

# Kontext

Der zweite Bund des Bieler Tagblatts



Der «Vogelturm» in Erlach: Einer der Lieblingsorte von Anna-Dorothea Keller-Brand. Hier tankt sie Kraft – und führt ab und an auch Therapiesitzungen durch. MATTHIAS KÄSER

## Titelgeschichte

# «Ob ich zufrieden werde, hängt nur von mir selber ab»

Seit bald 40 Jahren ist Anna-Dorothea Keller-Brand in Biel als Psychotherapeutin tätig. Nun hat sie ein Buch geschrieben. Im Interview erzählt sie, warum sie das getan hat, wann Therapie gelingt und was sie als verheerend empfindet.

### Interview: Raphael Amstutz

**Anna-Dorothea Keller-Brand, es gibt unzählige Psychologiebücher. Warum jetzt noch eines mehr?**

*Anna-Dorothea Keller-Brand: (lacht)* Ich hatte nie vor, so viel Zeit aufzuwenden, um eines zu schreiben. Klientinnen und Klienten haben mich wiederholt dazu aufgefordert, weil sie meine Betrachtungsweise ihrer Themen interessant gefunden haben und sie nachlesen wollten. Ich sagte zunächst: «Vertraut eurem Unbewussten, es merkt sich das Wesentliche.» Irgendwann hatte ich die zündende Idee: «Erzählt doch selber von eurem Prozess!»

### Was geschah dann?

Ich war überrascht, wie viele meiner Klientinnen sich sehr gerne eine Stimme geben wollten, für einige war es sogar ein tiefes Bedürfnis. Und vielleicht gelingt es ja, dass sie mit ihren Geschichten und Beispielen andere dazu ermutigen, sich auch auf eine Reise nach innen zu begeben. Mir ist es sehr wichtig gewesen, in meinen Kommentaren in einer Sprache zu reden, die auch Laien verstehen. Natürlich würde ich mich freuen, wenn auch Fachleute sich für mein Buch interessieren. Ich habe mich getraut, aus meinem Herzen zu schreiben. Von daher will und kann meine Publikation keine wissenschaftliche sein, davon gibt es genug.

### Nach welchen Kriterien haben Sie die Klientinnen und Klienten für Ihr Buch ausgewählt?

Ich habe es gestreut, vor allem in meinen Gruppen, und es haben sich mehr Interessierte gemeldet, als ich berücksichtigen konnte. Einige habe ich persönlich

angefragt, um eine möglichst grosse Palette von psychischen Beschwerden thematisieren zu können. Die Reihenfolge im Buch entspricht der der Interviews.

### Den Menschen eine Stimme geben und Mut machen. Was sonst möchten Sie mit Ihrem Werk erreichen?

Ich möchte auch ein wenig entdramatisieren; es gibt so viele Schlagzeilen wie zum Beispiel: «Volkskrankheit Depression». Bitte nicht falsch verstehen: Es stimmt auch mich traurig, dass so viele Menschen in unserer Gesellschaft leiden, obwohl sie noch in einer privilegierten Situation leben. Mit entdramatisieren meine ich: Jedes Symptom ist bereits ein Lösungsversuch des Systems. Wir tragen alle Möglichkeiten in uns, wieder in eine gesunde Balance zu kommen.

### Klientinnen und Klienten erzählen ihre Geschichten, dazwischen schreiben Sie über Ihr Leben und Ihren Werdegang. Warum haben Sie diesen Ansatz gewählt?

Ich wollte zuerst nur die Geschichten meiner Klientinnen und Klienten im Buch haben und nur kurz über meinen Werdegang als Psychotherapeutin schreiben. Dieses Kapitel wurde immer länger, ich merkte, dass meine Berufswahl durch meine Wahrnehmungen und mein Erleben in meiner Kindheit geprägt gewesen ist. Ich kam in einen Schreibfluss; meine private Lektorin Barbara Traber, die selber Autorin ist, sagte ganz klar: «Deine Biografie gehört dazu». Sie hatte auch die Idee, sie in drei Teilen über das Buch zu verteilen. Sie überzeugte mich und gleich auch den ersten Verlag, den sie für mich anfragte.

