

Einfach aufhören

Das Thema am Sonntag: Nichtraucher werden mit Hilfe von Hypnose

VON KATHRIN BASTERT

Hamm. Rauchen macht glücklich. Für einen Moment vermag das Nikotin den Konsumenten in einen befriedigten Zustand zu versetzen. Schuld ist der Botenstoff Dopamin, der für das „Belohnungssystem“ im Gehirn arbeitet. Allein: Der Genuss ist von kurzer Dauer. Lässt er nach, beginnt der Entzug. Und der Körper verlangt mehr. Mehr Nikotin. Mehr Dopamin. Mehr Glück.

Leider ist das Glück des Rauchers vergänglich. Und er weiß das auch. Für den Genuss zahlt er einen hohen Preis. Das ist wörtlich gemeint und bildhaft gesprochen. Denn es gibt ihn nicht, den Raucher, der nicht weiß, dass er seine Gesundheit ruiniert und sein Leben verkürzt.

Gabriele Bartsch kennt dazu ein paar Zahlen und Fakten: 80 Prozent der regelmäßigen Nichtraucher werden 70 Jahre und älter. Bei den starken Rauchern sind es nur 50 Prozent. Dabei ist es fürs Aufhören nie zu spät, wie die Referentin für Grundsatzfragen bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen in Hamm ausführt. Nach nur 20 Minuten ohne Zigarette sinkt der Blutdruck auf Normalmaß, schon nach acht Stunden hat sich der Kohlenmonoxidspiegel im Blut normalisiert. Bereits nach 24 Stun-

den beginnt das Risiko für Herzinfarkte zu sinken. Und nach fünf Jahren ist das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, um 50 Prozent gesunken, nach zehn Jahren hat es „Nichtraucherniveau“ erreicht.

Jeder einzelne Tabakkonsument kennt die Risiken. Und jeder glaubt, er selbst sei davon ausgeschlossen.

Das erscheint paradox, ist aber durch das Wirkprinzip des Nikotins leicht zu erklären. Dank des Belohnungssystems, das der Wirkstoff anspricht, verbindet der Körper mit dem Zug an der Zigarette ein positives Empfinden. Das ist fest im Suchtgedächtnis verankert und bleibt von negativen Begleiterscheinungen wie Atemnot, Husten, Durchblutungsstörungen oder auch nur dem schlechten Geruch weitgehend unbeeinträchtigt.

„Raucher sind kreative Selbsttäuscher“, sagt Lutz Helfenbein, der schon so manche Raucherkarriere beendet hat. Aus seiner Praxis kennt der Hammer Hypnotherapeut die typischen Ängste angehende Ex-Raucher. Schaffe ich das? Wie überstehe ich eine stressige

Situation? Ich werde nervös sein, reizbar, aggressiv, werde nicht schlafen, mich nicht mehr konzentrieren können. Ich werde Gewicht zunehmen.

Auch Ralf Drevermann hat all diese Sorgen schon zahllose Male gehört. „Es ist unheimlich wichtig, vor der Hypnose ein intensives Gespräch zu führen“, sagt der Heilpraktiker, der seine Praxis in Westtünen hat. Schon wer sich entschieden habe, Hilfe beim Aufhören zu suchen, sei auf einem guten Weg. Durch die Hypnose erhalte der Raucher die beste Unterstützung, die sein Vorhaben bekommen ein. Habe man das erstmal auf seine Seite gebracht, sei der Rest fast ein Kinderspiel.

