ersten Hypnose-Erfahrungen hatten mich so tief berührt, so beeindruckt, dass ich wusste: Das will ich verstehen. Ein Jahr lang hatte die Hypnose in mir gearbeitet – und ich hatte so viele Kilogramm verloren. Für mich war das der Beweis. Und gleichzeitig die Erkenntnis, dass ich Menschen helfen wollte. So wie ich es immer getan hatte: im Unterricht, in kleinen Hilfestellungen, in Begegnungen.

Ich wollte wissen, wie das funktioniert.

Also suchte ich noch einmal Martin in der Hypnosepraxis auf. Wo kann man das lernen? Er lächelte: „Beim Institut Mentara“.

Aber wenn man es einmal kann, wirkt es bei einem selbst nicht mehr.“

Ich schwieg. Lächelte.

Vielleicht wusste ich da schon: Er irrte.

Denn das Licht aus dieser Stunde brannte weiter – leise, warm, stetig – wie in einer Tulpe, die sich einmal öffnet und nie wieder schließt.

Ich ging ins Internet, suchte Termine, Orte, Preise. Schließlich fand ich einen Kurs – veranstaltet in einer kleinen Stadt in Baden-Württemberg. Ich meldete mich an. Die Kosten für ein Wochenende – inklusive Hotel – waren nicht ohne. Ein kleines Vermögen.

Ich sprach mit Helena. Sie sagte nur: „*Wenn es dir Spaß macht, wenn es dir etwas bringt – tu es.*“

Und das war der Beginn einer Reise. Einer Reise in die Tiefen von Bewusstsein und Unterbewusstsein. Eine Reise, die mir Dinge zeigte, die mich bis heute bewegen. Wenn ich davon erzähle, laufen mir Schauer über den ganzen Körper, bekomme Gänsehaut und jedes Haar stellt sich auf.

Alles war geplant: Zugticket, Hotel, Anreise. Nur eines hatte ich übersehen – die Ankunft war ein Halt zu spät. Ich stand da, sah mich um und spürte sofort: falsch. Kein Taxi. Kein Unternehmen, keine Nummer. Nur ein kleiner Ort, der noch schlief. Also lief ich los. Vier Kilometer Landstraße, ein fester Schritt Richtung Nachbarort. Es war schon spät. Der Eingang der Hypnosepraxis war nicht gleich zu erkennen aber dann doch nach einer kleinen Weile der Orientierung zu finden.

Drinne saßen schon einige. Am Tisch vorne eine junge Frau. „Ist das der Hypnosekurs?“ „Ja, komm rein.“ Locker, freundlich, sofort per Du.

Nachdem die Schuhe ausgezogen waren, setzte ich mich auf einen dieser kleinen Stühle mit dem fest montierten Tischchen, packte meine Unterlagen aus. Sie gab uns zusätzliche Skripte – ein dicker Stapel, ein riesiges Manuskript.

Acht oder neun Leute waren wir. Ein Gefühl der Deplatierung schlich sich in mein Denken. Viele aus der Gruppe kamen aus der Esoterik-Ecke: Yoga, Traumreisen, transzendente Meditation, Rückführungen, Traumdeutung. Für mich alles ein bisschen... fremd. Aber ich öffnete mich dem Ganzen. Der unbedingte Lernwille war Teil meiner Motivation.

Dann war ich dran. „Mein Name ist Jürgen. Ich habe erste Erfahrungen mit Hypnose gemacht und in einem Jahr damit 40 Kilogramm abgenommen.“

Alle drehten sich zu mir um. „Na ja“, sagte ich grinsend, „das ist mein Beweis. Was hätte es sonst gewesen sein sollen?“

Gelächter. Dieses kleine Lachen, diese positive Mikrozone, die ich in Räumen erzeugen kann – sie funktionierte auch hier.

Und dann begann Tessa. Erst Theorie: rechtliche Grundlagen, Grenzen, Pflichten. Was darf ein Hypnotiseur? Was darf er nicht? Was muss man wissen, wenn man therapeutisch arbeiten möchte? Warum eine sorgfältige Anamnese mit Fragebogen, Erörterung, Abklärung und Unterschrift unverzichtbar ist.