Fortsetzung auf Seite 24

## Im Bilderrausch

Immer mehr schnelle Videos: Können wir uns überhaupt noch vertiefen? Ja, sagt unser Kolumnist Landro.

Seite 27

## Im Blutrausch

Warum uns die Mücken einfach gerne haben. Und was wir alles dagegen tun können.

Seite 28

## Im Gourmet-Rausch

Das kleine Lüscherz ist kulinarisch gesehen riesig. Unter den Top-Adressen haben wir diesmal das «Surf» getestet.

Seite 29

## Im Höhenrausch

Velomechaniker Sébastien Buchs berichtet über einen ganz speziellen Ort oberhalb von Biel.

Seite 30

# Titelgeschichte

Fortsetzung von Seite 23

**Haben Sie denn bereits früher geschrieben?**

Nein, ich habe nie Tagebuch geschrieben – nur als Teenager in grosser Not –, sondern das Schreiben erst jetzt, bei meinem Buchprojekt, als Geschenk entdeckt.

**Gibt es weitere Absichten, die Sie mit diesem Buch verfolgen?**

Es ist mir wichtig zu sagen, dass es nicht als Nabelschau oder Seelenstrip tease gemeint ist. Ich möchte Leserinnen und Leser dazu ermutigen, den eigenen roten Faden im Leben zu suchen und zu finden, sich also besser zu verstehen zu lernen. Gleichzeitig möchte ich anhand der Geschichten meiner Klientinnen und meiner eigenen Biografie aufzeigen, dass in jeder Krise, in jedem Scheitern bereits Neuanfang und Entwicklung liegen. Es ist mir auch ein wichtiges Anliegen aufzuzeigen, wie wir ganz konkret zum Beispiel mit depressiven Verstimmungen und Ängsten umgehen können. Deshalb habe ich im Anhang nicht nur mein Arbeitsmodell vorgestellt, sondern auch Übungen für den alltäglichen Gebrauch. Ich möchte auch darauf hinweisen, dass ich es für dringend notwendig halte, dass wir Menschen bewusster und liebevoller werden im Umgang mit uns, unseren Mitmenschen und den Ressourcen unserer Welt.

**Sie beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit Lebensgeschichten. Welche Menschen kommen zu Ihnen in die Therapie?**

Ich erlebe, grob vereinfacht, zwei Gruppen: Die einen verspüren Leidensdruck und kommen mit einer Anspruchshaltung in die Therapie: Sie wollen möglichst schnell wieder in ihrer Wohlfühlzone landen. Die anderen wollen tiefer gehen: Sie wollen sich ergründen und begreifen, kennenlernen und verstehen. Das sind zwei Wege, mit dem Leben zu rechtzukommen. Beide sind völlig unterschiedlich, beide haben ihre Berechtigung.

**Gibt es denn doch etwas, das die beiden Gruppen vereint?**

Ja, im Kern geht es immer um ähnliche Schmerzthemen wie zum Beispiel: «Ich werde nicht gesehen», «Ich werde nicht wahrgenommen» oder «Ich bin nicht gut genug.» Die Sehnsucht nach Anerkennung ist sehr weit verbreitet und nach meiner Erfahrung schon eine Kompensation von der Enttäuschung, in wichtigen Entwicklungsjahren nicht erkannt worden zu sein von den ersten Bezugspersonen. Unsere Gesellschaft bietet viele Ersatzmöglichkeiten, zum Beispiel masslosen Konsum von irgendwas, doch letztlich kann nichts und auch niemand anders unsere «Löcher» stopfen und uns unsere Leere nehmen.

**Wer kann denn helfen?**

Ich kann es nicht delegieren: Ob ich zu-frieden werde und auch glückliche Momente erlebe, hängt nur von mir selber ab und kann nur gelingen, wenn ich mich selber erkenne und lieben lerne, durch alle Abgründe hindurch. Mit meinem Buch möchte ich aufzeigen, dass dies möglich werden kann trotz traumatischen Erlebnissen und unglücklicher Kindheit.

**Was heisst das?**

Wenn jemand in uns Schmerz auslöst, dann sind wir verantwortlich für unseren Schmerz und haben uns selber darum zu kümmern. Oft bietet uns das die Möglichkeit, einen alten Schmerz zu heilen. Ich kann mich gegen das Drama und das Leiden entscheiden und dafür, in jeder Not eine Chance für meine Weiterentwicklung zu sehen.

