

## Raiffeisenbank Schaffhausen stellt Bankleitung neu auf

SCHAFFHAUSEN. Nach über 17 Jahren als Leiter Privatkundenberatung und Mitglied der Bankleitung bei der Raiffeisenbank Schaffhausen wird Raffaele Somma seinen Posten per Ende des Jahres 2024 abgeben. David Theis wird seine Nachfolge per 1. Januar 2025 antreten, teilt die Bank mit. Somma werde aber weiterhin als Senior Privatkundenberater für die Raiffeisenbank Schaffhausen tätig sein.

Zusätzlich wird Rouven Hauser, Leiter Firmenkundenberatung, ebenfalls am 1. Januar 2025, neu in die Bankleitung aufgenommen. (lbi)

## Museum zu Allerheiligen macht Bücher zugänglich

SCHAFFHAUSEN. Ab sofort können die über 20000 Bücher der Bibliothek des Museums zu Allerheiligen auch von der Öffentlichkeit genutzt werden.

Sämtliche Medien der Museumsbibliothek können online über den Verbundkatalog bischonline.ch bestellt, am Schalter der Stadtbibliothek ausgeliehen und wieder zurückgebracht werden. Das schreibt die Stadt Schaffhausen am Dienstag.

Die Räumlichkeiten der Bibliothek im Museum selber sind jedoch weiterhin nicht öffentlich zugänglich. (lbi)

## Personalie

### Odetta Oechslin

Herzlichen Glückwunsch zum 100. Geburtstag. Das gesamte Alterszentrum Schönbühl gratuliert ihrer langjährigen Bewohnerin Frau Odetta Oechslin. Wir wünschen alles erdenklich Gute für die kommenden Jahre!

# Er versetzt 250 Zuhörer in Hypnose

Der fünfte Vortrag im 27. akademischen Jahr der Schaffhauser Senioren-Uni stand ganz im Zeichen des Unterbewusstseins. Das durften die Seminarteilnehmer im praktischen Teil am eigenen Leib erfahren.

Gudrun Trautmann

SCHAFFHAUSEN. Wenn Adrian Brügger seine Geschichte erzählt, so fühlt man sich an den biblischen Wandel des Saulus zum Paulus erinnert. Als Finanzfachmann und Inhaber zweier börsennotierter Unternehmen habe er früher nichts vom Thema Hypnose wissen wollen. Das änderte sich nach diversen Schlüsselerelebnissen. Heute hat Brügger mit seiner ISO-zertifizierten Firma «Omni Hypnosis International» Menschen in 20 Ländern der Welt die Kunst der Hypnose vermittelt. In der Schaffhauser Senioren-Uni erklärte er den Seminarteilnehmern, wie es zu diesem Wandel kam, und welchen Nutzen die Arbeit mit dem Unterbewusstsein in allen Lebensbereichen haben kann. «Ein Werkzeug, so multifunktional wie ein Schweizer Sackmesser», lautete denn auch der Untertitel seines Vortrags.

### Mit Handball-Hypnose zum Cupsieg

Offenbar hatten die Programmverantwortlichen mit dem Thema einen Nerv getroffen. Selten strömten so viele Menschen in den Pavillon im Park. Stefan Balduzzi führte mit launigen Worten in die Veranstaltung ein und moderierte die Fragerunde. Fürs Kunstturnen zu gross gewachsen, sei Brügger zum Handball gewechselt. Vier Jahre war er bei den Schaffhauser Kadetten und dann 14 Jahre bis 2021 bei den Pfadi Winterthur. Dort sei er zum ersten Mal mit dem Thema Hypnose konfrontiert worden. Und: wollte davon nichts wissen. Doch dann passierte Wundersames. Lebendig erzählte Brügger, wie die Mannschaft in einem Spiel mit elf Toren gewann und drei Tage später mit der gleichen Besetzung im Heimspiel mit 14 Toren haushoch verlor. «Als Trainer braucht man keine Erklärungen, sondern schnelle Verbesserung oder einen neuen Job», sagte er. Also warum nicht einen Versuch mit Hypnose starten? Es klappte mit der Suggestion. Am Ende holte die Mannschaft den Cup.

Doch das eigentliche Schlüsselerelebnis sei die Geburt seines Sohnes gewesen, erzählt Brügger. Der wollte sich im Mutterleib nicht in die richtige Position drehen. Wieder war Hypnose der letzte Versuch, und das Kind drehte sich. Es sei ein extrem persönliches und friedliches Ereignis gewesen. Und für Adi



Adrian Brügger erklärte in der sehr gut besuchten Senioren-Uni in Schaffhausen, wie Hypnose funktioniert. Dabei räumte er auch mit Vorurteilen und Ängsten auf.

BILD GUDRUN TRAUTMANN

Brügger war das der Moment, die Betriebsökonomie an den Nagel zu hängen und Hypnotiseur zu werden.