Schon an diesem ersten Tag wurde mir klar: Das, was wir hier lernten und erlebten, war Ausbildung unter fachlicher Leitung. Es diente dem Verstehen, dem Üben und dem Erkennen von Grenzen – nicht dem unreflektierten Anwenden im späteren Alltag.

Es war ein strukturierter, klarer Einstieg – und gleichzeitig öffnete sich für mich eine Welt, die weit über das hinausging, was ich erwartet hatte.

Und irgendwann sagte sie: „*Lasst uns ein paar Convincer machen.*“

Ich dachte erst an ein Getränk. Aber nein – das waren hypnotische Tests.

Der erste: magnetische Finger. Ich konzentrierte mich – und plötzlich zogen sich meine Finger zusammen, wie von einer unsichtbaren Kraft. Ich bekam sie nicht mehr auseinander.

Das Licht in der Blume

Ich dachte: *Das kann nicht sein. Ich bin doch Herr meiner Sinne.*

Dann die Gummilösung – diese Lockerheit, bei der der Körper, die Hände fast bis zum Boden greifen können. Oder die weite Achsdrehung, bei der man sich plötzlich viel weiter drehen kann, als es zuerst eigentlich möglich erscheint.

Ein Convincer nach dem anderen. Und langsam verstand ich: Das ist echt. Das funktioniert. Und ich bin empfänglich.

Jetzt begann der praktische Teil. Wir lernten verschiedene Induktionsarten kennen: die konfusions-Induktion, Zahlen-Induktion, Fixations-Induktion, unterschiedliche Zugänge, um das Unterbewusstsein zu erreichen und die Trance zu eröffnen.

Wir hypnotisierten uns gegenseitig, gingen in Kleingruppen in Nebenräume, testeten Suggestionen, Gefühle, innere Bilder, und die Energie in dieser Gruppe war wunderbar. Offen, freundlich, neugierig. Wir besprachen die Ergebnisse bei Kaffee und Tee. Ein Tag voller neuer Eindrücke. Am Abend ging ich zurück ins Hotel, erschöpft, aber glücklich.

Der zweite Tag vertiefte alles: neue Suggestionen, unterschiedliche Ausleitungen – einfache und komplexe. Tessa arbeitete erneut mit mir und stellte fest, dass ich ein sogenannter Super-Responder bin: jemand, der extrem schnell und tief reagiert. Es war mir vorher nie bewusst gewesen, aber es erklärte vieles.

Gegen Ende zeigte sie uns eine Show-Hypnose. Sie legte eine Teilnehmerin auf zwei Stühle – vollkommen steif wie ein Brett. Dann kam sie zu mir, fragte, ob ich Probleme mit der Halswirbelsäule hätte. Ich sagte nein, ließ mich in Trance führen... und merkte, dass es nicht funktionierte. Gar nicht. Wir brachen ab, alle etwas erstaunt.

Ein paar Wochen später, beim nächsten Ausbildungsblock – diesmal reine Show-Hypnose – ging ich direkt zu Tessa und entschuldigte mich. Ich sagte ihr, dass ich ihr nicht die Wahrheit gesagt hatte: Drei Bandscheibenvorfälle, das hätte ich erzählen müssen. Sie lächelte nur und meinte: „Siehst du? Dein Unterbewusstsein schützt dich. Es wird nichts zulassen, was dir schadet.“ Und damit verstand ich: Hypnose kann viel, aber sie kann nichts erzwingen. Es funktioniert nur, was wir im Innersten erlauben.

In diesem Modul lernten wir Zitronenessen, Schmerzreduktion, Wahrnehmungsveränderungen – lauter faszinierende Dinge, die zeigten, wie flexibel unser Unterbewusstsein arbeitet.