**Wer sollte zur Therapie?**

(lacht) Das entscheide ich nicht. Und ich bin grundsätzlich gegen das «sollen», da in dem Wort immer noch vermutete Erwartungen von anderen stecken. Ich betone auch immer wieder meinen Klientinnen gegenüber, dass meine Praxis ein Raum ist, in dem es kein Sollen und Müssen gibt. Sagen wir es so: Eine Psychotherapie ist dann notwendig, wenn das Leiden so gross ist und das Leben so eingeschränkt wird, dass der eigene Kompass verloren gegangen ist. Eine gelungene

Psychotherapie kann übrigens helfen, Gesundheitskosten zu senken.

**Wann gelingt denn Psychotherapie?**

Nach meinem Empfinden und nach meinen Werten nur, wenn sie auf Augenhöhe geschieht. Die Klientin ist die Spezialistin für sich selber, die gerade einen eingeschränkten Blickwinkel hat. Ich kann sie nur daran erinnern, was sie im Tiefsten selber weiss und ihr einen Werkzeugkoffer mitgeben, der es ihr ermöglicht, wieder in ihre Kraft zu kommen. Wir vergessen oft, wie unendlich viel Potenzial in uns liegt.

**Welche Aspekte sind dabei wichtig?**

Wir leben zu sehr in unserem Kopf, also in unseren Gedanken und bewohnen zu wenig unseren ganzen Körper, der uns immer über unsere Wahrnehmung mitteilen möchte, was für uns wirklich stimmt und was nicht. Ich zeige meinen Klientinnen, wie sie die Signale ihres Körpers wieder wahrnehmen und wie wichtig es ist, sie auch anzunehmen und ihnen Raum zu geben. Viele Menschen erzählen sich immer wieder Geschichten, die sie runterziehen und die sie für die Realität halten.

**Was noch?**

Genauso wichtig ist es für mich als systemische Therapeutin, immer auch das Umfeld meiner Klientin einzubeziehen und dazu gehören längst nicht nur familiäre Verhältnisse und Arbeitsbedingungen, sondern die Gesellschaft als Ganzes. Gerade bei den Jungen, die in meine Praxis kommen, ist das ein wichtiger Aspekt, ihre Krise nicht nur als persönliches Thema zu behandeln, sondern als starke Verunsicherung einer Zukunft und Welt gegenüber, die sich selber gefährdet.

**Gehen Psychologinnen und Psychologen zu sehr von den Defiziten aus?**

Wir Psychologinnen wurden in der Zeit meiner therapeutischen Zusatzausbildungen dazu angehalten, zurückhaltend zu sein mit Diagnosen und Menschen nicht in Schubladen zu stecken. Ich habe mir Ausbildungen gewählt, die ressourcenorientiert sind und die medizinische Hypnose, mit der ich seit 20 Jahren arbeite, hat meine Arbeit auf den Punkt gebracht: Wir können dank der Plastizität unseres Gehirns immer ein neues Leben beginnen. Wir haben viele für uns schädliche Muster gelernt, wir können sie auch wieder verlernen.

**Welche Bezeichnung schlagen Sie denn vor?**

Ich spreche lieber von psychischen Beschwerden oder herausfordernden Themen als von Krankheiten. Diagnosen mögen eine kurzfristige Entlastung bringen, im Sinne von: Jetzt weiss ich, was mir fehlt. Der grosse Nachteil ist der eingeschränkte Blick, die Konzentration auf das Defizit. Wenn ich, statt mich mit Diagnosen aufzuhalten, der Schmerzspur meiner Klientinnen folge, können auch die tieferliegenden Bedürfnisse hinter den Symptomen aufgedeckt werden. Das klassische psychiatrische Modell ist klar defizitär orientiert: Es wird nur abgefragt, was alles nicht geht und gestört ist.

