



## In Trance versetzt: Redaktorin lässt sich hypnotisieren

Bei Hypnose denken viele zuerst an Manipulation oder ferngesteuerte Personen, die alles machen, was einem gesagt wird. Damit hat Hypnosetherapie aber wenig gemein. Ich will herausfinden, was dahintersteckt – und habe mich in Hypnose versetzen lassen.

Quelle: PilatusToday/Andreas Wolf

Wir fahren den Hallwilersee entlang, grüne Bäume säumen die Strasse, die Sonne lässt den See glitzern. Wir treffen Gabriela Trippold, eine Hypnosetherapeutin, in einem schönen Haus mit Blick auf den See und einer ruhigen Gegend.

«Es erwartet dich nichts Schlimmes.» Gabriela Trippold, Hypnosetherapeutin

Ich bin ein bisschen nervös. Gabriela wird mich heute in Hypnose versetzen. Doch mit ihrer aufgestellten und offenen Art beruhigt mich die Therapeutin. Die 53-Jährige erklärt mir, was in den nächsten Minuten bei der «Power Energy Hypnose» passieren wird: «Es erwartet dich nichts Schlimmes. Es ist nicht so, dass du ferngesteuert oder manipuliert wirst und ich Macht über dich habe wie bei einer Show-Hypnose.» Die Hypnosetherapeutin wird mich viel mehr in eine leichte Trance versetzen, ähnlich wie eine Meditation.

### Treppe ins Unterbewusstsein

Ich mache es mir auf dem Sofa bequem und lege mich hin. Gabriela setzt sich nahe zu mir und lässt beruhigende australische Musik mit Didgeridoo laufen. Dann verstellt sich plötzlich Gabrielas Stimme. Sie klingt tiefer, melodischer. Eine Stimme zum tief abtauchen. Die Hypnosetherapeutin führt mich langsam in die Trance – in Form eines Treppensteigens nach unten. Mit jeder Stufe tauche ich weiter ins Unterbewusstsein und lass den Alltagsballast hinter mir. Die letzte Stufe ist erreicht.

«Atme die frische, klare Luft tief ein.» Gabriela Trippold, Hypnosetherapeutin

Ich bin noch da, bin mir meiner bewusst. Noch kreisen meine Gedanken um den Alltag, um das, was ich hier mache, und ich schweife mehrmals ab – aber Gabrielas melodiose Stimme führt mich immer tiefer in die Trance. Ich lasse mich von ihrer Stimme leiten – an einen kraftvollen Ort, ans Meer: Ich laufe einem Strand entlang, warmer, weisser Sand unter den Füßen, das türkisfarbene Wasser glitzert, die salzige Brise auf den Lippen, die Sonne scheint und wärmt. Ich stelle mir den Ort visuell vor meinem inneren Auge vor.

«Atme die frische, klare Luft tief ein. Du merkst, wie du dich wohlfühlst, frei und gut. Mit jedem Schritt fühlst du dich leichter. Es ist, als ob nichts aus deinem Leben dich aus der Bahn werfen kann.»

«Ich zähle nun bis drei – und bei drei angekommen, bist du wieder topfit. Eins: Atme nochmals tief durch. Zwei: Bewege langsam deine Finger. Drei: Öffne deine Augen und du bist wieder ganz im Hier und Jetzt.»

## **Tiefentspannt, aber beduselt**

Ich schlage meine Augen auf, kehre langsam wieder in die Gegenwart zurück. Noch bin ich ein bisschen beduselt, fühle mich tiefenentspannt. Was ist geschehen?

Die Hypnosetherapeutin Gabriela Trippold erklärt: «Ich habe dich in eine mittlere Trance versetzt. Das heisst, dass das Bewusstsein schläft und ich die Möglichkeit habe, im Unterbewusstsein Suggestionen zu hinterlegen.» Mit Suggestionen sind Glaubenssätze gemeint, die man in positiv formuliert, beispielsweise «Du musst es nicht allen recht machen».

### **Gabriela Trippold, Hypnosetherapeutin**

Die gelernte kaufmännische Angestellte ist im Alter von acht Jahren das erste Mal mit Hypnose in Kontakt gekommen. Sie sah eine Show-Hypnose, in der Personen unter Hypnose authentisch in die Rolle anderer Personen schlüpfen. Der Leitsatz «Wenn du willst, kannst du alles werden und machen» hat ihr imponiert. Als Gabriela mit 20 Jahren auf der Suche war, ist sie wieder auf Hypnose gestossen. Zuerst hat sie sich mit Meditation beschäftigt, dann eine Hypnose-Ausbildung abgeschlossen. Seit mehreren Jahren ist sie nun selbständig und bietet Hypnosetherapien im Raum Luzern und Aargau an.

Mehr zu Gabriela Trippold und ihrer Tätigkeit als Hypnosetherapeutin gibt es auf ihrer [Website](#).

Mit Hypnose lässt sich laut Gabriela Trippold fast alles therapieren. Gängige Beispiele sind Abnehmen und Nichtrauchen, aber auch tiefere Ängste können durch Hypnose behandelt werden. Wichtig dabei ist laut der Hypnosetherapeutin das Vertrauen. «Wenn du Vertrauen hast zur Hypnotiseurin, dich wohlfühlst und weisst, dass diese dich versteht, dann ist jede Person hypnotisierbar.»

## **Mein Fazit**

Für mich war die Hypnose eine spannende Erfahrung. Ich habe mir vorgestellt, dass ich komplett weg sein werde, doch ich hatte das Gefühl, mir der Hypnose immer bewusst zu sein. Umso überraschter war ich, dass ich, als ich aus der Trance aufwachte, ziemlich neben der Spur war. Also hat die Hypnose irgendwie funktioniert.