

JAN BECKER

Entspannt schaffst du alles!

Mit neuen Meditations-
und Hypnosetechniken
zu mehr Gelassenheit
und Erfolg

PIPER



Kapitel 2

Wer hätte das gedacht: Wie Ihnen Lachen die Welt der Hypnose eröffnen kann, Sie gute Laune portabel machen und sie in eine hocheffektive Hypnose verwandeln können

Das ist die Welt, das bin ich und das ist meine Seele. Und alles, was meine Seele belastet,
werfe ich weg.
Lachyoga-Mantra

Nachdem ich das Lachyoga zum ersten Mal ausprobiert hatte, war ich nicht nur bester Laune – ich war plötzlich auch total aufgeregt. Mir war nämlich unmittelbar klar: Das hier ist Hypnose! Mir war sofort bewusst, dass ich etwas mit Riesenpotenzial entdeckt hatte. Etwas, das sich eignete, um auch Menschen, die sich für nicht hypnotisierbar oder Hypnose für zu kompliziert halten, das faszinierende Werkzeug der Selbsthypnose nahezubringen. Nun haben Sie sich vielleicht schon im vorigen Kapitel gefragt, was denn – bitte schön – Lachen mit Hypnose zu tun haben soll. Ich gebe zu, auf den ersten Blick scheint hier keine der Vorstellungen, die viele von uns zum Thema Hypnose im Kopf mit sich herumtragen, zu passen. Niemand zählt beim Lachen rückwärts, niemand schwingt ein Pendel oder leitet einen zu hypnotisierenden Menschen zumindest mittels seiner Stimme in einen meditativen Zustand. Und doch ist Lachen – ob nun ausgelöst durch Lachyoga, eine lustige Alltagssituation oder einen Spitzenwitz – Hypnose. Am Lachen lässt sich sogar das, worauf es bei einer Hypnose ankommt, wunderbar erklären. Haben Sie verstanden, was beim Lachen passiert, wissen Sie auch, wie eine Hypnose funktioniert.

Stellen Sie sich einen ganz normalen Mann vor. Einen Mann, der zum Beispiel drüber grübelt, warum ihm ausgerechnet heute früh jemand an der Ampel auf die Stoßstange fahren musste, wo er doch nächste Woche mit dem Wagen in Urlaub fahren möchte. Der sich nun fragt, ob man trotzdem mit dem kleinen Schaden fahren darf, ob vielleicht der Rahmen verzogen und die nächste TÜV-Plakette gefährdet ist. Der sich fragt, wie viel Zeit die Reparatur wohl in Anspruch nimmt und ob die Versicherung den Schaden wirklich übernimmt, was der Vorfall mit dem Wiederverkaufswert des Wagens macht und wie lange es doch dauert, mit dem Bus zur Arbeit zu fahren.

Oder denken Sie an eine ganz normale Frau: Sie denkt über das Meeting nach, aus dem sie gerade kommt, sie fragt sich, wie sie die vielen Projekte schaffen soll, die in den nächsten Monaten mal wieder anstehen, und ob sie nicht doch lieber den Job wechseln soll.

Ob sie überhaupt einen fände und wenn ja, wo – und ob sie dann wohl umziehen muss und ob ihr Mann mitkommen könnte oder sie plötzlich eine Fernbeziehung führen müssten.

Zwei Menschen mit ganz normalen alltäglichen Gedanken eben, bei denen, bildlich gesprochen, ein Gedanke dem nächsten die Klinke in die Hand gibt. Ein schier unaufhörliches Kommen und Gehen wie durch die Tür eines großen Bahnhofes. Nur dass sich dieser wimmelige Riesenbahnhof im Kopf befindet.

Dann haben diese beiden Menschen plötzlich Anlass zum Lachen.

