

# Leben

Lüge vom romantischen Reiseleben  
Leben im VW-Bus: Wie fotogene Hipster  
auf Instagram Träume verkaufen. 27

## «Viele sind nur noch wach, wach, wach»

**Mental** Gabriel Palacios steht in der Schweiz für eine neue Hypnose-Generation. Eigenes Institut, Bücher, Shows: Der erst 28-Jährige versteht es, Unterbewusstsein und Sendungsbewusstsein in Einklang zu bringen.

Interview: Edith Arnold

**Gabriel Palacios, Sie sagen, Menschen seien tagsüber oft in einem hypnoiden, tranceartigen Zustand. Wann denn?**

Wenn sie tagträumen oder sich auf etwas extrem fokussieren. Ich selber bin beim Arbeiten auch oft wie in Trance. Dann höre ich nicht einmal, wenn mich jemand anspricht. Diesen Klassiker kennen viele: Man fährt Auto und erinnert sich nicht, wie man das Ziel erreicht hat.

**Was ist genau passiert?**

Das Hirn schaltete von Beta- auf Alpha-Wellen, also von 13-30 auf 8-12 Hertz. Dabei geht das Bewusstsein in eine leichte Trance über. In diesem hypnoiden Zustand ist das kritische Denken weniger aktiv, das Unterbewusstsein dafür umso mehr. Letzteres macht den grössten Teil von uns aus. In diesem Zustand ist man sehr zuverlässig.

**Weshalb?**

Das Unterbewusstsein reagiert schneller als das Bewusstsein. Wenn eine Information sofort verarbeitet werden muss, geschieht dies im Unterbewusstsein, in tiefen Zonen des limbischen Systems. Der Verstand will's dann noch erklären.

**Sobald man sich in Gefahr befindet, reagiert man also bereits?**

Ja, vom sogenannten Tor zum Bewusstsein im Hirn (Thalamus) geht die Information direkt ins emotionale Zentrum (Amygdala). Dieses reagiert auf den Reiz, bevor er von der Hirnrinde vollständig analysiert ist.

**Was haben Sie also bei der «unterbewussten» Autofahrt zu Ihrem Institut am Rosenweg in Bern heute wahrgenommen?**

Mir fiel eine junge Frau auf, die nicht wusste, ob sie bei Rot über den Zebrastrifen gehen soll. Ihrer Ausstrahlung nach getraut sie möglicherweise auch bei anderen Situationen im Leben nicht, dem inneren Drang zu folgen.

**Wie wechseln Sie zwischen unterbewusst und bewusst hin und her?**

Das ist Trainingssache. Manchmal vergesse ich aber, mich aus der Trance zu klinken (lacht). Das Tolle daran: Man kann sich einfach geschehen lassen, alles verfolgen, ohne zu hinterfragen. Trance ist auch der Tunnel, der von der Problem- zur Lösungsstrance führt.

**Während einer Therapiesitzung?**  
Ja, hier ist Hypnose ein wunderbares Werkzeug. Sie aktiviert Ressourcen.

**Oft wird Hypnose mit Show oder Hokuspokus in Verbindung gebracht. Weshalb gibt es so wenig Vertrauen in diese Disziplin?**

Das Unterbewusstsein macht über 90 Prozent aus, das Bewusstsein weniger als 10 Prozent. Ich denke, das ist Evolutionstheorie: Der Verstand hat uns so weit gebracht, dass wir in allem eine Logik sehen und etwas Vorhersehbares entwickeln wollen. Gleichzeitig versuchen viele, etwa die Werbeindustrie, aufs Unterbewusstsein einzuzirkeln. Das ist verwirrend und widersprüchlich. Viele Psychiater und Psychotherapeuten sind auf Monate ausgebuht. Ich finde es aber nicht gut, Hypnose nur psychotherapeutischen Anbietern vorzubehalten. Die Auseinandersetzung mit dem Unterbewusstsein betrifft uns alle.



«Manchmal vergesse ich, mich aus der Trance zu klinken». Gabriel Palacios in seinem Berner Institut.

Bild: Dominik Wunderli (Bern, 22. März 2018)

**Wer kommt zu Ihnen?**

Alle Berufe, beide Geschlechter, jedes Alter. Auch Leute, die dem Thema kritisch gegenüber sein könnten, wie Neurologen. Wir haben eine Warteliste.

**Neurologen bei Hypnotiseuren?**

Sie sind offen und wissen, dass wir Menschen im Grunde nichts wissen.

**Was vor allem erwarten Männer?**

Viele erkennen Selbstwertprobleme und wünschen sich einen stärkeren Auftritt vor Publikum.

**Und Frauen?**

Viele wollen mit Themen aus der Vergangenheit abschliessen und selbstbewusst in die Zukunft schreiten.

**Vom Zaubern zur Hypnose**

Gabriel Palacios (28), geboren und aufgewachsen in Bern, setzte sich schon früh mit der Gedankenwelt auseinander. Kaum auf der Welt, wurde er mehrmals pro Tag ohnmächtig, ohne dass Ärzte dafür eine Erklärung fanden. Sehr prägend für den damals 5-Jährigen war, als sein Vater Suizid beging.

