

Cornelie C. Schweizer

Vom blauen Dunst zum frischen Wind

Hypnotherapeutische
Raucherentwöhnung
in 5 Sitzungen
Das Tübinger Programm

Mit einem Vorwort von Dirk Revenstorf

2009

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold	Prof. Dr. Kersten Reich
Prof. Dr. Dirk Baecker	Prof. Dr. Wolf Ritscher
Prof. Dr. Bernhard Blanke	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Ulrich Clement	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Jörg Fengler	Dr. Gunther Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Heiko Kleve	Dr. Therese Steiner
Dr. Roswita Königswieser	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Bernhard Trenkle
Tom Levold	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Dr. Kurt Ludewig	Prof. Dr. Reinhard Voß
Prof. Dr. Siegfried Mrochen	Dr. Gunthard Weber
Dr. Burkhard Peter	Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Michael Wirsching

Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Umschlagfoto: Thorsten Höning
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage 2009
ISBN 978-3-89670-676-8
© 2009 Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Häusserstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. o 62 21-64 38 o
Fax o 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

Vorwort

Seit das Thema Nichtraucherschutz zunehmend an Bedeutung gewinnt, sind wirksame Raucherentwöhnungsmethoden gefragter denn je: Neujahrsentschlüsse, Selbstinstruktion, Verhaltensstrategien und Ersatzstoffe – für den aufhörwilligen Raucher gibt es eine Vielzahl Entwöhnungsmöglichkeiten – aber keine dieser Methoden ist so wirksam wie die Hypnose. Die Raucherentwöhnung gehört traditionell zu den gut untersuchten Anwendungen der klinischen Hypnose, und es liegen hierzu nicht nur erstaunliche Erfolgsberichte, sondern aus neuerer Zeit auch zahlreiche Studien vor, die den aktuellen Ansprüchen der empirischer Wirksamkeitsforschung entsprechen. Sie belegen überzeugend, dass Hypnose einen besonderen Wirkfaktor für die Raucherentwöhnung darstellt, der die Abstinenzquoten oft mehr als verdoppelt. Hypnotherapie wurde deshalb 2006 vom Wissenschaftlichen Beirat der Psychotherapeutenkammer für diese Indikation als wirksam anerkannt.

Wie kommt es zu dieser außergewöhnlich hohen Wirksamkeit? Mit Hypnose wird ein veränderter Bewusstseinszustand hergestellt, in dem die therapeutischen Suggestionen den Raucher nicht nur auf der Ebene willkürlich gesteuerten Alltagsdenkens ansprechen, sondern seine unbewussten Verarbeitungsmechanismen erreichen. Damit wird eine innerlich stimmige Loslösung von der Zigarette erreicht und die Rückfallgefahr wesentlich vermindert. So erreichte die Autorin dieses Manuals bei ihren Patienten nach einem Jahr eine Abstinenzquote von fast 50 % – das ist das Zweifache der gängigen Programme.

Die Behandlung von Tabakabhängigkeit ist zudem ein komplexes Phänomen. Nicht nur, dass es sich um eine physiologische und psychologische Abhängigkeit handelt; mit dem Rauchstopp sind außerdem Ängste vor Gewichtszunahme, Probleme des Umgangs mit Aggression und die vorübergehende Einbuße sozialer Mechanismen verbunden. Das hier vorgestellte Tübinger Programm zur Raucherentwöhnung berücksichtigt all diese Faktoren und verhilft so zu dauerhafter Abstinenz.

Die hohe Wirksamkeit des Programms wurde durch die eigene empirische Forschung bestätigt. Die Behandlung kann individuell

oder auch sehr gut in Gruppen durchgeführt werden. Die Sitzungsanzahl ist gering: Im Kern besteht das Programm aus nur drei Hypnositzungen – dazu kommen noch ein Vor- und ein Nachgespräch – so dass das Programm sich nicht nur in ärztlichen und psychotherapeutischen Praxen, sondern auch in Kliniken und Rehaeinrichtungen hervorragend anwenden lässt.

Frau Dr. Schweizer beschreibt den gesamten Behandlungsablauf und jede der Sitzungen einschließlich der verwendeten Metaphern im Detail und gibt zudem zahlreiche Arbeitsmaterialien an die Hand. Damit ist der Therapeut mit allem gerüstet, was er für die hypnotische Raucherentwöhnung braucht.

Empfehlenswert ist das Buch aber auch nicht zuletzt, weil es – vom amüsanten und lesenswerten Abriss über die Geschichte des Rauchens (»Rauchen macht gesund, fruchtbar und potent«) bis zu den eindrücklichen und spannenden Fallbeispielen aus der Praxis »frischen Wind« vermittelt und tatsächlich erfrischend zu lesen ist.

*Prof. em. Dr. Dirk Revenstorf
Akademie der Milton-Erickson-Gesellschaft
für klinische Hypnose, Tübingen*

1. Einführung

Noch nie war das Thema Raucherentwöhnung so aktuell wie heute. Durch den während der letzten Jahre deutlich erweiterten Nichtraucherschutz geraten Raucher zunehmend unter Druck. »Wir müssen leider draußen bleiben!« – so wird das Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden erlebt. Demütigend. Zumindest ist es unpraktisch, zum Rauchen immer vor die Tür gehen zu müssen. Der gemütliche Kneipenabend: im Freien frierend oder im besten Fall unter Wärmelampen zusammengedrängt schnell eine Zigarette durchziehen – mit Lagerfeuerromantik, wie man sie aus der Werbung kennt, hat das gewiss nichts zu tun. Außerdem ist das Rauchen eine zunehmend teure Angelegenheit geworden, starke Konsumenten investieren einige hundert Euro pro Monat in ihre Sucht!