Und von einer Sekunde auf die andere ist die hektische Welt angehalten. Autosorgen und Jobgrübeleien sind vergessen. Weder er noch sie denken an irgendetwas außer der Sache, die sie zum Lachen bringt. Es ist völlig egal, was das ist. Das kann ein Sketch sein, ein Witz, eine komische Situation oder eines der berühmt-berüchtigten Katzenvideos in sozialen Netzwerken. Oder auch das Lachen selbst, wie im beschriebenen Lachritual. Jemand, der lacht, ist völlig davon ausgefüllt. Wer herzhaft lacht, ist vollkommen im Hier und Jetzt. Hier liegt der zentrale Unterschied vom Lachen zum Lächeln: Wir können ein Lächeln auf unser Gesicht legen – und anschließend etwas tun, was nichts mit dem Lächeln zu tun hat. Etwa eine Mail schreiben, ein Buch lesen, staubsaugen oder das Wochenende planen. Mit dem Lächeln würzen wir diese Tätigkeit mit positiven Emotionen und unterstützen den Fokus auf das, was wir tun.

Das ist bereits wunderbar, aber beim Lachen ist es noch besser.

Lachen *ist* nämlich bereits hundertprozentiger Fokus auf eine Sache.

Damit ist Lachen nichts anderes als eine Trance:

Trance, die eine Hypnose erst möglich macht, erwächst aus der vollkommenen Fokussierung auf eine Sache. Immer, wenn das geschieht, gleiten wir auch im Alltag in einen Zustand, in dem wir die Zeit und alles um uns herum vergessen und nur von dem ausgefüllt werden, was wir gerade tun. Wir blenden alles andere aus und tauchen allein in unsere Tätigkeit ein. Etwa beim konzentrierten Lesen. Beim Schreiben eines Briefes, wenn die Worte nur so aus uns herauszufließen scheinen. Beim Schauen eines Films. Beim Lauschen eines Hörbuchs. Oder eben beim Lachen. In der gezielten Arbeit mit Hypnose und in der Meditation nutzt man häufig die Fokussierung auf den Atem, auf einen gedachten oder tatsächlichen Punkt, auf gleichförmige Geräusche oder auf eine bestimmte, plastische Vorstellung, um in eine Trance zu gelangen.

Probieren Sie einfach mal, bei einem richtigen Lachanfall etwas anderes zu tun, und sei es nur so etwas Einfaches, wie den Tisch abzuwischen oder Kaffee zu kochen. Sie werden merken, dass Sie immer wieder pausieren müssen, weil das Lachen Ihre Aufmerksamkeit – und zwar nicht nur Ihre mentale Aufmerksamkeit, sondern die Ihres ganzen Körpers – zurück zu sich und dem Auslöser des Lachanfalls zieht.

Das ist noch eine Besonderheit: Lachen vereint Körper und Geist unmittelbar. Wir müssen nicht warten, bis der Geist dem Körper mit einer leichten Verzögerung folgt, wie das etwa bei einer eher traditionellen Entspannungsübung der Fall ist: Da entspannt zuerst der Körper und daraufhin beruhigen sich auch unsere Gedanken. Beim Lachen passiert das simultan. Wir werden von Lachsalven geschüttelt und unser ganzer Körper wird in eine zutiefst heilsame Bewegung versetzt, genau wie unsere Psyche.

Dass eine positive Wandlung vonstattengegangen ist, merken Sie daran, wie Sie sich nach dem Lachen fühlen: Nach einem Lachanfall ist man vollkommen entspannt. Die zuvor vielleicht noch aufgewühlte Seele liegt auf einmal da wie ein klarer, ruhiger See bei völliger Windstille. Die Gedankenlawine, die uns eben noch von der Vergangenheit (Der Auffahrunfall! Das Meeting!) in die Zukunft (Die Reparatur des Wagens! Der hypothetische neue Job in einer anderen Stadt!) und durch jede Menge »Was wäre, wenn«-Szenarien hat trudeln lassen, ist nicht nur gestoppt, sie hat sich in Luft aufgelöst.

Die Trance macht das Lachen zu einer unmittelbar wirksamen Gute-Laune-Hypnose, die den Auslöser unseres Lachanfalls tief ins Unterbewusstsein sinken lässt. Darum können wir uns auch noch Jahrzehnte später plastisch daran erinnern, wie wir uns als Kind zum Beispiel über das »Tier« aus der Muppet Show kringelig gelacht haben.

