

Die Klienten müssen aufs Velo statt auf die Couch

Die bis anhin unbekannte Methode der Aktivwach-Hypnose hat der Oberriedner Claude Ribaux weiterentwickelt und dafür einen Preis erhalten. Um ihre Ängste loszuwerden, müssen seine Klienten in die Pedale treten.

«Schauen Sie mir in die Augen. Ihre Augenlider werden schwerer. Sie entspannen sich jetzt.» Die Vorstellung, einem Menschen ausgeliefert zu sein, ist weit verbreitet, wenn es um Hypnose geht. Doch entgegen dieser Vorstellung ist «die Hypnose nicht dem Schlaf gleichzusetzen und man ist auch nicht willenlos», stellt der Hypnoseinstructor Claude Ribaux richtig. Vielmehr handle es sich um selektives Denken. Das Gehirn sei während der Hypnose vollständig fokussiert. Ribaux spricht von einem Ferienaufenthalt des Verstandes.

Um diesen hypnotischen Zustand bei seinen Klienten zu erreichen, schickt er sie jedoch nicht zur Entspannung auf die Couch, sondern aufs Velo, das in seiner Praxis in Zürich bereitsteht. Die sogenannte Aktivwach-Hypnose hat der in Oberrieden wohnhafte Claude Ribaux in über 3000 Coachings eingesetzt.

Er hat das Anwendungsgebiet dieser Methode stark verbreitert und die Ausbildung von Coaches, also Therapeuten, die seine Methode anwenden, systematisiert. Dafür erhielt er kürzlich am 3. Internationalen Zürcher Hypnosekongress den Hypnose Pionier Award.

Hypnose durch Bewegung

Statt mit Entspannung wird bei der Aktivwach-Hypnose der hypnotische Zustand über Bewegung induziert. «Die Klienten geraten durch die Bewegung schnell in einen euphorischen Zustand, ähnlich einem Läuferhoch, indem der Sportler einen schmerzfreien und euphorischen Gemütszustand erlebt, der ihn die körperliche Anstrengung vergessen lässt und ihm das Gefühl gibt, ewig weiterlaufen zu können», erklärt Ribaux. Das, was um einen herum geschehe, rücke in den Hintergrund. «Ist man in diesem Zustand angelangt, kann man

Grenzen überschreiten», sagt Ribaux. Dies sei der Zeitpunkt, in dem er mit dem Unterbewusstsein seines Klienten «rede» und ihn so befähige, seine Probleme zu lösen.

Managern vor dem Burn-out, Sportlern nach einer Niederlage, Künstlern im Kreativitätstief, Schülern mit ADHS oder Studenten mit Blockaden und vielen anderen Menschen mit dem Wunsch nach Optimierung habe er mit dieser Methode bereits geholfen. Auch Panikattacken oder etwa Flugangst könne er mittels der Aktivwach-Hypnose überwinden helfen, behauptet er.

ZUR PERSON

Claude Ribaux ist 59 Jahre alt und verheiratet. Er hat an der Universität Zürich Sozialwissenschaften studiert und engagiert sich seit über 20 Jahren als Coach, Trainer und Berater für soziale, organisatorische und persönliche Veränderungsprozesse. Zu seinen Themengebieten gehören: Coaching und Training von Gruppen und Einzel-

Positive Nebenwirkungen sind dabei nicht ausgeschlossen, wie folgendes Beispiel zeigt: Hin und wieder schickt seine Frau, die als Logopädin tätig ist, einen ihrer Schüler zu ihm. Einem Schüler mit Legasthenie konnte er mit seiner Hypnosetechnik helfen. «Nach der Sitzung war nicht nur das Verständnis für die Rechtschreibregeln vertieft, sondern auch die anscheinend damit verbundenen Schlafstörungen des Schülers verschwunden», sagt Ribaux. Neu entwickelt hat er die Lauf-Lern-App «Rechtschreibung», welche die wichtigsten neuen Rechtschreibregeln bei

personen im interkulturellen Management und Leadership Development, Konflikt- und Krisenmanagement sowie Mediation, Beratung und Begleitung von komplexen sozialen Prozessen. Seit 1996 ist er Geschäftsführer der Firma GO an der Beethovenstrasse in Zürich und seit 2015 Aktivwach-Hypnose- und Omni-Hypnose-Instructor. *duc*

schweisstreibender Bewegung dem Anwender beibringt.

