

König dank Hypnose

Seine Kunden heissen Simon Ehammer, Niels Hintermann und Samuel Giger. Adrian Brünger formt Champions – durch Hypnose-Therapie.

Philipp Gut

Simon Ehammer heisst der neue Siebenkampf-Weltmeister in der Halle. Samuel Giger hat den Unspunnen-Schwinget gewonnen, das Fest aller Schwingfeste. Niels Hintermann triumphierte in der Weltcup-Abfahrt von Kvitfjell. Was haben diese drei Schweizer Spitzensportler gemeinsam? Sie alle schwören auf Hypnosetherapie – und sie alle haben den gleichen Therapeuten: den ehemaligen Handballprofi und -trainer Adrian Brünger aus Winterthur.

Die Leistungen des sportlichen Trios verblüffen umso mehr, wenn man die Hintergründe kennt. Mehrkämpfer Ehammer musste sich an der Schulter operieren lassen und hatte einen grossen Trainingsrückstand. Trotzdem gewann er die Titelkämpfe von Glasgow. Speedspezialist Hintermann hintersann sich nach einer verkorksten Saison und fuhr im hohen Norden wie befreit zuoberst aufs Podest. Zur Überraschung des Reporters und der Skination erklärte er im Siegerinterview, er habe seine Rückkehr an die Weltspitze auch der Hypnose zu verdanken. Giger holte sich zwar schon viele Titel, aber an den ganz grossen Festen hatte er immer weiche Knie – bis im vergangenen August in Interlaken, wo er in entfesselter Manier obenaus schwang.

Unerklärliche Leistungsschwankungen

Mixt Adrian Brünger also irgendeinen dampfenden Zaubertrank, ist er der Miraculix des Schweizer Sports? Der drahtige Ex-Handballer winkt ab. Hypnose sei im Grunde «ganz einfach», jeder könne sie lernen und sogar bei sich selbst anwenden – im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei war der erfolgreiche Sporthypnotiseur zuerst skeptisch. Hansruedi Wipf, sein heutiger Geschäftspartner bei Omni Hypnosis International, die in zahlreichen Ländern Hypnosetherapeuten ausbildet, habe ihn immer wieder bestürmt, die Hypnose im Handballsport einzusetzen, doch er habe ihm entgegnet: «Komm mir nicht mit diesem Hokuspokus!»

Doch eines Tages änderte er seine Meinung. Das kam so: Nach Jahren als Spieler bei Pfadi



«Komm mir nicht mit Hokuspokus!»: Samuel Giger am Schwägälp-Schwinget, 2022.

Winterthur und bei den Kadetten Schaffhausen trainierte Brünger die erste Mannschaft seines Stammvereins Pfadi Winterthur während vierzehneinhalb Jahren als Headcoach. Im Jahr 2010 rutschte das erfolgsverwöhnte Team, mit dem er als Spieler dreimal hintereinander im Viertelfinal der Champions League gestanden hatte, in ein Loch mit unerklärlichen Leistungsschwankungen. Als Pfadi ein Heimspiel gegen den als inferior eingestuften HC Kriens-Luzern mit vierzehn Toren Unterschied verlor, wusste er, dass er seinen Job los sein würde, wenn sich die

Giger holte sich zwar schon viele Titel, aber an den ganz grossen Festen hatte er immer weiche Knie.

Mannschaft nicht schleunigst wieder fing. In diesem Moment der Ratlosigkeit erinnerte er sich an Wipf und die Hypnose. Schaden, dachte er sich, konnte es ja nicht, und so schickte er die Spieler in Therapie, und die Mannschaft absolvierte einige Hypnose-Sessions als Gruppe. Und siehe da:

Von diesem Augenblick an spielte sie wieder auf einem anderen Level. In der zweiten Saisonhälfte holte Pfadi die meisten Punkte aller Teams, und als Krönung holte es den Schweizer Cup.

