

«In Trance können wir mehr Ressourcen mobilisieren»

Anwältin wagt Abenteuer Zwei Jahrzehnte lang war Gabriela Taugwalder auf internationalem Parkett als Juristin tätig. Jetzt startet sie als Hypnosetherapeutin eine zweite Karriere.

Mathias Morgenthaler

Frau Taugwalder, Sie treten auf Ende Jahr aus Ihrer Anwaltskanzlei aus. Ist Ihnen der Anwaltsberuf verleidet?

Nein, ich bin nie ungerne zur Arbeit gegangen und habe mich bis zuletzt sehr engagiert in diesem Beruf, an vielen Tagen von 8 bis mindestens 22 Uhr. Aber manchmal lohnt es sich, auch Dinge loszulassen, die man mag. Der Psychiater C.G. Jung hat geschrieben, das grösste Hindernis für persönliche Entwicklung sei ein erfolgreiches Leben. Mir wurde bewusst: Ich bin gerne Anwältin, aber viele Seiten von mir haben keinen Platz in diesem Beruf. Es wäre dem Leben gegenüber undankbar gewesen, wenn ich im Bekannten verharrt hätte. Deshalb habe ich mich vor vier Jahren mit über fünfzig für ein ungewisses Abenteuer entschieden.

Zumindest finanziell dürften Sie gut abgesichert sein. Sie waren Partnerin in zwei Kanzleien mit internationaler Klientel.

Es stimmt, ich gehöre im Immaterialgüter- und Werberecht zu den gefragten Expertinnen, und das hat sich auch finanziell ausgezahlt. Mit Abenteuer meine ich nicht, dass ich in ein paar Monaten meine Rechnungen nicht mehr zahlen kann. Aber vom mehrfach ausgezeichneten Profi zur blutigen Anfängerin zu werden, das brauchte schon Mut. Mit Ausnahme eines Kollegen, der mich fragte, ob ich jetzt 52 Wochen pro Jahr Ferien machen würde, waren die Reaktionen auf den Wechsel jedoch erstaunlich positiv.

Und dies, obwohl die Hypnosetherapie nicht den besten Ruf hat.

Oft wird Hypnosetherapie mit Showhypnose verwechselt. Das eine hat aber mit dem andern nichts zu tun. Hypnosetherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte und sehr effektive Therapieform, die in der Schweiz leider noch ein viel zu stiefmütterliches Dasein fristet. Viele denken im Zusammenhang mit Hypnose an Raucherwöhnung und Abnehmen. Das Feld der Hypnose ist aber viel weiter. Ich verrichte keine Wunderdinge, sondern sehe mich als Begleiterin auf einem kurzen Stück Lebensweg, als Katalysator für Veränderung. Das gelingt besser in der Trancezustand, weil man so der Gefühlswelt näherkommt.

Wie sind Sie als Anwältin mit der Hypnose in Berührung gekommen?

Durch glückliche Zufälle. Das Kind eines Freundes litt unter Prüfungsangst, brachte lauter ungenügende Noten nach Hause, obwohl es blitzgescheit ist. Ich recherchierte ein wenig und empfahl, einen Hypnosetherapeuten aufzusuchen. Nach einer Sitzung war die Blockade weg, von da an gab es nur noch gute Noten. Ich wurde neugierig, besuchte einen Einführungabend und belegte bald darauf den ersten Ausbildungsblock. Ich lernte unglaublich gerne, saugte das Neue



«Vom Profi zur blutigen Anfängerin, das brauchte schon Mut»: Gabriela Taugwalder. Foto: Thomas Schuppisser

förmlich auf und fühlte mich sofort zu Hause. Und ich erinnerte mich, dass ich ursprünglich hatte Psychiaterin werden wollen.

