

Sie will nie mehr eine Zigarette anzünden: Autorin Michelle Willi im Hypnosezentrum von Hansruedi Wipf.

## ENTSPANNT *zum Entzug*

Schluss mit Rauchen. Nach mehreren erfolglosen Versuchen setzt Autorin Michelle Willi auf HYPNOSE. Diesmal soll ihr Unterbewusstsein helfen, von den Zigaretten zu lassen.

Fotos Sophie Stieger

**M**ein Körper fühlt sich angenehm schwer an. Als würde er von einer dicken Decke in den Sessel gedrückt. Meine Augenlider wiegen Zentner, als ob ich sie nie wieder öffnen könnte. Eine sanfte Stimme weist mich an, in Gedanken eine Treppe hinunterzusteigen. In meiner Vorstellung nehme ich eine Stufe nach der anderen und ent-

spanne mich immer mehr. Ich bin hypnotisiert.

Für eine Hypnose habe ich mich entschieden, weil ich mit dem Rauchen aufhören will.

Seit meinem 16. Lebensjahr gehören die Zigaretten zu meinem Alltag. Wie mit einer treuen Freundin teile ich mit ihnen die guten und die schweren Momente.

Und – wenn ich ehrlich bin – auch viele dazwischen.

Doch in den letzten Monaten hadere ich immer häufiger mit mir als Raucherin, habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mir eine Zigarette anstecke. Der Geruch an meinen Händen und in den Kleidern stört mich, und die Abhängigkeit nervt. Und es sind nur noch wenige Wochen bis

zu meinem 30. Geburtstag. Hatte ich nicht immer gesagt, dass ich davor aufhöre?

Ich versuchte bereits mehrmals, die Finger von den Zigaretten zu lassen, hielt aber nie länger als ein paar Wochen durch. Es gelang mir einzig, von fast einem Päckchen pro Tag auf die Hälfte zu reduzieren.

Die Entscheidung fällt, als ich einen geliebten Menschen durch Lungenkrebs

verliere. Ich will aufhören, ein für allemal.

### In nur einer Sitzung zum Erfolg

Um den Kampf gegen die Zigaretten diesmal zu gewinnen, will ich Hilfe in Anspruch nehmen. Ich erinnere mich an einen Bericht über Hypnosetherapie und recherchiere im Internet. Die Auswahl an

Hypnotiseuren ist gross. Es gibt verschiedene Verbände und noch mehr einzelne Anbieter. Schliesslich lande ich auf der Website von Hansruedi Wipf. Der 49-Jährige ist Hypnotiseur und führt ein Hypnosezentrum in Effretikon ZH.

Auf seiner Website steht, dass er Raucher mit einer einzigen Sitzung in Nichtraucher verwandeln kann. Das klingt ein- ➔

fach und gefällt mir. Wenn man wirklich gewillt sei aufzuhören, steht da auch. Das bin ich und melde mich an. Rund drei Stunden soll ich für den Termin einrechnen. Wipf berechnet dafür 650 Franken. Kein Schnäppchen. Aber wenn es hilft, denke ich mir, habe ich das Geld in ein paar Monaten wieder zusammen, weil ich nicht mehr für über acht Franken pro Schachtel Zigaretten kaufen muss.

Die letzte Zigarette rauche ich eine Stunde vor dem Termin. Die angebrochene Schachtel werfe ich in den Müll – symbolisch, um mich in meiner Entscheidung zu bekräftigen.

Hansruedi Wipf empfängt mich in seinem Büro. Im Raum stehen ein Schreibtisch, ein schwarzer Ledersessel, an den Wänden hängen Diplome. Wipf ist ein Mann von beeindruckender Statur mit kräftigem Händedruck und einem Lausbubengrinsen. «Dann machen wir Sie mal zur Nichtraucherin», begrüsst er mich. Früher war er als Einkäufer in der Automobilbranche tätig und fuhr in Brasilien professionell Autorennen. Er redet viel und schnell. Ich kann mir gar nicht recht vorstellen, wie dieser Mann mich in einen Zustand tiefster Entspannung bringen soll.