Nach dem allerersten Ausbildungswochenende hatte ich das Gelernte natürlich sofort ausprobiert. Helena litt damals darunter, dass sie nachts immer wieder aufwachte und nicht mehr einschlief. Ich setzte sie in ihren verstellbaren Sessel, führte sie in eine Trance – und sie fand es so schön, so entspannend, dass sie ab diesem Tag wieder durchschlief.

Allerdings kahl es bei diesem ersten Versuch zu einem seltsamen Vorfall. Die Blockadelösung mit den drehenden Händen schien mir, auch zum üben am interessantesten. Als das drehen der Hände begann fing sie konvulsisch an zu zucken. Ich holte sie kurz zurück und versicherte mich, das es ihr gut ging. Eine jener Erfahrungen die zeigen, dass jeder Mensch anders reagiert.

Das Licht in der Blume

Sie schlief in dieser Nacht ruhig und tief durch.

Danach bekam sie von mir kleine Hypnosen: Strandgänge, Entspannungsreisen, Waldbesuche. Sie liebte es und fühlte sich jedes Mal völlig gelöst.

Diese ersten Schritte in die Welt der Hypnose waren überwältigend. Voller Erkenntnisse, voller Aha-Momente. Und sie öffneten den Weg für das, was später noch folgen sollte.

Nach all den Wochenenden, den Übungen, den Induktionen, den Rückführungen und meinen ersten eigenen Hypnosesitzungen glaubte ich, ich hätte die Hypnose langsam verstanden. Ich wusste, wie man sauber eine Anamnese macht, wie man rechtlich vorgeht, welche Grenzen es gibt, welche Risiken, und wie wichtig es ist, Menschen auf mögliche Gefahren hinzuweisen.

Tessa hatte uns immer wieder eingeschärft: Menschen mit Depressionen, Alkoholabhängigkeit oder veränderten Gehirnstrukturen dürfen nicht leichtfertig hypnotisiert werden. Eine leichte Trance kann reichen, um jemanden in ein Delir zu werfen, das schlimmstenfalls tödlich endet.

Ich wusste das theoretisch. Aber an diesem Wochenende sah ich, was es praktisch bedeutet.

Tessa gab uns in der Ausbildung unendlich viele Gelegenheiten zu üben — Induktionen, Suggestionen, Rückführungen, Wohlfühlsitzungen. Wir arbeiteten in ständig neu gemischten Kleingruppen, hypnotisierten uns gegenseitig auf Teufel komm raus. Es war eine unglaublich lernreiche, intensive Zeit.

Ich saß an diesem Tag auf dem Sessel vor der ganzen Gruppe. Wir wollten ergründen warum, es in mir so eine Unsicherheit gab. Tessa führte die Induktion durch, unterbrach sie kurz durch eine Fraktionierung und bat mich dann, die Hände auf die Armlehnen zu legen, Handflächen nach oben. Als ich wieder in die Trance glitt, richtete sie eine klare Bitte an mein Unterbewusstsein: alles Belastende, alles Negative möge in die geöffneten Hände fließen.

Nach einer Weile kam der Moment der Aufforderung, die Hände nun drehen zu lassen – die negativen Dinge sollten hinausfließen, hinausgleiten. Tessa schwieg danach eine gute Zeit, und es wurde ganz still im Raum.

Und dann passierte es. Wie von Geisterhand begannen meine Hände zu zucken. Erst leicht, dann deutlicher. Sie drehten sich tatsächlich. Ich saß völlig perplex da. So sieht es aus, wenn Ideomotorik arbeitet – wenn das Unterbewusstsein übernimmt. Eine Frage tauchte in mir auf: Bin ich das, oder macht mein Körper das einfach von selbst? Es war eine der erstaunlichsten Erfahrungen meines Lebens.

Aber das war nur der erste Teil.

