



## Hintergrundinformationen zur Rauchentwöhnung mit Hypnose:

Seit Jahrzehnten wird die Hypnose zur Rauchentwöhnung eingesetzt. Dabei ist das Ziel, in hypnotischer Trance Motivation, Veränderungsprozesse und neue Verhaltensmuster zu trainieren und zu verankern, und so das Rauchen hinter sich zu lassen.

**Was ist Hypnose?** Unter hypnotischer Trance wird heute in der Psychotherapie ein Zustand der fokussierten Aufmerksamkeit bei körperlicher Entspannung verstanden, indem eine alternative psychische Wirklichkeit sehr realistisch erprobt und erlebt werden kann. Kompetent durchgeführt, ermöglicht die medizinische Hypnose über innere Vorstellungen und Imaginationen eindrucksvoll Veränderungsprozesse zu entwickeln, zu erfahren und umzusetzen. Dazu ist eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung zu einem gut ausgebildeten ärztlichen Hypnotherapeuten wichtig, der die Therapie anleitet und den Patienten begleitet (Rapport). Nicht geeignet ist die Hypnose bei Menschen, die an einer Psychose leiden.

**Wie nutzt man Hypnose für die Rauchentwöhnung?** In der Rauchentwöhnung wird Hypnose in unterschiedlichen Formen schon sehr lange begleitend angewendet. Besonders wichtig sind hierbei Motivationsaufbau, das Entwickeln und Einüben von neuen Verhaltensmustern und die Einübung von Impuls-Kontroll-Strategien. So lässt sich zum Beispiel die Motivation durch eine Trance-Reise in die Zukunft stärken, indem der Patient in Trancewirklichkeit erleben kann, was sich verbessert haben wird, wenn er stabil Nichtraucher geworden ist. Hier wird auch unbewusstes Wissen als Ressource zugänglich gemacht. Ähnlich wie beim hypnotherapeutischen Mentaltraining im Sport, können neue Verhaltensmuster in Trance entwickelt und eingeübt werden. Ganz wichtiger Bestandteil der Rauchentwöhnung mit Hypnose ist auch das Einüben von Strategien, wie mit dem Impuls „nur eine Zigarette“ rauchen zu wollen umzugehen ist. Dieser Impuls ist der häufigste Grund für einen „Rückfall“. Sollte es dennoch zu einem Rückfall kommen: Aus jedem „Rückfall“ kann ein Zukunftsimpuls gezogen werden, weil er zeigt, wo Verbesserungsmöglichkeiten sind. In der Hypnose sind besonders die Rückfälle interessante Startpunkte, um die Rolle des Rauchens/Nikotins als dysfunktionaler Coping-Strategie zu verstehen und bessere Verhaltensmuster einzutrainieren. Erfolgsaussichten: Unterschiedliche Studien kommen je nach Design zu unterschiedlichen Zahlen: im Schnitt lässt sich mit unterstützender Hypnose eine Verdopplung der Erfolgswahrscheinlichkeit des Rauchstopps annehmen.

**Wie läuft die Hypnotherapie zur Rauchentwöhnung ab?** In der Praxis existieren verschiedene hypnotherapeutische Strategien zur Rauchentwöhnung. Viele Kollegen bieten ein mehrwöchiges Programm an. Ich persönlich habe von PD. Michael Teut (Leiter DGH Berlin) eine 2-3 stündige hypnotherapeutische Kurzzeittherapie (in zwei Sitzungen) gelernt, in der intensiv in Trance gearbeitet wird. Manchmal ist es aber auch besser, über mehrere Stunden zu arbeiten, insbesondere wenn die Motivation noch gefördert werden muss oder eine sehr starke Abhängigkeit vorliegt. Wir klären das in einem Erstgespräch (50 Min.). Darauf folgt im Normalfall eine 120-150 Min. lange intensive Hypnotherapiesitzung im Liegen. Bei Menschen, die mehr als 10 Zigaretten am Tag rauchen, ist auch häufig eine begleitende pharmakologische Therapie (z.B. Nikotinersatz) oder ergänzend Akupunktur sinnvoll.

**Was kostet die Hypnotherapie zur Rauchentwöhnung?** Die Kosten belaufen sich auf 500€ (Erstgespräch+ 150 Min Hypnosesitzung). Das entspricht etwa den Kosten von 60 Packungen Zigaretten.... Je nach Anzahl der Zigaretten/Tag, haben Sie die Kosten also in 2-4 Mo wieder drin.

Und was viel wichtiger ist: Sie gewinnen Lebenszeit und Lebensqualität! (Siehe hierzu auch Flyer Rauchstopp mit Hypnose).

## Referenzen:

- Teut M: Rauchfrei in 3 Stunden. Suggestionen 2022: 11-12.
- Barnes et al. (2019) Hypnotherapy for smoking cessation. Cochrane Database Syst Rev. 2019 Jun 14;6(6):CD001008. doi: 10.1002/14651858.CD001008.pub3. PMID: 31198991; PMCID: PMC6568235. Eine Cochrane Analyse von 2019 zeigte, dass Hypnose in Ergänzung zu anderen Entwöhnungs-Verfahren die Erfolgswahrscheinlichkeit verdoppelt, aus methodischen Gründen lässt dies aber eine abschließende Bewertung derzeit nicht zu (RR 2.10, 95% CI 1.31 to 3.35;  $I^2 = 62\%$ ; 224 Teilnehmer).
- Elkins et al. (2006): Intensive Hypnotherapie Intensive Hypnotherapy for Smoking Cessation: A Prospective Study. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, Vol. 54, Nr. 3, 2006.
- Carmody et al. (2008): Hypnose + Nikotinersatztherapie. Hypnosis for smoking cessation: a randomized trial. *Nicotine & Tobacco Research*, 2008; 10(5):811–818 (PubMed PMID: 18569754).
- Meyer et al. (2004): Drei-Sitzungen-Intervention. Clinical hypnosis for smoking cessation: preliminary results of a three-session intervention. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 2004 (PubMed PMID: 14768970).