

# Rauchfrei durch Hypnotherapie



Wilhelm Gerl ist approbierter psychologischer Psychotherapeut sowie Hypnotherapeut, dazu Ausbilder und Ehrenmitglied der Milton-Erickson-Gesellschaft für Klinische Hypnose (M.E.G.). Er ist von der Bayerischen Landesärztekammer zur ärztlichen Fortbildung ermächtigt, außerdem Autor wissenschaftlicher Fachartikel und Fachbücher – um nur einige seiner vielfältigen Tätigkeiten zu nennen. Er betreibt in München eine psychologische Praxis, das „Institut für Integrierte Therapie“, und ist in der Smokex®-Arbeitsgemeinschaft aktiv.

Haben Sie schon von erfolgreicher Raucherentwöhnung durch Hypnose gelesen oder gehört? Auch im Internet stößt man auf entsprechende Angebote. Die PTAheute-Redaktion wollte wissen, was hinter einer „hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung“ (so der fachlich korrekte Ausdruck) steckt. Deshalb befragten wir dazu einen Experten, den Psychotherapeuten Wilhelm Gerl aus München.

**? Herr Gerl, Sie legen zum Einstieg auf unsere Frage „Rauchfrei durch Hypnose?“ Wert auf die Unterscheidung zwischen Hypnose und Hypnotherapie. Warum?**

**Gerl:** Die *Hypnotherapie* ist ein wissenschaftlich anerkanntes Therapieverfahren mit erwiesener, signifikanter Wirksamkeit im Indikationsbereich Nikotinabusus.

*Hypnose* hingegen ist eine schnell erlernbare Psychotechnik, die häufiger auch von Laien für therapeutische Zwecke angeboten wird. Sie ist keine anerkannte Suchttherapie.

**? Für welchen Personenkreis ist Hypnose bzw. Hypnotherapie besonders geeignet?**

Hypnose kann bei hochsuggestiblen Menschen schon aufgrund ihrer Erfolgserwartung erstaunlich wirksam sein. Als „hochsuggestibel“ bezeichnet man Personen, die besonders empfänglich für Suggestionen sind bzw. sich leicht tun, diese in die entsprechenden Erlebnis- und Verhaltensweisen umzusetzen.

Die Erfolgsrate in der Raucherentwöhnung ist anfangs hoch; bei der

Überprüfung der Rauchfreiheit nach einem Jahr ist sie aber mit zirka 25 Prozent nicht höher als die anderer gängiger Verfahren.

Die moderne Hypnotherapie hingegen ist kein starres Hypnoserial, auf das nur 20 Prozent spontan ansprechen. Hypnotherapie orientiert sich an der betreffenden Person, an ihrer Situation, an ihren individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten. Deshalb ist sie für die meisten Menschen geeignet, ihr Raucherkapitel endgültig und so zu beenden, dass es für sie dann wirklich stimmt.

Die hypnotherapeutische Raucherentwöhnung wird häufiger von Rauchern in Anspruch genommen, die es „nun endlich richtig angehen“ wollen. Nach unbefriedigenden Erfahrungen mit Billigangeboten oder schnellen Lösungen („Rauchfrei in einer Stunde!“), haben sie kapiert, dass ihr bewusster Wille die Rechnung nicht ohne den Wirt machen kann. Sie hören auf, gegen „die Sucht“ zu kämpfen und ziehen es vor, ihr Unbewusstes in den Lösungsprozess einzubeziehen, inklusive seiner das Suchtverhalten steuernden Anteile. Dies erfordert einen gewissen Lern- und Zeitaufwand.

**? Wie viele Behandlungen/Sitzungen sind erforderlich – über welchen Zeitraum?**

Statistische Auswertungen von Raucherstudien haben ergeben, dass Entwöhnungen, die 4 bis 5 Sitzungen umfassen, die besten Erfolge verzeichnen. Die meisten süchtigen Raucher brauchen einfach etwas Zeit (4 bis 6 Wochen) um das zu lernen, was für einen anhaltenden Erfolg erforderlich ist. Die

Wirkung der Erfahrungen in der hypnotischen Trance muss sich entfalten können. Auch die Selbsthypnose will anfangs geübt und ausreichend praktiziert werden.

