

HYPNOSE-COACH TINKA KLEFFNER BIETET MÜNCHNERN GRATIS-HILFE AN

# Mein NOTFALLKOFFER für IHRE SEELE

**D**er Corona-Shutdown traf Tinka Kleffner (49) so hart wie viele andere – beruflich und privat. Im Alltag war sie bis dato eine schwer beschäftigte systemische Beraterin, Stimmtrainerin und Hypnosecoach für alle denkbaren Berufsgruppen. Dann kam die große Corona-Stille: „Und ich saß da und wollte was tun.“ Also ein Versuch: Auf der Nachbarschafts-Plattform *nebenan.de* stellte sie ein Angebot ein: „Beste Nachbarschaft! Aufgrund der aktuellen Lage habe ich mich entschieden, kostenlose Beratung via Telefon oder Skype anzubieten.“ Für all jene, die unter Existenzängsten leiden, familiäre Herausforderungen meistern müssen, von Unruhe oder Einsamkeitsgefühlen gequält werden. Ihre Liste der aufgezählten Nöte war lang – und das Echo überwältigend.

► DORITA PLANGE



**Wir haben gerade einen anderen Blick aufs Leben.“**

*Frau Kleffner, wie fühlten Sie sich, als die Corona-Krise begann?*

**Tinka Kleffner:** Schock, Verunsicherung, Schnappatmung – das hatte ich alles auch. Ein Zustand, der lähmt. Ich wollte aber unbedingt aktiv werden, einen neuen Weg finden.

*Wie haben Sie ihn gefunden?*

**Kleffner:** Ich habe mit meinem Partner und mit Freunden gesprochen. Sie machten mir Mut und sagten: Hey, du kannst etwas, was viele jetzt brauchen. Sie hatten Recht. Anderen Ruhe, Selbstvertrauen und Stabilität geben, das ist meine Stärke. Dann habe ich mein Angebot gemacht, Zeitfenster freigeräumt für kostenlose Beratungen. Für jeden, der mich braucht.

*Und was geschah dann?*

**Kleffner:** Es gab sehr berührende und bewegendere Reaktionen. Manche sahen meine Aktion als Sprungbrett für eine eigene Initiative. Die Solidarität unter eigentlich fremden Menschen in dieser schwierigen Zeit ist sehr schön und eine Riesenchance für jeden Einzelnen.

*Worunter leiden Menschen gerade?*

**Kleffner:** Diese Flut an Informationen in einer abartigen Geschwindigkeit – das ist doch uns allen zu viel. Bei manchen löst es Angstzustände bis hin zu Panikattacken aus. Diese zitternde Dauerbeobachtung: Habe ich das Virus schon? Existenzängste, finanzielle Sorgen, auch Schuldgefühle, Gewalt in der Familie, Einsamkeit. Und dann noch dieser gefühlte Freiheitsentzug, verordnet von einer höheren Ebene. Damit kommen viele nicht gut klar.

*Was sagen Sie diesen Menschen?*

**Kleffner:** Ich lade sie ein, zu erkennen, was ihnen bereits gelingt. Es geht um die differenzierte Wahrnehmung, ein klares Unterscheiden, was wohin gehört. Und um die Stabilität, wieder auf beiden Füßen beherrschbar weiterzugehen.

*Und wie geht das, wenn Gedanken und Emotionen gerade Achterbahn fahren?*

**Kleffner:** Das Zauberwort ist Lösungsfokussierung! Wir beleuchten im Gespräch aus Sicht des Klienten: Was ist gerade jetzt? Was funktioniert und kann so bleiben? Was funktioniert nicht und sollte stattdessen sein? Jeder ist Experte seines Lebens! Ich begleite nur und stelle hilfreiche Fragen. Alles, was wir tun und was geschieht, steht zueinander in Wechselwirkung. Neue Wechselwirkungen bewirken stets Veränderungen in unserem Verhältnis zu Familie, Freunden, Kollegen, dem Chef oder den Mitarbeitern. Das können wir positiv nutzen!

