



Das Interview

Sabina Hankel-Hirtz

Sie ist seit 30 Jahren im Musik- und Showgeschäft aktiv, tourt mit ihrer Band „Holy Moses“ erfolgreich durch die Welt, hat 15 Alben veröffentlicht. Ein früh entwickeltes Interesse an der Psychologie hat sie zur Staatlichen Zulassung als Heilpraktikerin für Psychotherapie und zur Eröffnung ihrer eigenen Praxis im Städtchen Glinde vor den Toren Hamburgs geführt.

Paracelsus: Sängerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach. Wie passt das zusammen?

Sabina: *Prima, als Heilpraktikerin für Psychotherapie helfe ich vor allem Frauen, ihre Urkraft zu finden und zu aktivieren, ihre naturgegebene Wildheit voller richtiger Instinkte und leidenschaftlicher Kraft ... und auf der Bühne kann ich Energie tanken, meine Seele befreien und verborgene Kräfte aktivieren, die ich im Beratungs- und Therapieprozess brauche.*

Paracelsus: Haben Frauen ihre Urkraft verloren? Einige Zeitgeister wännen den Westen doch schon im Matriachat, nicht erst seit Angela Merkel!

Sabina: *Ja, es gibt bereits viele starke und erfolgreiche Frauen, aber das setzt ja gerade viele Frauen einem noch größeren Erwartungsdruck aus. Zivilisation und Gesellschaft haben sie in starre Rollen gepresst und ihrer Urkraft beraubt. Eine Frau kann viel stärker, gesünder, kreativer und glücklicher sein, wenn sie zu ihrer instinktiven Natur findet – zur wilden, ungezähmten Wolfsfrau.*

Paracelsus: Bringen Sie denn da nicht ein bisschen viel Eigenreflexion ein? Sie waren ja

schon als Kind ein Star, wild, kreativ, ungebremst und selbstbewusst!

Sabina: *Ein glückliches Privileg. So konnte ich selbst erleben, welche Kräfte Frau in sich birgt, wenn sie frei sein darf! Ich war ein sehr lebendiges Kind und sehr vielseitig interessiert. Mit 13 gewann ich einen Nachwuchswettbewerb bei RTL Radio und hatte meine ersten Auftritte zusammen mit Anke Engelke und Désirée Nosbusch. Mit 14 interviewte ich als Kinderreporterin für RTL Franz Beckenbauer, der damals bei Cosmos New York spielte, Gerd Müller, Ben Wett, Pele und viele andere Stars. Scheu hatte ich nie vor großen Namen, Ideen und Zielsetzungen.*

Paracelsus: Mir ist vorhin eine Ton-Kassette aufgefallen, auf der steht „Pele“. Was hat es damit auf sich?

Sabina: *Den Tag vergesse ich nie! Pele besuchte unser Soccercamp, holte seine Gitarre hervor und sang mit uns Kindern eine ganze Stunde lang. Ich durfte das aufnehmen. Bis heute hüte ich die Aufnahme wie meinen Augapfel, sie ist ein Stück Fußball- und Musikgeschichte.*

Paracelsus: Sie wollten daraufhin selbst Fußballprofi werden!?

Sabina: *Fußball war mein Leben, ich wollte unbedingt Profi werden. Naja, Bundesliga-*

Sabina mit Pele





Sabina mit Franz Beckenbauer

Schiedsrichterin oder Sportstudio-Moderatorin wären auch o.k. gewesen.

Paracelsus: Dann sind Sie aber doch Sängerin geworden! War Peles Kinder-Jam-session auch Geburtshelfer Ihrer Musikkarriere?

Sabina: Das war mein Onkel Karl mit seiner riesigen Plattensammlung. Ich hörte täglich stundenlang Musik, Sweet, Rolling Stones, Jimi Hendrix, Lemmy Kilmister und was ich sonst so fand. Als ich 14 war, gründete ich mit einem Schulkameraden die Band „Desaster“. Wir spielten Songs von Uriah Heep, Marius Müller-Westernhagen, Frank Zappa und Sweet. 1981 schlossen wir uns der Schülerband „Holy Moses“ an, dort ging es ein wenig härter zu. Ozzy Osbourne lässt grüßen. Also nicht mehr nur Singen, sondern auch Grunzen und Schreien. Es ist herrlich befreiend, das Tier herauszulassen.

Paracelsus: Kam das Extreme überall an?

Sabina: Musik ist eine Sprache, die die ganze Welt versteht. Sie ist die internationale Sprache der Emotionen, und die sind mal laut, mal leise, mal wild, mal ruhig.

Paracelsus: Was waren Ihre größten musikalischen Erfolge?

Sabina: Ich habe durch meine Musik die ganze Welt gesehen und viele Menschen und Kulturen kennengelernt. Ich durfte auf bisher 15 Platten meine Gefühle frei ausdrücken und tolle Geschichten schreiben – das ist für mich der größte Erfolg und ein unglaubliches Privileg. Mir ist wichtig, mit meiner Musik anderen Menschen etwas Gutes zu tun, ihnen Freude zu bereiten und ihnen zu helfen.

