

Unterbewusstsein vom Nichtrauchen überzeugen

Rauchentwöhnung durch Hypnose: Mit gezielten Suggestionen das Verhalten umlenken

96 Prozent der deutschen Raucher denken laut einer Forsa-Umfrage vom November über einen Ausstieg vom Rauchen nach. Neben Verhaltenstraining und Nikotinpflaster ist auch Rauchentwöhnung durch Hypnose möglich. Das Unterbewusstsein wird dabei auf das Nichtrauchen eingestellt.

Nur drei Prozent der Raucher wollen definitiv nicht auf den Glimmstengel verzichten, alle anderen denken zumindest darüber nach. Die meisten – 72 Prozent – würden es aus gesundheitlichen Gründen tun. 18 Prozent der Raucher, so die Forsa-Umfrage, hat bereits mehr als drei erfolglose Versuche hinter sich. Wer nicht an



A. Hofmann



S. Domke PH

Rauchentwöhnungskursen, wie sie mit gutem Erfolg auch das Göttinger Universitätsklinikum anbietet, teilnehmen will, für den kann Hypnose hilfreich sein.

Die beiden Göttingerinnen Sabine Domke und Alena Hofmann sind nach Hypnosebehandlungen seit fast zwei Mo-

naten rauchfrei. Beide haben stark geraucht. Alena Hofmann hat vor einiger Zeit versucht sich das Rauchen mit Hilfe eines Buches abzugewöhnen. Ohne langfristigen Erfolg. „Ich habe schnell wieder geraucht.“ Erstaunt waren beide, wie leicht es ihnen nach der Hypnose gefallen ist, auf die Zigaretten zu verzichten. „Der Gedanke ans Rauchen kommt immer mal, er geht aber auch schnell wieder“, erzählt Alena Hofmann.

Hypnose ist 2006 als Therapieform im Sinne des Psychotherapeutengesetzes anerkannt. In einer Einleitungsphase wird die Aufmerksamkeit des Patienten von Außen nach Innen gelenkt und ein Tiefentspannungszustand suggeriert, so beschreibt die Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) die Hypnose. Die Göttinger Therapeutin Nicole Jahn erklärte es Sabine Domke und Alena Hofmann im Vorgespräch als ähnlich dem Zustand, in dem man sich morgens nach dem Klingeln des



Rauchen: Eine Hypnose-Behandlung kann von dieser Sucht befreien.

Weckers befindet. Man hört alles, hat die Augen aber noch zu, ist wunderbar entspannt, die Gedanken schweifen ziellos umher. In diesem Zustand sei die Kritikfähigkeit des Bewusstseins stark reduziert, und die Ansprechbarkeit des Unterbewusstseins stark erhöht. Mit Hilfe von Suggestionen und Trance-Szenarien werden jetzt Einstellungen, Erleben und Verhalten des Patienten umgelenkt. „Hier nimmt man das

Neue auf. Unsere Therapeutin hat mir etwa gesagt, ich sei jetzt Nichtraucherin, Rauchen stinke. Aber auch, was mir in Zukunft Freude bereiten würde“, berichtet Sabine Domke.

Gründliche Nachbereitung

Der Wille mit dem Rauchen aufhören zu wollen, ist einzige Voraussetzung für die Behandlung, zu der zwischen drei und fünf Sitzungen gehören. Vor den Hypnosesitzungen steht

ein Gespräch über die Behandlung. Eine gründliche Nachbereitung mit dem Hypnosetherapeuten verbessert die Erfolgsaussichten.

Mit Hypnose zur Rauchentwöhnung arbeitet beispielsweise das psychologische Institut der Universität Tübingen. Wissenschaftliche Studien beurteilen den Erfolg laut DGH zum Teil als überdurchschnittlich gut (88 Prozent), zum Teil schlechter.

Kleiner Stich nützt

Ratgeber „Impfen“

Geimpft. Geschützt. Gesund. Kleiner Stich mit großem Nutzen“ - so heißt ein neuer Ratgeber, den die Barmer herausgegeben hat. Die 30-seitige Broschüre beantwortet Fragen rund um das Thema Impfen und zeigt auf, wie wichtig Impfungen für die persönliche Gesundheitsvorsorge von Kindern und Erwachsenen sind.

Die Schutzwirkung von Impfungen hält viele Jahre an, zum Teil sogar ein Leben lang. Welche Impfungen wann und für wen empfohlen werden, darüber gibt der Impfkalender Auskunft, der von der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut ständig aktualisiert wird. Die aktuellen Impfeempfehlungen sind im Barmer-Ratgeber enthalten. „Geimpft. Geschützt. Gesund.“ ist kostenlos erhältlich bei der Barmer Göttingen, Wiesenstraße 1, kann aber auch unter Telefon 018500-55-0 sowie im Internet unter www.barmer.de bestellt werden.

cbb

ap

cbb