

Hypnose, um abnehmen zu können

Ein Selbstversuch, der für Verwirrung sorgt

Stephan Schlachtmeier sagt, dass Leute durch Hypnose abnehmen können. «Volksstimme»-Redaktorin Stefanie Gass wollte es genau wissen und besuchte sein Abnehm-Seminar. Mit verblüffendem Ergebnis.

Stefanie Gass

Ein hölzerner Boden, der bei jedem Schritt knirscht, triste Farben im Raum, muffiger Geruch. Einen Seminarraum könnte man sich wahrlich schöner vorstellen, denke ich, während ich am Samstag auf einem unbequemen Plastikstuhl sitze und dem Hypnotiseur Stephan Schlachtmeier zuhöre.

Vier Frauen und zwei Männer – alle deutlich älter als ich

Hypnoseseinare in Sissach

sg. Stephan Schlachtmeier ist Hypnosetherapeut und lebt in Deutschland. Etwa vor zwanzig Jahren habe er gemerkt, dass er diese «besondere Gabe» habe, Leute hypnotisieren zu können, sagt er. Er behandelt Leute mit Depressionen, Ängsten, Konzentrationsschwächen, Schmerzen, bietet aber auch Abnehm- und Rauchentwöhnungsseminare an. Von Freitag bis Sonntag war er in Sissach.

–sitzen vor und neben mir. Fünf Kilo, zehn Kilo, 20 Kilo. Die Ansprüche ans Seminar sind unterschiedlich, aber grundsätzlich wollen alle dasselbe: mittels Hypnose abnehmen. Ich auch. Als Wuchtbrumme würde ich mich zwar nicht gerade bezeichnen, aber so fünf bis acht Kilo weniger wären nicht schlecht.

Jojo-Effekt vergessen

Eigentlich glaube ich aber nicht daran, dass mich Schlachtmeier, dieser grosse Mann mit den hellen, fast weissen Haaren und der angenehmen Stimme wirklich weg bringt. «Den Jojo-Effekt können Sie bei dieser Methode vergessen», verspricht Schlachtmeier. Er stelle die Ernährung der Leute im Unterbewusstsein um, sagt er. Ach so.

Dann geht es los. «Merken Sie sich einen Punkt im Raum und setzen Sie sich bequem hin.» Bequem? Auf diesem Stuhl? Ich schaue mich um und finde meinen Punkt: eine Steckdose. Sie würde wohl am ehesten als beige durchgehen. Oder braun. Eigentlich egal. Ich konzentriere mich auf diese Steckdose, lausche Schlachtmeiers Stimme: «Schauen Sie den Punkt an und hören Sie auf meine Stimme und immer wiederkehrenden Takt der Musik.» Tatsächlich, das hat etwas Beruhigendes.

«Ich zähle jetzt bis zehn», sagt Schlachtmeier. «Ihre Augen



«Bei der Zahl Zehn wollen und werden Sie Ihre Augen schliessen»: Hypnotiseur Stephan Schlachtmeier bei der Arbeit. Bild VS

werden immer schwerer und bei der Zahl Zehn wollen und werden Sie Ihre Augen schliessen.» «So ein Quatsch», denke ich, merke aber, wie meine Augen schwer werden. Tatsächlich, als er «Zehn» sagt schliesse ich meine Augen. «Weg» bin ich aber nicht. Ich

versuche mir zu merken, was Schlachtmeier erzählt. «Sie brauchen keinen Zucker und keine Süssigkeiten» und «fettige Speisen mögen Sie nicht mehr». Aha. Irgendwann beginnt er wieder retour zu zählen. Bei «eins» öffne ich meine Augen. Schlachtmeier schaut grinsend

in die Runde. Ich auch. Um mich herum skeptische Blicke.

Das war erst der Anfang. «Jetzt kommt die wirkliche Hypnose», sagt Schlachtmeier: «Ich lasse Sie jetzt alle nacheinander umfallen.» Jaja, umfallen. Das glaube ich nicht. «Ich beginne mit Frau Gass.» Ehe ich mich wehren kann, stehe ich auf dem knirschenden Boden, hinter mir eine dünne Matte. Eine sehr dünne.