Tessa führte mich danach zurück – weit zurück in meine Kindheit. Zum Ursprung meiner Unsicherheit. Plötzlich stand ich als kleiner Junge vor mir, vielleicht acht Jahre alt. Ich sah mich selbst herumhüpfen, lebendig, unruhig. Tessa fragte, ob ich ihm von meinem Leben erzählen wolle, von dem, was ich geschafft habe. „Ja“, sagte ich. Sie bat mich zu fragen, ob der kleine

Das Licht in der Blume

Jürgen bei mir bleiben möchte. „Nein“, antwortete ich. „Er ist froh, dass es mich gibt. Und er weiß, dass er nie allein ist.“ So fragte ich ihn noch vieles mehr, was einiges in mir auslöste.

Nach der Ausleitung liefen mir die Tränen über das Gesicht. Die Intensität dieser Sitzung hatte einen klaren Grund: Tessa hatte bei mir die Konfusionsinduktion eingesetzt.

Sie ließ mich eine Farbe wählen – meine war Gelb. Dann sollte ich meine Stirn spüren, meine Füße, die Temperatur im Raum, die Geräusche der anderen. Und mit jeder Aufforderung wechselte ich schneller die Perspektive: Füße, Stirn, Temperatur, Geräusche, wieder Füße, wieder Stirn. Der Wechsel wurde rasend schnell.

Später erzählten mir die anderen, dass mir der Schweiß auf der Stirn stand und ich atmete, wie bei einem Marathon.

Und dann kam der Moment der völligen Umkehr: Tessa forderte mich auf, in eine tiefe Ruhe zu fallen. Es war, als würde mich Watte auffangen. Eine Stille, eine Weichheit, die mich vollständig einhüllte.

In dieser Sitzung fand Tessa den Grund für meine alte Unsicherheit. Sie ist nicht vollkommen verschwunden, aber ein großes Stück leichter geworden.

So macht man seine Erfahrungen. Unerwartet. Manchmal schmerzhaft. Und manchmal so erstaunlich, dass man sie nie wieder vergisst.

Wir – Sören, Iris und ich – gingen in unseren kleinen Behandlungsraum. Iris sollte zuerst Sören hypnotisieren.

Rückblickend weiß ich: Genau hier beginnt jener Bereich der Hypnose, der größte Erfahrung, klare Grenzen und höchste Verantwortung verlangt – und der für mich später bewusst kein Bestandteil meiner eigenen Arbeit sein sollte.

Sie führte ihn in eine Jugendrückführung. Zunächst tauchte eine harmlose Szene auf: Berufsschule, Unsicherheit, nichts Dramatisches. Doch Iris spürte, dass das nicht die Wurzel war. Sie ging mit ihm tiefer.

Und plötzlich sagte Sören leise, fast tonlos: „Ich bin in meinem Zimmer... ABBA-Plakate an der Wand... der Nachbarsjunge sitzt auf dem Bett... er fasst sich an den Genitalien...“

Ein Schockmoment. Ein sexueller Übergriff, Jahrzehnte tief im Unterbewusstsein vergraben.

Iris winkte sofort: „Hol Tessa!“

Ich rannte los. Tessa übernahm die Situation ruhig, erfahren, souverän – führte Sören aus der Szene heraus, löste die Spannung professionell durch Distanz und innere Entlastung.

Ich ahnte: Dieses Wochenende würde mich noch fordern.

Das Licht in der Blume

Dann kam Iris an die Reihe. Eine junge Frau, stabil, selbstbewusst, eloquent. Ihr Problem: unkontrollierbarer Schokoladenhunger. Sie wollte eine Generationsrückführung ich dachte: *Routine.*

Ich führte sie über eine Fixationsinduktion in die Trance. Dabei machte ich einen Fehler, den wir später besprachen: Ich sagte den Satz „Meine Stimme dringt tief in dich ein.“

Eine unglückliche Formulierung – gerade bei Frauen mit möglicherweise traumatischen Erfahrungen. Ich lernte an diesem Tag, wie wichtig Sprache ist. Ich führte sie auf ihren Wohlfühlort: eine sonnendurchflutete Waldlichtung, warm, ruhig, voller Licht und Gras.

Dann begann ich mit der Generationenrückführung.

Ich ließ sie zurückgehen – Eltern, Großeltern, Urgroßeltern – über die dritte, vierte, fünfte, sechste, siebte Generation. Immer weiter. Immer tiefer.

