



Nicole Bachmann begleitet Manfred Weck bei seinen Seminaren und Vorträgen und tritt in seine Fußstapfen.

**GESUNDHEIT**

# „Der Klotz muss weg“

Durch Hypnose sollen Altlasten beseitigt werden – Dann brauche es auch keine Zigaretten und Süßes mehr, so das Versprechen

VON LIOBA LEPPING

**M**anchmal sind es Zufälle, die dem Leben eine neue Richtung geben. Bei Nicole Bachmann war es gar eine Verkettung von Zufällen, die dazu führte, dass sie jetzt einen Zweitjob hat. Vor drei Jahren erhielt Bachmann aus heiterem Himmel den Anruf einer alten Freundin, die sie seit 20 Jahren nicht mehr gesehen hatte. Zum vereinbarten Treffen reiste sie aus dem Emsland an, doch etwas fehlte: Die Zigaretten. „Meine Freundin war genau wie ich eine langjährige Raucherin, aber sie hatte aufgehört. Das machte mich neugierig. Dann erzählte sie mir von einem Hypnotiseur bei uns in Köln. So hörte ich zum ersten Mal von Manfred Weck“. Der in Overath lebende Weck startete mit 50 seine Zweitkarriere. Der gelernte Ingenieur war jahrelang als Perso-

nal-Manager bei Ford in der Welt unterwegs, um Führungskräfte zu trainieren und neue Konzepte zu entwickeln. Dann meldete er sich bei einem Reiki-Seminar an und merkte, dass er sich über die reine Personalentwicklung im unternehmerischen Kontext für den Menschen und seine Gesundheit interessierte. Er machte zunächst berufsbegleitend die Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie und stieg schließlich ganz aus dem vorherigen Job aus. Die Technik der Hypnose lernte er bei einem Zahnarzt.

**Falscher Umgang mit sich selbst**

Seit mehr als 16 Jahren gibt er nun Seminare, bei denen er Menschen das Rauchen, aber auch das Zu-viel-Essen und das Sich-Zuviel-Stress-machen abgewöhnen will. Rauchen, Stress und Übergewicht sind die drei Themen, die er mit einem Mix aus Verhaltenstherapie und Hypnose angeht. „Ich lösche den Schrott

aus der Vergangenheit“, sagt Weck, der sowohl Rauchen als auch übersteigerte Esslust als Symptome für den falschen Umgang mit sich selbst, mit den Mitmenschen sowie für unverarbeitete Lebensereignisse sieht. „Die Leute schleppen negative Erlebnisse mit sich rum, die sich wie ein Klotz auf der Brust anfühlen. Der muss weg. Ein unbelasteter Neustart muss her.“

Nicole Bachmann hat diese Erfahrung selbst gemacht, denn – angestachelt von ihrer nicht-mehr-rauchenden Freundin – meldete sie sich selbst zu einem Seminartag bei Manfred Weck an. Natürlich nahm sie eine andere Freundin mit, die auch noch rauchte, denn: „Frauen machen ja gerne Dinge zusammen.“ Der Seminartag im August 2014 sollte ihr Leben verändern. „Schon bei der Begrüßung merkte ich, dass da direkt Vertrauen da war zu diesem Mann, dem ich noch nie vorher begegnet war.“ Wecks Art, Menschen mitzurei-

ben und ihnen neue Energie zu geben für die Veränderung in ihrem Leben, begeisterte Bachmann, die zugibt: „Ich bin empfänglich für diese Dinge, die nicht nur auf der Verstandesebene spielen.“ Denn für die Hypnose ist nicht jeder geeignet. „Man muss sich einlassen und loslassen“, sagt Bachmann, die am Ende des Seminartages eine Überraschung erlebte. „Manfred Weck kam auf mich zu und sagte »Sie können das auch. Wenn Sie es von mir lernen wollen, melden Sie sich« und reichte mir seine Karte.“ Das Seminar fand an einem Sonntag statt, schon am Montag schrieb die Mutter zweier erwachsener Töchter Weck eine E-Mail mit ihrer Zusage.

