

Jan Becker

über Ängste



Wenn man diesen Ryan-Gosling-Blick sieht, ist klar, warum Hypnotiseur Jan Becker vielen tief in die Augen blicken darf

BÄRBEL SCHÄFER BRINGT MÄNNER ZUM REDEN

Jan Becker, 43, hat die Gabe, das Unterbewusste von Menschen zu erreichen. Das ist sogar neurowissenschaftlich untersucht. Doch über die Signale seines eigenen Körpers hat sich Deutschlands bekanntester Hypnotiseur so lange hinweggesetzt, bis es fast zu spät war



Jan Becker kennt die suggestive Kraft der Worte. Sie können uns in den Tag boosten oder uns runterziehen, sie können uns mit anderen verbinden oder uns trennen. Und als Hypnotiseur kennt er auch die Wege zum Unbewussten. Wenn er uns allen etwas einflüstern könnte, dann wäre es die Botschaft: Entspannt euch! Auch, weil der Bestseller-Autor seinen eigenen Stresslevel viel zu lange ignoriert hat.

Jan, vor anderthalb Jahren warst du überall – Sendungen, Lesungen, Seminare, dann bist du schwer erkrankt. Wie geht es dir?

Inzwischen wieder gut. Aber ich musste damals eine Vollbremsung hinlegen, gerade, als es richtig gut lief. Ich hatte Gallensteine, die gewandert sind und den Ausgang meiner Bauchspeicheldrüse blockiert haben. Und die hat dann angefangen, sich selbst zu zersetzen.

Autsch! Alles ohne Vorwarnung?

Ich habe die Symptome ignoriert und selbst unter Schmerzen weitergearbeitet. Tatsächlich habe ich mir sogar noch

mehr Stress draufgepackt. Dann hat es mich umgehauen. Ich dachte, ich sterbe. Vier Wochen Dauerschmerz. Bis zu meiner Genesung hat es acht Monate gedauert. Ich habe drei Monate gebraucht, bis ich die Situation bedingungslos annehmen konnte, ich stand unter Schock und habe mir in der Phase jede Menge Selbstvorwürfe gemacht. Als ich die Krankheit akzeptiert habe, entstand schließlich die Möglichkeit, einen Plan für mein neues, anderes Leben zu schmieden.

Wie sieht das aus, das neue Leben?

Stress ab sofort zu vermeiden. Ich habe echt Glück gehabt.

„Entspannt schaffst du alles!“ heißt dein neues Buch. Warum hast du so lange selbst nicht danach gehandelt?

Unser Unterbewusstsein drückt vieles im Alltag weg, was wir nicht sehen wollen. Heute beobachte ich das Leben, meine Umgebung, mein Netzwerk viel genauer und genauso das, was mir dabei passiert, mich berührt oder anspricht. Alles, was mir begegnet, bin ich. Mit allem Positiven und mit allen Fehlern. Mein größter Fehler war damals, dass ich mich nicht mehr gespürt habe.

Gar nichts? Nicht mal deinen Erfolg?

Ja, nichts. Ich weiß, das ist traurig. Das war wie ein dauerhaftes Transitgefühl. Ich habe nicht gespürt, dass ich am Ziel meiner jahrelangen Träume angekommen war, Träume, für die ich hart gearbeitet hatte. Ich bin nie dazu gekommen, mich einfach mal zurückzulehnen und zu genießen, dass ich auf diesem Plateau angekommen war. Erfolg ist für mich wie eine Blume. Damals wuchs und blühte meine, aber ich habe nichts von ihrer Schönheit genossen.

Klingt wie ein innerer Neoprenanzug.

Stimmt. Vor dem Zusammenbruch hatte ich keine Verbindung mehr zu mir. Ich habe immer extremere Momente im Leben gesucht. Ausgehen bis morgens früh um 6 Uhr... Alles musste immer noch intensiver sein, um mich überhaupt zu spüren.

Sendet das Unterbewusstsein Warnsignale in solchen Lebensphasen?

Wir sind Projektoren. Viele Dinge, die du nicht wahrhaben willst, die dir unangenehm sind, spiegelt dir dein Unterbewusstsein. Die Situation, in der wir uns befinden, ist oft selbst gar nicht dafür verantwortlich, wie wir uns gerade ►



Bärbel Schäfer war vom Gespräch mit Jan Becker so hypnotisiert, dass sie glatt vergessen hat, ein Selfie mit ihm zu machen

fühlen. Sie kann aber ein Warnsignal sein. Wir spiegeln stets unsere innere Erwartungshaltung auf alles, was wir Leben nennen. Wir hoffen, dass es den Erwartungen entspricht, sonst sind wir enttäuscht und jagen weiter in den nächsten Augenblick. Doch solange sich unsere Erwartungshaltungen nicht ändern, werden wir weiterhin enttäuscht vom Leben.

Was siehst du als Grund dafür?

