



dankbar für das Geschenk, nehmen Sie es im Herzen mit.“ Die therapeutischen Suggestionen, welche für jeden Klienten individuell formuliert werden, haben einerseits zum Ziel, ganz allgemein das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein zu steigern. Andererseits zielt Dr. Moughrabi mit ihnen bereits darauf ab, das von unserem Probanden im Vorgespräch genannte Hauptmotiv für die Raucherentwöhnung – mehr auf die Gesundheit achten zu wollen – im Unbewussten zu verankern. Wie kehrt der Klient wieder aus der Trance ins Hier und Jetzt zurück? Der Hypnosearzt fordert ihn auf, sich vom Baum zu verabschieden und über die Wiese zurück zum Weg zu gehen. Während

Dr. Moughrabi von drei nach eins zählt darf er noch mal einen Blick auf den Baum werfen. „Sie wissen, dass Sie jederzeit zurückkommen können“, betont der Hypnosearzt noch. Und fordert dann seinen Klienten auf, seine Aufmerksamkeit von innen nach außen zu kehren und langsam die Augen zu öffnen. Martin Pichler-Puschenjak schenkt uns sogleich ein entspanntes Lächeln.

Das Geschenk war ein Spiegel. Wie er sich fühlt – fragt Dr. Moughrabi. „Prächtig!“ Am Anfang habe er zwar Schwierigkeiten gehabt, sich fallen zu lassen, schildert der Kollege. Doch dann auf der Wiese sei das Feeling „total angenehm“ gewesen: „Es hat

mich an Ferien in der Kindheit erinnert.“ Das Geschenk des Baumes sei ein Spiegel gewesen, in dem er sein Gesicht sehen konnte, und kurz auch das seines Sohnes und seines Vaters – verrät er uns. „Das war wie die Erleuchtung für mich: That’s it!“ Dazu muss man wissen, dass Kollege Pichler-Puschenjak schon im Vorgespräch betont hat, ohne zusätzliche Hilfsmittel, also ohne Nikotinersatz, mit dem Rauchen aufhören zu wollen; weil es ihm wichtig ist, den Schritt durch sich selbst, durch Beobachten von sich selbst zu schaffen. „Im Unbewussten hat mein Klient damit bestätigt, was er uns im Bewussten gesagt hat“, konstatiert Dr. Moughrabi. „Die Linie ist sehr klar und stimmig: Er will für sich selbst gut sorgen. Die moderne Hypnose baut auf den Vorstellungen und Ressourcen des Klienten auf, versucht ihm keinen fremden Weg aufzudrängen, auch nicht, wenn dieser einfacher wäre.“

Hohe Erfolgsrate. Für die Raucherentwöhnung mit Hypnose bedarf es im Allgemeinen drei Sitzungen, wobei in der zweiten mit Hilfe von positiven Suggestionen die Motivation weiter gestärkt und in der dritten der Behandlungserfolg gefestigt wird. Unser Proband macht sich nach seiner ersten Sitzung gestärkt und guten Mutes auf den Heimweg – ohne sich eine Tschick anzuzünden. Ob er für immer von den Zigaretten lassen wird, bleibt noch abzuwarten. Eine

neue Studie des Psychologischen Instituts in Tübingen belegt, wie effektiv die Hypnose in der Raucherentwöhnung ist: Mit einer Kombinationsbehandlung – bestehend aus Hypnose, therapeutischen Gesprächen, Nikotinpflaster und verhaltenstherapeutischen Elementen – konnte eine Abstinenzrate von 83 Prozent erreicht werden. Eine Vergleichsgruppe – welche die Kombinationsbehandlung ohne Hypnose erhielt – hatte lediglich eine Erfolgsquote von 33 Prozent. „Raucherentwöhnung mit Hypnose wird auch in Gruppensitzungen (aktueller Termin siehe FAQ-Kasten) erfolgreich angeboten“, betont Experte Moughrabi abschließend. ■