Tolerant, aber gleichgültig

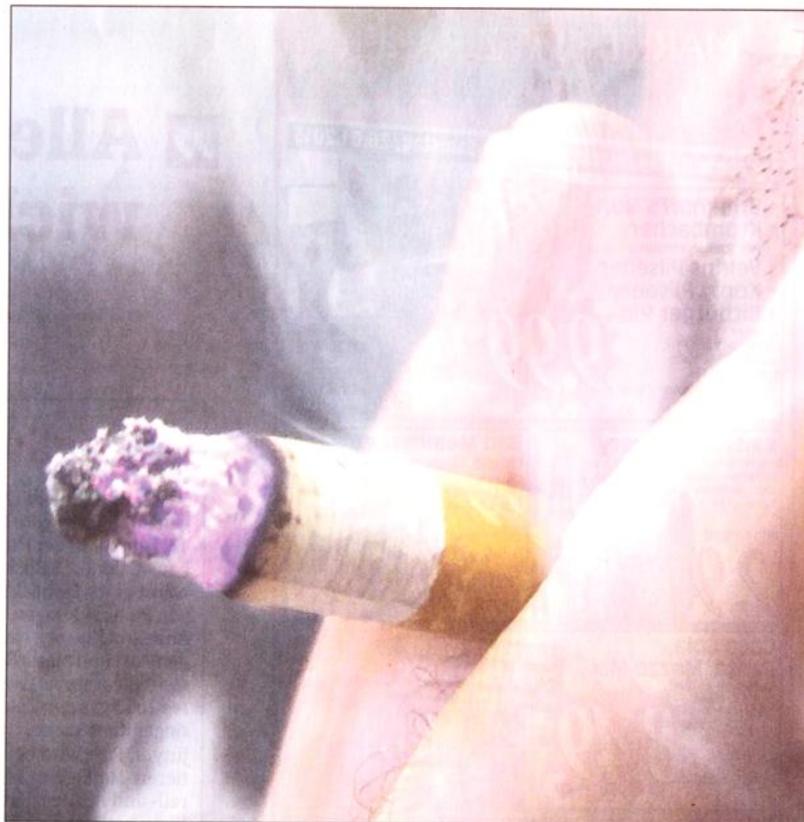
Ralf Drevermann will dabei keine militanten Nichtraucher „produzieren“. Das hält er auch gar nicht für nötig: „Wichtig ist doch nur, zu wissen, dass man selbst nicht rauchen will.“ Auch Lutz Helfenbein kennt aus seiner Arbeit die Einstellung vieler Ex-Raucher: tolerant, aber gleichgültig.

Mit der Toleranz gegenüber den Rauchern ist es in unserer Gesellschaft nicht mehr weit her. War in den

1970er Jahren die Kippe noch allgegenwärtig, ist sie fast zur Ausnahmeerscheinung geworden. Öffentliches Rauchen ist verpönt oder gleich ganz verboten. Und während Gabriele Bartsch den Eindruck teilt, dass die allermeisten Raucher die Rauchverbote in öffentlichen Gebäuden, auf Bahnhöfen, in Zügen und sogar im Restaurant inzwischen fast selbstverständlich hinnehmen und schon freiwillig vor die Tür treten, weiß Ralf Drevermann auch, warum die Zahl der Raucher in Deutschland immer weiter zurückgeht: „Ich habe schon den Eindruck, dass sie sich zunehmend diskriminiert fühlen.“

Ab dem 1. Mai wird dieses Gefühl wohl noch zunehmen, wenn in Nordrhein-Westfalen das Rauchverbot in Kneipen verschärft wird und die meisten Ausnahmen unmöglich werden. „Ich finde, das ist eine gute Sache“, sagt die Expertin von der Hauptstelle für Suchtfragen, „bisher war die Gesetzgebung ein Flickenteppich.“

Je weniger akzeptiert das Rauchen ist, desto höher ist die Chance, junge Menschen gleich ganz davon abzuhalten, überhaupt anzufangen. Die Prävention zeige durchaus Wirkung, sagt Gabriele Bartsch. Denn auch, wenn die Raucherzahlen von Jahr zu Jahr Schwankungen unterliegen:



Nikotin beeinflusst die Dopamin-Ausschüttung. Für einen Moment fühlt sich der Konsument zufrieden und entspannt. Dann beginnt der Entzug. „Es ist ein Trugschluss zu glauben, Rauchen sei ein Genuss. Eigentlich bekämpft der Raucher nur die Entzugserscheinungen“, sagt Gabriele Bartsch von der Hauptstelle für Suchtfragen in Hamm.

Foto: AP

„Wir haben die höchsten Nie-Raucher-Zahlen, die es je gab.“

Denen, die Nie-Raucher nicht mehr werden können, kann die Hypnose helfen. Oft reicht schon eine Sitzung, um die Praxis rauchfrei zu verlassen. „Bei acht von zehn Klienten gelingt das“, sagt Helfenbein. Der Hypnotherapeut versetzt den Raucher in den so genannten „Alpha-Zustand“. Dabei fühlt er sich wie kurz

vor dem Einschlafen. Er bekommt alles mit, „bleibt jederzeit Herr über alles, was passiert“, betont Drevermann.