Warum sind Sie Anwältin geworden?
Mein Vater verbrachte als Kind nach einem Armbruch wegen ei-

Neuanfang mit 50

Gabriela Taugwalder (55) hat in Neuenburg Rechtswissenschaften studiert. Als Anwältin war sie auf Werbe- und Immaterialgüterrecht spezialisiert. Sie war Partnerin und Teilhaberin der Anwaltskanzleien Wenger & Vieli und Wild Schnyder. In den letzten fünf Jahren absolvierte sie diverse Aus- und Weiterbildungen in Hypnosetherapie. (red)

nes Kunstfehlers des Arztes viel Zeit im Kinderspital weit weg von zu Hause. Seine Eltern, die im Oberwallis nicht auf Rosen gebettet waren, mussten Vieh verkaufen, verloren aber vor Gericht. Diese Ungerechtigkeit führte bei mir zu einem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn und Kampfgeist. Und wenn ich mich einmal auf einen Weg begeben habe, kehre ich ungerne vor der Gipfelaussicht um.

Sie haben in den letzten Jahren zahlreiche Hypnosetherapie-Ausbildungen absolviert und schon in Teilzeit als Therapeutin gearbeitet. Gibt das Sicherheit für den definitiven Umstieg?

Fachlich fühle ich mich gut gewappnet, und das Feedback be-

stärkte mich auf meinem Weg. Aber manche Aspekte der Selbstständigkeit fordern mich heraus. Der Beruf ist nicht reguliert, und viele ungenügend ausgebildete Therapeuten drängen auf den Markt. Auch ist der unmittelbare Nutzen der Arbeit weniger gut zu beziffern als nach einem erfolgreich verhandelten Vertrag oder einem gewonnenen Prozess. Ich ertappe mich dabei, Hemmungen zu haben, dafür Geld zu verlangen. Schön ist, dass ich intuitiver und kreativer arbeiten kann und es um die Essenz geht. Die Menschen kommen mit wichtigen, teilweise existenziellen Themen zu mir, und wir suchen einen Weg, wie sie wieder in ihre Kraft finden.

Setzen sich auch Manager in Ihren Hypnosessel?

Tatsächlich suchen mich oft erfolgreiche Manager und gestandene Unternehmer auf. Bei vielen machen sich körperliche und psychische Folgen der Dauerbelastung bemerkbar. Und nicht wenige leiden darunter, dass ihr Leben wie die reinste Erfolgsgeschichte aussieht, sie sich aber unsicher und unzufrieden fühlen. Man spricht in diesem Zusammenhang vom Hochstapler-Syndrom: Betroffene berichten, dass sie sich bei weitem nicht so gut fühlen, wie andere sie sehen und es ihrem Status entspräche. Die Folgen sind Angst- und Ohnmachtgefühle, emotionale Panzerung, manchmal Panikattacken.

Und daran können Sie etwas ändern, wenn Sie Ihre Kundschaft in Trance versetzen?

Unter Hypnose können wir einerseits belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit abrufen und die Erinnerung verändern: Wenn uns Lehrer oder Elternteile kritisiert oder schikaniert haben, imaginieren wir beispielsweise in Trance eine starke Figur, die uns

«Ich ertappe mich dabei, Hemmungen zu haben, dafür Geld zu verlangen.»

den Rücken stärkt und beisteht. Dadurch kann sich ein Grundgefühl verändern. Andererseits können wir innere Bilder der Gelassenheit und Stärke abrufen und diese auf schwierige Situationen übertragen. Zu vielen Schlüsselthemen können wir über den Intellekt das damit verbundene Gefühl und unbewusste Automatismen nicht verändern. In Trance können wir über Suggestionen ans Unbewusste mehr Ressourcen mobilisieren.

Hilft das auch im Umgang mit der belastenden Pandemiesituation?

Ja, es hilft dabei, Angst, Grübeln und Schwarz-Weiss-Denken entgegenzuwirken, die durch die anhaltende Unsicherheit bei vielen entstehen. Wenn wir die Umwelt als unsicher wahrnehmen, tendieren wir zum Festklammern, Erstarren oder zu einem unreflektierten Hyperaktivismus. Gerade bei Angststörungen sind Hypnoseseitzungen sehr wirksam. Es wäre wünschenswert, dass mehr Ärzte und Psychotherapeuten dieses Potenzial erkennen und nutzen würden. Vielleicht kann ich hier helfen, die eine oder andere Brücke zu bauen.