**Die Kontrollstelle ausschalten**

Wipf selbst kam früh mit Hypnose in Kontakt. Weil er als Achtjähriger noch immer ins Bett machte, brachte ihn seine Mutter zu einem Hypnotiseur. «An die Hypnose erinnere ich mich nicht mehr», sagt er. Aber an die Zeit danach: «Ich machte endlich nicht mehr ins Bett.» Während er in den USA Politikwissenschaften studierte, besuchte er einen Vortrag über Hypnose, las Bücher und übte an Freunden. Jahre später liess er sich zum Hypnosetherapeuten ausbilden, heute unterrichtet er selbst angehende Hypnotiseure, und er schrieb ein Buch über Hypnose. Ausserdem arbeitet er mit Spitzensportlern, etwa mit den Handballern von Pfadi Winterthur. «Hypnose fördert ihre Motivation, den Teamgeist und den Kampfeswillen», erklärt Wipf.

Ich nehme auf dem Sessel Platz, Hansruedi Wipf setzt sich neben mich und erklärt mir das Prinzip der Hypnose: Durch eine tiefe Entspannung werde der sogenannte kritische Faktor ausgeschaltet.



«Manchmal greife ich reflexartig zur Zigarettenschachtel, bis mir einfällt: Ich rauche ja nicht mehr.»

Michelle Willi, Autorin

Also jene Kontrollstelle im Gehirn, die entscheidet, was ins Unterbewusstsein gelangt und was es nicht schafft. Wenn der kritische Faktor ausser Kraft ist, so Wipf, kann der Hypnotiseur ins Unterbewusstsein dringen: «Dann können wir Verhaltensmuster verändern, löschen oder neu anlegen», sagt er. «Ähnlich wie wenn man die Festplatte eines Computers neu formatiert.» Er erklärt, dass ich immer bei vollem Bewusstsein sein werde. Also sind ungewollte Handlungen, wie sie in Showhypnosen oder Filmen manchmal vorkommen, gar nicht möglich? «Nein», sagt Wipf. «Der Hypnotisierte ist sich zu jedem Zeitpunkt bewusst, was mit ihm geschieht, und kann aus der Hypnose kommen, wann immer er das möchte.»

Ich bin trotzdem nervös, als ich es mir im Ledersessel bequem mache und meine Beine auf den Hocker lege. Ich folge mit den Augen Wipfs Hand, blicke nach oben und schliesse sie auf

seine Anweisung. Das geht alles schnell. Dann bin ich tatsächlich auf einmal sehr ruhig. Je länger ich seinen Worten lausche, umso entspannter werde ich. Aber keinen Moment habe ich das Gefühl, zu träumen oder nicht bei Sinnen zu sein. Ich bin so klar im Kopf, dass ich mich frage, ob die Hypnose bei mir überhaupt funktioniert.

Auf Anweisung von Wipf reise ich gedanklich in meine Jugend zurück, als ich das erste Mal dem Reiz des Rauchens erlag. Ich muss laut lachen, als ich mir dort als unsicherem Teenager begegne, der cool sein und in der Pause mit dem Rauchen die Jungs aus der Parallelklasse beeindrucken will. Die Situationen scheinen mir sehr real, auch wenn mir bewusst ist, dass ich sie nur in meinem Kopf erlebe. Ich muss mir weitere typische Momente vorstellen, in denen ich rauchte und meinem damaligen Ich sagen, dass es besser ist, die Finger von Zigaretten zu lassen. Schliesslich zählt Wipf auf fünf, und ich öffne meine Augen.

Etwas benommen, aber sehr entspannt blinzele ich ins Licht und frage mich: Bin ich jetzt Nichtraucherin?

Ich habe das Gefühl, rund 20 Minuten in der Hypnose gewesen zu sein. Hansruedi Wipf klärt mich auf, dass es 70 Minuten waren. Es hat also funktioniert, ich war hypnotisiert – die verschobene Zeitwahrnehmung ist ein typisches Anzeichen dafür. Bevor ich mich verabschiede, bekomme ich ein blaues Gummiband, das ich in den ersten Tagen nach der Hypnose am Handgelenk tragen soll. Ich soll es aufziehen und auf die Haut sausen lassen, wenn ich versucht bin, mir eine Zigarette anzuzünden.

Ich fahre nach Hause und kann an nichts anderes denken als: Habe ich Lust zu rauchen? Denn nach der Hypnose sollte ich überhaupt kein Verlangen mehr nach Zigaretten verspüren. Doch vor lauter Nachfühlen, ob dem tatsächlich so sei, beherrschen die Zigaretten mein gesamtes Denken. Ich verbringe einen unruhigen Abend.