**Das kann manchmal doch ein durchaus gangbarer Weg sein.**

Wenn es um psychotische Zustände geht, mag das seine Berechtigung haben. Wenn es sich um Krisen handelt, kann es chronifizierend wirken. Ich begegne auch sonst vielen Haltungen in unserer Gesellschaft, die eher auf Mangel ausgerichtet sind, zum Beispiel auch da, wo im weitest Sinne sogenannte Erziehung stattfinden. Kinder und Jugendliche werden trotz aller neuen Erkenntnisse immer noch mehr ermahnt und getadelt, statt ermutigt. Auch sonst wird in vielen Beziehungen häufig die Aufmerksamkeit auf das ausgerichtet, was zu fehlen scheint, besonders in Liebesbeziehungen.

**Wir haben von gelingender Psychotherapie gesprochen. Studien zeigen immer wieder: Die Beziehung zwischen Klientin und Therapeutin ist entscheidend für das Weiterkommen auf dem Weg. Wie kommt eine sichere und kräftige Beziehung zustande?** Durch Authentizität, und zwar gegenseitiger. Die Klientin lernt mit wachsen



dem Vertrauen, zu sich zu stehen und sich zu zeigen, zum Beispiel auch, wenn sie unzufrieden oder enttäuscht ist von der Therapeutin.

**Sie sind sehr authentisch. In Ihrem Buch lassen Sie intime Einblicke in Ihr Leben zu. Wie sehr soll sich ein Therapeut, eine Therapeutin selber einbringen, von sich selber erzählen?**

Mit 40 hätte ich das noch nicht gemacht. Jetzt kann ich mich outen: Das ist ein ganz heisses Eisen, weil die Authentizität der Therapeutin sie auch angreifbarer macht. Jede therapeutische Beziehung ist einmalig und unterschiedlich in der Nähe und Vertrautheit, die möglich ist. Da spielen viele Faktoren mit, zum Beispiel auch die Länge eines Prozesses. Ich bin grundsätzlich für Offenheit, vermutlich für deutlich mehr, als viele Therapeutinnen es proklamieren. Es entspricht nicht meinem Wesen und auch nicht meiner Vorstellung von Profession.

**«Jetzt kann ich mich outen: Das ist ein ganz heisses Eisen.»**

nalität, mit unbeweglicher Miene steril und unnahbar zu bleiben, wie mein ehemaliger Psychoanalytiker. Ich kann nur präsent sein, wenn ich mich auch selber einbringe, das heisst zum Beispiel, mich zu bekennen, dass mir eine Erfahrung auch vertraut ist.

**Wie reagieren ihre Klientinnen und Klienten darauf?**

98 Prozent schätzen das, für die anderen bin ich nicht die passende Begleiterin. Als Therapeutin möchte ich gar nicht den Anspruch haben, für alle die richtige zu sein.

**Fällt das Leben als Therapeutin leichter?**

So eine schöne Frage! Obwohl ich älter werde und die Welt immer komplizierter wird, fühle ich mich immer leichter. Und das hängt schon mit meinem Weg, auch als Therapeutin, zusammen.

**Wie meinen Sie das?**

Ich habe gelernt, zu nehmen, was ist. Es gelingt mir immer besser, weil ich es tagtäglich auch mit meinen Klientinnen tue. Alles was ich ihnen sage, wirkt auch für mich wie eine Selbsthypnose. Ich bin früher immer wieder gefragt worden, oft mit einem leicht empörten Unterton, wie ich denn selber als Psychologin so viele Irr- und Umwege in meinem privaten Leben habe gehen können. Damals habe ich geantwortet, dass ich immer gedankenlos meinem Herzen gefolgt sei. Heute würde ich antworten: «Findest Du das eine kluge Frage?»

**Was haben Sie in fast 40 Praxisjahren vor allem gelernt?**

Ich kann und will nicht helfen, sondern nur begleiten und Anleitung geben, das heisst – um mit dem Titel meines Buches zu sprechen –, für den Umgang mit dem

Reisegepäck oder zur Verbesserung der Ausrüstung. Ich erinnere meine Klientinnen an ihre Möglichkeiten, an das, was sie vergessen haben. Zweitens: Leiden gehört zum Leben und auch zur Weiterentwicklung. Drittens: Demut. Dann: Es gibt dieses grosse und starke Bedürfnis, das ich bereits erwähnt habe: «gesehen» zu werden. Weiter habe ich auch das gelernt: So sehr ich meinen Beruf liebe, habe ich das immer als seinen grössten Schatten erlebt, dass ich meinen Lebensunterhalt mit der Not der Menschen verdiene. Und schliesslich: Man kann psychologische Phänomene, zwischenmenschliche Phänomene nicht alle nur mit Wissenschaft und Evidenz erfassen. Das ist unmöglich. Es braucht ein grosses Herz und viel Geduld.