Und plötzlich geschah etwas, das ich bis heute nicht vergessen kann.

Iris begann zu zittern. Sie fing an zu weinen. Dann schrie sie. Die Tränen schossen aus ihr hervor.

Sie war in Trance, aber völlig aufgelöst – gefangen zwischen zwei Realitäten.

Dann sagte sie diesen Satz, der mir heute noch kalt den Rücken herunterläuft:

„Ich sehe meine Urgroßmutter mit ihren beiden Kindern. Sie steht in Auschwitz. Sie werden vergast.“

Erstarrung - Schock. Mein ganzer Körper begann zu zittern. Alle Härchen stellten sich auf. Ich war wie eingefroren – und gleichzeitig hellwach.

Mein Körper reagierte schneller als mein Kopf. Ich setzte sofort die Evakuierungstechnik ein die uns Tessa eingebläut hatte.

Sören rannte sofort los, um sie zu holen.

„Ich zähle jetzt bis drei. Bei eins bist du auf deinem Waldweg. Bei zwei auf der Lichtung. Bei drei bist du wieder hier – ruhig und sicher.“ Und tatsächlich: Iris kehrte zurück.

Schweißgebadet, völlig erschöpft – aber gleichzeitig völlig entspannt. Genau das war das Unfassbare: Sie war vollkommen ruhig. Während Sören und ich zitterten, entsetzt, angespannt, lag sie da wie in einem Zustand tiefen inneren Friedens.

Tessa übernimmt – und etwas Unfassbares geschieht

Tessa kam herein, setzte sich und sagte nur ruhig:

„Bei euch ist es aber heute sehr interessant.“ Iris möchtest du zurück?

Das Licht in der Blume

Tessa führte Iris nach ihrer Zustimmung erneut in die Trance. Und Iris sah die Szene wieder, diesmal schärfer, klarer, fast wie ein innerer Film:

Ihre Urgroßmutter schwebte über einem tiefschwarzen Loch voller Knochen. Ihre Kinder waren in diesem Loch.

Iris' Stimme zitterte, aber sie blieb in der Trance. Tessa fragte ruhig: „Weiß sie, dass sie tot ist?“

Iris: „Nein... sie weiß es nicht.“

„Kannst du es ihr sagen?“

„Ich schaffe das nicht... ich brauche Hilfe...“

Und genau in diesem Moment geschah etwas, das keiner von uns je erwartet hatte: Tessa bat Mantraartig alle guten Geister und Seelen in den Raum damit sie Iris helfen mögen.

Iris' verstorbener Papa erschien in ihrer Trance. Einfach da – ruhig, klar, als hätte er nur gewartet wie sie später berichtete.

Tessa fragte sehr behutsam: „Was passiert denn gerade, Iris? Beschreib es mir.“

Und Iris sagte mit einer Mischung aus Zittern und Staunen:

„Sie stehen da... meine Urgroßmutter... ihre beiden Kinder... und mein Vater. Sie lächeln.“

Dieser Satz war wie ein Schnitt durch die ganze Anspannung. Dann veränderte sich die Szenerie:

Hinter der Urgroßmutter erschien plötzlich ein weißes Licht – ruhig, warm, hell.

Tessa fragte: „Was tun sie?“ Und Iris antwortete:

„Sie gehen darauf zu... meine Urgroßmutter... die Kinder... und mein Vater geht mit.“

In diesem Moment fiel alle Spannung von Iris ab. Ihr ganzer Körper wurde ruhig. Die Atmung wurde weich, sanft, gleichmäßig. Es war, als hätte sich ein jahrzehntealtes, transgenerationales Trauma gelöst.

Tessa holte sie aus der Trance – und wieder lag Iris da, ruhig, gelöst, befreit, als hätte jemand eine schwere Last aus ihrem Inneren gehoben.

Ich dagegen war aufgelöst. Durchgeschüttelt. Zitternd.

