

„Rauchen – brauche ich nicht mehr“

In knapp zwei Stunden zum Nichtraucher werden? Das hatte eine 38-Jährige aus dem Voralgebiet nicht zu träumen gewagt. Doch seit einer Hypnose-Sitzung bei Rouven Siegler rührt sie keine Zigaretten mehr an. Kathrin Schoch fragte bei ihr nach.

■ *Wie sind Sie auf die Idee gekommen, eine Hypnosetherapie zu machen?*

Ich rauche schon seit meinem 16. Lebensjahr. Während Schwangerschaft und Stillzeit habe ich es zwar geschafft, aufzuhören, aber leider habe ich danach wieder angefangen. Weil ich das endlich ändern wollte, habe ich mich im Internet informiert und bin dabei auf Rouven Siegler gestoßen.

Sein Angebot erschien mir im Vergleich zu anderen seriös und sinnvoll. Eine Hypnosetherapie konnte ich mir gut vorstellen, da ich mich bereits mit Entspannungstechniken und Energiearbeit beschäftigt habe.

■ *Wie lief die Hypnose ab?*

Vor der Hypnose wollte Rouven Siegler zuerst wissen, wieso ich mit dem Rauchen begonnen habe, unter welchen Umständen ich zur Zigarette greife und wieso ich damit aufhören wollte. Siegler hat mir erklärt, dass im Unterbewusstsein lang antrainierte oder anerzogene Programme ablaufen. Diese kann man mit Hypnose umformen und die neuen Ziele, wie etwa mit dem Rauchen aufzuhören, dauerhaft im Unterbewusstsein verankern. Das hat er während der zweistündigen Sitzung getan. Wer keine klare Vorstellung von seinen Zielen hat oder nicht hinter der Hyp-

nose steht, bei dem wird die Therapie wohl fehlschlagen. Die Hypnose habe ich als äußerst entspannend empfunden, es war ein schönes Gefühl. Siegler hat mich immer wieder aus der Trance geholt und gefragt, ob alles ok ist. Ich habe mich sehr sicher gefühlt.

■ *Wie ging es Ihnen danach? Sind Sie gleich als Nichtraucherin aus der Praxis gegangen?*

Ich bin total entspannt und etwas müde aufgewacht. Ein paar Tage habe ich zwar schon noch ans Rauchen gedacht, aber ich hatte nicht mehr das dringende Bedürfnis danach. Die Situationen, in denen ich früher zur Zigarette gegriffen habe, gibt es zwar immer noch, aber ich kann ohne Entzugerscheinungen darauf verzichten. Ich bin sehr froh, dass ich die Hypnose ausprobiert habe und kann es nur empfehlen. Ich fühle mich einfach super.