**Was tun Sie, wenn Sie nicht mehr weiterwissen, nicht mehr weiterkommen in einer Therapie?**

Ich spreche die Beziehungsebenen an. Ich sage dann zum Beispiel: Ich weiss nicht, wie weiter. Oder: Ich kann mir vorstellen, dass du unzufrieden bist mit deinen Fortschritten. Oder ich frage: Wie steht es mit deinem Vertrauen? Aufrechtigkeit bringt immer etwas in Gang. Überringer habe ich erfahren dürfen, dass Therapie immer auch Fortbildung ist.

**In Therapien ist, das liegt in der Natur der Sache, vieles schwer und belastend. Wo tanken Sie auf?**

Vor allem in der Natur, in meinem Garten und bei der Bewegung draussen. Ich fahre wann immer möglich mit meinem Elektorad nach Biel, dann bin ich hin und zurück gut zwei Stunden unterwegs. Im Winter werde ich versuchen, wenigstens Teile der Strecke zu pedalen. Schwimmen ist oft Selbstgespräche mit grosser Wirkung, ebenso wie die Gedanken, die wir bei anderen vermu-

**Kontext**

Donnerstag, 23.06.2022 | Bieler Tagblatt

**Kontext**

Bieler Tagblatt | Donnerstag, 23.06.2022

**Zur Person**

Anna Dorothea Keller-Brand (1956), Studium in Göttingen, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Mitglied der Schweizerischen Ärztesellschaft für Hypnose. Keller-Brand arbeitet als **Psychotherapeutin, Beraterin, Coach und Supervisorin**. Zudem Hypnotherapie für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Paare und Gruppen. **Seit 1990 eigene Praxis für Psychotherapie, Existentielle Analyse, Hypnotherapie und Bewusstseinscoaching** in Biel, Kurs-, Seminar- und Radiotätigkeit. *raz*

**Zweifeln Sie grundsätzlich an der Versorgung?**

Ja, zunehmend, vor allem seit Corona geht es vielen Menschen schlechter. Es geht offensichtlich immer mehr darum, leidende Menschen möglichst schnell wieder zum Funktionieren zu bringen, was enorme Auswirkungen auf unsere Würde und Lebensqualität haben kann. Und ich frage mich, ob überhaupt ein Interesse an der psychischen Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger dieses Landes besteht.

**In diesem Zusammenhang sind Medikamente ein umstrittenes Thema. Wo stehen Sie?**

Ich habe gelernt, nicht mehr grundsätzlich dagegen zu sein. Im Einzelfall können sie unterstützend und notwendig sein. Sie werden aber nach meiner Beobachtung zu früh, zu häufig und zu lange verschrieben!

**Wo sehen Sie weitere Herausforderungen?**

Ich kann nicht nachvollziehen, dass die Menschen, die in unserem Land Entscheidungen treffen, nicht diejenigen fragen, die jahrzehntelange Erfahrung an der Basis haben. Also, mich zum Beispiel (*schmunzelt*). Wissen wird viel zu wenig vernetzt. Ein einfaches Beispiel aus dem Schulalltag: Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Kinder in der Unterstufe viel Bewegung brauchen, um lernen zu können. Trotzdem werden Kinder in vielen Schulen weiter gezwungen, zu lange still zu sitzen, vielleicht sogar noch bestraft, wenn es ihnen nicht gelingt.

**Was hält Sie denn davon ab, politisch aktiv zu werden?**

(denkt nach) Das frage ich mich langsam auch, aber ich spüre, dass ich dazu nicht auch noch Kraft habe. Ich bin offiziell im Pensionsalter und arbeite lieber im Hintergrund weiter. Auf der kleinen Bühne kann ich vermutlich mehr bewirken als auf der grossen.

