

**H**ildegard Mohr hatte kein Glück mit Ihren Partnern. Eine Bindung war kurz vor der Heirat in die Brüche gegangen. Alle anderen Beziehungen waren ebenfalls nicht von Dauer. Hildegard nahm sich den Kummer darüber immer mehr zu Herzen. Und das hatte auch äußerliche Folgen: Als sie

# DIE KRAFT DER HYPNOSE

Serie von Leo Sillner

## Wie Sie die Lust am Rauchen verlieren

37 Jahre war, hatte sie bereits 35 Kilo Übergewicht —

„Kummerspeck“!  
 „Wer keine Liebe vom Partner hat“, erklärt der Hypnosetherapeut Erhard F. Freitag, „ersetzt das fehlende Glück oft durch ein anderes ‚Glücksgefühl‘: durch den Genuß von übermäßig viel Nahrung. Wenn man so einem unglücklichen Menschen dann nur eine Diät verordnet, ohne gleichzeitig die Ursachen seines Übergewichts im seelischen Bereich zu beseitigen, hat man damit nur selten Erfolg.“

Bei Frau Mohr war eine Diät allmählich dringend nötig. Denn unter der übermäßigen Belastung hatten auch schon Kreislaut und Herz Schaden genommen. Mehrere Versuche abzunehmen, waren gescheitert. Schließlich hatte sie sich an Freitag



Wenn Sie sich ernsthaft das Rauchen abgewöhnen wollten, sollten Sie es einmal mit einer Hypnose-Therapie versuchen.

mit der Bitte gewandt, sie „von ihrer Sucht zu befreien“.

In der Hypnose erinnerte sich die Patientin wieder daran, welches Glücksgefühl sie empfunden hatte, als sie einst als Säugling die Brust der Mutter bekam. Seit dieser Zeit bestand in ihrem Unterbewußtsein eine besonders starke Beziehung zwischen Nahrung und Glück. Als sie anderes Glück immer mehr vermißte, drängte ihr Unterbewußtsein sie förmlich dazu, es beim Essen (zu suchen. Frau Mohr brauchte weit über zwanzig Behandlungen, bis ihre Psyche gefestigt genug war, ihrer „Sucht“ zu widerstehen. Aber als ihr der Therapeut die innere Ausgewogenheit gegeben hatte, fiel es ihr überhaupt nicht mehr schwer, konsequent abzumagern.

Eine viel stärkere Sucht kann Rauchen sein. Immer wieder bieten Hypnotiseure ihre Dienste dagegen im Schnellverfahren an: eine einmalige, kurze, hypnotische Beeinflussung, sozusagen im Vorbeigehen. Tatsächlich kann zur Raucherentwöhnung eine einzige Hypnose genügen. Lachnere Therapeuten räumen aber ein, daß die Patienten „gutwillig“ sein müssen. Dann könne man mit einer Sicherheit von nahezu 80 Pro-

zent Nichtraucher werden.

Manche Therapeuten machen Raucherentwöhnung sogar in Gruppenthypnose. Wir waren dabei, als drei Männer und eine Frau gleichzeitig in Hypnose genommen wurden. Dann suggerierte der Therapeut: „Sie sehen jetzt Ihr Bild im Spiegel. Das Bild ist verzerrt. Es steigt Rauch von unten auf. Das stört. Es riecht nicht gut, es stinkt. Es ist alles sehr unangenehm... Aber jetzt wird das Bild langsam klar, der Rauch verschwindet. Er ist jetzt weg. Und er bleibt jetzt immer weg...“ Das Ganze dauerte eine gute halbe Stunde.

Bei Alkoholismus oder Drogensucht ist das Problem leider viel schwieriger. Denn oft ist die Persönlichkeit dann schon so weit „abgebaut“, daß sie auch durch Hypnose nicht mehr stabilisiert werden kann. Denn Hypnose hat ja immer nur dann Erfolg, wenn etwas da ist, das man entsprechend beeinflussen kann.

Das erklärt auch die Frage: Kann man jemanden in Hypnose zum Verbrechen zwingen? Experten sagen: Kein Mensch würde in Hypnose etwas tun, wozu er nicht von seiner Grundveranlagung her bereit wäre. Ein Verbrechen unter

Fortsetzung von Seite 37

hypnotischem Zwang ist demnach also nur möglich, wenn jemand zumindest in seinem Unbewußten die Bereitschaft dafür aufbrächte.

Oft wird auch die Frage gestellt, wer denn überhaupt hypnotisierbar sei. Für die medizinische Hypnose, sagen die Therapeuten, ist jeder Mensch geeignet, ausgenommen Geisteskranke und Kinder unter etwa sechs bis acht Jahren. Eine Bereitschaft für die Hypnose muß jedoch vorhanden sein. Die wichtigsten Anwendungsbereiche sind funktionelle Leiden und die ganze Palette der psychoneurotischen Erkrankungen — von der Angst bis zum Zwang, von der Schlaflosigkeit bis zu bestimmten (reaktiven) Depressionen.

**ENDE**