

Achtung, das Unterbewusstsein hört mit

2. April 2014 | Von **Der Neusser** | Kategorie: **Neusser Leben**

 **Gefällt mir** Liliana Foti und 490 weiteren Personen gefällt das.



Selbsthypnose. Was ist das denn für ein Quatsch? Ähnlich fragte ich mich nach dem Auftrag der Redaktion, einen entsprechenden Workshop zu besuchen und darüber zu berichten. Ergebnis: Selbsthypnose ist kein Quatsch.

Na ja, vielleicht ist ein solcher Workshop an anderer Adresse Mumpitz. Bei Liliana Foti, die diesen Kurs im Rahmen des Familienforums des Edith-Stein-Hauses anbietet, ist er es nicht. Vielmehr ist die Selbsthypnose hier Mittel zum Zweck – zu welchem entscheidet jeder selber. Sie kann bei der Rauchentwöhnung helfen und beim Abnehmen, sie fördert die Konzentration nebst Leistungsfähigkeit und das Selbstbewusstsein – oder die Selbstbestätigung, wie es auch heißt. Manche suchen und finden mit der Selbsthypnose die entscheidende Hilfe gegen die Angst vor dem Zahnarzt, vor Ungeziefer oder was auch immer. Selbsthypnose kann einem Menschen eine solche mentale Stärke verleihen, dass Migräne verschwindet und selbst Betäubungen bei Operationen unnötig werden. Die Krux liegt in einem Punkt: Das funktioniert nur, wenn man Selbsthypnose kann. Na dann mal los.

Edith Stein und Willi Graf

Zum samstäglichen Workshop erscheine ich zu spät: Das Edith-Stein-Haus bietet Kurse nicht nur in den eigenen vier Wänden an, erfahre ich vor Ort. Okay, hätte ich wissen können. Also auf zum Willi-Graf-Haus auf die Furth. Ich spurte die Treppen rauf und lande im so genannten Meditationsraum: gelbe Wände, eine Fensterfront mit herrlichem Ausblick und Linoleumfußboden, auf dem dreizehn Workshop-Teilnehmer mit ihren Stühlen im Kreis Platz genommen haben. Pardon, vierzehn, ich lehne mich zurück. Liliana Foti, ausgebildete und erfahrene Mentaltrainerin im Bereich Coaching und Hypnose blickt in die Runde – und die Runde blickt zurück. Mit den Fragezeichen, die hier in der Luft schweben, könnte man eine ganze Reihe neuer Abenteuer der Drei Detektive aus Rocky Beach füllen. Liliana Foti beginnt, die im Raum stehenden Unklarheiten nach und nach auszuräumen, indem sie den Ablauf und die Fähigkeiten, die man sich mit Selbsthypnose aneignen kann, erklärt. Klingt

vielversprechend. Einige der Teilnehmer haben bereits Erfahrung mit Hypnose, andere – wie ich – sind blutige Anfänger.

Negatives unerwünscht

Fragebögen werden rumgereicht, auf denen jeder anonym seine Wünsche und Gründe notieren soll, weshalb man die Fähigkeit zur Selbsthypnose lernen will. „Bitte schreiben Sie nicht, dass Sie ‚weniger Stress‘, ‚keine Schlafstörungen‘ oder ‚nicht mehr traurig sein‘ wollen“, ermahnt uns die Mentaltrainerin Foti, „das Unterbewusstsein hört mit. Lernen Sie, Wünsche und Ziele positiv zu formulieren: statt ‚nicht mehr ärgern‘, lieber ‚ruhig bleiben‘ oder ‚sich freuen‘ schreiben.“ Die Ergebnisse werden ohne Namensnennung vorgetragen. Es sind die unterschiedlichsten dabei – vom entspannten Umgang mit Insekten bis zu dem Wunsch, ‚strahlen und beseelt sein‘ zu wollen.

Man kann es im Liegen oder Sitzen machen

Oh Mann. Strahlen kann doch wirklich jeder, denke ich in mich hinein: ein umwerfender Kuss, die persönliche Bestleistung beim Sport oder im Job, ein frisch gezapftes Schlüssel-Alt – alles Dinge, die einen zum Strahlen bringen können. Mich jedenfalls. Ich blicke zu meinem Nebenmann, wie sich herausstellt der Möchtegern-Strahlemann. Freundlich sitzt er neben mir. „Was machst Du eigentlich so?“ will er von mir wissen. „Was meinen Sie, meinen Beruf?“ frage ich zurück. „Nein, nein, ich meine so in Sachen Hypnose, Rückführung und so.“ „Ich mache nichts dergleichen. Bin nur neugierig.“ Er scheint enttäuscht. „Dann können wir gleich mit der Trance beginnen“, reißt Frau Foti meine Aufmerksamkeit wieder an sich. Trance?! Wow, jetzt geht es los! Gemütlich sollen wir es uns machen und an diesem Punkt zeigt der Weizen der Spreu erst einmal, wo der Frosch die Matten hat. Einige ziehen umgehend die Schuhe aus, holen Yoga-Turnunterlagen und Decken zum Vorschein. Wir Unvorbereiteten bekommen diese auf Wunsch zur Verfügung gestellt. Ich nehme auch eine. In Nullkommanichts sieht der Meditationsraum aus wie das Nachtlager auf einem Schüler-Sportereignis. Allerdings riecht es besser und die Geräuschkulisse wird nicht von ... na ja, lassen wir das. Ich lege mich auf den Rücken. „Nicht die Beine kreuzen, das blockiert!“ Ah, okay. Blockieren will ich natürlich nicht. Es kehrt Ruhe ein und die Hypnose beginnt.