Wir haben alle unser Ich und die Rollen, die wir im Leben erfüllen. Wir sind Arbeitnehmer, Partner, Sportler, Kind, Elternteil, Nachbarn, Geschwister etc. Es gibt selten eine Schutzwand zwischen dem Ich, also unserer Identität, und den Lebensrollen. Wenn du zum Beispiel in deiner Rolle als Tochter kritisiert wirst, hat deine Identität vielleicht das Gefühl, nichts wert zu sein. Die Kritik geht dann ungefiltert an dein Ich weiter, was dazu führt, dass du ständig grundlegend an dir zweifelst.

Hilft es, uns besser abzugrenzen?

Ja, und dafür musst du als erstes deine Identität stärken. Kümmere dich um deinen Stresslevel, um dein Wohlbefinden, deine Ziele und darum, dass du dich entspannen kannst. Und wenn du im Job kritisiert wirst, dann versuche, das nicht gleich auf alle anderen Rollen in deinem Leben zu übertragen.

Wie soll das gehen, dass wir uns nur in einer Rolle angegriffen und nicht rundum infrage gestellt fühlen?

Indem du deinem Gegenüber eine konkrete Frage stellst: „Wie könnte ich dir eine bessere Schwester sein?“ Oder: „Wie könnte ich dir eine bessere Tochter sein?“ Der Angriff gilt dann nur deiner

„Ich war vom Tod bedroht und ich hatte Angst“

Rolle. Wenn wir das alle mehr üben würden, liefen wir entspannter durch die Welt und fühlten uns nicht bei jeder Kleinigkeit abgelehnt.

Gibt es einen direkten Zugang zum Unbewussten?

Die Sprache, die wir wählen, hat immer Zugriff auf das Unbewusste.

Bitte ein Beispiel.

Wenn jemand in meine Praxis kommt und mir seine Knieschmerzen beschreibt, als stecke es in einer Schraubzwinge, dann versetze ich ihn in einen tranceartigen Zustand und bitte ihn, diese gefühlte Schraubzwinge noch fester zuzudrehen, um sie dann zu lockern. Unsere Sprache hat eine unglaubliche Symbolik. Deshalb können Worte Brandsätze sein. Auf Worte folgen oft Taten.

Warum sprechen viele Menschen so negativ über sich und über andere?

Das sind Prägungen aus der Kindheit. Was Erwachsene Kindern verbal vorleben, speichern sie hochsuggestiv ab. Du wachst in tiefster Armut oder in einem aggressiven, abwertenden Umfeld auf? Dann denkst du als Kind, so ist die Welt. Überall. Du wirst geprägt mit dem Muster, so weiterzuleben, wie dein Umfeld es macht und dich wahrnimmt.

Es gibt aber Leute, die trotz widrigster Umstände wachsen.

Stimmt. Das ist dann aber oft ein langer, schwieriger Weg der Emanzipation vom

Elternhaus. Kinder, die von ihren Eltern geliebt und bestärkt werden, gehen mit sehr viel mehr Selbstvertrauen durch die Welt und sind offener. Im Idealfall wächst aus unserem Ich Neugier und ein Lebenswille.

Was kann Hypnose?

Hypnose ist die Überholspur, um Verhaltensmuster zu verändern. Das Unterbewusstsein trifft auf einen anderen Bewusstseinszustand. Alternativ kann man sehr viel üben, um etwas in unserem Verhalten so zu ändern, dass es automatisch abläuft. Sich dauernd zu sagen: „Das schaffe ich, das ändere ich...“, ist ein wenig, wie in die Luft zu spucken und dabei zu denken: „Heute habe ich geduscht.“ Wenn du dich aber in einen Moment der hohen Aufmerksamkeit begibst, dein System in der Hypnose dafür offen ist und du in dieser Suggestion dein „Das schaffe ich“ platzierst, ist die Wirkung ungleich besser.

Hypnose klingt danach, mich auszuliefern, dir Macht oder Kontrolle über mich zu geben.

Das ist eine Vorstellung, die immer noch viele haben. Zum Glück bröckelt dieses Bild langsam. Hypnose ist für mich eine Methode, Menschen zu helfen, ihre Selbstwirksamkeit zu entdecken.

Wann hast du dich denn das letzte Mal selbst in Hypnose versetzen lassen?

Vor gut einem Jahr. Ich versuche aber, kleine Formen oft in mein Leben zu integrieren.

Hypnose to go?

Ich versuche, das Bewusstsein über den Moment zu erlangen. Ertappe ich mich zum Beispiel dabei, dass ich Angst bekomme, ein lähmender, furchtbarer Zustand, dann spiele ich den gesamten Kontrollverlust durch. Was ist, wenn ich den Job verliere, den Partner, soziale Kontakte? Wer bin ich dann, was wird sein? Soll ich weglaufen, kämpfen oder mich einfach totstellen? Was ist der wahre Auslöser meiner Angst – und das ist die entscheidende Frage.

Das machst du, um nicht zu versteinern?