Gibt es etwas, das Sie bei Ihrer Hypnosetätigkeit vermissen?
Am ehesten wohl die Mailsignatur. Wenn ich als Anwältin ein Mail verschicke mit der Kanzleiadresse in der Signatur, erhalte ich meistens postwendend eine Antwort. Wenn ich die gleiche Nachricht als Hypnosetherapeutin unterzeichne, warte ich manchmal vergeblich auf eine Rückmeldung.

Börse

SMI
12553 Punkte

-0.4%



Die Besten

Sika N	+2.2%
Givaudan N	+1.3%
Geberit N	+0.8%

Die Schlechtesten

Logitech N	-2.5%
Holcim N	-2.3%
CS Group N	-1.8%

Dow Jones Ind.

35'871 Punkte

-0.2%

Nasdaq Comp.

15'994 Punkte

+0.5%

Euro in Franken	1.052	0.05%
Dollar in Franken	0.926	-0.36%
Euro in Dollar	1.135	0.40%
6B-Plund in Franken	1.248	-0.31%
Öl (Nordsee Brent) in Dollar	80.47	-1.4%
Gold (Unze) in Dollar	1861.00	-0.2%
Silber (Unze) in Dollar	24.92	-1.2%

Holcim reduziert Zementgeschäft

CO₂-Emissionen Der Zementkonzern Holcim setzt künftig nicht mehr ganz so stark auf das CO₂-intensive Zementgeschäft. 2025 solle der Umsatzanteil des bisherigen Kernsegments nur mehr bei rund 40 Prozent liegen, sagte Firmenchef Jan Jenisch gestern Donnerstag anlässlich eines Investorentages. 2020 machte das Zementgeschäft bei Holcim noch 60 Prozent des Umsatzes aus, im laufenden Jahr dürften es etwa 56 Prozent sein.

Der Konzern hatte sich zuletzt bereits von einigen Zementwerken getrennt. Weitere könnten folgen, sagte Jenisch. Aus dem Zementgeschäft verabschieden wolle sich Holcim aber keineswegs. Vielmehr gehe es darum, dieses mit umweltfreundlichen Produkten und neuen Technologien voranzubringen.

Verstärkt im Fokus steht für Holcim nun das vielversprechende Geschäft mit Produkten für die Gebäudehülle, das man jüngst mit dem Zukauf des US-Dachsystemanbieters Firestone deutlich ausgebaut hat. Dieser stark wachsende Bereich dürfte im laufenden Jahr auf einen Umsatzanteil von rund 15 Prozent kommen und soll bis 2025 auf 30 Prozent wachsen.

Ziel bis 2050: Netto null

Zementhersteller sind in den vergangenen Jahren wegen ihres CO₂-intensiven Kerngeschäfts unter Druck gekommen. Gebäude sind weltweit für 38 Prozent der CO₂-Emissionen verantwortlich. 30 Prozent davon entfallen auf Baumaterialien – darunter Zement –, die restlichen 70 Prozent auf die Nutzung der Gebäude. Holcim als einer der weltweit grössten Zementhersteller hat eine grosse Verantwortung bei der Reduktion der CO₂-Emissionen.

Die Firma hat sich deshalb ein ehrgeiziges Ziel gesetzt und will ihren CO₂-Ausstoss bis 2050 auf netto null reduzieren. Gelingen soll das unter anderem mit dem Einsatz von Recyclingmaterialien und alternativen Brennstoffen, aber auch mit neuen Technologien wie Carbon Capture, bei denen CO₂ aus der Atmosphäre abgesondert werden soll. Diese Strategie steht allerdings noch am Anfang und ist bislang teuer. Das neue Geschäft mit Produkten für die Gebäudehülle ist im Vergleich dazu deutlich weniger CO₂-intensiv.

Angelika Gruber