Diese Erfahrung prägte mich nachhaltig. Sie zeigte mir nicht nur die Tiefe hypnotischer Prozesse, sondern vor allem ihre Gefahren. Rückführungen, krankheitsnahe Themen oder tiefgreifende seelische Traumata gehören für mich nicht in eine alltägliche Hypnosearbeit – und schon gar nicht in die Hände eines Nicht-Heilpraktikers.

Das Licht in der Blume

Helena holte mich ab. Ich brauchte Minuten, bis ich überhaupt sprechen konnte. Als ich es ihr erzählte, war sie ebenso tief bewegt wie ich.

Ich weis nicht ob Iris ihr Schokoladenproblem gelöst hat aber mich hatte diese Erfahrung grundlegend verändert. Sie zeigte mir die Macht der Hypnose – im Guten und im Verstörenden.

Sie zeigte mir, dass ich intuitiv richtig handelte. Sie zeigte mir aber auch, warum man diese Arbeit mit größtem Respekt ausüben muss.

Vielleicht war es der Grund, warum ich später vorsichtiger wurde, keine Werbung machte, mich nicht breiter aufstellte. Es ist eine Gabe – aber eine, die Verantwortung fordert.

Und während ich es jetzt wieder erzähle, merke ich, wie sehr mich diese Arbeit fasziniert. Vielleicht ist es an der Zeit, diesen Weg erneut zu gehen.

Als ich nach diesem intensiven Hypnose-Wochenende nach Hause kam, war ich vollkommen erfüllt von dieser Welt, die sich mir eröffnet hatte. Fasziniert von den Möglichkeiten, wie man Menschen positiv beeinflussen, ihnen helfen, sie stärken kann.

Gleichzeitig war ich mir zum ersten Mal sehr bewusst, welche Verantwortung damit einhergeht – und welche Gefahren entstehen, wenn man nicht achtsam ist, nicht sauber arbeitet, nicht gründlich abklärt, was in einem Menschen vor sich geht.

Die Ausbildung war teuer, aber jeden Cent wert. Vor allem wegen Tessa. Diese Frau hat mich tief geprägt – mit ihrer Ruhe, ihrer Erfahrung, ihrer Klarheit und dem Wissen, wie tief man mit Hypnose in seelische Räume vorstoßen kann. Sie arbeitete sogar im Bereich der Geburts-Hypnose. Ich war und bin bis heute voller Bewunderung für sie.

Nach und nach hypnotisierte ich Freunde, Bekannte, Nachbarn. Ein Handwerker, der Gewicht verlieren wollte, stand plötzlich im Baumarkt und wollte kein Fleischkäsebrötchen mehr – er nahm einen Apfel. Bei ihm war die Blockade wie weggeblasen.

Die Anamnese wurde für mich das Herzstück jeder Sitzung: Fragebogen, Vorgespräch, genaue Klärung der Vorgeschichte, klare Grenzen, Unterschrift. Ohne Anamnese – keine Hypnose. Das war die goldene Regel.

Ich begleitete keine Krankheiten, stellte keine Diagnosen und versprach keine Heilung. Meine Arbeit begann und endete dort, wo Menschen aus eigener Entscheidung heraus ihr Verhalten, ihre Muster oder ihre innere Haltung verändern wollten.

Zu Hause richtete ich mir dann einen eigenen Behandlungsraum ein, im alten Zimmer von Felix: eine Liege mit weichen Matten, zwei Sessel fürs Erstgespräch und ein kleiner Lautsprecher mit leiser Hypnosemusik. Die Texte bereitete ich so auf, dass ich sie auf meinem Kindle laden und während der Sitzung auswählen konnte.

Und dann – ja, ich sage es mal salopp – „hypnotisierte ich alles, was nicht niet- und nagelfest war“. Und es funktionierte. Erstaunlich gut.

Felix's Reaction – Wissenschaftler, Ingenieur, völlig rational – war einer der Ersten, bei denen ich die Hypnose anwendete. Diese unwillkürlichen, ideomotorischen Bewegungen der drehenden Hände. Und obwohl er eigentlich nicht an so etwas glaubte, reagierte er sofort. Vater als Macht – aber es wirkte.

