

# Die Currywurst austreiben

Schlank, rauchfrei, leistungsfähig: Mit Hypnose machen Mentaltrainer Wünsche wahr

Augen zu, Augen auf und schon sind Currywurst, Sahnetorte und Schokolade auf ewig mit hohem Ekelfaktor belegt. Hinter mentalem Training und Hypnose verbirgt sich für viele der Traum von einer schlanken, alternativ auch rauchfreien, in jedem Fall aber rosigen Zukunft. Doch – mit Hokuspokus und faul auf dem Sofa abhängen hat der Traum in Wirklichkeit nichts zu tun.



Er will den Knoten im Kopf lösen: Michele Ufer (38) ist Mentaltrainer. RN-Foto Neuhaus

„Ich kann nicht zaubern“, sagt Michele Ufer. Der 38-jährige Dortmunder ist Mentaltrainer. Er macht die deutschen Wasserballerinnen für den Wettkampf stark, er impft Automobilbossen Teamfähigkeit ein und er pflanzt seinen Privatkunden Bilder einer wunderschön ausgestaffierten Zukunft in den Kopf. Was sie vereint: Alle wollen in Stress-Situationen optimal leistungsfähig bleiben. Im Wettkampf, im Termin, beim Gang zum Kühlschrank.

Menschen mit Ängsten, Menschen mit Süchten, Menschen mit Problemen sind seine Kunden. Michele Ufer lässt sich das Problem grob schildern. Grob – nicht im Details und nur soviel wie möglich. Keine Frage des Desinteresses, vielmehr ein erster Schritt hin zur Lösung.

„Je mehr Menschen sich mit einem Problem beschäftigen, umso mehr verfestigt sich das negative Gefühl“, sagt Michele Ufer und spricht von neuronalen Verknüpfungen und anderen Komplexitäten im Gehirn, die diese allgemeine Formulierung stützen. Michele Ufer schaut lieber in die Zukunft. „Der Blick zurück, der hemmt doch nur.“

## Wunderschöne Bilder

Ein Ziel ist der Anfang. Konkret, realistisch, positiv formuliert. Sätzen wie „ich will nicht mehr dick sein“, fallen durch. „Hirnpsychologisch total sinnfrei“, sagt Ufer. „Ich will in soundsoviel Monaten soundsoviel Kilo abnehmen“ – der Satz findet Gnade.

Aber dass ein Ziel als nachhaltige Motivation nicht ausreicht, wissen wir nicht erst seit den letzten Silvester-Vorlesungen. Hier kommt der Mentaltrainer ins Spiel. Sein Job:

Ufer macht Zukunft sichtbar. Spürbar. Erlebbar. Und sei es erstmal nur in Gedanken.

Sein Hauptwerkzeug ist die Stimme. „Schließen Sie die Augen“ – um diesen Satz kommt auch ein Mentaltrainer wohl nicht herum. Durch ruhige, einschläfernde und dadurch hypnotisierende Sprache („Ich bringe keinen dazu, fremdbestimmt durch die Gegend zu rennen“) schickt er seine Kunden in eine Phase der Tiefenentspannung. „So ähnlich fühlt man sich abends vor dem Einschlafen.“ Mit Tiefenentspannung der Currywurst den Kampf ansagen. In diesem Trancezustand arbeitet das Unterbe-

wusstsein des Kunden. „Hier liegt meist der Knoten für die Lösung“, sagt Ufer. Denn auch Übergewicht habe eine Funktion. Ein Panzer, ein Schutzschild. Essen als Belohnung, als Wunsch, sich etwas Gutes zu tun. „Die Intention ist aber nicht mehr funktional, wenn mich mein Gewicht unglücklich macht“, sagt Ufer. Also versucht er die eigentliche Absicht mit anderen schönen Bildern zu verknüpfen. Und zwar möglichst bildhaft. Welche Hose trage ich, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Wie fühlt sich der Stoff auf der Haut an? Wie schaut meine Familie mich an? Diese positiven Visualisierungen

sollen ins Körpergedächtnis wandern und beim nächsten Gang zum Kühlschrank abgerufen werden.

„Daran müssen die Kunden weiter arbeiten“, sagt Ufer. Ein Training zusätzlich zur extra Portion Sport, denn ohne Kalorien zu verbrennen, verliert niemand ein Gramm – auch mit Hilfe von Hypnose nicht. Mentaltrainer wie Michele Ufer zeigen Menschen, die sich in gedankliche Sackgassen gedacht haben, die Richtung zurück zur Hauptstraße. Den Weg dorthin, den müssen sie jedoch alleine gehen.

Alexandra.Neuhaus  
@ruhrnachrichten.de  
www.michele-ufer.de