Am nächsten Morgen gehe ich direkt nach dem Aufstehen joggen, um meine Routine zu durchbrechen. Das gelingt mir, bis ich beim Kaffee sitze und die Zigarette vermisse. Ich



Die Hypnose beginnt: Die zukünftige Nichtraucherin folgt mit dem Blick der Hand von Hypnotiseur Wipf.

werde mürrisch. Auch am Abend beim gemütlichen Abendessen mit Freunden fehlen mir die Zigaretten.

So geht es weiter, ich halte durch, aber gut geht es mir nicht. Am Wochenende werde ich schwach: Nach nur zwei rauchfreien Tagen stecke ich mir wieder eine Zigarette an. Zwar mit einem schlechten Gewissen, aber durchaus mit einer gewissen Befriedigung. Nach dem Wochenende versuche ich wieder aufzuhören. Es gelingt mir nicht. Ich rauche weiter, als hätte nie eine Hypnose stattgefunden.

Ich schreibe Hansruedi Wipf eine Mail: «Ich habe es wieder getan!» Seine Antwort: «Wo war das blaue Gummiband» ➔

**WAS BEWIRKT HYPNOSE? EINE WISSENSCHAFTLICHE BETRACHTUNG**

«Hypnose ist mehr als ein Placebo-Effekt»

**Herr Rasch, wirkt Hypnose, oder ist sie Hokusfokus?**

Es gibt wissenschaftliche Studien, welche die Wirksamkeit von Hypnose bestätigen. Heutzutage wird sie nicht mehr als etwas Übernatürliches betrachtet, sondern als fokussierter Aufmerksamkeitszustand beschrieben.

**Wie funktioniert Hypnose?**

Die kritische Selbstkontrolle, dieser natürliche Schutzmechanismus, wird reduziert. In diesem hypnotischen Zustand bewerten wir die Dinge weniger kritisch als im Alltag. Dadurch kommt man an Gedanken und Gefühle ran, die man sonst nicht erreicht.

**Und dann wird das Unterbewusstsein beeinflusst?**

Unser Unterbewusstsein wird in jedem Moment unseres Lebens beeinflusst. Unter Hypnose ist man aber aufnahmebereiter. In diesem Zustand kann man erstaunliche Effekte erzielen.

**Wo wird Hypnose erfolgreich eingesetzt?**

Man weiss, dass Hypnose Schmerzen lindern kann. Zum Beispiel benötigen Patienten, die hypnotisiert wurden, bei Zahnoperationen weniger oder gar keine Narkosemittel. Ausserdem zeigte unsere Studie der Universitäten Zürich und Freiburg, dass Hypnose die Schlafqualität positiv beeinflussen kann, etwa den Tiefschlaf verlängern. Auch bei der Rauchentwöhnung hat man gut dokumentierte Erfolge.

**Könnte im Erfolgsfall nicht der Placebo-Effekt verantwortlich sein?**

Der Begriff Placebo-Effekt wird oft abfällig verwendet. Ich nenne ihn lieber «Selbstheilungskraft». Und ja, diese Selbstheilungskraft kann durchaus mit ein Grund für den Erfolg der Hypnose sein. Das ist nicht weiter schlimm, oder? Dennoch kann Hypnose mehr, als einen Placebo-Effekt bewirken.

**Viele bringen mit Hypnose willenlos gemachte Men-**

**schen in Verbindung. Welche Gefahren birgt die Hypnosetherapie?**

Das ist eine schwierige Frage. Fast alle Hypnotiseure sagen, dass man niemanden hypnotisieren kann, der das nicht will. Andererseits wird die Selbstkontrolle reduziert, was wiederum bedeuten kann, dass man hypnotisiert wird, ohne es zu hundert Prozent zu wollen. Ich glaube aber, dass Hypnose nur dann funktioniert und erfolgreich ist, wenn die Bereitschaft vorhanden ist, sich wirklich darauf einzulassen. Denn der Behandelte muss mitarbeiten und kann nicht bloss eine Pille schlucken. Willenlose Menschen, die furchtbare Dinge tun, kommen in der Hypnosetherapie daher nicht vor.