### Ins Unterbewusstsein vordringen

Im Vortrag räumte er mit Vorurteilen und Ängsten auf. Anhand von Hirnströmen, die an der Uni-Klinik Zürich auf drei verschiedene Arten gemessen wurden, zeigte er, wie die Hypnose die neuronalen Prozesse positiv beeinflussen kann. Voraussetzung sei, dass sich die Menschen darauf einlassen können. Dann seien sogar Operationen ohne Narkose möglich. Wichtig war ihm zu betonen, dass die Personen jederzeit die Kontrolle behielten. «Nichts geschieht gegen den eigenen Willen», sagte er. Kinder im Tagtraum oder Sportler im Flow befänden sich in einem natürlichen Hypnosezustand. Das habe nichts mit Esoterik

«Nichts geschieht gegen den eigenen Willen.»

Adrian Brügger  
Hypnotiseur

oder Religion zu tun, sondern mit dem Unterbewusstsein, das zu 95 Prozent Triebfeder allen Handelns sei.

Dorthin vorzudringen, ist das Ziel der Hypnose. Durch Suggestion könnten hier Ängste behandelt und Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstvertrauen gefördert werden. Brügger arbeitet mit dem Omni-Mind-Modell nach Gerald F. Klein. Die Praktiken seien leicht zu erlernen. Die Selbsthypnose sei ein Weg zur Unabhängigkeit. Ob zur Suchtbekämpfung, zur sportlichen Leistungssteigerung oder zur Regeneration: Hypnose könne in vielen Bereichen eingesetzt werden. Schliesslich durften die Zuhörer selbst erfahren, wie es sich anfühlt, ganz tief in den Körper hineinzuhören. Brügger leitete mit seiner warmen Stimme den Prozess zur totalen Entspannung ein. Für viele war das ein Erlebnis der besonderen Art.



## Weihnachtsbaum Zurück auf dem Fronwagplatz

Zwei Jahre musste der Fronwagplatz ohne seinen Weihnachtsbaum auskommen. Jetzt ist die Tanne endlich wieder auf den Platz zurückgekehrt. Dienstagmorgen wurde der grosse Weihnachtsbaum aufgestellt. Nun muss er nur noch geschmückt werden.

BILD MELANIE DUCHENE

## Sache ... Sächeli Vom Gender und zersägten Bänkli

In der Stadt Zürich darf amtlich weiter **gendert** werden – die dortige Stimmbevölkerung hat sich am Sonntag gegen ein **Verbot des Gendersterns** ausgesprochen. Private Institutionen gendern indes schon länger **drauflos**. So auch das seit zwanzig Jahren erscheinende **Branchemagazin** «Schweizer Journalist» das seit drei Jahren gendersensibel **«Schweizer Journalist:in»** heisst. Das Magazin organisiert im Januar einen Netzwerkanlass. Die Einladung folgte diese Woche per Mail mit folgendem **Wortlaut**. «Die Schweizer Journalist:in **ladet** am 16. Januar 2025 zum Neujahrsempfang der PR-Branche ein.» **Ladet** sie oder **lädt** sie nicht vielmehr?

Die lehre daraus: Korrekt gegendert heisst noch lange nicht **korrekt konjugiert**. (lbb)

Was die **Städter** können, können auch die **Ländler**. Vor der Besenbeiz in **Schleitheim** ist derzeit ein **zersägtes Bänkli** zu bestaunen, ein Leser hat uns diese Aufnahme (siehe unten) zukommen lassen. Das Ganze dürfte jedoch einiges **billiger** gewesen sein als das Kunstprojekt in der Stadt. (jbl)

Apropos Kunstprojekt: Auf dem weissen Bauzaun am **Walther-Bringgolf-Platz** prangt seit einigen Tagen in Grossbuchstaben folgender Schriftzug: «Die Idee der ganzjähri-

gen Aktion ist, Menschen ausserhalb der gewohnten Blase im privaten Raum zusammenzubringen. Dazu braucht es Mut vor der Türe und hinter der Türe.» Tja, was sagt uns das wohl? Wir werten es als hilflosen, aber auch **aufdringlichen Versuch**, für das «soziale Kunstprojekt» Werbung zu machen. Denn scheinbar geht der Plan der **Riklin-Brüder** am Ende doch nicht auf. (es)

In **Stein am Rhein** hat man sich die **Weihnachtsbeleuchtung** dieses Jahr mal genauer angeschaut und hier und da ein bisschen umgeräumt. Ergebnis: Die Laternen in der Charregass **bleiben dunkel** – vielleicht wollte man schauen, ob die Weihnachtsstimmung auch ohne funktioniert, oder man hat schlicht festgestellt, dass «Dunkelheit auch irgendwie romantisch ist.» Dafür dürfen die legendären **Kugeln in der Rhigass** wieder ran – die echten Stars der Weihnachtsbeleuchtung. Seit Jahren hängen sie da und glänzen, als hätten sie eine lebenslange Verpflichtung unterschrieben. Als Bonus gibt's **zusätzliche Christbäume** – weil mehr immer besser ist! Schwemmgraben, Untertor und rund ums Alterszentrum: Überall wird's jetzt noch ein bisschen nadeliger. In Stein am Rhein wird Weihnachten festlich, glänzend und mit einer Prise **«weniger ist mehr»** – ausser bei den Bäumen natürlich. (jwü)

