



Bei Kindern bin ich der Zauberer!

Fragen: Sabine Gstöttner
Text: René Schodl

Fotos: Helga Mayer

Das Alter seiner Klienten reicht von 5 bis 62 Jahren. Mit der ehrlichsten Art der Manipulation hilft René Schodl ihnen dabei, alte Verhaltensmuster zu ändern und damit Probleme in verschiedenen Bereichen zu lösen. Wir wollten wissen, wie sich das anfühlt und haben uns auf den Hypnosestuhl begeben. Was wir über Hypnose lernen konnten, lesen Sie in diesem Beitrag.

Wann warst du das erste Mal hypnotisiert?

René Schodl: Das ist passiert, als ich meditieren lernte. Denn tatsächlich ist jede Meditation in erster Instanz eine Selbsthypnose. Grundsätzlich kann man sagen, dass wir täglich in eine hypnotische Trance gehen. Wir fahren etwa zur Arbeit, während wir an etwas ganz anderes denken und können uns gar nicht so richtig an die Fahrt erinnern und so weiter.

Man kennt Hypnose als Methode, die willenlos macht und verbindet sie mit Kontrollverlust. Was ist Hypnose wirklich?

In Hypnose ist man keinesfalls willenlos. Das sind Mythen, die sich

durch Film und Fernsehen verbreitet haben. Man hat immer die Kontrollen und tut nur Dinge, die man auch möchte. Würde also z.B. ein Showhypnotiseur einer hypnotisierten Person sagen, dass sie sich ausziehen soll, so würde das nicht funktionieren, es sei denn die Person hat einen Grund dafür. Hypnose ist ein Zustand, in dem wir besonders lernfähig sind, ein veränderter Wahrnehmungszustand, in dem unser Unterbewusstsein besonders aufnahmebereit ist für Änderungen, ausgelöst durch Suggestionen. Alles was wir einmal schlecht gelernt haben, z.B. dass man sich mit Essen belohnt, kann das Unbewusste in uns nochmals anders und besser lernen. Deswegen lassen sich weit verbreitete Probleme im Verhaltensmuster von Menschen einfach in einer hypnotischen Trance ändern. Hypnose ist die ehrlichste Art der Manipulation, denn man kann damit den Menschen helfen Dinge zu ändern, die sie gerne ändern würden, wenn sie nur könnten. Das Geheimnis hinter der Hypnose ist, dass man das bewusste Denken umgeht und unbewusste Prozesse auslöst, die Verhaltensmuster und Glaubenssätze ändern können. Dazu gehören auch Ängste oder unvor-

teilhafte Angewohnheiten, die man irgendwann in seinem Leben entwickelt hat.

Ist jeder Mensch hypnotisierbar?

Ja, die hypnotische Trance kann allerdings nur dann hervorgerufen werden, wenn die oder der Hypnotisierte das möchte. In der Hypnose funktioniert nichts, was vom Hypnotisierten abgelehnt wird.

Seit wann gibt es Hypnose?

Hypnose wird schon seit tausenden von Jahren auf unterschiedliche Weise praktiziert. Es gab immer schon Menschen, die anderen mit verbaler oder nonverbaler Beeinflussung helfen konnten. Vor der Entdeckung des Chloroforms wurden mit Hilfe von tiefer hypnotischer Trance chirurgische Eingriffe durchgeführt.

„Mit Hypnose mache ich meine Klientinnen und Klienten nicht willenlos, sondern besonders lernfähig.“

René Schodl

12 LOKALE ÖKONOMIE ESSLING

„Du kannst die Karten, die du bekommst, nicht beeinflussen, aber du kannst bestimmen, wie du sie spielst.“

Milton H. Erickson

Warum bist du Hypnotiseur geworden?