Viele Raucher entscheiden sich schließlich fürs Aufhören. Der Abstinenzversuch im Alleingang endet jedoch zu ca. 93 % mit einem Rückfall. Deshalb ist der Gang zum Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker nahe liegend, und so werden diese immer häufiger mit der Frage konfrontiert: »Können Sie mir helfen, das Rauchen dauerhaft zu beenden?«

Sie können! Das vorliegende Manual gibt Ihnen fundiertes Wissen und einen Leitfaden für die praktische Durchführung in die Hand, mit dem Sie Ihre Patienten bei ihrem Abstinenzvorhaben wirkungsvoll unterstützen können.

Das Buch ist folgendermaßen aufgebaut: Nach dieser Einführung beschäftigt sich das zweite Kapitel mit der historischen Entwicklung des Rauchens, anschließend werden aktuelle Aspekte und die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens diskutiert und unterschiedliche Erklärungsmodelle für den Nikotinabusus vorgestellt.

Das dritte Kapitel beleuchtet die allgemeinen psychotherapeutischen Wirkfaktoren und stellt Theorien, Prämissen und empirische Belege zur Hypnotherapie vor.

Das vierte Kapitel liefert eine Erörterung der Erfolgsvariablen bei der Raucherentwöhnung. Zudem werden Studien zum Einsatz der Hypnotherapie in der Raucherentwöhnung diskutiert.

Das fünfte Kapitel beschreibt das im Rahmen mehrerer Studien an einer Stichprobe von 150 Klienten evaluierte und mit dem Nach-

wuchs-Förderpreis der Milton Erickson Gesellschaft ausgezeichnete Tübinger Programm zur hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung. Das Programm hat sich besonders für Gruppen als erfolgreich erwiesen, es hat sich jedoch auch in der Einzelbehandlung bewährt. Aufgrund der empirisch belegten sehr guten Abstinenzquoten und des ökonomischen Vorgehens – 5 Sitzungen reichen für einen dauerhaften Behandlungserfolg in der Regel aus – empfiehlt es sich für alle Ärzte, Therapeuten und Berater, die hypnotherapeutisch arbeiten und Raucherentwöhnung anbieten möchten.

Das sechste Kapitel bildet das Kernstück des Buches: Während das fünfte Kapitel die wissenschaftliche Basis vermittelt, wird im sechsten das Tübinger Programm zur hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung für den Praktiker im Detail und Sitzung für Sitzung erläutert. Die einzelnen Suggestionen und Metaphern werden ausführlich dargestellt und die jeweilige therapeutische Intention erklärt.

Das siebte Kapitel schließlich beschäftigt sich mit den »speziellen« Fällen, die im Bereich der hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung immer wieder auftreten. Hier finden Sie praktische Tipps für einen konstruktiven Umgang mit diesen Fällen, wobei das therapeutische Vorgehen anhand von Fallbeispielen illustriert wird. Zusätzlich geben die Checklisten im Anhang einen schnellen Überblick zu diesen Themen.

Im Anhang findet man außerdem Arbeitsmaterialien zur Gestaltung von Erhebungsinstrumenten, die auch außerhalb wissenschaftlicher Untersuchungen sinnvoll eingesetzt werden können, sowie verschiedene Kopiervorlagen, beispielweise für Anmeldeformulare und Infobriefe, zur Nikotinplasternutzung und für Feedbackbögen.

Ziel des Manuals ist es, Ärzten und Therapeuten auf der Basis eines fundierten wissenschaftlichen Hintergrunds alle nötigen praktischen Informationen zu geben, damit sie selbst im Raucherentwöhnungssektor tätig werden können. Voraussetzung hierfür ist neben der entsprechenden Ausbildung eine ausreichende Erfahrung im Bereich Hypnose. Für diejenigen, die Raucherentwöhnungskurse anbieten, ohne dabei Hypnose zu verwenden, bietet das Manual ebenfalls zahlreiche Anregungen.

Zur Vertiefung oder Supervision, aber auch als praktischen Einstieg in die Materie für alle, die gern bei Live-Demonstrationen und Übungen sowie im kollegialen Austausch lernen, biete ich bei der Mil-

ton Erickson Gesellschaft bundesweit Kurse an. Interessenten bekommen nähere Informationen über die Homepage der M. E. G., auf meiner Homepage www.ccschweizer.de oder direkt unter »c.c.schweizer@web.de«.

Abschließend noch eine Anmerkung zur formalen Gestaltung. Um die Lesefreude nicht durch Wortgebilde wie »Hypnosegruppenteilnehmer/innen« zu trüben, verwende ich in diesem Buch ausschließlich die männliche Form, auch wenn beide Geschlechter angesprochen sind.

Und zum Schluss noch eine gute Nachricht:

Raucherentwöhnung macht Spass!

Jedenfalls dem Therapeuten – den Klienten vielleicht nicht immer, besonders dann nicht, wenn sie nach den ersten beiden Abstinenztagen zur ersten Hypnosesitzung kommen und sich auf dem Höhepunkt des körperlichen Entzugs befinden. Dennoch: Raucher haben oft ein positives Bild von sich und ihrer Raucheridentität; häufig wird in diesem Zusammenhang geäußert: »In der Raucherecke wird immer am meisten gelacht, dort sind die nettesten und geselligsten Leute!« Auch in Raucherentwöhnungsgruppen wird viel gelacht und kommuniziert. Therapeuten, die Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen haben, werden schnell bemerken, dass Rauchergruppen angenehm zu leiten sind, weil die Klienten sich aus eigener Initiative heraus gegenseitig unterstützen und Humor besitzen, wie die folgende kleine Auswahl von Anfragen beweist: (siehe Seite 16).

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der Arbeit mit (Ex-) Rauchern und natürlich auch beim Lesen dieses Manuals.