*Welche Altersgruppen suchen Ihre Hilfe?*

**Kleffner:** Jeder Mensch ist gerade extrem gefordert. Alte Menschen verlieren ihre Ansprechpartner und ich höre öfter die Frage: Wer kümmert sich denn jetzt um mich? Dabei sind die



**Locker bleiben in der Krise: Hypnose-Coach Tinka Kleffner hilft am Telefon**

Fotos: Ina Zabel, Marcus Gruber, dpa/Balk

anderen ja alle noch da – anders, ja. Doch sie sind da! Pflegekräfte leisten gerade Übermenschliches. Extrem belastet ist die Gruppe derer, die Sorgen um den Arbeitsplatz, um ihren Job, um die Kinderorganisation oder auch die Beziehung haben, wenn diese schon vor Corona angeschlagen war.

*Welche Rolle spielt Ihre Stimme?*

**Kleffner:** Sie ist ein wesentlicher Teil meines individuell zusammengestellten Notfallkoffers, einer Schritt-für-Schritt-Strategie. Bestimmte Stimmübungen wie z.B. Gurgeln oder lautes Gähnen lockern die Halswirbelsäule und den Schulterbereich. In der Stimme steckt die Lebensfreude. Darum lieben so viele das gemeinsame Singen. Singen verbindet. Zum Notfallkoffer gehört auch das Anknüpfen an die eigene Ressourcen: Wofür bin ich dankbar? Was ist mir gut gelungen? Und dann natürlich Hypnose und Meditation. Der Rückzug an einen inneren Ort des Vertrauens und Getragenseins.



*Funktioniert das auch am Telefon?*

**Kleffner:** Oh ja, das geht! Sprache wirkt auch am Telefon oder per Skype. Die Stimme ist das Werkzeug Nummer eins in der Hypnose. Hypnose bedeutet nicht zwangsläufig, zu schlafen. Der Klient geht dabei in einen Wachzustand höchster Fokussierung, während anderes in den Hintergrund rückt.

*Was bewirkt Hypnose?*

**Kleffner:** In der Hypnose richten wir den Blick nach innen. Wir arbeiten mit inneren Bildern, die Wärme und Sicherheit geben oder auch Loslassen von Hinderlichem ermöglichen. Wir können intensiv positives Erleben in der Trance auch körperlich verankern, z.B. über das Auflegen der Hand an eine bestimmte Körperstelle. Der Körper wird sich an diese positive Verknüpfung erinnern. Eine tief ver-

## HUMOR IST DAS BESTE VENTIL

Wenn man sie fragt, ob sie auch mal richtig wütend werden kann, muss Tinka Kleffner laut lachen. Ein paar Leute haben das in den letzten Jahren mal geschafft. Aber sie hat es ihnen nicht gezeigt. In ihrer vierjährigen Ausbildung zur systemischen Beraterin beim Münchner SySt-Institut hat sie gelernt, sich „freizuatmen, bevor die Teller fliegen. Am Ende sind Leichtigkeit und Humor mein Ventil.“ Tinka Kleffner ist zudem ausgebildete Hypnosecoach und Stimmtrainerin. Zu ihren Kunden gehören Unternehmen und Führungskräfte genauso wie Künstler und Kreative. Sie engagiert sich ehrenamtlich als Schöffin, in der Wohnungslosenhilfe, bei den Lesefüchsen und den Freunden Abrahams, die über verbindende Aspekte in Religionen diskutieren. Der Kontakt zu Tinka Kleffner: [www.fokusstimme.de](http://www.fokusstimme.de); Mail: [kontakt@fokusstimme.de](mailto:kontakt@fokusstimme.de); Tel.: 0175-772 23 57. ◀

ankerte Technik, die vielen Menschen in kritischen Situationen sehr hilft.

*Haben es religiöse Menschen gerade leichter?*

**Kleffner:** Es ist für jeden Menschen Gold wert, einen Anker zu haben. Glaube schenkt Orientierung an einer höheren Instanz, einer spirituellen Kraft. Da ist noch etwas. Ich bin nicht allein.

*Wie werden Sie Ostern feiern?*

**Kleffner:** Mein Partner und ich haben festgestellt, dass wir jetzt plötzlich viel mehr Zeit miteinander haben. Wir genießen das sehr. Zu Ostern schmücken wir unsere Wohnung, gönnen uns was Schönes, machen es uns richtig gemütlich. Wir haben in den letzten Wochen zusammen die Freude am Kochen entdeckt. So eine Krise hat auch gute Seiten. Dies zu erkennen, ist übrigens auch sehr hilfreich.