Siegtore mit doppeltem Handbruch

Trotz dieses Erfolgs blieb bei Brünger – einem nüchternen Zahlenmenschen und Betriebswirt, der nach dem Aktivsport eine Karriere in der Finanzbranche absolvierte – eine «Restskepsis», wie er sagt. Es brauchte zwei weitere Ereignisse, um ihn vollends von den Chancen und Möglichkeiten der Hypnose zu überzeugen. Als seine Frau das dritte Kind erwartete, konnte dieses sich im Bauch nicht mehr drehen. Die Ärzte konnten nichts ausrichten. Da besann sich Brünger, der sich inzwischen selbst zum Hypnosetherapeuten hatte ausbilden lassen, aber noch keine einzige Therapie-stunde durchgeführt hatte, seiner potenziellen Fähigkeiten. Seine Frau war einverstanden, dass er sie in diesem verzweifelten Zustand, kurz vor dem geplanten Kaiserschnitt, hypnotisierte – und «nach höchstens zehn Minuten gab es eine

Bewegung im Bauch». Schliesslich versetzte der Neo-Therapeut seine Frau auch bei der Geburt in Hypnose. Das Resultat: «Null Stress, keine Schmerzen, kaum Blut.»

«Ab diesem Moment», so Brüngger, «therapierte ich alles: Burnouts, Depressionen, Magengeschichten, Migräne, Sucht.» Das Verblüffende dabei sei, dass die Ergebnisse in kürzester Zeit einträfen, meist schon nach ein, zwei Sitzungen. Vom Erfolg der Methode durch persönliche Erfahrung überzeugt, ging er – ganz Ökonom – zu Hypnose-Guru Wipf und schlug vor, ihm einen Teil seiner Firma zu verkaufen. Wipf willigte ein. Brüngger wurde ihr Finanzchef und CEO.

Operation ohne Narkose

Verblüffend auch diese Anekdote: In seinem letzten Spiel als Pfadi-Trainer im Juni 2021 verletzte sich ein Schlüsselspieler schwer – doppelter Handbruch. Doch er spielte weiter, nach einer Blitzintervention mit Hypnose, und schoss entscheidende Tore. Pfadi Winterthur wurde Schweizer Meister. Insgesamt therapierte Brüngger bisher Hunderte von Spitzensportlern, die meisten hängen das allerdings nicht an die grosse Glocke. Ehammer, Giger, Hintermann oder der Snowboard-Bordercrosser Kalle Koblet, der letztes Jahr für die Schweiz den ersten Weltcup Sieg seit vierzehn Jahren einfuhr, sind da eher eine Ausnahme.

Aber was ist die Hypnose überhaupt? Ist sie eine Art Doping fürs Hirn? Hüllt sie die Sportler in einen mentalen Superman-Mantel, in dem sie berauscht und beflügelt von Sieg zu Sieg eilen? Für Adrian Brüngger wären solche Beschreibungen zu blumig, auch wenn er von der Hypnosetherapie felsenfest überzeugt ist: Natürlich könne sie aus durchschnittlichen Athleten keine Überflieger machen, aber sie könne helfen, dass die Sportler ihr volles Potenzial ausschöpfen. Am Ende entschieden meist winzige Details über Sieg oder Nichtsieg – bei Ehammers WM-Titel waren es nach zwei Tagen und sieben Disziplinen elf Punkte Vorsprung auf den Zweitplatzierten.

Ehammer sei auch sonst ein gutes Beispiel, um die Wirkungsweise der Hypnose zu veranschaulichen: Der hochbegabte und durchaus selbstbewusste Athlet litt unter einer unerklärlichen Baisse im Stabhochsprung, er schaffte teilweise nicht einmal mehr die vorgeschriebene Anfangshöhe. Durch die Hypnose, die unmittelbar im Unterbewusstsein wirkt, konnte er die Blockade überwinden. Inzwischen ist der Stabhochsprung eine seiner Paradedisziplinen, an den Welttitelkämpfen übersprang er als Einziger die Höhe von 5,20 Metern.



Doping fürs Hirn:
Adrian Brüngger.

Wie die Hypnose genau funktioniert, ist noch unzureichend erforscht. Eine vor kurzem veröffentlichte Studie der Universität Zürich («Investigating functional brain connectivity patterns associated with two hypnotic states», erschienen im Fachmagazin *Frontiers in Human Neuroscience*) belegt nun aber erstmals, dass sich der hypnotische Zustand im menschlichen Gehirn nachweisen und lokalisieren lässt. Dabei konnten die Forscher zwei verschiedene Zustände unterscheiden, den sogenannten Somnambulismus und den Esdaile-Zustand, eine besonders tiefe Phase, die sich unter anderem durch Schmerzfreiheit auszeichnet. Dass dies auch in der Praxis gilt, belegte kürzlich das Selbstexperiment des Hypnosetherapeuten Daniel Gisler, der sich am Kantonsspital Baden ohne Narkose – dafür in Hypnose – operieren liess. Der Fall machte Schlagzeilen um die halbe Welt.