Mit einem Zauberkasten übte der junge Palacios später Tricks. 2009 trat er bei «The Next Uri Geller»-Show auf. Nach dem Gymnasium und einer Ausbildung als Marketingfachmann studierte der Berner die Macht und Kraft der Gedanken weiter. Inzwischen betreibt er ein Ausbildungsinstitut und Therapiecenter für Hypnose- und Gesprächstherapie.

**Sie bieten auch Kurse in «mentalem Vorsprung» an. Letztlich haben Sie bei «Aeschbacher» die Ruderweltmeisterin Jeannine Gmelin blitzhypnotisiert. Ist Hypnose eine Art erlaubtes Doping für Spitzensportler?**  
Einige üben mit einem Mental Coach Vorstellungstechniken. Das hat auch mit Hypnose zu tun, wird aber anders kommuniziert. Ich habe Spitzensportler und Weltsporthypnotisierer dürfen. Man merkt schon, dass sie von Grund auf mit der Kraft der Gedanken arbeiten wollen. Diejenigen, die nur auf Motorik und Technik setzen, kommen an Grenzen. Jeannine Gmelin wusste jedenfalls, dass das meiste Kopfsache ist.

**Bertrand Piccard sagte, ohne Selbsthypnose hätte er den Flug um die Welt nicht geschafft. Wie funktioniert Selbsthypnose?**

Dabei verändert man selber die Frequenzen im Gehirn, indem man Suggestionen macht, die in der Tiefe wirken.

**Was kann die Hypnose?**

Sie kann auf effiziente Art und Weise unbewusste Prozesse beeinflussen. Solche sind insbesondere bei Ängsten, Süchten und Blockaden im Spiel.

**Blitzheilung statt jahrelange Psychotherapie?**

Es gibt eindrückliche Fälle. Panikattacken oder Alkoholprobleme, die nach einer Sitzung weg waren. Doch wir machen keine Hypnose-therapie davon abhängig, jemanden von einer Diagnose heilen zu können.

**Was kann die Hypnose nicht?**

Im Gegensatz zu psychogenen gestalten

sich biologische oder medizinische Diagnosen schwierig. Man kann auch niemanden gegen seinen Willen hypnotisieren.

**Sind die Sitzungen eigentlich anstrengend für Sie?**

Es braucht Energie, man kann es nicht schönreden, bei jedem Fall geht man mit.

**Wohin geht man dabei?**

Oft ist es mitreissend, immer hochemotional. Fast jede Sitzung beginnt mit Horror und endet mit Liebe, also den ganzen Tag immer neue Lebensfilme.

**Wie muss man sich einen Ablauf vorstellen?**

Es sind drei Phasen: Vorgespräch, Hyp-

**Blitzselbsthypnose**

Anleitung von Gabriel Palacios zur «Power-Entspannung»:

1. Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Legen Sie die Zeitung über den Kopf.
2. Tief einatmen und beim Ausatmen die Augen schliessen.
3. Stellen Sie sich vor, Ihr Unterbewusstsein hat eine Farbe. Stellen Sie sich vor, welche Farbe das ist.
4. Stellen Sie sich vor, wie der folgende Satz sich mit Ihrem Unterbewusstsein verbindet und die Farbe Ihres Unterbewusstseins annimmt: «Ich bin selbstsicher. Ich bin frei.»
5. Wiederholen Sie diesen Satz mit innerer Stimme mindestens zehn Mal.
6. Öffnen Sie danach die Augen wieder.

nose, Nachgespräch. Viele glauben, «zack, und ich bin weg!». Das gibt es schon. Doch hypnotische Trance ist der Zustand zwischen Wachein und Schlaf. Und das Gefühl von Abtauchen entsteht erst ab einer tiefen Trance. So weit muss man gar nicht gehen.

**In Trance, nicht unter Trance?**

Genau, man kann alles hören, Fragen stellen, in Gedanken abweichen, zur Familie wechseln, zum Hund, zur Arbeit.

**Funktionieren alle Menschen gleich? Man spricht ja von einem kritischen Bewusstsein, das umgangen werden muss...**

Die Induktion oder das Einleiten des Zustands verläuft bei allen Menschen anders. Denn jeder nimmt anders wahr. Ein Hypnotiseur ist wie ein Handwerker, der zu jemandem nach Hause kommt, das Problem anschaut und dann entsprechende Werkzeuge einsetzt.

**Wenn ein Problem erkannt ist: Wie programmieren Sie um?**

Wir wenden Methoden an, die es ermöglichen, die Suggestionen so im Unterbewusstsein zu setzen, dass sie auch dort bleiben und nicht wieder durch das kritische Denken diffamiert werden.

**Was kann schiefgehen?**

Hypnotiseure machen Suggestionen. Aufforderungen wie «du musst das anschauen» oder «du musst jenes auflösen» können mehr Schwierigkeiten als Lösungen bereiten. Es geht um suggestive Achtsamkeit: Welche Worte nutze ich, was bewirken sie beim Gegenüber?

Fortsetzung auf Seite 24