Das ist bereits wunderbar, aber Sie können das Lachen auch nutzen, um andere erwünschte Inhalte in Ihr Unterbewusstsein zu »schmuggeln«. Durch das Lachen werden wir hochsuggestiv, das heißt: empfänglich für Suggestionen.

Suggestionen sind Botschaften und Ideen an das Unterbewusstsein. Wenn wir sie bewusst einsetzen, können wir eine neue Idee in das Unterbewusstsein eingeben, um einen erwünschten Zustand herbeizuführen. Das kann etwa Entspannung sein, aber auch ein Zustand großer Energie oder besonderer Kraft. Um nur drei Möglichkeiten von unendlich vielen zu nennen. Sie können mit gezielten Suggestionen dem Unterbewusstsein auch den Auftrag geben, alles dafür zu tun, einen Herzenswunsch zu verfolgen – und ihn damit Wirklichkeit werden zu lassen. Suggestionen können verbale Botschaften sein, also Worte oder Sätze. Möglich sind aber auch bildliche Vorstellungen eines zukünftigen Zustandes, sogenannte Visualisierungen. Suggestionen haben bereits beim flüchtigen Lesen, Betrachten oder Hören eine Wirkung, die sich mit der Wiederholung verstärkt. Werbung arbeitet sehr viel damit, darum sind die unzählige Male wiederholten Werbeslogans unserer Kindheit auch fest in unserem Gedächtnis gespeichert. Ein weiterer wichtiger, die Suggestion verstärkender Faktor sind Konzentration und daraus folgende Trance. Der Begriff »Suggestion« kommt vom lateinischen Verb *suggerere*, was so viel bedeutet wie »unterschieben« oder »eingeben«. Von diesem Ursprung leitet sich auch der englische Begriff »suggestion« – »Vorschlag« – ab. Ich bevorzuge in der Hypnose den letztgenannten Terminus, denn ein Vorschlag

enthält die Möglichkeit des Ablehnens. Nimmt man den Vorschlag – die Suggestion – an, so sollte das freiwillig geschehen.

Wünsch dir was – in der Instant-Hypnose des Lachens

Die Trance des Lachens können wir uns also zunutze machen, um eine positive hypnotische Botschaft in unserem Unterbewusstsein zu platzieren. In puncto Suggestionen ist das Lachritual dem spontanen, unwillkürlichen Lachen sogar überlegen, denn es ist noch nicht mit einem konkreten Inhalt gefüllt wie beispielsweise das Lachen über einen tollen Sketch. Aber auch dieses eignet sich als Nährboden für Suggestionen. Warten Sie einfach, bis Sie in den kontemplativen, entspannten Zustand nach dem Sturm des Lachens gleiten.

Das ist *der* Moment.

Sie können sich diesen Augenblick vorstellen wie die kleine Mulde, die Sie mit dem Daumen in die Erde des Blumentopfs gedrückt haben, um sie für den Samen einer schönen Pflanze vorzubereiten. Sie können jetzt, genau wie Sie den Samen in die Erde des Blumentopfs drücken würden, eine Suggestion in Ihr Unterbewusstsein pflanzen. Diese Suggestion bekommt vom ersten Augenblick an reichen Dünger durch die positiven Emotionen mit, die das Lachen im Überfluss bereitstellt.

Ihr Unterbewusstsein wird alles daransetzen, das, was Sie sich suggerieren, so schnell und gut wie möglich wahr werden zu lassen. Mit einer Ausnahme: Negative Suggestionen kommen gegen die geballte positive Emotion, die mit dem Lachen einhergeht, nicht an. Natürlich würde niemand auf die Idee kommen, bewusst eine ungünstige Suggestion in eine Hypnose einzubauen, aber sehr leicht graben sich zu oft gewälzte sorgenvolle Gedanken – etwa »Immer geht alles schief« oder »Ich bin einfach zu stoffelig« – in unser Unterbewusstsein ein und sabotieren unser Dasein, ohne dass wir es merken. Beim Lachen kann das nicht passieren. Wer von Herzen lacht, kann in diesem Moment gar nichts Ungünstiges denken. Und auch direkt danach ist die Biochemie unseres Gehirns noch so auf Euphorie gepolt, dass schädliche Gedanken einfach nicht den Weg in unsere Gehirnwindungen finden.