Aber unter einer Bedingung: Ihren Job in einer kinderpsychiatrischen Praxis, in der sie seit 16 Jahren als medizinische Fachangestellte tätig ist, will sie behalten. „Für Dienstreisen stehe ich nur ab Mittwochnachmittag zur Verfügung.“ Den Schritt hin zur „Hypnose-Assistentin“ hat Bachmann, die im vergangenen Jahr 50 wurde, nicht bereut. Manfred Weck ist ihr Mentor und Förderer. Noch arbeitet sie ihm zu, begrüßt etwa auch die Seminar-Teilnehmer, jeden einzelnen mit Handschlag. „Ich sehe jedem dabei in die Augen, weil ich möchte, dass sich jeder ganz persönlich willkommen fühlt – mit allem, was er so mitbringt, Zweifel, Hoffnung, Unsicherheit, Neugier. Mich hat vor Jahren das Projekt der Künstlerin Marina Abramovic sehr beeindruckt, die sich Menschen einfach wortlos gegenüber gesetzt hat. Die Menschen standen Schlange, nur um angesehen zu werden.“

Außerdem platziert sie die Teilnehmer bei der Hypnose. Dank ihrer Intuition weiß sie, wer wohin passt. „Nicht jedes Paar zum Beispiel muss unbedingt nebeneinander liegen“, sagt Bachmann. Zwischenmenschliche und energetische Schwingungen sind die Arbeitsgrundlage für das Duo Weck/Bachmann. „Ich fühle Dinge oft schon bevor ich sie wissen kann“, sagt Bachmann, die an ihrer Arbeit besonders die positive Grundhaltung schätzt. „Wir gehen wertschätzend mit den Teilnehmern um, begrüßen jeden einzelnen und versuchen, eine Beziehung aufzubauen. Darauf basiert auch der Hypnose-Erfolg“, erklärt Bachmann. Manfred Wecks Vortrag, der auch

Ich möchte, dass sich jeder willkommen fühlt – mit seinen Zweifeln, seiner Hoffnung, seiner Unsicherheit

bei der Veranstaltung im studio dumont der eigentlichen Hypnose-Session vorausgehen wird, dient dazu, Wissen zu vermitteln, aber auch sein Publikum auf ihn einzustellen. Damit sie sich bei der anschließenden Hypnose voll und ganz auf seine Worte einlassen. Voraussetzung ist aber: Man muss die Veränderung schon wollen. „Wer von seinem Partner geschickt wird, der kann eigentlich gleich wieder gehen“, sagt Weck. Die Zielsetzung muss aus dem Einzelnen heraus kommen, ohne eine klare Entscheidung für ein gesünderes Leben geht es nicht. „Ich kann die Menschen ja nicht umprogrammieren.“

Bei Nicole Bachmann hat es funktioniert. Sie ist seit mehr als drei Jahren rauchfrei und hat auch nicht zugenommen. „Es gab zwar Momente, in denen ich gerne geraucht hätte, aber es fiel mir leicht, es nicht zu tun.“ Derzeit absolviert sie die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie – wie ihr Mentor Manfred Weck, denn der will sie eines Tages zu seiner Nachfolgerin küren. Doch noch touren sie als Duo durch die Republik. 1500 Menschen pro Jahr besuchen ihre Seminare. „Die Rückmeldungen sind ganz überwiegend positiv“, sagt Bachmann. „Denn viele schaffen es tatsächlich, nicht nur nicht mehr zu rauchen, sondern ihrem Leben insgesamt eine neue Richtung zu geben, gesünder zu leben, aber auch sich selbst und anderen mehr Gutes zu tun. Das ist es auch, was mir an dieser Tätigkeit so viel Freude macht.“



FOTOS: THILO SCHMÜLGEN, CHRISTOPHER ARLINGHAUS, COENOLAS / PHOTO CASE

**Die letzte Zigarette**

An diesem Abend erklärt Manfred Weck, unter welchen Voraussetzungen die Rauchentwöhnung gelingen kann, und wie eine Hypnose dabei helfen kann. Gemeinsam mit Nicole Bachmann geht er auch darauf ein, wie man sein Gewicht reduzieren kann. Es findet ein Vortrag mit anschließender Gruppen-Hypnose statt.

**Zeit:** Montag, 5. Februar, 19 Uhr (Einlass 18 Uhr)  
**Vortrag:** 19-20 Uhr, dann Pause für die letzte Zigarette.  
**Hypnose:** 20.25-20.45 Uhr  
**Ort:** studio dumont, Breite Straße 72, 50667 Köln  
**Tickets:** 30 Euro, 28 Euro für Abocard-Inhaber

Servicecenter, Breite Straße 72, Köln  
KölnTicket-Hotline: ☎ 02 21 / 28 01  
☎ 0221/ 280344 (Abocard-Hotline)

🌐 [www.koelnticket.de](http://www.koelnticket.de)  
🌐 [www.abocard.de/tickets](http://www.abocard.de/tickets)



Lesen Sie weiter auf Seite 4