

# Kopf der Woche

René Meier

## «Hypnosetherapie kann bei vielen Problemen helfen»

**Hypnose ist weder Hokuspokus noch Lindern im Schnellgang, sondern eine Therapiemethode. «Seit kurzem sogar ISO-zertifiziert», wie Hypnosetherapeut René Meier anfügt. Er ist vom Erfolg überzeugt und arbeitet in seiner Solothurner Praxis sowohl mit Kindern wie auch mit Erwachsenen. Ein bodenständiger «Handwerker», der Menschen hilft, sich selber zu helfen.**

René Meier strahlt so gar nichts von einem esoterischen Guru aus, sondern gehört zu den nüchternen Spezies, die mit solidem Handwerk und bodenständigem Naturell überzeugen. Auf die Frage, was einen guten Hypnotiseur ausmache, antwortet er denn auch: «Neben einer fundierten Ausbildung ist die Freude, mit Menschen arbeiten zu dürfen, entscheidend. Eine gewisse Reife und Lebenserfahrung erleichtert zudem das therapeutische Wirken.» Erfahrungen sammelte der in der Region Luzern aufgewachsene Hypnosetherapeut in verschiedenen Führungspositionen in kleineren und mittleren Unternehmen. Bereits während den Berufsjahren mit KMUs betätigte er sich als «Wasserschmöcker». Eine Gabe, die schon sein Grossvater beherrschte. «Dieses Wirkungsfeld ist mir wichtig. Wenn ich einem Bauern helfen kann, sein Maiensäss zu bewässern, in der Einöde im Ausland Quellen entdecke oder in Haushalten Leuten helfen kann, die wegen Wasseradern unter Schlafstörungen leiden, so befriedigt mich dies sehr.» Oft weilt er in seiner zweiten Heimat Portugal, wo er vielen Landwirten helfen konnte, Wasser für die Tiere und das Saatgut zu fördern. «Wasserfinden ist mit nichts vergleichbar. Wenn ich eine Ader entdecke und Störfelder aufzeige, ist dies wunderbar. Jedoch Quellen zu entdecken und dann dem Bagger beim Graben zuzuschauen und zu erleben, wie Wasser sprudelt, dieses Erleben ist mit nichts zu überbieten», schwärmt er. Ergo gehört das Wasserschmökern noch heute zu seinem Alltag. Der Industrie hingegen kehrte er den Rücken und hat sich mit Fünfundzwanzig als Hypnosetherapeut selbstän-

dig gemacht. Der Weg dahin hatte auch mit dem Wasserschmökern zu tun. Kam René Meier in ein Haus um nach störenden Wasseradern zu fahnden und verschwanden die Symptome bei den Hausbewohnern trotz erfolgreichem Auffinden nicht, fühlte er sich jeweils unbefriedigt. «Ich kam sozusagen als letzte Hoffnung zu den Leuten, die von der Medizin oft austherapiert waren. Da fragte ich mich, ob ich neben dem Wasserschmökern etwas für die Betroffenen tun könnte. So bin ich zur Hypnose gekommen, mit deren Technik ich vielen Klienten helfen konnte», erzählt er.

