

Mit der Hypnose-Methode habe ich jetzt geschafft...

Seit über 10 Jahren habe geraucht. Mal mehr, mal weniger, im Schnitt war es aber mindestens eine Schachtel am Tag. Am Wochenende und im Urlaub oft auch mehr. Eine Party oder gesellige Runde bei Freunden ohne Kippe? Undenkbar. Am nächsten Morgen wurde fleißig weiter inhaliert – obwohl die Zigarette eigentlich total eklig schmeckte. Aber „aus Gewohnheit“ zwingt man sich diese dann trotzdem rein.

Obwohl man auch gerade in diesen Situationen doch den ein oder anderen Gedanken an die Nachteile und Risiken verschenkt. Die Nachteile des Rauchens hat wohl jeder vor Augen – und ich meine noch nicht einmal die gravierenden gesundheitlichen Folgen dieser „schlechten Angewohnheit“. Nein, viel banaler: die Kleidung und die Haare riechen, man hat gelbe Finger und Zähne und man stinkt aus dem Hals... nicht wirklich sexy. Und schon gar nicht gesund (O-Ton meiner Frau).

Im Gegensatz zu vielen Leuten, die Rauchen als schlechte Angewohnheit ansehen und einem sagen, dass man nur einen starken Willen zum Aufhören braucht, denke ich dass das so nicht stimmt. Gründe aufzuhören gibt es genügend – jeder weiß was Rauchen dem Körper antut. Tag für Tag und Zigarette für Zigarette. Trotzdem fällt das Aufhören so schwer. Mit rationalen Argumenten nicht zu erklären.

In den letzten Jahren hatte ich zwei Mal so richtig versucht, das Rauchen aufzugeben. Einmal mit der „reinen Willenskraft“ und das zweite Mal mit der entsprechenden Urlaubslektüre (das Internet und die Foren sind ja voll davon). Beide Male nur mit eher mäßigem, weil sehr kurzfristigem Erfolg. Das Problem: nach anfänglicher Motivation und Euphorie über die geschaffte rauchfreie Zeit (hier hatte ich sogar Stunden als großen Erfolg gewertet) kreisten die Gedanken mehr und mehr um Zigaretten. Auch wenn der Wille stark ist und die Motivation am Anfang groß, ist es ein harter Kampf. Ein Kampf, Wille gegen Zwang, wobei der Zwang dann auf der nächsten Party den Willen bezwang. Weil es einfach unglaublich schwer ist, den Zwang durch reine Willenskraft zu besiegen (kennt wohl jeder der schon mal mit dem Rauchen aufgehört hat).

Der nächste Versuch sollte unbedingt funktionieren. Und dieses Mal auf Dauer.

Das es nicht einfach werden würde war mir von Anfang an klar. Plötzlich ohne die Zigarette auskommen zu müssen machte mir wie wahrscheinlich vielen anderen Rauchern am meisten Angst. Was macht man nur im Stau auf der Autobahn, was nach dem Essen, beim Kaffee...

Dann hörte ich von der Möglichkeit der Hypnose zur Raucherentwöhnung. Als eher rational eingestellter Mensch betrachtete ich die Hypnose-Methode zunächst skeptisch – begegnete ihr jedoch offen und interessiert. Und ich muss sagen – manches muss oder kann man nicht verstehen – aber es klappt.

Während des Vorgesprächs sind wir noch einmal die Motivationsgründe für meine Entscheidung mit dem Rauchen aufzuhören, die typischen Rauchmuster und meine Erwartungen an die Hypnose und den Termin durchgegangen. In dieser halben Stunde wurde mir noch einmal klar, wie unnötig das Rauchen eigentlich ist. In der nächsten Stunde fand dann die eigentliche Hypnose statt. Man kann sich dieses Gefühl so ähnlich vorstellen wie der Zustand kurz vor dem Einschlafen – sehr entspannend und angenehm. In diesem Zustand wurde dann mein „Unterbewusstsein angesprochen“. Und das was ich eigentlich rational weiß bzw. wusste (nämlich das Rauchen unsinnig, ungesund und unnötig ist) „im Hinterkopf“ verankert. Mit Erfolg.

Denn schon direkt nach der Hypnose war der Zwang „rauchen zu müssen“ weg. Als ob diese „schlechte Gewohnheit“ der letzten 10 Jahre einfach aus dem Gedächtnis gelöscht wäre. Und das ganz ohne irgendwelche Entzugserscheinungen.

Ein sehr gutes Gefühl - das bis jetzt immer noch anhält. Seitdem habe ich kaum noch Lust auf eine Zigarette gehabt. Natürlich kamen ab und an Gedanken an eine Zigarette hoch. Gerade in damals typischen Situationen für eine Zigarette. Aber im Gegensatz zu jedem anderen Aufhörversuch war dies nur ein ganz kurzer Anflug der Schwäche, der rasch wieder vergeht. Und der sich vor allem nicht nach kurzer Zeit wieder doppelt stark zurückmeldet. Was ich beobachte ist, dass diese Anflüge der alten Muster immer seltener auftreten und immer leichter wegzuwischen sind.

Inzwischen, nach gerade einmal 4 Wochen, denke ich häufig ganze Tage nicht an Zigaretten - und das obwohl diese mich und meine alltäglichen Gepflogen- und Gewohnheiten über 10 Jahre intensiv begleitet hatten. Auch in Gesellschaft von Rauchern fühle ich mich wohl und habe keine Probleme. Ich fühle mich gut mit meiner Entscheidung gegen die Zigarette.

Im Hypnose- und Entspannungsinstitut Schwerte fühlte ich mich von Anfang an sehr gut aufgehoben mit meinem Anliegen. Durch die äußerst kompetente Beratung und Behandlung hatte ich zu jeder Zeit ein sehr gutes Gefühl – sicherlich eine der Grundvoraussetzungen für den Erfolg der Behandlung. Vielen Dank noch einmal auf diesem Wege.

Schwerte im August 2010