In diesem Zustand kann die Suggestion des Hypnotiseurs wirken. Der Verzicht auf die Zigarette wird fortan vom Unterbewusstsein mit einem positiven Gefühl verbunden, gleichzeitig der Zigarettenkonsum negativ verstärkt. Das kehrt den Suchteffekt des Nikotins

um. So wird es leichter, die psychologische Abhängigkeit zu durchbrechen. „Körperliche Entzugserscheinungen hören nach zehn Tagen auf“, verspricht die Expertin der Hauptstelle für Suchtfragen, die einen entscheidenden Tipp hat für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen: „Einen festen Zeitpunkt setzen.“ Vielleicht in einer Praxis für Raucherentwöhnung durch Hypnose...

Das ist ein Spaziergang

Rauchentwöhnung mit Hypnose: Ein Selbstversuch



Im Aufhören habe ich Übung. Seit ich vor 18 Jahren zum ersten Mal an einer Zigarette gezogen habe, habe ich unzählige Male aufgehört. Ich suchte fast unbewusst in meiner Tasche nach Zigaretten, sog gierig den Geruch auf, wenn in meiner Nähe geraucht wurde. Irgendwann wurde es einfacher – und dann fing ich ja auch schon wieder an. Diesmal soll es ein Abschied für immer sein. Die Methode wähle ich auf Empfehlung: Nach 40 Jahren starken Rauchens hat eine Kollegin mit Hilfe von Hypnose aufgehört. Einfach so. „Als hätte ich nie geraucht.“ Ein zweiter Kollege, immerhin mit 30 Jahren

„Erfahrung“, hat's vor drei Monaten geschafft. Ich werde es auch versuchen!

17. Dezember

16.25 Uhr: Zwei Zigaretten ziehe ich durch, bevor ich die Tür zur Praxis öffne. Mein Blick fällt auf die Schachtel, ehe ich sie zurück in die Tasche stecke. Zwei Kippen stecken noch drin. Ich bin unsicher, ob ich sie dort lassen soll.

16.30 Uhr: Ralf Drevermann bittet mich in sein Büro. Wir sprechen über das Rauchen: wann, wieviel. Warum damit aufhören? Ich nenne ihm Dinge, vor denen ich mich massiv ekele.

17 Uhr: Die Hypnose beginnt mit einem Fingerzeig. Drevermann steht neben mir und hat seinen Zeigefinger in die Höhe gestreckt. Auf den Finger soll ich mich konzentrieren, spüre, wie ich müde wer-

de, die Augen schließe und dann einfach nach hinten falle, wo seine Frau Tanja mich auffangen wird. Ich kann mir das Grinsen kaum verkneifen. Müde?

Ich betrachte den Finger, höre die Worte, denke: Das funktioniert bei mir nicht. Der Finger kommt näher. Er ist noch 20 Zentimeter vor meiner Nasenspitze. Und er hat auf einmal eine gewaltige Kraft, die mich nach hinten drückt und regelrecht umwirft. Da liege ich, auf dem Fliesenboden, und wundere mich. Was war denn das? Jetzt werde ich „steif geklopft“ und auf die Liege gehoben.

Die Stimme führt mich einen Strand entlang, Dünen hinauf und hinunter. Ein schöner Spaziergang, der in einem kleinen Raum endet. Hier halte ich mich eine Weile auf. Verlassen werde



Mit einem „Fingerzeig“ beginnt Ralf Drevermann die Hypnose. Fürs Foto stellt sich seine Frau Tanja zur Verfügung.

Foto: Bastert

ich ihn als Nichtraucherin. 55 Minuten lang lausche ich der Stimme des Hypnose-therapeuten. Mir kommt es vor wie eine Viertelstunde. Ich habe jedes Wort mitbekommen. Einmal will ich die Augen öffnen, mich aufsetzen und sagen, ich sei noch voll da, gar nicht hypnotisiert – aber ich kann nicht.

18.10 Uhr: Drevermann bietet mit eine Zigarette an.

Ich betrachte den Glimmstängel. Und wundere mich. Denn in die Hand nehmen, nein danke, möchte ich ihn nicht. Ich könnte, ja, das schon, aber ich will nicht.

18. Dezember

Ein paar Mal denke ich ans Rauchen. Und frage mich, wieso eigentlich? Ich merke: Es ist nur die Gewohnheit. Bisher habe ich in dieser Situation eine Zigarette geraucht. Aber mein

Verlangen, zu rauchen ist verschwunden. Die beiden Zigaretten in meiner Tasche habe ich verschenkt. Ich brauche keinen „Notnagel“.

17. Januar:

Nach einem Monat fühle ich mich wie ein Nichtraucher. Manchmal bemerke ich gar nicht, dass andere in meiner Gegenwart rauchen. Als würden meine Sinne die Zigarette einfach ausblenden.

Kathrin Bastert