Do., 2. April 2015 nah dran

#### Raucherentwöhnung per Hypnose

# Über das Unterbewusstsein zum Ziel

er Trend zum Nichtrauchen hält an. Statistiken belegen, dass auch unter den jungen Leuten inzwischen die Nichtraucher bei weitem überwiegen. Als Argument wird natürlich einerseits die erhebliche Gesundheitsgefahr durch das Rauchen angeführt, aber auch so pragmatische Dinge wie die Geruchsbelästigung, die sich auf das Wohlbefinden auswirkt und die massive Geldersparnis. Ein starker Raucher lässt im Lauf seines Lebens so viel hart verdientes Geld in Rauch aufgehen, dass er sich davon eine luxuriöse Wohnung leisten könnte.

So weit so gut - aber was, wenn man bereits Raucher ist und dieser Abhängigkeit entkommen möchte? Dass dies nicht leicht fällt, wusste seinerzeit schon der berühmte Schriftsteller Mark Twain: "Das Rauchen aufzugeben ist ganz einfach. Ich habe schon hundertmal damit aufgehört". Aber wohl leider auch nach kurzer Zeit damit wieder angefangen...

Manche Raucher schaffen es mit Willensstärke, schlagartig aufzuhören. Viele von Ihnen greifen dann zu einer "Ersatzbefriedigung" wie zum Beispiel zu Süßigkeiten. Andere schwören auf Nikotinpflaster, mit denen eine langsame Entwöhnung des Körpers praktiziert werden soll. Eine weitere Möglichkeit ist die Raucherentwöhnung durch Hypnose - eine Methode, die unter anderem dadurch erfolgreich ist, dass der Umgang mit Verzichts- bzw. Entzugsmustern ganz wesentlich erleichtert werden kann.

Der Wolfratshauser Heilpraktiker Psychotherapie und Heiler Anton Lauber hat Erfahrung mit der Raucherentwöhnung. In der Gesundheitspraxis, die er gemeinsam mit seiner Frau Susanne - einer Heilpraktikerin - betreibt, setzt er unter anderem die medizinische Hypnose ein, um den Rauchern zu helfen, sich von ihrer Abhängigkeit zu lösen.

#### Angst vor Kontrollverlust

Viele Menschen haben eine natürlch Scheu vor einer Hypnose. Zaubershows suggerieren immer wieder, dass der Hypnotisierte einen völligen Kontrollverlust erleiden und man mit ihr oder ihm alles machen kann. Anton Lauber relativiert dies: "In der medizinischen Hypnose ist es nicht erwünscht mit einem vermeintlich "willenlosen" Menschen zu arbeiten. Es soll in der Regel ein mittlerer bis tiefer Entspannungszustand mit den relevanten Trancezuständen bei gleichzeitiger mentaler Wachheit erreicht werden, um die Zusammenarbeit mit dem Unterbewusstsein zu erleichtern.

In dem Programm mit dem ich arbeite ist das Ziel das bewusste Verabschieden von der Zigarette und das Generieren eines neuen Selbstbildes, das ohne Zigarette sehr gut auskommt. Es gibt nichts, was nicht auch ohne Zigarette getan werden kann. Ich bin der Meinung, dass dies die nachhaltigste Methode und somit am erfolgversprechendsten ist. Damit kann man das "Raucher-Muster" verändern. Der bisherige Raucher kann dann für sich zum Beispiel feststellen:



Anton Lauber ist Heilpraktiker Psychotherapie und Heiler und setzt mit Erfolg Hypnose zur Therapie ein.

"Ich kann auch Kaffee trinken ohne eine Zigarette zu rauchen." Oder: "Es ist mir möglich, eine schönes Abendessen zu genießen, ohne mir den Geschmack des gu-



Sie wollen dem 'blauen Dunst' entkommen, aber Ihre Versuche waren bisher nicht von Erfolg gekrönt? Die Raucherentwöhnung mittels Hypnose bietet eine Erfolg versprechende Alternative.

ten Essens mit dem Geschmack und dem Geruch des Zigarettenrauchs wieder zu zerstören."

Und wie läuft bei Ihnen eine deratige Therapie ab? "Der erste Termin besteht zu einem großen Teil aus Aufklärung. Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und ich nehme die erforderlichen Eckdaten auf. Der aktuelle Status wird während des Termins mittels eines kurzen Fragebogens und auf Wunsch mit Hilfe eines Atemtests anhand der Kohlenmonoxidwerte festgestellt. Die komplette Behandlung besteht aus dem Ersttermin und drei Hypnosesitzungen im Abstand von jeweils einer Woche."

Wie sicher ist der Erfolg dieser medizinischen Hypnose bei der Raucherentwöhnung? Anton

Lauber: "Eine hundertprozentige Erfolgsgarantie gibt es natürlich bei keiner Therapie, aber Studien haben gezeigt, dass es sich bei der Anwendung von Hypnose in der Raucherentwöhnung mit 50-70 Prozent Erfolgsquote um ein sehr erfolgreiches Verfahren handelt. Dies ist der Grund, dass die hypnotherapeutische Anwendung in der Raucherentwöhnung im Jahr 2006 vom Beirat der Psychotherapeutenkammer anerkannt wurde." Und er ergänzt: "Selbst wenn Ihre Krankenkasse die Kosten nicht übernimmt, haben Sie die Kosten nach zwei bis drei Monaten gespart, weil Sie keine Zigaretten mehr kaufen."

Nun liegt es nur noch am Raucher selbst, denn den Willen zum Nichtrauchen müssen Sie natürlich schon mitbringen...

### Nachgefragt

Die hier erwähnte so genannte , Medizinische Hypnose' wird unter anderem bei Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten und Phobien, Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern, Ängsten (etwa vor dem Zahnarzt), psychosomatischen Schmerzen oder als Begleitmaßnahme einer Diät eingesetzt. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten. Um Krankheiten mit Hypnose therapieren zu dürfen, müssen die Behandler über eine Ausbildung als Heilpraktiker und/oder Arzt verfügen.

## **Gesundheitspraxis Lauber**

Heilpraxis für Körper, Psyche und Entwicklung



Das Plus zur Schulmedizin: Mit sinnvollen Ergänzungen Heil-praktisch Gesund werden!



Susanne Lauber
Heilpraktikerin

Anton Lauber
Heilpraktiker
Psychotherapie,
Heiler



Termine nach Vereinbarung

Auenstrasse 4a · 82515 Wolfratshausen · Tel. 08171-216165 · www.gesundheitspraxis-lauber.de