Schlachtmeier hält eine Hand vor meinen Kopf und eine Hand hinter meinen Kopf. Er steht neben mir und spricht ruhig. «Sie konzentrieren sich nur auf meine Hand und meine Stimme. Langsam merken Sie, wie es Ihren Körper nach hinten zieht.» Innerlich lache ich. Denn ich glaube ihm kein Wort. «Während dem Nach-hinten-Fallen schliessen Sie Ihre Augen und fallen in einen tiefen Schlaf.» Bis es mich tatsächlich nach hinten zieht. Ich versuche, auszubalancieren. Wehre mich. Aber es klappt nicht. Irgendwann falle ich nach hinten, er fängt mich auf, lässt mich auf den Boden gleiten.

«Nur die Stimme»

Da liege ich nun, rege mich nicht mehr. Ich höre, wie Schlachtmeier nach und nach alle anderen Kursteilnehmer «umfallen» lässt. Ich versuche meine Augen zu öffnen, möchte das alles sehen, aber es klappt nicht. Dann höre ich wieder die Musik, Schlachtmeiers Stimme, die etwas

von Idealgewicht, Lust auf klares Wasser, keine Lust auf Zucker und Fette erzählt. Immer wieder. Ich weiss nicht wie lange ich da liege. Wohl zehn Minuten, denke ich. Da höre ich «eins». Das Kommando, aufzuwachen. Ich stehe auf; bin verwirrt, als ich auf die Uhr schaue. Eine Stunde war ich weg. Unglaublich. Das war ja gar nicht schlimm – jetzt bin ich richtig gespannt, was geschieht.

Pizza mit Mascarpone

Am Abend bestelle ich beim Kurier meine Lieblingspizza: Hawaii mit Mascarpone. Ich habe riesigen Hunger, freue mich aufs Essen. Nachdem ich drei Viertel der Pizza gegessen habe, lege ich sie zur Seite. Etwas sagt mir, dass ich nun genug gegessen habe. Mein Unterbewusstsein? Das letzte Stück rühre ich nicht an. Und am nächsten Morgen trinke ich meinen Kaffee ohne Zucker. Irgendetwas hat mich daran gehindert, zur Zuckerdose zu greifen. Auch das Praliné-Ei auf dem Küchentisch lässt mich kalt. Stattdessen macht sich der versprochene Bewegungsdrang bemerkbar. Ich setze mich aufs Velo, fahre los. 45 Minuten bin ich unterwegs.

Am Nachmittag bin ich am «Eierläset». Mindestens fünf Mal gehe ich am Kuchenbuffet vorbei – und kaufe nichts. Am Getränkestand bestelle ich Mineralwasser statt Rivella. Das funktioniert ja tatsächlich! Die Frage ist nur, wie lange.

Baselbieter Briefmarkenausstellung in Lausen

«Balabra» – im Reich der Sammler und Jäger

Drei Tage lang verwandelte sich die Mehrzweckhalle in Lausen in ein Eldorado für die Briefmarkensammler. Dem Laien zeigte die «Balabra», dass es dabei um viel mehr als nur um Briefmarken geht: Zum Beispiel auch um den Stempel oder die Adressen.

Titus Villiger Text und Bild

Ganz konzentriert wirkt der Mann. Mit einer starken Lupe in der einen und mit einer Postkarte in der anderen Hand hat er sein Gesicht tief über den Tisch gebeugt und verharrt so zwei, drei, vier Minuten lang. Dann legt er die Karte zur Seite, zieht die nächste aus einer Kartonschachtel heraus und beginnt das gleiche Spiel noch einmal. Über eine halbe Stunde lang.

Solche und ähnliche Szenen fanden sich über das Wochenende in der Mehrzweckhalle Lausen in grosser Zahl. Es handelte sich um die achte Baselbieter Briefmarkenausstellung mit dem klingenden Namen «Balabra», organisiert von den drei Baselbieter Sammlervereinen: Über 80 Sammler stellen ihre besten Stücke aus, 20 Händler boten ihre Ware feil, und umrahmt wurde das Ganze von diversen Vorträgen und Wettbewerben.

