**Raucherentwöhnung durch Hypnose?** Ja! Das ist möglich.

Die Deutsche Gesellschaft für Hypnose informiert über die Hypnotherapie als eine wissenschaftlich anerkannte Methode der Raucherentwöhnung.

Wenn Marc Twain sagt *„Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht, ich habe es schon hunderte Male geschafft“* drückt dies die Schwierigkeit aus, wie schwer es ist, Nichtraucher zu bleiben. Wir haben es schließlich mit einer Sucht, der Tabaksucht, zu tun. Sich hiervon zu befreien, ist sehr viel schwerer, als eine alte Gewohnheit abzulegen. Dennoch gibt es die unterschiedlichsten Methoden, die dem Raucher den Weg in ein rauchfreies Leben erleichtern sollen.

Der direkte Rauchstop, bei dem es einige Raucher schaffen, von heute auf morgen aufzuhören, manche schaffen es mit Hilfe von Akupunktur oder einer Wunderheilung. Es gibt Tabletten, die helfen, von der Sucht loszukommen, wobei diese Substanzen starke Nebenwirkungen aufweisen, zuletzt musste noch ein Präparat (Champix®) vom Markt genommen werden. Nikotinpflaster, welche durchaus gut helfen können, die Entzugserscheinungen zu mildern, werden mitunter auch zur Raucherentwöhnung angewendet. Wenn man jedoch mal nachschaut, was die Tabaksucht ist, erkennt man, dass neben symptombezogenen Komponenten der Raucherentwöhnung die wichtigste Komponente, nämlich die psychische Abhängigkeit, die über die lange Zeit des Raucherlebens entstanden ist und aufrechterhalten wird, Berücksichtigung finden sollte. Dies wird zum Beispiel deutlich, wenn man die Erfolgsraten der unterschiedlichen Methoden rauchfrei zu werden nach der Abstinenz ein Jahr nach der Behandlung vergleicht: Die Hypnotherapie berücksichtigt positive Gefühle und Stärken des Rauchers in der Therapie und zeigt nach einem Jahr noch Abstinenzraten von 50%. Versuche im Alleingang wiesen Abstinenzraten nach 1 Jahr von nur 3% bis 11%, andere Therapieformen bis ca. 25 % auf (Dr. C. Schweizer, Prof. Dr. D. Revenstorf et al., 2003, „Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung“, Universitätsklinikum Tübingen).

**Wie süchtig bin ich denn überhaupt?**

Eine gängige Methode zur Ermittlung der Nikotinsucht ist die nach Fagerström ((Fagerström Test for Nicotine Dependence). Bitte rechnen Sie selbst:

1. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie ihre erste Zigarette?
	* Innerhalb von 5 oder 60 Min. (= 2 Punkte)
	* oder nach über 60 Min. ( = 1 Punkt)
2. Finden Sie es schwierig an Orten, wo das Rauchen verboten ist das Rauchen sein zu lassen?
	* Ja (= 1 Punkt)
	* Nein (= 0 Punkte)
3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?
	* Die erste am Morgen (= 1 Punkt)
	* Andere (= 0 Punkte)
4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?
	* Mehr als 11 (= 1 Punkte)
	* Bis 10 (= 0 Punkte)
5. Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?
	* Ja (= 1 Punkt)
	* Nein (= 0 Punkte)
6. Kommt es vor, dass sie rauchen, wenn Sie krank sind?
	* Ja (= 1 Punkt)
	* Nein (= 0 Punkte)
7. Haben Sie einen Zigarettenvorrat zu Hause?
	* Ja (= 1 Punkt)
	* Nein (= 0 Punkte)
8. Verspüren Sie ein Verlangen danach zu rauchen?
	* Ja (= 1 Punkt)
	* Nein (= 0 Punkte)
9. Haben Sie schon einmal oder mehrfach versucht aufzuhören?
	* Ja (= 1 Punkt)
	* Nein (= 0 Punkte)

Prüfen Sie selbst

* ab 3 bis 10 Punkte: Schwere Nikotinabhängigkeit
* bis 3 Punkte: geringe Nikotinabhängigkeit

**Worauf lässt sich der Raucher bei der Hypnotherapie ein?**

Zunächst soll angemerkt werden, dass die Hypnotherapie, wie sie von ausgebildeten Hypnotherapeuten der DGH angewendet wird, in keiner Weise etwas mit Wunderheilung oder Showhypnose zu tun hat. Die Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e.V. hat sich 1982 gegründet. Ihr gehören Ärzte, Zahnärzte und Psychologen an. Das Ziel ist die weitere wissenschaftliche Erarbeitung hypnotherapeutischer Vorgehensweisen bei verschiedensten Krankheits- und Störungsbildern sowie deren Anwendung auf der Basis dieser Erkenntnisse. Sie bildet Psychologen und Ärzte in der Hypnotherapie aus und weiter.

Die Hypnose wird genutzt, um einen Zugangsweg zu emotionalem Erleben zu ermöglichen, in dem der Klient seine eigenen Stärken erfahren kann, um diese dann später in Problemsituationen anzuwenden. Die Hypnotherapie ist somit eine stark Ressourcen orientierte Therapieform mit dem Ziel, dem Patienten Wege aus negativem Erleben und Verhalten erfahren zu lassen. Angewendet wird die Hypnotherapie mittlerweile bei vielfältigen Störungsbildern. Im Rahmen der Psychotherapie bei Angst und Depression, Süchten, Zwängen und psychosomatischen Krankheiten. Auch bei internistischen Erkrankungen wie dem Asthma bronchiale, bei Hautkrankheiten wie der Neurodermitis, bei zahnärztlichen Eingriffen zur Reduktion der Angst, aber auch bei der Behandlung von Zähneknirschen.

Die Hypnose selbst ist ein Zustand, wie ihn sicher jeder kennt aus dem Zeitpunkt wie kurz vor dem Einschlafen. Sie schlafen demnach nicht, können den Zustand jederzeit wieder beenden und sind keinesfalls dem Willen des Therapeuten ausgeliefert und können sich am Ende der Sitzung in der Regel noch an alle Einzelheiten erinnern. Ihre unbewussten Fähigkeiten werden aktiviert und ihre Vorstellungskraft sowie die Suggestionen des Therapeuten helfen Ihnen, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören.

**Wie ist der Ablauf einer hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung?**

Die Therapie findet in Gruppen von 5-6 Personen oder in Einzelsitzungen statt. Am Anfang steht ein Vorgespräch, in dem unter anderem Ihre Rauchgewohnheiten und Ihre Fragen zur Hypnotherapie besprochen werden. Sie erhalten Tipps, mit denen es Ihnen leichter fällt, die erste rauchfreie Zeit durchzustehen. In den folgenden drei Sitzungen kommen die eigentlichen hypnotherapeutischen Methoden zu Anwendung, die eine dauerhafte Nikotinabstinenz ermöglichen. Eine letzte Sitzung nach einigen Wochen dient dem Erfahrungsaustausch und der Auffrischung. Etwaige Probleme können dann nochmals in einer Trance bearbeitet werden.

**Kosten**

Als ärztlicher Psychotherapeut rechne ich nach der Gebührenordnung für Ärzte ab. Die Sitzungen (auch das ausführliche Vorgespräch) werden nach der GOÄ Abrechnungsziffer 870 mit jeweils Euro 100,55 berechnet. Das Konzept sieht 4 bis 5 Sitzungen vor.