Er gibt sein Wissen weiter

Sein Wissen über die Aktivwach-Hypnose behält Ribaux nicht für sich. Er gibt Kurse, in denen er Interessierten beibringt, wie man Menschen in den sogenannten Flow-Zustand versetzt. Die wichtigste Voraussetzung dazu: «Man muss gerne mit Menschen arbeiten wollen», sagt Ribaux. Nicht unbedingt nötig, aber von Vorteil sei für die Lernenden, wenn sie selbst hypnotisierbar seien. Insbesondere in ärmeren Ländern möchte er die Hypnosetechnik für einheimische Therapeuten verbreiten. «Ich habe bereits ein Mandat in Thailand und eines in Bangladesch», sagt er. Mittels Hypnose könne man Menschen schnell helfen. Hohe Kosten aufgrund von langen Therapien fallen dadurch weg. Für die Überwindung von Ängsten braucht man bei Ribaux oft nur eine oder zwei Sitzungen. «Danach sehe ich meine Klienten zu diesem Thema in der Regel nicht wieder.»

Dorothea Uckelmann



ZSZ-Redaktorin Dorothea Uckelmann tritt in die Pedale, während Hypnoseinstructor Claude Ribaux auf sie einredet.

Der Selbstversuch gegen die Angst

Wie für viele Menschen gibt es auch für mich Situationen, die ich als unangenehm oder beängstigend empfinde. Dazu gehört das Reden vor vielen Menschen wie zum Beispiel in Sitzungen. Schon beim Gedanken an eine solche Situation bekomme ich weiche Knie. In der Situation selbst kommt noch ein trockener Mund hinzu und ich merke, wie meine Hände anfangen zu zittern. Als ich Claude Ribaux davon erzähle, sagt er: «Das ist eine Sache, die wir in einer Viertelstunde aus der Welt schaffen können.»

Dazu führt er ein kurzes Interview mit mir. Er will wissen, an welchem Ort ich mich wohlfühle und mich entspannen kann. «Beim Autofahren», antworte ich, ohne lange zu überlegen. «Haben Sie eine Lieblingsstrecke?», fragt er weiter. Ich sage ihm, dass ich gerne auf Landstrassen fahre, am liebsten mit Blick über den Zürichsee und auf die Berge. Weiter will er wissen, welche Musik ich gerne höre und was mein Lieblingsessen ist. Nun habe er genügend Material für die Suggestion, schliesst Ribaux das Interview ab und schickt mich auf das Velo.

Den Widerstand der Velopedale soll ich der gefühlten Schwere meiner Angst anpassen und demnach einstellen. Dann fordert er mich auf, einen Punkt vor mir zu fixieren und in die Pedale zu treten. Sofort fängt der Hypnotiseur an, auf mich einzureden. Nach kurzer Zeit trete ich wie automatisch in die Pedale und wie ein Film läuft die von Ribaux beschriebene Situation vor meinem inneren Auge ab. Er beschreibt, wie ich vor vielen Leute rede, wie meine Kollegen und ich versuchen, etwas Positives zu erarbeiten. Dazu lässt er Dinge aus dem vorgängigen

Interview einfliessen. Plötzlich fühle ich keinen Widerstand der Pedale mehr. Ich frage mich, ob der Hypnotiseur etwas am Velo verstellt hat. Ich trete weiter und es fühlt sich an, als würde ich einen Hang hinabfahren. Der Blitz der Kamera der Fotografin, die mich während der Hypnose fotografiert, verschwindet hinter einem Nebel. Claude Ribaux redet weiter auf mich ein. Dann zählt er langsam von zehn rückwärts. Bei drei soll ich aufhören zu treten, was ich mir in dem Moment nicht vorstellen kann, aber dennoch tue. «Wenn Sie vom Velo steigen, fühlen Sie sich

frisch und frei. Ihr Puls geht wieder normal», sagt er.

Beschwingt und voller Tatendrang steige ich vom Fahrrad. Ob die Hypnose wirklich gewirkt hat, kann ich noch nicht sagen, denn die nächste Sitzung, an der ich reden muss, steht noch aus. Zumindest bekomme ich aber keine weichen Knie mehr beim Gedanken daran.

Wie mir unsere Fotografin später bestätigt, hat Claude Ribaux das Fahrrad während der Hypnose nicht berührt.

Dorothea Uckelmann