

Rauchentwöhnung mit Hypnose

Eine Reise zu den inneren Kräften

Aufhörwillige setzen zunehmend auf diese Therapie-Methode. Erfolge gibt es aber nur dort, wo ein echter Wille vorhanden ist.

VON ERNST MAURITZ

Alexander Auer, 39, fixiert einen Punkt auf dem Boden. „Du spürst, wie die Augenlider müde werden und wie sich das vertraute Gefühl der Entspannung in dir breit macht“, sagt der Arzt Nidal Moughrabi, und greift die linke Hand seines Patienten. „So wie vorher besprochen hebe ich deine Hand – sie wird durch die Muskelspannung in dieser Stel-

lung bleiben und mir anzeigen, wie lange du in Trance bist.“ Moughrabi unternimmt mit Auer eine Reise über eine Blumenwiese: „Du spürst das vertraute Gefühl deiner inneren Kraft. Du spürst, dass du mit deiner Motivation dein Ziel erreichen kannst, auf deine Gesundheit zu achten.“ 20 Minuten dauert die Sitzung, ehe Auer in die Realität zurückkehrt.

Entschlossen Der Anästhesist Moughrabi leitet das Institut für Coaching und Hypnose in der Privatklinik Goldenes Kreuz in Wien und in der Privatklinik Ragnitz in Graz. Vor zwei Monaten kam Auer das erste Mal zu ihm: „Bis dahin rauchte ich 20 bis 25 Zigaretten am Tag. Nach sieben Jahren war ich entschlossen, aufzuhören.“ Probiert habe er es schon früher: „Aber da hielt

ich nie lange durch. Ich hatte mir keine Kompensationsmechanismen überlegt. Beim ersten Stress waren die Zigaretten wieder da.“

„Wir kombinierten die Hypnose in den ersten Tagen mit einer Nikotinersatztherapie und mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen: Wir suchten gemeinsam nach Möglichkeiten, etwa Arbeitspausen anders als mit Rauchen zu verbringen“, sagt Moughrabi.

Nach der ersten Hypnose-sitzung formulierte Auer als sein Ziel: Maximal noch fünf Zigaretten am Tag. „Aber bereits ab dem zweiten Tag habe ich nichts mehr geraucht und auch auf das Nikotinpflaster verzichtet.“

„Bei der Hypnose wird die Aufmerksamkeit auf einen ganz bestimmten Punkt eingeeignet – wie bei einem Kind, das versunken spielt. Dieser Zustand ist ähnlich dem einer Meditation“, sagt Moughrabi. Der Patient bekomme aber alles mit: „Hypnose kann nur das, was jemand ohnehin will, verstärken. Sie kann nichts in einen Menschen eingeben, was er nicht hat. Wenn etwa eine Frau ihren Mann gegen dessen Willen zu mir schickt, wird auch die Hypnose erfolglos bleiben.“ Es sei auch nicht möglich, jemanden gegen seinen Willen zu hypnotisieren.

„In einem seriösen medizinischen Rahmen hat die Trance keine negativen Nebenwirkungen“, betont Moughrabi. In der Regel komme man mit drei bis vier Sitzungen (à ca. 120 €) aus: „Aus meiner Erfahrung erhöht Hypnose die Erfolgsrate bei der Rauchentwöhnung deutlich.“

► **Forschung**

Stress-Raucher sprechen gut an

Das Magazin *Konsument* kam vor Kurzem zu einem knappen Urteil: Zur Wirksamkeit der Hypnose in der Raucherentwöhnung „liegen keine wissenschaftlichen Nachweise vor“. Moughrabi weist das zurück: „Kombiniert man eine bestimmte Entwöhnungsmethode mit der Hypnose, steigt die Erfolgsrate laut Studien von 20 bis 25 % auf 50 Prozent – ist also jeder zweite Aufhörwillige erfolgreich.“ „Bei einer Studie an unserer Klinik hat sich gezeigt, dass die Hypnose gleich gut wirkt wie eine verhaltenstherapeutische Technik – es gab keinen Unterschied“, so Univ.-Prof. Henriette Walter, Uni-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Wien. Sie ist Leiterin eines universitären Lehrganges

für medizinische Hypnose. Aus ihrer Erfahrung sei die Wirkung besonders bei Menschen, die zur Stressreduktion rauchen, sehr gut. Für diese sei die Hypnose-bedingte zusätzliche Entspannung besonders wichtig.

„Es gibt Anzeichen, dass eine gewisse Wirkung vorhanden ist“, sagt auch Univ.-Prof. Rudolf Schoberberger vom Institut für Sozialmedizin der MedUni Wien. Es seien aber noch Studien notwendig, etwa um zu sehen, welche Rauchertypen besonders ansprechen: „Damit könnte man nicht nur die Wirksamkeit dieser, sondern auch die anderer Therapien noch deutlich erhöhen.“ Wichtig sei, einen seriösen Therapeuten auszuwählen, der über eine fundierte Hypnose-Ausbildung verfügt.



