

**GUTEN MUTES**  
Susanne will durch die Hypnose den Zigaretten endgültig Adieu sagen



Susanne (27) will aufhören zu rauchen



**ENTSPANNTER ZUSTAND**  
Mit Hilfe eines Pendels leitet Hypnose-Coach Michaela Buck (li.) die Trance ein

**HYPNOSE-ANKER** Das Duftöl soll später im Wach-Zustand die Lust auf eine Zigarette lindern



Der große VIEL SPASS-Test: Können diese drei

# Mit Hypnose Glimmstängeln

**D**rei Mal habe ich schon versucht, mit dem Rauchen aufzuhören – leider völlig erfolglos“, sagt Susanne Berger\*. „Zuletzt war ich bei einer Schachtel Zigaretten pro Tag – schrecklich.“ Weil sie es allein einfach nicht schafft, den Glimmstängeln den Kampf anzusagen, richtete sie nun all ihre Hoffnung auf eine noch nicht allzu verbreiteten Methode: die Hypnose.

„Zigaretten sind ungesund, teuer, stinken – und vor allem: Mein Freund ist Nichtraucher“, erklärt die Verlagsangestellte lächelnd, wieso sie das Qualmen endgültig lassen möchte. Zum Hypnose-Versuch sagt sie: „Ich wollte es ohne chemische Mittel schaffen. Zudem fasziniert mich an der Hypnose, dass über das Unterbewusstsein gearbeitet wird.“

**Therapeutische Hypnose ist sicher**

Allerdings hat Susanne auch ein paar Befürchtungen: „Kann ich gegen meinen Willen hypnotisiert werden? Werden mir dabei fremde Gedanken ‚eingepflanzt‘?“

Diese Ängste kann Hypnose-Therapeutin Michaela Buck (41, [www.hypnocoach-essen.de](http://www.hypnocoach-essen.de)), bei der Susanne es

probieren will, entkräften: „Seriose Therapie-Hypnose ist sicher.“ Als Gründe dafür gibt die geprüfte „Heilpraktikerin Psychotherapie mit Schwerpunkt Hypnose“ folgende Punkte an:

► **Niemand kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden.** Zudem verhindert der „kritische Teil“ des eigenen Bewusstseins, dass man in Trance negativ beeinflusst wird. Die Angst, dass man z.B. auf Befehl die PIN-Nummer seiner ec-Karte ausplaudert, ist unbegründet.

► **Man bleibt bei Bewusstsein.** Während der Trance ist man nicht „weggetreten“, sondern bekommt alles mit.

► **Der Klient kann die Trance jederzeit selbst beenden,** falls er sich nicht wohlfühlt.

► **Hypnose ist ein anerkanntes Therapie-Verfahren.** Sie wirkt unter anderem gegen Phobien, Übergewicht, Schlafstörungen und bei der Geburtsvorbereitung. Show-Hypnosens hingegen, bei denen sich Menschen auf der Bühne „zum Affen machen“, haben mit Therapie nichts zu tun. Diese Personen hat sich der Show-Hypnotiseur ausgesucht, weil er gemerkt hat: Sie machen alles mit.

► **Bei der Suche nach einem seriösen Hypnose-Experten** sind zwei Dinge entscheidend: Hat der Therapeut eine Ausbildung, möglichst eine Heilerlaubnis? Kann der Klient Vertrauen fassen?

**Ein Vorgespräch ist sehr wichtig**

„Mir hat das Vorgespräch mit Frau Buck sehr geholfen. Vertrauen zu fassen – sowohl zu ihr als auch zu der Methode“, berichtet Susanne Berger. Dabei wurde abgeklärt, wieso die junge Frau das Rauchen aufgeben möchte. „Manchmal gibt es

gewisse persönliche Gründe oder bestimmte Krankheiten oder Medikamente, die der Klient nimmt, dann ist Hypnose als Therapie ungeeignet“, erläutert die Expertin.

Als alles geklärt ist, nimmt Susanne auf dem Sofa Platz – ganz gemütlich im Liegen. Michaela Buck leitet mit einem Pendel vor Susannes Gesicht die Trance ein. „So werden die nötigen Hirn-Areale aktiviert.“

**„Frische Luft füllt nun deine Lungen“**

Dann beginnt die eigentliche Hypnose. Mit ruhiger Stimme gibt die Expertin Susanne innere Bilder vor. So sollen Blockaden gelöst werden. „Wärme strömte dabei durch meine Arme“, beschreibt Susanne begeistert. „Irgendwann fühlte ich mich total befreit und entspannt. Trotzdem bekam ich mit, was um mich herum geschah – wie kurz vorm Eindösen.“

Als nächster Schritt kommt dann die „Rauchentwöhnungs-Suggestion“. Dabei spricht Michaela Buck: „Das Rauchen wird dir gleichgültig. Statt Qualem füllt ab jetzt frische Luft deine Lungen. Es fühlt sich gut an.“ Sie „programmiert“ ein Duftöl und leitet die Trance aus.

Und, hat es was gebracht? „Ja, in der darauffolgenden Woche rauchte ich nur noch drei, vier Zigaretten täglich“, berichtet Susanne.

Zwei Wochen später folgt die zweite Sitzung. Hierbei wird analysiert, in welchen Situationen sie noch immer raucht. Mit einer weiteren Trance sollen auch diese Anlässe ausgemerzt werden.

Susannes Fazit: „Leider hat es nicht ganz geklappt. Ich habe mich gerade beruflich verändert, Zigaretten entspannen mich am besten. Ich rauche jetzt zehn pro Tag – das ist die Hälfte weniger als zu Beginn! Ich sehe gute Chancen, bald ganz aufzuhören!“