

Kategorie: Komplementärmedizin

## Stark im Kopf

28.08.2007 12:04

### Hypnose gegen Rauch und Nikotin

Hamburg (hn) - Es stinkt, ist teuer und kann, wie der Aufdruck auf den Schachteln warnt, tödlich enden. Spätestens, seit Rauchen in der Öffentlichkeit mehr und mehr untersagt wird, schrumpfen Raum und Nachsicht für qualmende Zeitgenossen. Gute Gründe, die letzte Zigarette auszudrücken. Doch der Abschied vom Nikotin ist eine Herausforderung.

Auf die Mechanismen, die uns bei der tabakgefüllten Stange halten, können wir bewusst nur sehr schwer zugreifen. Körperlich ist der Entzug schnell geschafft, denn Nikotin baut sich innerhalb kurzer Zeit ab. Unsere Psyche aber, die Chemie unseres Gehirns - die Neurotransmitter, Hormone, unser Stoffwechsel - sind süchtig geworden nach den Effekten des Nervengifts. Die hypnotherapeutische Raucherentwöhnung kann den Ausstieg erleichtern.

In einer Studie an der Universität Tübingen zeigte die Therapie hohe Wirksamkeit: Die Quote der Nikotinfreien lag nach einem Jahr bei etwa 40 Prozent. Das klingt gering, ist im Vergleich zu anderen Methoden aber ein großer Erfolg: verhaltenstherapeutische Maßnahmen erreichen lediglich 25, in Kombination mit substituierenden Mitteln wie Pflastern und Kaugummis nur 30 Prozent.

### Nur jeder zehnte ist nicht hypnosefähig

Die Hypnotherapie greift den Zwang zum Nikotin dort an, wo er sich festklammert: im Kopf. Der „Patient“ wird in tiefe Entspannung versetzt, in der das Unterbewusstsein empfänglicher ist für die „Einflüsterungen“. Suggestionen, welche die innere Einstellung verändern und die Erwartungshaltung an ein rauchfreies Leben stärken sollen. Nur Wenige erreichen einen Zustand, aus dem ein Auftauchen ohne Erinnerung an die Sitzung vorkommen kann. Der größte Teil der Hypnotisierten versinkt in eine je nach Suggestibilität mehr oder minder tiefe Entspannung. Nur etwa jeder zehnte ist überhaupt nicht empfänglich für die hypnotherapeutischen Suggestionen.

Wer sich zu einer Therapie entschließt, sollte Folgendes beachten: Hypnose ist kein geschützter Begriff, sie ist für jeden erlernbar und darf in Deutschland von jedem ausgeführt werden. Man sollte sich daher einen medizinisch, psychologisch oder als Heilpraktiker vorgebildeten oder ausgewiesenen Hypnotherapeuten, suchen, zu dem man Vertrauen entwickeln kann.

Gute Erfolge erzielen in der Regel mehrstündige oder auch etwa 4 bis 5 aufeinanderfolgende Sitzungen, die mit intensiven Gesprächen zur Stärkung der Nichtraucheridentität verbunden sind und mit einem Abschied von der Zigarette enden. Ob Gruppen- oder Einzelsitzung ist für das Ergebnis unbedeutend - die Forscher fanden keine relevanten Unterschiede. Ideal ist eine Gruppengröße von maximal zehn Personen, so können die Suggestionen individueller auf die Teilnehmer abgestimmt werden.

Massenhypnosen für mehrere hundert Personen sind genauso ineffizient wie einstündige Sitzungen. Wo eine Erfolgsquote von über 40 Prozent angepriesen oder Entwöhnung ohne Entzug versprochen wird, ist

die Lust am schnellen Geld zu vermuten - etwa 120 Euro kostet eine wenig erfolgsversprechende einstündige Sitzung.

Für Seminare kann mit dreistelligen Beträgen gerechnet werden. Die Gesetzlichen Krankenkassen übernehmen den Betrag nur in Einzelfällen. Festentschlossene, die sich für eine preisaufwendige Methode entscheiden, beginnen die Therapie jedoch in der Regel motivierter und halten besser durch. Ein Seminar ist zudem recht günstig angesichts des Betrages, der bei einer Schachtel am Tag in Rauch aufgeht: 1.423,50 Euro pro Jahr.

Weiterführende Informationen, Adressen, Tipps, Termine und Links

<http://www.hypnose-projekt.info/> - Homepage des Hamburger Dipl.-Psychologen Björn Riegel - mit vielen Infos und Literaturtipps zum Thema

<http://www.smokex.de> - Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung nach dem Ansatz von Dr. Milton H. Erickson, einem Pionier der modernen Hypnose

<http://www.meg-hypnose.de> - Homepage der Milton-Erickson-Gesellschaft

Pressekontakt:\nhumannews.de

Claudia Decker

[info@humannews.de](mailto:info@humannews.de)

040/89 00 39 68