Die ersten PP-Stempel

Wer nun glaubt, Briefmarken sei ein langweiliger und toter Stoff, wurde an der «Balabra» schnell eines Besseren belehrt. Jeder der 80 ausstellenden Sammler schaffte sich eine



Mehr als 80 Sammler zeigten in Lausen ihre besten Stücke; 20 Händler boten ihre Ware feil.

eigene Nische. Da gab es die ganz klassischen Landessammlungen mit alten, teuren Marken. Doch andere Sammler widmeten sich Themen wie den Rationalisierungen bei der Post und stellten unter anderem Briefe mit den ersten PP-Stempeln aus. Andere sammelten Fälschungen, wieder ein anderer Automatenmarken, ein Vierter schliesslich jagt Marken mit Stempeln aus Sissach drauf. Luftpost, Armeemarken, Pro Juventute, Abarten: die Vielfalt war enorm.

Eines wurde beim Rundgang durch die Ausstellung sofort klar: Beim Briefmarken-

sammeln geht es um viel mehr als nur um die Marke.

Wichtig sind stets auch der Stempel, die Adresse des Briefverfassers und des Empfängers, aber auch die Kombination verschiedener Marken auf einem einzigen Brief. «Gefragt sind Briefe, die zuerst an den falschen Empfänger gingen. Bei einem Brief ins Ausland ist es dann möglich, dass er Marken aus verschiedenen Ländern besitzt», weiss etwa der Basler Händler Peter Keller.

Ein anderer Händler, Max Bietenholz aus Dietikon, macht ein zufriedenes Gesicht. «Ich habe sehr viel verkaufen kön-

nen», sagt er. Wühlkisten habe er allerdings schon lange nicht mehr. «Viele meiner Kunden haben vom Thema her ganz klare Vorstellungen.» Deshalb hat er seine Marken in 140 Motivsammlungen unterteilt. Ganz beliebt seien die Heimatbelege: Das sind Karten oder Briefe mit möglichst alten Stempeln von einem bestimmten Dorf.

Schüler und Männer über 50

Eines fiel allerdings auf: Zwar gab es an der «Balabra» eine nicht kleine Zahl von jungen Sammlern – Schülerinnen und Schüler um die zehn Jahre. Der Rest des Publikums

bestand dann hauptsächlich aus Männern über 50. «Wir hatten eine Zeit lang einen grossen Aderlass bei den Sammlern», bestätigt OK-Präsident Max Sutter, «doch jetzt ist die Mitgliederzahl in den Vereinen konstant.»

Kein Wunder, versuchte die Briefmarkenausstellung auch gezielt, die Jungen anzusprechen: Eine Wühlkiste lud zu einer

Entdeckungsreise durch Marken aus aller Welt. Schliesslich gab es auch für die Jungen eine ganze Reihe von Wettbewerben: Prämiert wurden unter anderem die Collagen von zwei Schulklassen aus Lausen und Tenniken (siehe Kasten). «Die haben mir besser gefallen, als manche Sammlung der Erwachsenen», meinte ein Zuschauer dazu.

Briefmarken-Collagen

em. In die Lausner Ausstellung und Börse integriert waren Collagen von Schülern aus Tenniken und Lausen. Grosse Beachtung fand die eher «kleine» Ausstellung der Briefmarken-Collagen. Werner Rudin, Briefmarkensammler aus Dornach, hat fünf Schulen angefragt, ob sie an einem Wettbewerb mitmachen möchten. Zwei Schulen, eine fünfte Primarklasse aus Lausen und die fünfte Primarklasse aus Tenniken, machten mit.



Eine beachtenswerte Briefmarken-Collage der fünften Tenniker Primarklasse. Bild Elisabeth Marti

Das Thema für die Collagen hiess: «Unser Dorf im Jahr 2500». Der Fantasie waren keine Grenzen gesetzt. Rudin hat den Schulklassen je 20 000 Marken zur Verfügung gestellt. Mit Begeisterung gingen die Schüler ans Werk, rissen die bunten Marken nach ihrem Geschmack in die richtige Grösse und klebten anschliessend Figuren, Häuser oder Tiere auf ein A4 Papier. Zwei Monate Zeit für ihre Collagen wurde den Schülern eingeräumt.

Nicht nur die Lausner Schüler und Schülerinnen haben fantasievoll gearbeitet, auch die Tenniker mit ihrem Lehrer Thomas Wullschlegler haben wunderschöne Arbeiten eingereicht. Insgesamt stellen sich die Schüler ihr Dorf im Jahr 2500 nicht gerade romantisch vor, eher etwas chaotisch, dem Weltuntergang geweiht.