Dennoch stösst die Hypnosetherapie nach wie vor auf teils erbitterten Widerstand. Die Publikation der erwähnten Studie der Universität Zürich, die Wipf und Brüngger angestossen und bei der sie mitgewirkt hatten, wurde von Gegnern auch mithilfe einer intriganten Medienkampagne verzögert. Nachdem die *Weltwoche* über die Beeinflussungsversuche hinter den Kulissen berichtet hatte («Uni Zürich brükiert Forschungspartner», Nr. 2/2023), konnte sie nun doch erscheinen.

Volksgesundheit fördern

Überblicke man die Entwicklung der letzten Jahre, stelle man denn auch eine «gewisse Öffnung» fest, sagt Adrian Brüngger. Es meldeten sich immer mehr Ärzte, Spitäler oder Psychotherapeuten, die Hypnose anwenden oder mit anderen Behandlungsmethoden kombinieren wollten. Auch abseits des Nischenbereichs

Spitzensport sieht Brüngger vielfältige Anwendungsbereiche. Wie die neuste Gesundheitsbefragung der Schweizer Bevölkerung ergab, leiden viele unter Erschöpfung und anderen psychischen oder psychosomatischen Symptomen. Dass wir mental immer kränker würden, zeige doch, dass die herkömmlichen Instrumente nicht richtig griffen oder nicht ausreichten. Hier, ist Brüngger überzeugt, könnte die Hypnose Abhilfe schaffen – «effizient, schnell, wirtschaftlich und völ-

lig natürlich». Sie würde also nicht nur Leichtathletik-Weltmeister, Unspunnen-Sieger und Abfahrts-Champions nützen, sondern auch die Volksgesundheit fördern und dazu beitragen, den Kostenanstieg im Gesundheitswesen einzudämmen.

Sagt's, verabschiedet sich und fährt zur nächsten Hypnosositzung – mit dem vielleicht nächsten grossen Sieger.



INSIDE WASHINGTON

Blackout für Bidens Gedächtnispolizei

Wenn es nach den Anwälten von Joe Biden gegangen wäre, hätte die Öffentlichkeit im vergangenen Monat niemals die einschlägige Einschätzung des US-Präsidenten durch Sonderstaatsanwalt Robert Hur als «wohlmeinenden, älteren Mann mit schlechtem Gedächtnis» zu Gesicht bekommen.

Am Vorabend der Aussage des Staatsanwalts vor dem Kongress in dieser Woche berichtet die *Washington Post*, dass Bidens Anwaltsteam das Justizministerium bis hinauf zur Spitze aggressiv darum gebeten habe, die verheerende Beschreibung zu löschen, bevor der Bericht veröffentlicht wird.

Zunächst drängten sie Hur, die beanstandeten Passagen zu tilgen. Hur weigerte sich. Dann wandten sie sich an den ranghöchsten Mitarbeiter des Justizministeriums und bezeichneten den Bericht als eklatanten Verstoss gegen die «Politik und Praxis» des Ministeriums. Der Berufsbeamte war anderer Meinung. Justizminister Merrick Garland warf einen Blick darauf, unterschrieb, veröffentlichte das 345-seitige Memo in seiner Gesamtheit, und die Hölle brach los.

Angesichts von Umfragen, die zeigen, dass mehr als sechs von zehn Amerikanern ernsthaft über die grauen Zellen des Präsidenten besorgt sind, ist das Weisse Haus in bester Laune. Vor zwei Wochen erklärte Bidens Arzt im Weissen Haus, der Patient sei ein «gesunder, aktiver, robuster 81-Jähriger», der «fit für den Dienst» sei. In der vergangenen Woche hielt Biden seine Rede zur Lage der Nation mit nur einem kleinen verbalen Ausrutscher.

Die Pressesprecherin des Oval Office, Karine Jean-Pierre, besteht darauf, dass ihr Chef jeden Tag einen «kognitiven Test» bestehe. Leider gelingt es ihr weiterhin nicht, die Öffentlichkeit zu überzeugen.

Amy Holmes