Den Willen verstärken: Das versucht Arzt Moughrabi (li.) während der Hypnose von Patient Auer. Die erhobene Hand dient zur Kontrolle

30-Tages-Prognose: Sonne.

Günstige Aussichten täglich ab Wien:
z.B. Dubai ab € 446,-

emirates.at

400 internationale Auszeichnungen und über 100 Flugziele. Nähere Informationen bei Ihrem Reisebüro oder Emirates unter emirates.at und Tel: 0268 2205 6262. Die Tarife gelten ab Wien, unterliegen bestimmten Anwendungsbestimmungen und verstehen sich inklusive aller Steuern und Treibstoffzuschläge.

Info: Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert

Hypnose Durch sie erreicht man einen (neben dem Schlafen und Wachsein) dritten Bewusstseinszustand (Trance). Dadurch können die Selbstheilungs- und Motivationskräfte des Patienten mobilisiert werden.

Psychotherapeuten Auf der Homepage der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose und Kurztherapie (MEGA) gibt es eine Liste von Psychotherapeuten, die in „klinischer Hypnose“ ausgebildet sind: www.hypno-mega.at.

Ärzte Die Österr. Gesellschaft für ärztliche und zahnärztliche Hypnose (ÖGZH) hat auf ihrer Homepage eine Liste von Ärzten, die von ihr speziell für Hypnosebehandlungen ausgebildet sind: www.oegzh.at.

Seminar Das Institut für Coaching und Hypnose bietet in Kooperation mit der Heiltherme Bad Waltersdorf im Juni ein dreitägiges Raucherentwöhnungsseminar. Infos unter www.i-c-h.eu oder ☎ 0680 / 12 66 799.

W E T T E R

Nur im Süden scheint länger die Sonne

Wetterlage: Störungszonen erreichen den Westen und auch den Osten Österreichs.

Aussichten: In Osttirol und Oberkärnten überwiegt meist der Sonnenschein, erst am späten Nachmittag kommen auch hier von Osten her immer mehr Wolken auf. Sonst ist der Himmel oft grau in grau mit nur kurzen Auflockerungen am ehesten in Oberösterreich und in der Obersteiermark. Zeitweise schneit es entlang der Alpenordseite und im Osten.

Wochenwetter: Im Westen und Nordosten herrscht nach Auflösung der Restbewölkung recht sonniges Wetter. Sonst hält sich oft hochnebelartige Bewölkung. Mitunter können örtlich auch ein paar Schneeflocken fallen. Am Nachmittag zeigen sich zum Teil Lücken in der Wolkendecke.

Bregenz	-2/2
Innsbruck	-2/1
Salzburg	-6/1
Linz	-4/1
St. Pölten	-4/-2
Wien	-5/-3
Eisenstadt	-5/-3
Lienz	-11/-1
Graz	-3/0
Klagenfurt	-6/-2

Biowetter

Leichter Störungseinfluss sorgt für Beeinträchtigungen bei Wetterföhlingen. So kommt es verbreitet zu leichten Irritationen des Kreislaufsystems, vor allem im Osten kann der anhaltende Lichtmangel depressive Verstimmungen auslösen. Am Morgen ist für Atemwegserkrankte Vorsicht geboten.

Bergwetter

3000 m	-12
1500 m	-6
1000 m	-6/1
500 m	-3/0

Alpenordseitig und im Osten Berge meist in Wolken und zeitweise Schneefall.

Sonne / Mond

Bezugsort Wien (Salzburg ca. -14, Bregenz ca. + 28 Minuten)

☀ zunehmender Mond

07.36	☀	09.37	☾
16.36	☾	23.20	☀

Vorschau

Freitag	-5/-1
Samstag	-6/0
Sonntag	-6/0
Montag	-3/0

Niederschlagswahrscheinlichkeit in Prozent

Europa

Dublin	3°
London	7°
Amsterdam	3°
Brüssel	4°
Paris	6°
Zürich	3°
Nizza	10°
Venedig	7°
Rom	12°
Mallorca	14°
Alger	17°
Junis	14°
Oslo	-4°
Kopenhagen	1°
Stockholm	-2°
Helsinki	-12°
Moskau	-13°
Minsk	-14°
Warschau	-9°
Kiew	-11°
Budapest	-1°
Bukarest	4°
Sofia	0°
Istanbul	3°
Ankara	5°
Antalya	14°
Aten	12°
Lissabon	16°
Madrid	12°
Casablanca	20°

www.zamg.ac.at