

Nicole Stroschein (43) möchte Vorbild für ihre Tochter sein Durch Hypnose endlich rauchfrei

Mehrfach hatte die zweifache Mutter aus Abrensburg schon versucht aufzuhören – vergeblich. Bis sie die richtige Unterstützung fand

**Geschafft:
aufhören ganz
ohne Stress**

Wenn man fast 20 Jahre regelmäßig zum Glühstängel greift, fällt der Verzicht einfach schwer. Ich habe im Laufe meines Lebens mehrfach aufgehört zu rauchen – und bin doch immer wieder rückfällig geworden. Doch als meine 10-jährige Tochter in der Schule das Thema Sucht durchnimmt und stolz mit einem Vertrag heimkommt, auf dem steht „Ich werde niemals rauchen“, habe ich mich vor ihr geschämt. Da ich schon einmal gute Erfahrungen mit Hypnose gemacht habe, dachte ich mir, vielleicht hilft das ja auch beim Rauchstopp.

Gesagt, getan. Bei meinem ersten Termin bei der Hamburger Heilpraktikerin Claudia Krebs, die auch Hypnosesitzungen anbietet, reden wir nur. Claudia, eine sympathische Frau, die viel Ruhe ausstrahlt, will wissen, seit wann ich rauche, in welchen Situationen es mich besonders nach einer Zigarette gelüstet und warum ich aufhören möchte

In der medizinischen Trance bleibt man ansprechbar

Denn der Wille, mit der Qualerei Schluss zu machen, sei eine Grundvoraussetzung, damit es auch mit der Suggestion durch Hypnose klappt. Wir testen, ob ich mich leicht in Trance versetzen lasse – und wie es scheint, bin ich jemand, der sich gut darauf einlassen kann.

Meine Angst, dass ich durch die Hypnose dem Therapeuten willenlos ausgeliefert sein könnte, nimmt mir Claudia sofort. „Ich



**Sanfte
Worte:
Nicole ist
entspannt**



**Stopp:
Zigaretten
sind jetzt
gestrichen**

mache eine medizinische Hypnose, die ist relativ leicht“, erklärt sie mir. „Sie bleiben ansprechbar, denn Sie sollen aktiv mitwirken. Sie werden im Unterbewusstsein eine Geschichte erleben, in der Ihnen das Rauchen unangenehm wird. Und das setzt sich dann fest.“

Am Morgen vor der Sitzung bin ich schon etwas aufgeregt, dennoch verkneife ich mir eine „Abschiedszigarette“. Claudia Krebs lässt mich auf einem bequemen Sessel Platz nehmen und beginnt ihre Suggestion mit sanften Worten. Ich fühle mich leicht, schlafe nicht, bin aber auch nicht rich-



tig wach. Claudia schickt mich gedanklich auf einen Spaziergang durch einen Wald. Schön ist es da, es duftet, ist friedlich. Doch dann soll ich mein persönliches Raucherzimmer betreten. Nach der guten Luft im Wald sträubt sich alles in mir. Ich will mich nicht in einen verrauchten Raum mit überquellenden Aschenbechern begeben.

Zigaretten einfach aus dem Unterbewusstsein gelöscht

Claudia bittet mich, das Raucherzimmer umzugestalten. Das fällt mir leicht. Ich öffne die Fenster – vor meinem geistigen Auge hat der Raum Meerblick, luftige Gardinen wehen, und es gibt dicke, rote Kuschelkissen, um entspannt in der Ecke rumzuliegen.

Nach etwa einer Stunde ist die Hypnose-Sitzung vorbei und Claudia gratuliert mir: „Jetzt sind Sie Nichtraucherin.“ Ich denke nur: „Verrückt, das soll's gewesen sein?“ Aber es ist erstaunlich, die Zigaretten sind tatsächlich aus meinem Bewusstsein verschwunden. In den ersten zehn

◀ Auch Nicoles Wäsche riecht wieder frisch und nicht rauchig

Tagen als Nichtraucherin habe ich heftigen Husten. Ich sehe das positiv: So kann der Schmutz, der sich in meinem Körper und der Lunge angestaut hat, raus.

Durch die Hypnose ist mein Rauchverlangen aus dem Unterbewusstsein gelöscht worden. Ich freue mich jeden Tag darüber. Meine Haare duften jetzt immer so gut, ich fühle mich gesünder und bin meinen Kindern in puncto Nichtrauchen endlich ein Vorbild.

Aufgezeichnet von SANDRA SCHULTE



**Freude
statt Frust
und Sucht**



Hypnose für die Gesundheit

■ Die medizinische Hypnose wird auch bei Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten und Phobien, Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern, Angst vorm Zahnarzt, psychosomatischen Schmerzen oder als Begleitmaßnahme einer Diät eingesetzt. Einige gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten, die zwischen 70 bis 150 Euro je Sitzung liegen. Therapeuten, die eine medizinische Hypnose anbieten, müssen über eine Ausbildung als Heilpraktiker und/oder Arzt verfügen.