

Mit dem Rauchen aufhören - Endlich rauchfrei

Mit der Hypnosetherapie lassen sich rund 150 verschiedene Problembereiche auflösen – eine davon ist die Raucherentwöhnung. Damit schafft Hypnose das, was Ausstiegsprogrammen und unzähligen Tipps sowie Nikotin Kaugummi und Nicorette Produkten oft nicht gelingt: Diese kratzen sozusagen nur an der Oberfläche des Problems; das Unterbewusstsein bleibt davon allerdings meist unbeeindruckt. Wer darauf setzt, greift daher meist früher oder später wieder zur Zigarettenpackung.

Mit dem Rauchen aufhören und zwar langfristig

Hypnose kann mehr, wie das im Frankfurter Institut für Mentaltraining praktizierte Programm zur Raucherentwöhnung eindrucksvoll zeigt. Entwickelt wurde es vom Leiter des Instituts, dem Advanced-Level-Hypnotiseur Markus Krügel. Er setzt seit vielen Jahren eine spezielle Hypnosetechnik beim Rauchstopp ein: die Hypno-Analytik. Diese Methode unterscheidet sich grundlegend von Hypnose-Praxen, die ausschließlich suggestiv arbeiten. Suggestiv bedeutet: Der Therapeut verankert während der Trance Leitsätze im Unterbewusstsein, die unerwünschte durch erwünschte Verhaltensweisen ersetzen.

Der Erfolg ist allerdings mäßig und das ist auch nur logisch: Schließlich löst diese Vorgangsweise nicht die Ursache des Verlangens nach Nikotin auf. Sobald die Suggestion nicht mehr wirkt, kehren die Klienten daher zu den alten, schädlichen Verhaltensmustern zurück.

Hypno-analytisch mit dem Rauchen aufhören

Markus Krügels hypno-analytischer Ansatz greift als Teil einer psychoanalytischen Arbeit tiefer: Unterstützt vom Therapeuten dringt der Klient dabei zur Ursache seines unerwünschten Verhaltens vor. Dafür sind allerdings nicht Jahre wie bei einer Gesprächstherapie nötig. Die Trance macht den Entzugswilligen offen und bereit für neue Erkenntnisse. So lässt sich die Wurzel des Übels aufspüren und wirksam bearbeiten. Das unerwünschte Verhalten wird nicht nur für einige Zeit geblockt, sondern ursächlich aufgelöst.

Die moderne Hypno-Analytik ist eine etablierte Methode, die vom US-amerikanischen Psychiater und Psychotherapeuten Milton H. Erickson begründet und in Deutschland durch den Heidelberger Mediziner Dr. Gunther Schmidt weiterentwickelt wurde. Im Zuge dieser Therapie „reist“ der Patient in Trance zurück zu seinem „Inneren Kind“. Das ist jener Anteil in uns, der Verletzungen aus der Kindheit speichert. In der Hypnosesitzung und ihren Rückführungen können dieser im Alltag schwer zugängliche Teil des Ichs betrachtet und schädliche Denkmuster aufgelöst werden.

Das funktioniert beim Rauchen deshalb so gut, weil diese Angewohnheit im Unterbewusstsein gespeichert ist. Solange man sich in seinem Selbstbild als Raucher wahrnimmt, kann man nicht mit dem Rauchen aufhören. Er dann, wenn diese Vorstellung durch das Bild eines Nichtraucher abgelöst wird, verliert man das Bedürfnis nach der Zigarette.

Endlich rauchfrei: das Ausstiegsprogramm

Der Rauchverzicht ist also nur dann dauerhaft, wenn man innerlich überzeugt ist, Nichtraucher zu sein. Dann wird man wie jeder Nichtraucher das Nikotin nicht vermissen und den Verzicht auf die Zigarette als ganz selbstverständlich empfinden.

Mit dem Rauchen aufhören lohnt sich ungemein: Der Zigarettenverzicht steigert nicht nur die Lebensqualität und die Lebenserwartung, er wendet zudem massive Schäden für die Gesundheit ab. Auch bei bereits akuten tabakassoziierten Erkrankungen wie Krebs, Atemwegsbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht der sofortige Rauchstopp die Lebenserwartung. Wer das Aufhören schafft, steigert seine Lebenserwartung im Schnitt um rund zehn Jahre. Die körperliche Fitness profitieren vom Verzicht auf die Zigarette ebenso wie das persönliche Erscheinungsbild

Raucherentwöhnung ohne Nebenwirkungen

Die Hypnosetherapie ist nicht nur ein effektiver Weg zum Rauchstopp, sie kann zudem unangenehme Entzugserscheinungen lindern und vermeidet auch eine Gewichtszunahme nach der Entwöhnung. Der Therapieansatz nach Markus Krügel basiert dabei auf drei Bausteinen, die drei unterschiedliche Behandlungsmethoden kombinieren. In einer ersten Sitzung werden mittels Hypnose und Mentaltraining seelische Blockaden in Form von negativen Glaubenssätzen gelöst. So behindern diese nicht länger den Energiefluss, und der Weg zur seelischen und körperlichen Gesundheit wird frei. In einer zweiten Sitzung, der Hauptsitzung, wird diese freigewordene Energie genutzt, um durch einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein die eigentliche Raucherentwöhnung zu erreichen. In einer dritten Sitzung werden diese Ergebnisse durch energetische Klopfakupressur noch einmal verfestigt. Das sanfte Beklopfen und Stimulieren von Akupressurpunkten löst belastende Gefühls- und negative Glaubensmuster auf verwandelt diese in Ruhe, Frieden und Entspannung.