

25. April 2021, 20:39 Uhr

**PREMIUM** 25. April 2021, 20:39 Uhr Update: 30. April 2021, 03:34 Uhr

## "Das Bewusste und das Unbewusste müssen im Einklang sein"

**Lauffen** Im Stimme-Interview erklärt der Hypnose-Therapeut Jens Herkommer aus Lauffen, warum es wichtig ist, nicht alles zu glauben, was man denkt, welche Rolle der Autopilot in unserem Leben spielt und wie wir es schaffen, geduldig mit negativen Gefühlen umzugehen.

Von **Lisa Könnecke**



Persönlichkeitsentwicklung hat Jens Herkommer aus Lauffen schon immer fasziniert, besonders Hypnose fand er mystisch, erzählt er. "Sie ist für die Arbeit am Unterbewusstsein prädestiniert. Damit kann man in kürzester Zeit große Erfolge erreichen." Im Interview erklärt der Hypnose-Therapeut, warum es wichtig ist, nicht alles zu glauben, was man denkt, welche Rolle der Autopilot in unserem Leben spielt und wie wir es schaffen, geduldiger mit negativen Gefühlen umzugehen.



Auf der Spur des Unbewussten: Hypnose-Therapeut Jens Herkommer aus Lauffen. Foto: Mario Berger

**Es gibt eine Redewendung, die heißt: Glaube nicht alles, was du denkst. Wie wichtig ist es, seine Gedanken regelmäßig zu hinterfragen?**

*Jens Herkommer:* Ich sage immer, die Wahrheit steckt weniger im Denken, sondern mehr im Gefühl. Nehmen wir an, ein Mann ist in seiner Beziehung nicht mehr glücklich, lernt jemand anderes kennen und blüht in der neuen Bekanntschaft auf. Dann ist das die Wahrheit in diesem Moment, auch wenn er sich die nicht eingestehen möchte. Das bedeutet nicht, dass er seine Probleme nicht in den Griff bekommen kann, aber um gesund zu bleiben und etwas verändern zu können, sollte man sich das Gefühl ehrlich eingestehen. Wir sind Künstler darin, uns etwas vorzumachen und reden uns oft vieles schön, um in unserer Komfortzone zu bleiben.



## **Was passiert, wenn ich mir meine negativen Gefühle auf Dauer nicht eingestehen will?**

*Herkommer:* Wenn uns ein Thema belastet, spüren wir Symptome wie Bauchschmerzen, Nackenverspannungen oder Angst. Das passiert, weil das Unbewusste mit unserem Nervensystem verbunden ist und auf unsere Gedanken reagiert. Bis zu einem gewissen Grad kann es negative Gedanken kompensieren. Aber auf Dauer bringt uns das aus der Balance. In der Folge fühlen wir uns unzufrieden. Gerade in den ruhigen und stillen Momenten des Lebens machen sich diese Gefühle bemerkbar. Das ist auch der Grund, warum sich so viele Menschen schwer damit tun, allein zu sein. Klar kann man sich permanent ablenken, um den unangenehmen Gefühlen wie Angst, Verzweiflung oder Minderwertigkeit aus dem Weg zu gehen. Dabei sollten wir genau das Gegenteil tun, in uns hinein hören und uns mit diesen Gefühlen auseinandersetzen.

## **Wie soll das gehen, wo wir doch oft am ungeduldigsten mit uns sind?**

*Herkommer:* Ich nehme gerne die Metapher von einem Kind. Angenommen, mein Kind kommt weinend zu mir, weil es sich erschreckt und im dunklen Keller ein gruseliges Geräusch gehört hat. Wie würde ich mich verhalten?

## **Sie würden das Kind trösten und fragen, was los ist.**

*Herkommer:* Genau. Ich würde es in den Arm nehmen, die Angst des Kindes ernst nehmen und es erst einmal weinen lassen. Und wenn es sich beruhigt und die Emotionen raus durften, würde ich schauen, was man machen kann, damit es im Keller keine Angst mehr hat. Zum Beispiel würde ich fragen, ob es sich sicherer fühlt, wenn das Licht im Keller heller wäre. Aber wie gehen wir mit unserem Unbewussten um? Das erlebt auch verschiedene Dinge im Leben, die es nicht immer versteht und bekommt verschiedene emotionale Wunden verpasst. Damit ist es auf Dauer

überfordert, fühlt sich bedroht und allein gelassen. Unser Verstand will aber oft nicht zuhören und lenkt sich lieber ab. Daraufhin wird das Unbewusste lauter, die Gefühle werden deutlicher und die Symptome verstärken sich.