**Zurück zu Ihrer Tätigkeit: Wie würden Sie einer Person Ihren Ansatz des Bewusstseinsprozess- kurz erklären, den sie vor bald 20 Jahren entwickelt haben?**

Bewusster werden heisst für mich, dass wir uns von unseren automatisierten, destruktiven Mustern in Gedanken, Gefühlen und Verhalten befreien können. Statt ständig im Modus von Tun und Denken zu leben und zu funktionieren, leben wir mehr bewusst in der Gegenwart, im Sein. Wir hören auf mit unseren ständigen Bewertungen von uns selber und anderen, die erzeugen nur Stress und Leid. Ich möchte Neugierige und Sehnsüchtige, Unzufriedene und Unruhige, Zweifelnde und Leidende dazu ermutigen, sich und ihr Leben besser zu verstehen und dadurch mehr Verantwortung für sich und die Umwelt übernehmen.

**Nun soll das Delegationsmodell durch das sogenannte Anordnungsmodell ersetzt werden. Wie stehen Sie dazu?**

Für mich bedeutet dieser Fortschritt einen Kompromiss, den ich nicht mitfeiern kann. Aus gesetzlichen Gründen wird nach langjähriger Verzögerung ab Juli psychologische Psychotherapie wieder aus der Grundversicherung bezahlt. Das «wieder» wird nirgends erwähnt. Stattdessen geht ein Aufschrei der Angst durch die Politik, dass die Kosten überborden könnten. In Deutschland hat sich vor 30 Jahren schon gezeigt, dass das Gegenteil der Fall ist: Es wird viel Geld gespart, wenn man nicht erst eine Anordnung vom Arzt braucht, immer wieder, sondern direkt zur Therapeutin gehen kann. Ich frage mich, um welche Interessen es hier geht. (*seufzt*).

**Wie ist der aktuelle Stand?**

Da die Tarifverhandlungen eigentlich gescheitert sind, soll es einen Übergangstarif geben, der von der FSP als viel

«Ich frage mich, ob überhaupt ein Interesse an der psychischen Gesundheit der Menschen besteht.» Anna Dorothea Keller-Brand hat sich immer kritisch zum Gesundheitssystem geäussert.

MATTHIAS KÄSER

kein akademisches Studium in Psychologie nachweisen konnten und trotzdem mit der Krankenkasse abrechnen wollten. Die Psychologinnen haben sich zu Handlangerinnen degradierten lassen. Ich habe einige von ihnen begleitet; sie haben nicht nur diese Situation als unhaltbar erlebt, sondern die Ausbildungsbedingungen insgesamt. Sie haben in ihren klinischen Jahren einen viel tieferen Lohn als die Psychiaterinnen und müssen ihre teuren Zusatzausbildungen selber berappen.

**Es wird also an denen gespart, die sich um die psychische Gesundheit der Bevölkerung kümmern?**

Es läuft überall ähnlich in unserem Gesundheitssystem.

**Das müssen Sie erklären.**

Bei der delegierten Psychotherapie muss die Psychotherapeutin in den Räumlichkeiten einer Ärztin, meistens Psychiaterin, arbeiten und von ihr angestellt sein, um über die Grundversicherung abrechnen zu können. Für jede Delegation bekommt der Psychiater etwas vergütet. Im Gegensatz dazu kann die Psychiaterin direkt mit der Krankenkasse abrechnen, natürlich zu einem höheren Tarif. Mir persönlich hat eine Psychiaterin sogar noch Vor- und Nachbereitungszeit berechnen können.

**Das klingt doch nicht schlecht.**

Für wen? Für die Psychiaterin ist das ein lukratives Modell. Es sind wenn viele den Unterschied nicht kennen, sind Psychologinnen und Psychiaterinnen in ihrem Selbstverständnis und ihrer Arbeitsweise oft sehr weit auseinander. Es ist ja auch nicht so, dass ein Metzger einer Floristin erklären kann, wie sie Strüsse zu binden hat, auch wenn beide ein Handwerk erlernt haben. Psychotherapeutinnen wurden von der Grundversicherung ausgeschlossen, weil unser Berufsverband FSP keine Einigung mit den Therapeutinnen gefunden hatte, die als Grundausbildung