Ich liebe es, Menschen mit Hilfe ihres eigenen Unterbewusstseins zu helfen. Viele meiner KlientInnen werden Jahre – sogar Jahrzehnte – von Themen belastet. Mit Hypnose lassen sich Ängste und Blockaden neu bewerten und damit für normale Lebenssituationen aufheben. Für mich ist es immer wieder schön zu beobachten, dass man so etwas teilweise schon in einer Hypnose-sitzung bewerkstelligen kann. Das Resultat, nämlich das erleichterte Gefühl, mit dem meine KlientInnen nach Hause gehen, gehört zu den Hauptgründen, warum ich das mache.

Wie wird man Hypnotiseur?

Die Ausbildung zum Hypnotiseur wird mittlerweile von verschiedensten Hypnoseinstituten gelehrt. Hypnosetherapie und -coaching ist allerdings kein fixer Teil eines Psychologiestudiums oder eines Medizinstudiums. Die Ausbildung zum Hypnotiseur allein macht noch keinen guten Hypnotiseur. Menschen zu helfen, sich unbewusst selbst zu helfen, bedarf meiner Erfahrung nach intuitiven Fähigkeiten, die nicht jeder erlernen kann. Das Gespür und die Fähigkeit, Hypnose erfolgreich einzusetzen, ist die

wahre Kunst in diesem Bereich. Einer der Begründer der modernen Hypnose Milton H. Erickson konnte seine Methoden selbst nicht beschreiben, sie wurden von Kollegen aufgezeichnet und dokumentiert, da er selbst Großteils rein intuitiv arbeitete.

Deine Praxis heißt Hypnose V.I.F.S., wofür steht das?

V.I.F.S steht für Vertrauen in sich selbst, inneren Frieden und Selbstbewusstsein. Das sind die drei Hauptsäulen, die in der Arbeit mit meinen KlientInnen manchmal direkt und manchmal indirekt gestärkt werden. Diese Veränderung spürt man und das ist für viele nahezu beflügelnd.

Hast du Spezialgebiete?

Spezialisiert habe ich mich auf Sport- und Kinderhypnose. Sporthypnose ist ein sehr weitreichendes Thema, dass sowohl Wettkampfvorbereitung, aber auch ein effizientes Training und optimale Regeneration in den verschiedensten Sportarten umfasst. Sowohl Freizeit- wie auch LeistungssportlerInnen gehören zu meinen KlientInnen. Kinderhypnose ist vor allem bei Themen wie Prüfungsangst, Bett-nässen oder auch dem Wunsch zu einem stärkeren Selbstbewusstsein gefragt. Kinder weisen eine höhere

Vorstellungskraft auf und können Emotionen spielerisch erzeugen. Das erleichtert nicht nur die Arbeit mit Kindern, sondern macht das Erlebnis Hypnose für Kinder zum spielerischen Abenteuer. Ich biete aber auch Raucherentwöhnungsprogramme und Hypnoseprogramme zum Abnehmen bzw. allgemein für einen gesunden Lebensstil.

„Nicht selten kommen meine KlientInnen wegen ganz anderer Probleme als jener, an denen wir dann arbeiten!“

René Schodl

Wie läuft eine Sitzung bei dir ab?

Jede Behandlung startet mit einem Erstgespräch, im Gespräch ergibt sich meist, woran man tatsächlich arbeiten muss. Nicht selten kommen meine KlientInnen wegen ganz anderer Probleme als jener, an denen wir dann arbeiten. Wir setzen dann da an, wo die gewünschte Änderung unbewusst verhindert wird. In der Regel arbeitet man sich in drei Sitzungen stufenweise vorwärts, bis man in der letzten Sitzung als Abschluss auch die Selbsthypnose lernt.

Die Erfahrungen meiner KlientInnen in meiner Praxis sind seit Kurzem auf meiner Webseite unter „Klientenstimmen“ nachzulesen. Ich bin immer sehr dankbar und teilweise auch sehr gerührt über dieses Feedback.

René Schodl

Dipl. Hypnosetrainer und -coach
Esslinger Hauptstraße 70/Top1,
1220 Wien
+43 (0) 677 627 003 23
hypnose.vifs@gmx.at

www.hypnosevifs.at



Leya Hempel im Gespräch mit René Schodl, das am Beginn jeder Behandlung steht.