Meine Mutter dagegen wollte sich nicht hypnotisieren lassen. Sie hatte Angst, „nicht mehr aufzuwachen“. Ich erklärte ihr die Trance, dass sie jederzeit hätte aufstehen können, aber sie blieb vorsichtig. Auch das gehört dazu: Menschen haben Vorbehalte, und man muss das respektieren.

Bei der Nachbarin und ihrer Tochter war der „Magnetfinger-Convincer“ angesagt. Die Tochter reagierte sofort, die Finger schossen zusammen wie mit Klebstoff. Die Mutter gar nicht. Die Tochter war so erschrocken über ihre eigene Suggestibilität, dass sie sagte, sie wolle so etwas nie wieder erleben. Das zeigt, wie verstörend diese Erkenntnis sein kann: wie schnell unser Unterbewusstsein auf Sprache reagiert.

Nach einigen Monaten merkte ich jedoch, dass die Nachfrage einschlief. Kaum Werbung, wenig Sichtbarkeit, und gleichzeitig war ich mir bewusst, wie angreifbar man als Nicht-Heilpraktiker wird, wenn man tiefgehende Hypnosen anbietet. Wer etwas falsch macht – oder wenn bei jemandem etwas schiefgeht – der kann in Regress genommen werden. Darum blieb ich vorsichtig.

Ein besonders eindrückliches Erlebnis hatte ich mit der Selbsthypnose über die Hypnobox-App. Eine Induktion namens „*Wasserfall der Gesundheit*“. Zwei Stimmen, Türen, Waldwege, Strand, Berge, wechselnde Räume – eine intensive, lange Induktion, die tief in das Unterbewusstsein führt.

Als die Suggestion kam, unter dem Wasserfall zu stehen, der alles Negative aus dem Körper herauspült, passierte etwas, das ich vorher nie erlebt hatte:

Mein Körper begann konvulsiv zu zucken. Schauer über Schauer. Ich vibrierte regelrecht im Bett. Helena wachte durch das wackelnde Bett auf, schlug nach mir und rief: „Was ist los!?“ Ich nahm den Kopfhörer ab und sagte nur: „Nichts... es ist nur eine Hypnose.“

Aber der Effekt war gewaltig. Diese ideomotorischen Reaktionen – das unkontrollierte Zucken des Körpers – kannte ich aus meinen Sitzungen mit anderen Menschen. Und jetzt erlebte ich es selbst. Direkt. Ungefiltert.

Ich lernte dabei erneut, wie mächtig unser Unterbewusstsein ist. Wie es Blockaden löst, Schmerzen mindert, Selbstheilungskräfte aktiviert. Man weiß heute, dass Operationen unter Hypnose möglich sind, ohne klassische Betäubung – weil Schmerz über Suggestion abgeschaltet werden kann.

Ich weiß heute: Hypnose funktioniert. Ich habe den Beweis selbst angetreten. 40 Kilogramm in einem Jahr – allein durch Hypnose und bewusste Umprogrammierung meiner Muster.

Das Licht in der Blume

Diese Erfahrungen im tiefen Bewusstseinsraum sind mit nichts zu bezahlen. Sie haben mich geprägt, verändert, stabilisiert. Und sie haben mir eine Fähigkeit gezeigt, die in mir schlummert: Menschen mit meiner Stimme, meiner Intonation, meiner Aura und meinem Alter tatsächlich beeinflussen zu können – positiv, ruhig, helfend.

Das ist genau diese Mischung aus Faszination und Respekt, aus Erfahrung und Zurückhaltung, die meinen Weg mit der Hypnose beschreibt. Nicht alles, was möglich ist, sollte man tun – aber manches, richtig eingeordnet und verantwortungsvoll angewandt, kann Menschen stärken.

Wohlmöglich ist es wirklich an der Zeit, wieder einzusteigen. Vielleicht wird das – nach dem Buch – mein nächster Weg.