Die Frage: „Was ist dann?“ hilft, sich zu beruhigen. „Was ist dann, wenn ich den

„Hypnose ist die Überholspur, um Verhaltensmuster zu verändern“

Job tatsächlich verliere. Was ist dann, wenn mich meine Frau verlässt?“ Realer Faktencheck trifft auf fiktiven Horror. Du musst in den Moment hineingehen, ihn spüren, nicht abtauchen, und erst wenn du dich deiner Angst stellst, ergibt sich auch dein Lösungsansatz.

Hast du dir solche Fragen gestellt, als du krank warst?

Ja. Meine TV-Formate, Seminare waren plötzlich alle weg. Ich war vom Tod bedroht und ich hatte Angst. In dieser Situation habe ich alle meine Ängste notiert. Was ist, wenn mich keiner mehr bucht, ich kein Geld für die Familie verdiene, was ist, wenn ich nicht überlebe? Erst meine Angst-To-do-Liste hat Energie für den konkreten Plan freigesetzt. Angst ist immer nur die Bewertung von Kontrollverlust. Wir drehen alle am Rad, wenn sich ankündigt, dass wir etwas verlieren, egal, ob Liebe, Job oder Partner. Da war ich keine Ausnahme.

Gibt es immer einen Ausweg?

Oft leider nicht. Dann musst du lernen, das zu akzeptieren.

Wir kämpfen alle ständig mit Stress, egal ob wir 17 oder 47 Jahre alt sind. Warum entspannen wir so schwer?

Dein Stress ist nicht mein Stress. Stressmomente sind individuell.

Wie erkenne ich meinen Stress?

Es gibt positiven und negativen Stress. Beides kann dich aus der Bahn werfen. Die Gefahr lauert im positiven Stress, da reden wir uns ein, es ist nichts Schlimmes, nur Freude, Begeisterung und ausgelebte Begabungen.

Sind wir Stressleistungssportler?

Ich bin kreuz und quer durch die Republik von Show zu Show geflogen, habe Tausende von Autobahnkilometern gefressen. Mehr fürs Konto, Ego und meine Eitelkeit. Ich dachte, es gehört alles dazu, und musste lernen zu sagen: Das brauche ich nicht.

Wie kann man die Notbremse ziehen?

Spüre dich selbst. Setz dich hin. Schau auf einen Punkt. Achte auf deine Atmung. Spüre deine Füße. Achte auf die Geräusche um dich herum – was

nimmst du überhaupt wahr? Spüre in dich hinein. Nicht herumlaufen, nicht reden, chatten oder twittern. Endlich mal stillsitzen.

Ruhe zuzulassen, ohne Smartphone, ohne alles, fällt doch allen schwer.

Umso wichtiger, dir täglich wenigstens eine fünfminütige Ruheinsel zu gönnen. Horch in dich hinein. Atme und bereite dich auf die Stressmomente des Tages vor. Die Vorbereitung ist wichtig, das Leben fordert uns alle intensiv genug.

Wie wichtig ist es für echte Entspannung, im Hier und Jetzt zu sein?

Das Hier ist richtig. Hier sind wir im Gespräch. Hier sitze ich auf diesem Stuhl. „Wie geht es mir hier?“ – das ist die entscheidende Frage, die wir uns stellen müssen. Und je häufiger wir es

hinbekommen, im Hier zu sein, desto entspannter werden wir.

Was lösen wir damit aus, wenn wir anderen gegenüber von unserem Stress sprechen?

Du hoffst auf Verständnis. Und vielleicht suchst du dir auch deinen persönlichen Hypnotiseur, der dir in dem Moment sagt: Mach mal langsam.

Du sagst, Worte wecken Assoziationen, können einen Tag zerstören oder aufwerten, sie haben eine kostbare Kraft, wie meinst du das?

Worte können alles verändern. Zum Guten und zum Schlechten.

Wir verschleudern ständig Worte in Textnachrichten, wie kostbar können sie da noch sein?

Worte haben eine Magie, sie sind die Klaviatur deiner Wirklichkeit. Sie können Erwartungen wecken, Räume öffnen oder dir den Zugang zu einem Menschen sofort verschließen.

Was war das wichtigste Wort, das dich nach deiner traumatischen Erkrankung getragen hat?

Geduld.



2



„DER SANFTE SCHÄDELCHIRURG“

... so hat die „Süddeutsche Zeitung“ Jan Becker genannt. Seine Faszination fürs Gedankenlesen wurde durch ein Buch des Mentalisten Erik Jan Hanussen geweckt, das er mit zwölf bekam. Nach dem Abitur absolvierte er eine Ausbildung zum Hypnosetrainer. Heute ist er Mentalcoach und vermittelt auch Wege zur Selbsthypnose. Becker lebt mit Frau und zwei Kindern in Berlin.

1. Sein siebtes Buch „Entspannt schaffst du alles!“ (Piper) ist nach seiner Erkrankung sein bisher persönlichstes geworden. Co-Autorin Christiane Stella Bongertz schreibt auch oft für EMOTION.
2. Mit dem Kondomhersteller Einhorn hat er die Aktion #powertotheperiod gemacht: Becker hypnotisierte fünf Männer, damit sie erleben konnten, wie sich Menstruationsschmerzen anfühlen. Zu sehen auf: jan-becker.com