### **Das heißt, unser Unbewusstes spielt zwangsläufig eine große Rolle in unserem Leben, ob wir wollen oder nicht?**

*Herkommer:* Das Unbewusste ist der wesentlichere Teil von uns. Um sich das bildlich vorstellen zu können, spreche ich gern von dem Eisberg-Modell. Der sichtbare Teil des Eisbergs, der über die Wasseroberfläche ragt, macht circa 20 Prozent unseres Seins aus. Und 80 Prozent, also der nicht sichtbare Teil des Eisbergs, entspricht unserem Unbewussten. Wir vergessen, dass wir der gesamte Berg sind und meinen stattdessen, wir seien nur die Spitze.

### **Haben Sie trotz jahrelanger Berufserfahrung einen blinden Fleck, also einen Teil Ihrer Persönlichkeit, der Ihnen nicht bewusst ist?**

*Herkommer:* Absolut. Meine Frau weist mich regelmäßig darauf hin (lacht). Außenstehende bemerken den eigenen blinden Fleck viel mehr als man selbst. Man darf aber nicht vergessen, dass es manchmal auch gesund ist, Dinge zu ignorieren. Sonst könnte man sich wegen Kleinigkeiten verrückt machen, wenn zum Beispiel da der Schuh drückt oder es hier zwickt. Es ist nicht immer alles perfekt im Leben, deswegen lernen wir wegzuschauen. Und bauen dadurch blinde Flecken auf. Das ist ein Selbstschutz.

### **Die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Doris Wolf hat das Unterbewusstsein mit dem Navi unseres Autos verglichen. Ist ein Ziel eingegeben, leitet uns das Navi dahin. Aber was ist, wenn Ängste unser Ziel vernebeln?**

*Herkommer:* Das liegt daran, weil viele Menschen ihr Ziel nur im Verstand eingeben. Sie halten eine Zeit lang durch mit der Kraft des Verstandes, weil sie ihr Ziel erreichen wollen. Aber ihr Unbewusstes nehmen sie gar nicht mit. Man fährt also los und merkt, man kommt vom Kurs ab. Um das zu vermeiden, muss ich mein Navi, also mein Unbewusstes, durch positive Suggestionen programmieren.

### **Haben Sie ein Beispiel?**

*Herkommer:* Jemand, der Redner werden will, aber vor jedem Vortrag beinahe eine Panikattacke kriegt. In dem Fall weiß man, dass dahinter mehr steckt als nur eine kleine Beklemmung. Es könnte sein, dass er früher vor der Klasse vom Lehrer mal fertiggemacht worden ist. Da ist vielleicht Gras drüber gewachsen und er denkt nicht mehr daran. Um seine unbewusste Angst aus Kindheitstagen also aufzulösen, muss er sie wahrnehmen und im besten Fall die Situation bildlich

anders ausgehen lassen, als sie damals ausgegangen ist. Also zum Beispiel sich vorstellen, wie er als Held aus der Situation geht. Das meine ich mit Suggestieren. Man muss es fühlen und zum Positiven drehen.

### **Schaffen wir es so, glücklicher zu werden?**

*Herkommer:* Ja, das Bewusste und das Unbewusste müssen im Einklang sein. Wenn beide das Gleiche wollen, ist man, meiner Meinung nach, nicht aufzuhalten. Dann sind das die Momente im Leben, in denen einem alles zufließt, sich überall Türen öffnen und man mit sich im Reinen ist.

### **Ähnlich, wie wenn man im Modus Autopilot lebt?**

*Herkommer:* Richtig. Im Autopiloten zu sein, heißt sich in einer Art Trancezustand zu befinden. Das ist ganz wichtig, um einfach mal sein zu können. Menschen sind meistens im Autopiloten, wenn sie etwas mit Freude und Leichtigkeit machen, ohne darüber nachzudenken. Beim Tanzen oder Joggen zum Beispiel. Dann sind sie oft ganz bei sich und erleben eine wunderbare Lebensqualität. Leider kommen diese Momente oft viel zu kurz. Dabei braucht unser Unbewusstes gerade diese Momente, so wie der Körper die Luft zum Atmen.

---

Mehr zum Thema



### **Wie verhalte ich mich nach einem Schnelltest richtig?**

*weiterlesen*

Jens Herkommer ist 1982 in Großbottwar geboren. Er hat sich nach seinem Realschulabschluss zum Raumausstatter und zum Schreiner ausbilden lassen. Seit acht Jahren ist er selbstständig und arbeitet als Hypnose-Therapeut und Heilpraktiker in der Psychotherapie. Die Ausbildung hat er 2013 bei dem Deutschen Institut für klinische Hypnosetherapie und Psychotherapie (IChP) in Mannheim gemacht. Jens Herkommer ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Lauffen am Neckar.



**Lisa Könnecke**

Volontärin

Lisa Könnecke arbeitet seit Februar 2020 als Volontärin bei der Heilbronner Stimme.

