

## Nichtraucher dank Hypnose

**Wer das Rauchen aufgeben will, probiert einiges aus: von Nikotinpflaster über Akupunktur bis hin zur Hypnosetherapie. Obwohl diese von manchen nicht ernst genommen wird, hat sie dem einen oder anderen Raucher geholfen.**

Nach wie vor steht die Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören, ganz oben auf der Liste, wenn man Menschen nach guten Vorsätzen fürs neue Jahr fragt. Der erste Versuch schlägt oft fehl. So gut wie alle Raucher wissen, dass ihre schlechte Angewohnheit, ihr Laster, Krankheiten auslösen kann. Aber trotzdem rauchen sie weiter. Gründe dafür sind unter anderem eine Abhängigkeit von Chemikalien, die der Körper durch das Rauchen aufnimmt, aber auch eine Steuerung ihres Verhaltens durch ihr Unterbewusstsein, durch **das Unbewusste**. Durch **Hypnose**, einen schlafähnlichen Zustand, in den jemand versetzt wird, können bestimmte Bereiche des Unterbewusstseins aktiviert werden. Der Psychotherapeut Norbert Schick erklärt den Unterschied zwischen einer therapeutischen Hypnose und einer sogenannten **Showhypnose**, wie man sie aus Bühnen- oder Fernsehshows kennt:

„Diese Menschen sind so **tief** in einer **Hypnose drin**, dass sie das gar nicht mehr **registrieren**, was da überhaupt passiert, weil: Das **kognitive Denken** ist **ausgeschaltet**. Wenn man in diesen **Showhypnos**en sieht, wenn die Menschen Sachen tun, die sie normalerweise nicht tun würden. Aber wenn die aus der Hypnose herauskommen, wissen sie in der Regel nicht, was da passiert ist. Ich würde sagen, dass circa 30 Prozent der Bevölkerung so tief hypnotisierbar ist. Das ist wie ein **Blackout**.“

Menschen, die in diesen Showhypnos hypnotisiert werden, haben keinen eigenen Willen mehr. Die durch das Gehirn gesteuerte Wahrnehmung, das **kognitive Denken**, und teilweise auch die körperlichen Funktionen werden vom Hypnotiseur **ausgeschaltet**. Sie werden dann nicht mehr bewusst erlebt, **registriert**. Hypnotisierte Menschen sind, wie es Norbert Schick ausdrückt, **tief** in diesem Zustand **drin**. Es ist wie ein **Blackout**, ein plötzlich auftretender Verlust des Bewusstseins. Norbert Schick, der seit den 1990er-Jahren Patienten mit Angstzuständen oder Abhängigkeiten behandelt, schätzt, dass etwa 30 Prozent der Bevölkerung in Deutschland so tief hypnotisierbar sind. In diesen Showhypnos machen Menschen oft seltsame Dinge, an die sie sich später nicht mehr erinnern, wie etwa sechs rohe Eier zu schlucken. Die **therapeutische**, also behandelnde Methode, die „Hypnotherapie“ beziehungsweise „Hypnosetherapie“, hat damit gar nichts zu tun. Seit 2006 ist die Hypnosetherapie, so der deutsche Begriff, in Deutschland als Behandlungsmethode beispielsweise gegen das Rauchen wissenschaftlich anerkannt. Norbert Schick erklärt, wie sie funktioniert:

„In der **therapeutischen** Hypnose ist es so, dass die Leute immer wissen, was sie tun.

Hypnose ist ein ganz natürlicher Zustand. Hypnose ist zum Beispiel, wenn ich ein Buch lese und ich so tief in diesem Buch drin bin, dass halt Gedanken, Gefühle **hochkommen**. Oder wenn ich im Kino bin, einen Film schaue. In diesem **Trancezustand** ist **das Unbewusste** ganz offen und die **Gefühlswelt** auch, und deshalb kann man sehr gut **damit arbeiten**.“

Hypnose ist ein natürlicher Zustand des menschlichen Gehirns. Konzentriert man sich im Alltag beispielsweise sehr auf etwas, verfällt man in eine Art **Trancezustand**, man bekommt nicht mehr mit, was um einen herum geschieht. Stattdessen ist man vertieft in die eigene Welt der Gedanken und oft auch unbewussten Gefühle, in die eigene **Gefühlswelt**. Man konzentriert sich beispielsweise auf ein Buch, einen Film oder auf die Musik beim Tanzen. In bestimmten Situationen **kommen** dann Gefühle **hoch**, steigen auf wie eine Luftblase an die Wasseroberfläche. Das Unbewusste liegt, wie Norbert Schick es formuliert, ganz offen. Ein Hypnotiseur nutzt diesen Zustand in seiner Behandlung, **arbeitet damit**. Mittels unterschiedlicher Techniken wird versucht, eine Verhaltensänderung beziehungsweise Heilung herbeizuführen. Auch bei Rauchern wird diese Methode angewandt. Allerdings liegt der Anteil derjenigen, die sich dafür entscheiden, bei weniger als einem Prozent. Mehr als 80 Prozent hören einfach auf, weil sie es so wollen. Bei dem Kölner Jochen hatte das nicht funktioniert. Vierzig Jahre hatte er mindestens eine Packung Zigaretten am Tag geraucht, bis ihm sein Arzt sagte, dass er – wenn er nicht sofort aufhören würde – an einem Herzinfarkt sterben werde. Der Arzt riet ihm zur Hypnosetherapie. Jochen ging darauf ein, aus einem Grund:

„Mein Wunsch, das Rauchen zu stoppen, war so groß, dass ich gesagt habe: ‚Ich probiere es aus. Es kann nichts schaden, es kann nur helfen.‘“

Zunächst mussten Jochen und die anderen in seiner Gruppe grässliche Bilder etwa von geschädigten Raucherlungen oder gelb-verfärbten Zähnen anschauen. Anschließend durfte jeder seine letzte Zigarette rauchen. Dann begann die Hypnose, schildert Jochen:

„Alle mussten sich hinlegen auf Matten und dann wurde das Licht ausgemacht und eine Kerze angezündet, und dann eine sanfte Musik. Aber ich habe immer gedacht: ‚Na, klappt das denn? Ist das Quatsch? Du hast jetzt den ganzen Tag hier verbracht, und jetzt kommt so etwas, **Hokuspokus?**‘ Ich habe versucht, mich auf die Stimme zu konzentrieren. Der Hypnotiseur hat all das, was er den ganzen Tag lang gesagt hat, dann noch mal mit einer sehr **akzentuierten** Stimme sehr langsam, sehr deutlich gesagt: ‚Ja, ihr könnt es, ja, ja. Und dann haben wir auch gesagt: ‚Ja, wir wollen, wir wollen aufhören zu rauchen. Und dann hat er gesagt: ‚Ihr seid stark!‘ ‚Ja, wir sind stark.‘ Und das hat er mehrfach wiederholt, immer **eindringlicher** und, ja, irgendwann war es zu Ende, Licht an und dann war’s vorbei.“

In den Raum zurückgekehrt, legten sie sich auf Matten auf dem Fußboden, und hörten leise,

sanfte Musik. Das Licht ging aus und eine Kerze wurde entzündet, um eine ruhige, meditative Atmosphäre zu schaffen. Jochen fühlte sich anfangs nicht richtig wohl, dachte, dass das alles Blödsinn und **Hokuspokus** sei, eine übertriebene, lächerliche Veranstaltung. Der Hypnotiseur schaffte es aber, alle Teilnehmer in einen Trancezustand zu versetzen. Dafür sprach er mit einer **akzentuierten**, sehr betonten, und **eindringlichen**, sehr deutlichen, Stimme Sätze, die den Willen zum Ausdruck brachten, mit dem Rauchen aufzuhören. Irgendwann kamen die Teilnehmer aus dem Trancezustand heraus, das Licht ging wieder an. Jochen warf seine letzte Zigarettenpackung in den Müll. Seine Frau erinnert sich mit Freude an den Erfolg der Behandlung:

„Die letzten Male, die er aufgehört hat, war er wirklich **nicht mit der Kneifzange anzufassen**, das war ganz schrecklich. Und dieses Mal war das überhaupt nicht. Er war die ganze Zeit normal und **ausgeglichen** und war nicht so aufgeregt und nervös, wie er das sonst immer gewesen ist. Wir waren zu Weihnachten bei der Familie und waren dort drei Tage, und es wurde um ihn rum ständig geraucht – und er hat das geschafft und hat überhaupt nicht geraucht.“

Raucher, die aufhören, zeigen meist Entzugserscheinungen. Denn ihnen wird das tägliche Nikotin, das eine für den Geist und Körper stimulierende Wirkung hat, nicht mehr zugeführt. Sie sind nicht **ausgeglichen**, ruhig und beherrscht, sondern sehr nervös, leicht erregbar und launenhaft. Sie sind dann – wie es Jochens Frau redensartlich formuliert – **nicht mit der Kneifzange anzufassen**. Die Wendung greift das Bild eines Schmiedes auf, der glühendes Eisen mit einer Zange festhält, um es in Form zu bringen. In der Umgangssprache bedeutet es, dass man Personen meidet. Bei Jochen zeigte die Therapie dauerhafte Wirkung:

„Ich habe seitdem nicht das Bedürfnis, zu rauchen. Ich vermisse nichts, mir geht es nicht schlecht, es geht mir gut. Ich weiß es nicht, wodran es liegt. Ich habe nie wieder das Bedürfnis gehabt, zu rauchen.“

Bei Jochen hat funktioniert, worauf Therapeuten wie Norbert Schick hoffen: dass der im Unbewussten gespeicherte Wunsch zu rauchen immer seltener wird, bis er völlig verschwindet. Über eins gibt es jedoch keine Zweifel, wenn man fürs neue Jahr einen guten Vorsatz fasst: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg – ob mit oder ohne Hypnose.

*Autorinnen: Diana Ach, Beatrice Warken  
Redaktion: Ingo Pickel*

# Alltagsdeutsch

Begleitmaterialien – Manuskript

## **Arbeitsauftrag**

Bildet fünf kleine Arbeitsgruppen. Jede Einzelgruppe schaut sich einen der fünf Teile des Beitrags „So werden Sie in 90 Minuten zum Nichtraucher“ an: [bit.ly/1rXcBoS](https://bit.ly/1rXcBoS), [bit.ly/1QPFZHA](https://bit.ly/1QPFZHA), [bit.ly/1NFjBuX](https://bit.ly/1NFjBuX), [bit.ly/1lwFfeh](https://bit.ly/1lwFfeh), [bit.ly/1kHBJxQ](https://bit.ly/1kHBJxQ). Fasst den Inhalt schriftlich zusammen. Diskutiert anschließend in eurer Lerngruppe, für wie sinnvoll ihr das Gesehene haltet.