

HYPNOSE THERAPIE

Monika Erb auf den Spuren von Gabriel Palacios

Sie ist ein gefragtes Model und eine begabte Moderatorin. Was viele nicht wissen: Monika Erb (37) ist auch gelernte Arztgehilfin und seit einem Jahr diplomierte Hypnosetherapeutin. Wir haben die vielseitige Berner Oberländerin in der Gemeinschaftspraxis Onyx in Bern besucht.

Ein heisser Tag im Juni. Monika Erb empfängt uns in der Gemeinschaftspraxis Onyx, die sie zusammen mit Thierry V. Laillard an der Thunstrasse 93 in Bern führt. Dort wartet auch Monikas Freundin Kabula Ramseier. Sie ist heute «Testperson» und lässt sich für den Bärnerbär von der gelernten Hypnosetherapeutin in Trance versetzen. Monika Erb hat ihr Diplom bei Gabriel Palacios gemacht, der in Bern mit grossem Erfolg entsprechende Lehrgänge anbietet. Seit Anfang Jahr ist die attraktive Bernerin selbständig und hat sich bei ihrer Tätigkeit auf Kinder und Frauen spezialisiert.

Die Gemeinschaftspraxis, in der Sie wirken, trägt den Namen Onyx. Sind das die dunklen Steine auf Ihrem Schreibtisch?

Richtig. Man sagte dem Onyx bereits im Mittelalter heilende Wirkung nach. Er steht auch bei uns für Kraft, Selbstvertrauen und Stärke. Besonders Kinder binden ihn gerne ein in die Therapie und verwenden ihn auch als Talisman. Bei uns erhält jeder, der zu einer Sitzung kommt, einen Onyx mit auf den Weg.

Sie sind eine erfolgreiche Moderatorin und arbeiten als Model. Was hat Ihr Interesse für die Hypnose entfacht?

Als diplomierte Arztgehilfin war die Vorstellung, einmal etwas im medizinisch-therapeutischen Bereich zu machen, stets im Hinterkopf. Bei einem Event, den ich moderierte, lernte ich den Berner Hypnosetherapeuten Gabriel Palacios kennen. Ich las daraufhin sein Buch «Lass Dich



Hypnosetherapeutin Monika Erb am Fenster der Gemeinschaftspraxis Onyx mit Blick auf die Thunstrasse.

Fotos: Andreas von Gunten

geschehen». Die Faszination war geweckt und ich absolvierte letzten Sommer einen seiner Lehrgänge im Hypnosecenter in Bern.

Können Sie sich leicht in Trance versetzen lassen?

Ja, ich sprach von Anfang an gut auf Hypnose an. Ich habe das nötige Vertrauen, aber auch den Willen und Glauben, dass man mit dieser Art der Tiefenentspannung viel erreichen kann. Ich bin ein positiver Mensch, keine Schwarzmalerin. Das hilft.

Was hat die Hypnose Ihnen geholfen?
Beim Lampenfieber (*lacht*). Ich bin heute vor einem Auftritt noch mehr im Hier und Jetzt und kann meine Energie völlig frei fliessen lassen.

Warum kommen die Leute zu Ihnen?

Es sind bei Kindern wie bei Erwachsenen vor allem Ängste. Wobei die Angst, zu versagen oder nicht zu genügen, dominiert. In der heutigen schnelllebigen Zeit leiden auch immer mehr Menschen an Konzentrationsstörungen und Schlafproblemen.

Und Sie dringen mit Hilfe der Hypnose schneller zum Kern des Problems?

So ist es. Oft kommt es vor, dass die Probleme gar nicht bei der Person liegen, bei der sie vermutet werden. Bei der Behandlung von Kindern mache ich regelmässig die Erfahrung, dass die Stressfaktoren nicht beim Nachwuchs, sondern vielmehr bei einem Elternteil liegen. Das ist spannend zu beobachten. Oft wird eine Perfektion erwartet, die von aussen kommt. Aber jeder Mensch ist ein Unikat!

Wie ist Ihre Erfolgsquote?

Manchmal reicht tatsächlich eine Sitzung. Wenn jemand schwere Depressionen oder ein Burnout hat, geht es länger. Heikle Fälle spreche ich natürlich im Vorfeld mit einem behandelnden Facharzt ab. Für mich ist es sehr wichtig, dass ich mir genug Zeit nehmen kann für den Einzelnen. Zeit ist heute Mangelware.

Warum haben Sie sich auf Kinder und Frauen spezialisiert?

Kinder sind sehr zugänglich, sie sind offen und unverbraucht und haben keine Vorurteile. Mit den Kleinen gehe ich jeweils auf eine Traumreise und binde Fabelwesen mit ein. Und dann gibt es Frauen, die lieber zu einer Frau in Therapie gehen. Das entspricht mir sehr.

Wann moderieren Sie wieder?

Im Sommer ist es etwas ruhiger. Am 31. Juli stehe ich in Wengen für die Dioma AG im Einsatz. Ich bin auch für die Models verantwortlich und freue mich sehr darauf.

Interview: Peter Wäch



«Eine Reise in die vollkommene Entspannung während man seine Lasten los wird.» Monika Erb hypnotisiert Kabula Ramseier

«Kinder sind sehr zugänglich für Hypnose.»

Monika Erb

PERSÖNLICH Monika Erb wurde in Därligen bei Interlaken geboren und ist dort zusammen mit ihrem Bruder Mario aufgewachsen. Ihre Eltern wohnen noch immer dort. Als Model und Moderatorin, aber auch als begehrter Reisefan, kommt die 37-Jährige viel herum. Monika Erb lebte zwei Jahre in Mailand. Ihr Mann Antonio Cimirro (40) ist ein Secondo und kommt ursprünglich aus Südtirol. Die beiden haben mit Alina (5) und Ascanio (1) zwei Kinder und sind im nächsten Jahr seit 20 Jahren ein Paar. 2017 feiern sie ihre 10-jährige Ehe. Monika Erb ist gelernte Arztgehilfin MPA sowie Hypnosetherapeutin NGH/VSH. pw