[lisa.koennecke@stimme.de](mailto:lisa.koennecke@stimme.de)

## Die Wallbox: Die Ladestationen für E-Autos für das eigene Zuhause Anzeige



Stromtanken zu Hause so einfach wie nie: Mit der Wallbox kommt jetzt eine kompakte und sichere private Ladestationen für Elektroautos – für schnelles Aufladen am eigenen Stellplatz. Ladestand ablesen und Steuerung sind bei manchen Modellen sogar per App möglich.  
*[weiterlesen](#)*

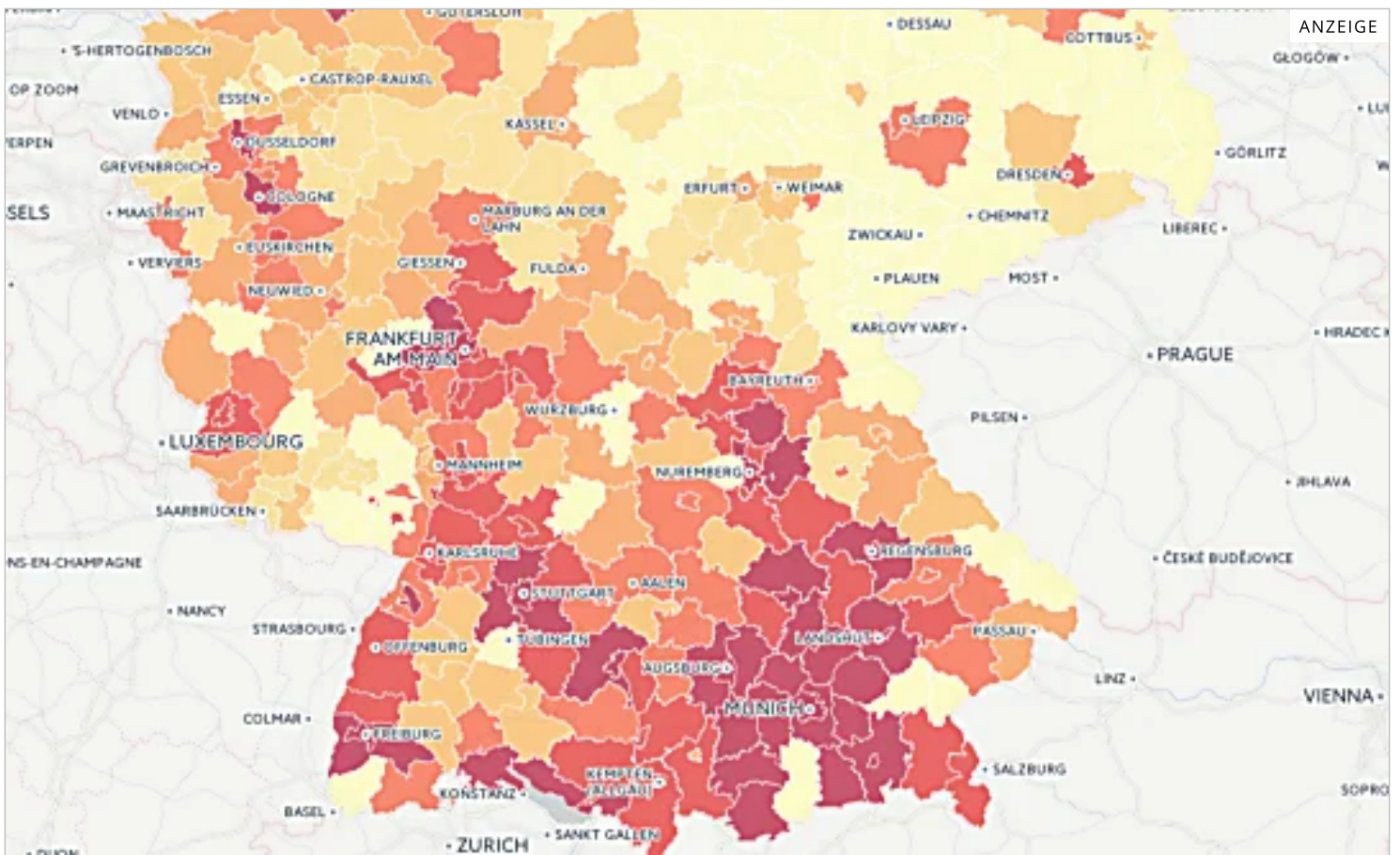
[Kommentar hinzufügen](#)

[Älteste](#) | [Neueste](#) | [Beste Bewertung](#) **5** | 10 | 20

---

Zu diesem Artikel sind noch keine Kommentare vorhanden.

**Auch interessant**



### HOMEDAY

Kostenloser Rechner für den Immobilienpreis - jetzt frei verfügbar!

--	--

**Sie haben Fragen?** Gerne helfen wir Ihnen weiter. Schreiben Sie uns eine Mail oder rufen Sie an:

**Mail** [zeitung@stimme.de](mailto:zeitung@stimme.de) **Telefon** 07131 615-615