### Negative Gefühle eliminieren

Im Behandlungsraum zieht ein grosses, mit Zigarettenpackungen gefülltes Glas den Blick auf sich. Unter den therapierten Süchten rangiert das Rauchen ganz oben und lässt sich mit Hypnose gut wegstimulieren. Behandelt werden auch Alkoholsucht, Spielsucht und vieles mehr. Laut René Meier entbehrt die Hypnose jeglichen mystischen Aspekt, gründet auf erlernbarer (und ISO-zertifizierter) Technik und Methode. «Das griechische Wort «Hypnos» heisst übersetzt Schlaf. Doch die Hypnose hat absolut nichts mit einem Schlafprozess zu tun. Die Hypnose ist vielmehr ein spezieller Zustand zwischen dem Schlaf- und dem Wachbewusstsein. Es handelt sich bei einer hypnotischen Trance vor allem um einen gelösten, entspannten und angstfreien Zustand. Dieser ist mit einer veränderten Selbstwahrnehmung mit mehr Fantasie und Kreativität sowie mit einem verbesserten Vorstellungsvermögen verbunden. Im Zustand einer hypnotischen Trance ist das Wahrnehmen auf eine bestimmte Vorstellung gerichtet, und mit gezielter Fragetechnik können wir Traumata und anderen Störungen auf den Grund gehen», erklärt René Meier. Der Hypnosetherapeut wartet im Gespräch mit zahlreichen Beispielen auf. Einer Klientin konnte er mittels Hypnose die Angst vor Tunnels nehmen, ein gamesüchtiger Knabe nimmt wieder aktiver am Familienleben teil, und die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Menschen zu helfen, indem er sie zu den Auslösern von Ängsten führt, ihnen hilft, negative Gefühle zu lokalisieren und letztlich zu eliminieren, erfüllt sein Wirken mit Sinn und Freude. Er hilft den Menschen, sich selbst zu helfen. *Silvia Rietz*

## Die ganz persönliche Frage

**Funktioniert die Hypnosetechnik bei allen Menschen, die sich dazu bereiterklären?**

Ja, die Hypnosetechnik lässt sich bei allen Menschen anwenden, welche meinen Worten folgen können. Ich arbeite mit Kindern wie auch mit älteren Menschen gleichermaßen.

**Wie funktioniert Tiefenentspannung?**

Ganz einfach: Der Klient stellt sich in seinem Vorstellungsvermögen eine Situation vor, in der er sich jeweils völlig entspannt fühlt und versucht, diesem bekannten Gefühl zu folgen... und schon dürfte er sich in wenigen Minuten entspannter fühlen... Ein Hypnosetherapeut ist in der Lage, mittels des Vorstellungsvermögens des Klienten diesen kontrolliert in unterschiedliche Entspannungstiefen zu begleiten.

**Was sind die häufigsten Suchtbehandlungen in Ihrer Praxis? Entwöhnung vom Rauchen...?**

Ja primär, dazu auch die weiteren Süchte wie Alkohol oder Drogenkonsum. Neu entwickelt sich eine Sucht, die «Spilsucht». Vorab bei Jugendlichen, welche das Smartphone dem sozialen Umfeld wie Familie und Freundeskreis vorziehen.

**Ihr liebstes Reiseziel?**

Mit meinem Wohnmobil der Sonne entgegen zu fahren.

**Was darf dabei im Gepäck keinesfalls fehlen?**

Die Badehose. Das Wasser zieht mich magisch an.

**Welches Buch lesen Sie gerade?**

Aktuell lese ich gleichzeitig mehrere Bücher aus einem Weiterbildungslehrgang mit dem Thema «Herz und Psyche».

## Who is (s)he?

**Vorname/Name:**

René Meier

**Wohnort:**

In einem schönen Bauernhaus in Kyburg-Buchegg

**Beruf/Funktion:**

Hypnosetherapeut und Wasserschmöcker

## entweder – oder

**Sport oder Liegestuhl?**

Im Liegestuhl Sport schauen

**Theater oder Kino?**

Beides oft und gern

**Bier oder Wein?**

Beides in Massen

**Kaffee oder Tee?**

Einen Kaffee zum Tagesstart

**Joggen oder Lesen?**

Lesen

**Pop oder Rock?**

Beides – kann aber auch Volkstümlich oder Oper sein

**Zeitung oder Magazin?**

Ich bin ein Zeitungsfreak

**Früh- oder Spätaufsteher?**

Ultrafrüh, wenn viele noch schlafen



Im Gespräch klärt René Meier, unter welchen Ängsten oder Süchten ein Klient leidet.



Nach der Therapiesitzung wird das Dossier auf den neuesten Stand gebracht.