Paracelsus: Das ist ein neuer Aspekt: Tobt sich hier das Helfersyndrom musikalisch aus?

Sabina: Vielleicht ist das ein Ergebnis meiner Erziehung oder des weiblichen Urinstinkts. Ich war schon früh gerne für andere da, habe gerne Verantwortung übernommen. Ich betreute die Fußballjungs der E-Jugend als Co-Trainerin und brachte ihnen das Autogene Training bei, das hat die Konzentration und das Zusammenspiel unheimlich gefördert.

Paracelsus: Vielleicht sind Sie auf diesem Weg zur Psychologie gekommen?

Sabina: Gut möglich, aber ich habe mich danach sukzessive auch für Homöopathie, Akupunktur, Yoga, Bioenergetik und Progressive Muskelentspannung interessiert. Dass ich das mal beruflich angehen würde, ist mir aber zunächst nicht in den Sinn gekommen. Erst nach einer Lehrausbildung in Ausdrucksförderung von Geist, Seele und Körper mit Trommeln und Malen fühlte ich, dass mich die Thematik wohl nicht mehr loslassen würde. So kam nach einer weiteren Ausbildung in Hypnosetherapie der Entschluss, die staatliche Zulassung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie abzulegen.

Paracelsus: Ein recht beachtliches Therapiespektrum für eine frischgebackene Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Sabina, Hut ab! Gibt es in Ihrer Praxis Schwerpunkte?

Sabina: Ich behandle vor allem weibliche Patienten mit Erschöpfungs- und Burnout-Syndrom, innerer Unruhe, leichten Depressionen, Schuldgefühlen und Kri-





sen bei scheinbar unüberwindbaren Problemen. Schwerpunktmäßig Angst- und Panikstörungen und Trauma-Bewältigung.

Paracelsus: Wie gehen Sie mit den Problemen Ihrer Patienten nach Feierabend um? Können Sie leicht abschalten?

Sabina: Das ist nicht immer ganz einfach. Manchmal unterziehe ich mich einer Supervision und tausche mich mit Kolleginnen und Kollegen aus, vor allem über den Berufsverband VFP im regionalen Arbeits-

kreis und über die Supervisionshotline, eine prima Einrichtung.

Paracelsus: Sie bieten auch Coaching für Musiker an. Was müssen wir darunter verstehen?

Sabina: Es geht um Stressabbau, oder darum, Spannungsfelder innerhalb der Band zu beheben und die Teamarbeit zu stärken. Stress tritt in einer Bandkonstellation sehr oft und oft sehr heftig auf, im Studio, im Proberaum oder auf Tour. Ich versuche dann, die Kommunikation zu steuern, die Gemüter zu beruhigen und die Band wieder zusammenzuführen.

Paracelsus: Sie haben ein mindwind®-Verfahren registrieren und markenrechtlich schützen lassen. Was bedeutet mindwind?

Sabina: mindwind® hilft, Geist und Psyche wieder Kraft und Frische zu geben. Um Zugang zu den verschütteten Energiequellen zu finden, muss der Geist an der richtigen Stelle aktiviert werden. Möglich wird das mit einer Kombination aus Entspannungsverfahren, Hypnosetherapie, NLP, Bioenergetik und Elementen der Körpertherapie. Auch Malen, Musik, Gesang und Fantasiereisen spielen dabei eine wichtige Rolle.

Paracelsus: Welchen Einfluss hat die Musik auf die Psyche?

Sabina: Musik ist eine universale Sprache, sie verbindet Menschen weltweit miteinander. Für Inder und Tibeter ist Musik gar das Heilige Mantra OM, aus dem die Welt entstanden ist. Musik kann das innere Chaos des Menschen ordnen, verborgene Harmonien aktivieren, die Grenzen des Individuums öffnen und enorme Energien mobilisieren. Bewegung, Dynamik und Kreativität werden gefördert, innere Konflikte können sich lösen. Musik bewegt alle Ebenen der Seele.

Paracelsus: Auch mit Schrei-Training?

Sabina: Natürlich, gerade mit Schrei-Training! Es wirkt unglaublich befreiend. Es geht auch darum, Mut zur eigenen Stimme und zum eigenen Körper zu entwickeln. Im Schrei-Training wird immer mit der Tiefe der Seele gearbeitet, da ist Achtsamkeit gefragt! Mein Coaching von Gesang und Growls-Techniken hat viele therapeutische Aspekte.

Paracelsus: Was sind Ihre Ziele für 2010 und die Zukunft?

Sabina: Ich freue mich schon sehr auf das neue Album, das wir zum 30-jährigen Bestehen von „Holy Moses“ veröffentlichen werden. Ich freue mich auf den weiteren Aufbau meiner Praxis. Ich möchte Menschen helfen und Sie auf Ihrem Weg unterstützen.

Paracelsus: Dafür wünschen wir Ihnen viel Erfolg! Vielen Dank für das Gespräch!

Sabina Hankel-Hirtz
Kontakt: info@mind-wind.de

Das Interview wurde geführt von
 Abbas Schirmohammadi.