**Welchen Stellenwert hat Hypnose in der Medizin?**

Die Bereitschaft, die Hypnose auszuprobieren, steigt. Dennoch herrscht etwa auf der Seite der Schulmedizin noch



Björn Rasch, 40, ist Professor für Kognitive Biopsychologie an der Universität Freiburg. Er erforscht unter anderem den Einfluss von Hypnose auf die Schlafqualität.

grosse Skepsis. Das mag mitunter daran liegen, dass Hypnose oft als Wundermittel gegen Beschwerden aller Art angepriesen wird. Das ist natürlich Unsinn und übertrieben. Hypnose kann in manchen Fällen eine Alternative oder eine Ergänzung zu anderen Behandlungen sein. Es ist aber ganz klar, dass in manchen Fällen Medikamente oder Operationen unumgänglich sind.

**Wem würden Sie von einer Hypnose abraten?**

Menschen mit starken traumatischen Erfahrungen, die die Tendenz haben, in panische Zustände zu fallen. Die Hypnose kann dies verstärken, ich würde in solchen Fällen andere Therapien vorschlagen. Aber diese Debatte wird von Wissenschaftlern kontrovers geführt.

zu diesem Zeitpunkt?» Das hatte ich abgelegt, nachdem ich ein paar Mal daran gezogen hatte und sich bereits rote Striemen um mein Handgelenk zogen.

Von meinen Freunden kommt vor allem eine Reaktion: «War doch klar, dass der Hokuspokus nicht funktioniert.» Das glaube ich mittlerweile auch. Eben doch nur Geldmacherei, diese Hypnose. Trotzdem verabrede ich einen zweiten Termin. «Manchmal geht die Hypnose beim ersten Mal nicht tief genug, und eine kostenlose Folgesitzung ist nötig», erklärt mir Hansruedi Wipf.

Meine Motivation für den zweiten Versuch zwei Wochen später hält sich in Grenzen. Diesmal rauche ich die letzte Zigarette unmittelbar vor dem Termin, die Schachtel versorge ich in meiner Handtasche. Ich will nicht noch einmal eine halbvolle Packung wegwerfen, sollte es wieder nicht klappen.



«Der Hypnotisierte weiss jederzeit, was mit ihm geschieht.»

Hansruedi Wipf, Hypnotiseur

Erneut kuschle ich mich in den Sessel, lausche wieder der Stimme, folge mit meinem Blick Wipfs Hand und schliesse die Augen. Diesmal gelingt es mir noch besser, mich zu entspannen.

Wipf weist mich an, mich wieder in emotionale Momente zu versetzen, in denen ich zur Zigarette greife. Dann muss ich mir vorstellen, wie ich in der gleichen Situation darauf verzichte. Tatsächlich spüre ich eine Veränderung und merke, wie gut es mir ergeht, wenn ich nicht mehr abhängig bin.

### 5 Monate und 2 Tage rauchfrei

Als ich aus der Hypnose komme, fühle ich mich erleichtert, ohne genau sagen zu können, woher dieses Gefühl rührt. Unaufgefordert rücke ich meine Zigaretten heraus, bevor ich nach Hause gehe.

Als zusätzliche Motivation lade ich mir eine Nichtraucher-App auf mein Handy. Sie zeigt an, wie lange die letzte Zigarette zurückliegt, auf wie viele ich bereits verzichtet und wie viel Geld ich gespart habe.

Und plötzlich klappt es: Ich kann ohne Zigaretten leben. Manchmal greife ich noch reflexartig nach der Zigaretten-schachtel, bis mir einfällt: «Ach, ich rauche ja gar nicht mehr.»

Während ich nun diesen Satz schreibe, zeigt meine App an: 5 Monate und 2 Tage rauchfrei; 1850 Zigaretten nicht geraucht und 740 Franken gespart.

Ich bin stolz, nicht mehr zu rauchen. Ich geniesse es, länger rennen zu können, das Essen intensiver zu schmecken und nicht mehr spätabends zum Kiosk gehen zu müssen, weil die Schachtel leer ist.

Ganz vergessen sind die Zigaretten nicht. Das Rauchen ist wie eine ehemalige Freundin. Eine, mit der ich unglaublich gute Zeiten hatte. Doch irgendwann teilten wir nicht mehr die gleichen Interessen, lebten uns auseinander. Hin und wieder erinnere ich mich an sie und wünsche mir einen Moment lang, sie wieder zu sehen. Doch ich weiss: Es wäre nicht mehr das Gleiche. Es ist vorbei zwischen uns. ●

### Buchtipp

Hansruedi Wipf, «Hypnose – Gesundheit und Heilung auf natürlichem Weg», Giger-Verlag, 34.90 Franken. [www.hypnose.net](http://www.hypnose.net)

ANZEIGE

