

# „Ich verstärke die Gedanken an Ziele“

**Um die Hypnose ranken sich viele Mythen. Der Aichelberger Hypnotiseur Rouven M. Siegler verspricht keine Wunder oder Heilung. Er will Hilfe bieten bei Stressbewältigung, Reise- oder Flugangst, Konzentrationsstörungen und Raucherentwöhnung.**

MONIKA ULDRIAN

**AICHELBERG** ■ „Wir wurden durch das Internet auf Herrn Siegler aufmerksam“, berichtet Yvonna W. (Name ist der Redaktion bekannt). Die 28-Jährige wollte mit Hilfe der Hypnose dauerhaft vom Rauchen loskommen. „Ich glaube an die Kraft des Unterbewusstseins und die Suggestion“, versucht die Esslingerin ihre Motive für die Raucherentwöhnung mittels Hypnose zu erklären. Auf ein ausführliches Vorgespräch folgte eine zwei- bis dreistündige Sitzung mit einer mittelstarken Form der Hypnose.

Seit der Hypnose im April hat die junge Frau nicht mehr geraucht. „Ich denke gar nicht mehr übers Rauchen nach – das ist das Beste daran“, sagt sie rückblickend. Ehemann Marco W. versucht mit Hilfe der Hypnose, beruflichen Stress besser in den Griff zu bekommen und sein Selbstbewusstsein zu stärken. „Bei meiner Arbeit als Systemingenieur im Bereich EDV bin ich vielen Belastungen ausgesetzt und es ist sehr schwierig abzuschalten“, erzählt der Vater zweier Kinder. Ihm gehe es darum, konzentriert in die derzeitigen Prüfungen zu gehen, sich effizient vorzubereiten und vorhandenes Selbstbewusstsein gezielt

zum Vorschein zu bringen, so Marco W.

Unter drei möglichen Trancestadien habe er mit Siegler eine leichte Form der Trance ausgewählt, bei der er alles gehört und wahrgenommen habe. „Es entstand ein wohlige Gefühl und ich versuchte, schöne Gedanken an einen Meeresstrand zu visualisieren“, beschreibt der junge Mann seine Empfindungen während der vergangenen drei Hypnosesitzungen. Daneben übt der Esslinger fast täglich mit CD und Entspannungsmusik – „ich will dranbleiben und weiterüben“, erklärt Marco W.

Für Rouven M. Siegler ist wichtig, dass er keine Heilung anbiete, sondern Hilfe zur Selbsthilfe. „Ich bin weder Geistheilender noch in der Esoterikecke zu Hause“, sagt der Hypnotiseur. Erlernt hat der Werbe- und Kommunikationsfachwirt die Hypnose an der Hypnose-Akademie in Reisbach, wo auch Ärzte oder Psychologen in der entsprechenden Technik unterwiesen worden seien. Die Zertifizierung erfolgte beim Berufsverband der Freien Gesellschaft für Hypnose. „Ich verstärke Gedanken an bestimmte Ziele“, erklärt Siegler. Durch Hypnose könne man das Unterbewusstsein erreichen, in dem antrainierte oder anerzogene Programme ablaufen, führt der Hypnotiseur weiter aus.

Neben Gewichtsreduzierung, Entspannung oder Raucherentwöhnung bietet der 31-Jährige auch Mentaltraining für Sportler an. „Das Golfspiel zum Beispiel findet zu 90 Prozent im Kopf statt“, sagt Siegler. „Nicht ohne Grund hat der amerikanische Golfprofi Tiger Woods seit Jahren seinen persönlichen Hypnotiseur mit auf Reisen“, schmunzelt er.



Nichts Unheimliches, sondern Hilfe zur Selbsthilfe: Hypnotiseur Rouven Siegler bei der Behandlung.

FOTO: MONIKA ULDRIAN