# Titelgeschichte

zu niedrig eingestuft wird. Ich finde es sehr brisant, dass es dadurch für Menschen, die sich als Selbstständige an der Basis für psychische Gesundheit einsetzen, die im Schnitt eine zehnjährige, teure Ausbildung hinter sich haben und sich ständig weiterbilden, nicht die Möglichkeit gibt, eine Familie zu ernähren und gleichzeitig eine Altersvorsorge aufzubauen. Gleichzeitig höre ich jeden Tag von unzähligen Menschen, vor allem jungen, die keinen Therapieplatz bekommen oder wochenlang auf eine Unterschrift ihrer überlasteten Psychiaterin warten müssen, da die der behandelten Psychologin nicht anerkannt wird. Ich erlebe die Situation als verheerend.

**Und noch verknappter?**

Wie kann ich Menschen dazu ermutigen, authentisch zu werden, ihre Berufung zu finden und das zu leben, was ihrem tiefsten Wesen entspricht? Wie kann jede und jeder für sich mehr Bewusstheit als Vorstufe von Bewusstsein entwickeln und damit zu einer gesünderen und friedlichen Welt beitragen?

**Eines Ihrer zentralen Mittel ist medizinische Hypnose. Was ist daran so hilfreich?**

Eine wichtige Vorbemerkung: Ich halte nichts von selbst ernannten Heilern, die grossspurig auftreten mit Versprechungen, etwas wegzubauern zu können. Auch eine geführte Hypnose wirkt wie eine Selbsthypnose! Ich begleite nur, stelle die Werkzeuge zur Verfügung. Ich therapiere mit medizinischer Hypnose keine Symptome weg. Vielmehr nutze ich den Spannungszustand als Möglichkeit, sich über den Körper bewusster zu erleben. Damit kann die Bedeutung von Symptomen besser verstanden werden. Ich kann ihren Spuren folgen und sie besser angehen. Unser Gehirn ist im tief entspannten Zustand am lernfähigsten, die Grenzen zum Unterbewussten sind geöffnet. Für mich ist Hypnose ein wunderbarer Weg, um von der Oberfläche in die Tiefe zu kommen, um lernen gewahr zu werden und geschehen zu lassen.

**Was ist eigentlich das Schönste an Ihrem Beruf?**

Ich habe grundsätzlich viel Glück in meinen Leben gehabt. Ich konnte meine Praxis sukzessive aufbauen, parallel dazu meine Kinder begleiten. Ich hatte immer genügend Klientinnen und Klienten. Es ist immer alles aufgegangen. Ich hatte nie Zeit für existenzielle Ängste oder dafür, eine Website einzurichten (lacht). Das Schönste ist, in einem Satz zusammengefasst: Ich darf immer in der Gegenwart sein. Und: Ich bin Menschen begegnet, denen ich sonst nie begegnet wäre. Ich darf teilhaben an ihren Geschichten, hineinschauen in ihr Leben. Ich lerne dank ihnen, was wichtig ist im Leben.

**Was ist denn wichtig im Leben?**

Manchmal frage ich mich: Wollen die Menschen überhaupt, dass sich etwas ändert? Wir können nur bei uns selber anfangen, um Frieden und Liebe in die Welt zu bringen statt Habgier und Ausbeutung. Deshalb wünsche ich mir, dass wir den Mut haben, uns auf die Reise nach innen zu machen. Auf den Weg zu unserem tiefsten Wesenskern. Dass wir uns, unsere Beziehungen und unsere Handlungen begreifen und liebevoller gestalten können. Hinter unseren Symptomen und Störungen verstecken sich meistens verdrängter Schmerz, ungeliebte Bedürfnisse und andere Schattenthemen. Wenn ich mich ganz beheimatet in mir und meinem Körper fühle, werde ich wirklich lieben und frei von ständigen Erwartungen leben können.

**Was ist der Sinn des Lebens?**

Ein todkranker Junge sagte mir einmal: Leben natürlich. Leben ist der Sinn des Lebens.



*Info:* Anna Dorothea Keller-Brand, «Meine lange Reise nach innen», Mit Trancereisen und Übungen aus der Praxis, Weber Verlag 2022, 352 Seiten, ISBN 978-3-03922-146-2, 39 Franken. Erhältlich unter [www.weberverlag.ch](http://www.weberverlag.ch) oder in jeder Buchhandlung.