Ich werde noch dazu kommen, wie Sie sich am besten gewinnbringende Suggestionen nach Ihren Wünschen bauen und zusammenstellen – denn nicht jede Suggestion wirkt bei jedem gleich gut. Es gibt aber auch Suggestionen, die nahezu universal wirksam sind.

Ich habe mit dem Lachritual in einer Situation begonnen, in der ich mich nach einer schweren Krankheit langsam erholte, und habe den im Ritual entstehenden hypnotischen Zustand mit verschiedenen Suggestionen gefüllt. Meine wichtigste lautete dabei:

Mit jedem Tag geht es mir besser und besser!

Meine Wortwahl ist dabei stark angelehnt an eine Formulierung des Wegbereiters der Autosuggestion, Émile Coué. Dessen berühmteste Suggestion lautet: »Jeden Tag geht es mir in jeder Hinsicht immer besser und besser!« Sie ist deshalb so bekannt und wird nach wie vor gern eingesetzt, weil sie so umfassend ist und doch die konkrete Sprache spricht, die unser Unterbewusstsein versteht. Sie ist vage formuliert und suggeriert mit »besser und besser« eine langsame, aber stetige Änderung zum Positiven. So wird sie auch von kritischen Menschen akzeptiert. Die würden sich zum Beispiel instinktiv gegen eine Formulierung wie »Mir geht es super!« sperren, weil sie spontan dächten: »Veräppeln kann ich mich selber! Wenn es mir super ginge, würde ich diese Übung ja gar nicht machen!« Aber dagegen, dass man sich morgen etwas »besser« fühlen kann als heute und übermorgen etwas »besser« als morgen und so weiter, dagegen können auch kritische Geister wenig vorbringen, eine Besserung ist immer möglich.

So kann diese Suggestion tatsächlich jeden Lebensbereich zum Guten verändern, von der Gesundheit über den Beruf bis hin zu den Beziehungen zu anderen Menschen. Sie ist wie ein Multiadapter, der einen Kontakt zwischen unseren verborgenen Baustellen und den heilenden, transformierenden Kräften unseres Unterbewusstseins herstellt.

Émile Coué lebte Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts im französischen Troyes. Eigentlich hatte der junge Émile Chemie studieren wollen, da seinen Eltern aber das nötige Kleingeld fehlte, ergriff er die Gelegenheit beim Schopf, als ihm eine Apotheker-Lehre angeboten wurde. Schon mit Mitte zwanzig übernahm er die Apotheke. Bald beobachtete er, dass Kunden, denen er mit ihrer Arznei einen ermutigenden Spruch mit nach Hause gab – etwa »Damit wird es Ihnen schnell besser gehen« – sehr viel eher wieder auf die Beine zu kommen schienen als diejenigen, bei denen er dies versäumte. Begeistert berichteten die mit einer positiven Suggestion bedachten Kunden ihm später von der sagenhaften Medizin.

Nach einigen Jahren hatte Coué als Apotheker so viel Geld verdient, dass er es sich leisten konnte zu studieren. Allerdings war er mittlerweile nicht mehr so sehr an Chemie interessiert – zum Glück, muss ich sagen, denn sonst wäre die Welt um seine wertvollen Einsichten ärmer. Statt Chemie studierte er Psychologie und ging seinen in der Apotheke gemachten Beobachtungen auf den Grund. Er kam zur Überzeugung, dass unsere Gedanken unsere Wirklichkeit formen, weil unser Unterbewusstsein bestrebt ist, das, was wir denken, wahr zu machen. Und er erkannte, dass uns mit dem bewussten Modellieren unserer Gedanken ein mächtiges Werkzeug zur Gestaltung unseres Lebens zur Verfügung steht.

Suggestionen sind nichts anderes als gezielt formulierte und eingesetzte Gedanken. Und die wirken besonders gut und schnell, wenn wir sie in einem tiefenentspannten Zustand vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein schleusen – wie nach dem Lachen.

Wie wäre es? Probieren Sie das Lachritual aus dem ersten Kapitel doch einmal mit Coués Universal-Suggestion aus. Ich weiß aus Erfahrung, dass sie hält, was sie verspricht.