

## THEMA DES MONATS

# Mit Hypnose gegen das Rauchen?

Hypnose ist nicht nur aus Vorführungen bei Varietéshows bekannt. Die Methode wird auch eingesetzt, um Flugangst zu bekämpfen oder Menschen dabei zu unterstützen, das Rauchen aufzugeben. Unsere Mitarbeiterin Kathrin Schoch hat bei Göppinger Passanten nachgefragt, was sie davon halten.

## vita**well** Umfrage

**Otto Minich (64), Rentner, aus Donzdorf:** „Ich halte von der Hypnosetherapie schon einiges; ich interessiere mich sehr dafür



Otto Minich.

und habe erst vor kurzem ein Buch zu dem Thema gekauft. Man kann mit Hypnose sicher auf Ursachen bestimmter Krankheiten oder Problemen kommen, die im Unterbewusstsein stecken und sich sonst nicht entdecken lassen. Bei komplizierten Krankheiten hilft die Hypnose bestimmt schneller. Ich könnte mir außerdem gut vorstellen, das selbst mal auszuprobieren.“

**Sabine Hackl (51), kaufmännische Angestellte, derzeit Hausfrau, aus München:** „Hypnose habe ich zwar noch nie ausprobiert, aber ich finde die Idee nicht schlecht, damit Dinge wie



Sabine Hackl.

Flugangst zu behandeln oder sich vielleicht sogar das Rauchen abzugewöhnen. Ich vertraue auch auf Homöopathie, wieso sollte also diese Methode nicht auch helfen? Zurzeit sehe ich zwar keinen Grund, mich

hypnotisieren zu lassen, aber generell könnte ich mir das schon vorstellen. Allerdings muss man wohl daran glauben, damit es wirklich funktioniert.“

**Dieter Elter (57), Rentner, aus Eislingen:** „Die Behand-



Dieter Elter.

lungsmethoden der Hypnose sind mir bekannt, ich habe einiges darüber gelesen. Ich stehe dieser Sache sehr positiv gegenüber und glaube schon, dass das hilft. Ich könnte mir auch gut vorstellen, Hypnose mal auszuprobieren. Wenn ich beispielsweise rauchen würde und aufhören wollte, wäre das sicher ein guter Weg, um dieses Ziel zu erreichen. Ich glaube auch, dass sich die Akzeptanz dieser Methoden im Vergleich zu früher um vieles verbessert hat und man diese Methoden nun besser anerkennt als früher.“

**Saskia Illig (32), Entwicklungsingenieurin, derzeit Hausfrau, aus Wangen:** „Zur



Saskia Illig.

Hypnose hatte ich bisher wenig Kontakt. Wenn man sich damit allerdings das Rauchen abgewöhnen kann, wäre das was für meinen Vater. Ich selbst bin solchen Methoden prinzipiell nicht abgeneigt, auch die Homöopathie habe ich bei der Behandlung meiner Kinder entdeckt. Man muss es halt einfach ausprobieren, denke ich. Es gibt eben manches, das wir nicht erklären können, aber das trotzdem funktioniert. Viele Sachen lassen sich einfach nicht messen.“

**Claus Mai (40), Geschäftsführer, aus Heiningen:** „Mit Hypnose habe ich bisher keine Erfahrungen gemacht. Ich sehe bei mir auch keinen Bedarf dafür. Zum Spaß würde ich Hyp-

nose allerdings nie ausprobieren. Ich glaube, dass das Vertrauen und der Glaube an diese Methode schon vorhanden sein müssen, damit die Hypnose eine Wirkung zeigt. Aber aus der Medizin ist der Placebo-Effekt ja hinreichend bekannt.“



Giovanni Mastrosimone.

**Giovanni Mastrosimone (39), Verkäufer, aus Süßen:** „Es ist schon spannend, was man mithilfe der Hypnose alles über das Unterbewusstsein erfahren kann. Ich stehe solchen Methoden sehr aufgeschlossen gegenüber und hätte sicher keine Probleme damit, eine Hypnosetherapie zu versuchen. Natürlich ist es immer eine Frage der persönlichen Einstellung, man muss auch Vertrauen dazu haben. Allerdings denke ich auch, dass jemand, der beispielweise wirklich mit dem Rauchen aufhören will, dies auch ohne Hypnose schafft.“