Erwarte das Unerwartete

Ich bin ganz sicher schon mal hier gewesen, doch ich weiß nicht mehr wann, es muss die Zeit gewesen sein, in der alles begann. Keine Ahnung, warum mir ausgerechnet jetzt der Song von Tocotronic in den Sinn kommt: durch den Raum schwebt Entspannungsmusik, gefolgt von Frau Fotis Stimme, die mir sagt, dass ich mich entspannen soll. Tja, das höre ich nicht zum ersten Mal. Allerdings nicht in diesem angenehm ruhigen, gleichmäßigen Turnus. Frau Foti geht mit mir und meinen Gedanken auf mentale Reise. Nachdem ich lange genug den ausgesuchten Punkt an der Decke angestarrt habe, fallen mir die Augen zu und ich erwarte, dass etwas passiert, dass ich das Bodenlose kennen lerne, hinab gleite zum Kern meines bescheidenen Daseins. Vielleicht treffe ich ja auf einen weisen Mexikaner, der mir endlich die Antworten auf alle meine Fragen gibt – ich muss schmunzeln. Unterhaltsamer Workshop. Frau Foti spricht immer noch, ich kann ihr kaum folgen, irgendwie will ich auch nicht. Ihre Reise geht nämlich an irgendeinen Strand, aber ich bin ganz woanders: nämlich an meinem (!) Strand. Und das ist nicht irgendein Ort, zu dem man reisen kann. Nein. Dahin komme nur ich. Ich treffe eine alte Freundin. Sie hat auf mich gewartet. Wie geil ist das denn! Wir fallen uns lachend in die Arme. „Hypnose, ey, was für ein Quatsch!“ – „Ja, echt. Aber schön, dass du da bist.“ Und so geht es weiter. An meinem Strand ist meine Welt einfach durchweg in Ordnung. So wie es sein soll. Zwischendurch höre ich wieder Frau Fotis Stimme dumpf zu mir durchdringt. Einen Wunschstein soll ich finden und meine Freundin zeigt mir, wo er liegt. Dann beendet die Stimme meine Reise. Ich mache die Augen auf und habe das tonnenschwere, steinerne Körpergefühl der totalen Entspannung. Und

ich will zurück.

Relativitätstheorie am eigenen Körper

Ich fühle mich, wie der Astronaut im Beispiel der Relativitätstheorie. Meine mentale Reise hat rund eine Viertelstunde gedauert. Im Meditationsraum auf der Erde sind währenddessen aber gut 50 Minuten vorübergegangen. Dieses für mich eigentlich unvorstellbare Phänomen, auf dem ich auch gerne mal in Diskussionen herumreite, wundert mich, ist in diesem Moment aber irgendwie egal. Ich will zurück an meinen Strand. Bevor das geht, erfahre ich noch von meinem mitteilbaren Nachbarn, dass er auf seiner Reise leider keinen Stein gefunden hat, dafür aber eine Schildkröte, der er seine Wünsche erzählen konnte. Er scheint zufrieden damit. Schön. Bevor er näher darauf eingeht, was die Schildkröte so alles erfahren hat, erklärt uns Frau Foti nun, wie wir uns selber in unseren Trancezustand versetzen können. Selbsthypnose. Das ist eigentlich ganz einfach. Theoretisch. Man geht mental den Ablauf durch, den Frau Foti beim ersten Mal vorgegeben hat. Unmöglich, denke ich. Oder? Ich kann es kaum glauben, aber es klappt. Wenn auch holpriger und immer wieder mit Unterbrechungen, aber ich verbringe ein paar schöne Momente an meinem Strand. Nicht schlecht. Eine verdammt gute Sache, diese Selbsthypnose.

Ergo

Natürlich ist dieser erste Erfolg nur ein winziger Schatten dessen, was für andere oder mit mehr Übung machbar ist. Je mehr man trainiert, umso schneller kann man sich in diesen Zustand versetzen. Dies funktioniert am besten, indem man den Weg in die Selbsthypnose mit einer Gestik, einem Wort oder einer Vorstellung verbindet. „Verankerung“ nennt das die Mentaltrainerin Liliana Foti. Ob mein Fleiß jemals dazu reicht, dass ich meinem Zahnarzt einmal sagen kann, „ach nö, lass die Spritze mal weg“, wage ich ernsthaft zu bezweifeln. Auf die Tiefenentspannung, die sich mit dieser Übung auf Wunsch eingestellt hat – ob man es nun als Trance, Selbsthypnose oder sonstwie bezeichnen will – werde ich aber sicher nicht mehr verzichten.

Unter www.liliana-foti.de finden Neugierige weitere Infos und Termine!

Sharing is caring!



You may also like:



Wenn ich König/in von Deutschland wär – Theaterprojekt für Kinder und Jugendliche



Jazzszene freut sich auf „Blue in Green“: Auftakt mit Doppelkonzert – Neun Termine in 2013



Die neue Geschichtensammlung von Thomas Brandt: „Das Gedächtnis der Dinge“



Kammerorchester mit großer Solistenriege!



Es ist die Zeit, in der die Blauen Fünkchen sprühen



VHS-Kursteilnehmer stellen Fotos aus

-