Wir von der Smokex\*-Arbeitsgemeinschaft arbeiten mit Einzelpersonen in der Regel fünf Stunden (in vier Sitzungen). Den Termin für die vierte Sitzung oder den Tag, an dem die Zigarette verabschiedet wird, finden wir in Abstimmung mit dem Unbewussten der Person. Bis dahin raucht sie noch, um dann, zum rechten Zeitpunkt, in einem hypnotischen Ritual die Zigarette endgültig zu verabschieden.

### ? Was passiert bei der hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung?

Natürlich ist da zuerst die individuelle Eingangsdiagnostik mit Klärung der Motivation sowie des Ausmaßes der stofflichen Abhängigkeit. Dann wird zielorientiert die Motivation hin zum Freisein verstärkt, unter anderem durch die lebendige Vergegenwärtigung dieser Möglichkeit in einer intensiven hypnotischen Imagination. Dabei wird die Trancebereitschaft der Person getestet und anschließend ihr individueller Stil, wie sie auf natürliche Weise abschaltet und in Trance geht, erkundet.

Hilfreiche Suggestionen hinsichtlich geeigneter Sicht- und Verhaltensweisen werden eher indirekt, gesprächsweise, gegeben, auch mit Hilfe von Informationspapieren und Fragebögen, welche die Person zu Hause bearbeitet. Die vorrangig wirksamen posthypnotischen Suggestionen sind positive Imaginationen, also lebendige Bilder, welche die Person in Trance von sich aus entwickelt.



In den Sitzungen wird die individuelle Trance vertieft, so dass ein Signalsystem mit dem Unbewussten etabliert werden kann, von dem dann hilfreiche Hinweise bezogen werden, z. B. bezüglich des Tages des Aufhörens oder befriedigender Verhaltensalternativen in typischen Versuchungssituationen.

Bei ca. 80 % der Raucher ist eine Nikotinsucht gegeben. Dieser muss gewissermaßen der biochemische Boden entzogen werden. Denn das Nikotin dockt im Gehirn an den Rezeptoren des Neurotransmitters Serotonin. Und weil es schneller wirkt, wird es vom Gehirn als das „bessere“ Serotonin gefordert. Deshalb beraten wir auch hinsichtlich geeigneter Ernährung, damit Raucher ihren Serotoninspiegel wieder auf natürliche Weise erhöhen und stabilisieren. Auch die persönlichkeitsstärkende Wirkung der hypnotherapeutischen Beziehung wirkt sich dahingehend aus.

Im Hinblick auf die Entwicklung einer eigenständigen personalen Identität leistet die hypnotherapeutische Arbeit Erstaunliches. Wer mit ihrer Hilfe frei wird, ist dann in keiner Weise mehr

durch das Rauchen definiert. Man ist dann kein Nichtraucher (eine vergleichsweise unattraktive Identität), sondern ein Mensch in seinem eigenen Recht. Und dieses Bündnis mit dem Leben wird schließlich im hypnotischen Ritual der Verabschiedung der Zigarette neu bekräftigt.

### ? Und was kostet das?

Die erste Sitzung ist eine Doppelstunde (90 Minuten) und kostet 160,- Euro, jede weitere Stunde 110,- Euro.

### ? Wie findet man einen geeigneten Therapeuten? Auf welche Qualifikation sollte man achten?

Ein überregionales Netzwerk hypnotherapeutisch arbeitender Raucherentwöhner bietet die Smokex\*-Arbeitsgemeinschaft – zu erreichen unter:

[www.smokex.de](http://www.smokex.de)

### ? Wie hoch sind die Erfolgchancen?

Methodisch hochqualifizierte Studien an der Universität Tübingen erbrachten für die hypnotherapeutische Raucherentwöhnung Erfolgsquoten von 48 bis 62 Prozent (Rauchfreiheit nach einem Jahr). Für die Smokex\*-Methode läuft zur Zeit eine Effektivitätsstudie als Doktorarbeit an der Universität Hamburg.

**Vielen Dank, Herr Gerl, für diese interessanten Informationen!**

Kontaktadresse bzw. Informationen im Internet: Wilhelm Gerl, Institut für Integrierte Therapie, 80801 München, Konradstr.16, [www.wilhelm-gerl.de](http://www.wilhelm-gerl.de), [www.smokex.de](http://www.smokex.de)