



Dr. Moughrabi und M. Pichler-Puschenjak

FAQ

**Hypnose FÜR WEN INTERESSANT?**

**Was ist Hypnose?**

Hypnose ist ein in Medizin und Psychotherapie anerkanntes Therapieverfahren. Durch Fokussierung der Aufmerksamkeit nach innen wird eine Trance hergestellt. In dieser ist es besonders leicht, einen Kontakt mit dem unbewussten Anteil der Persönlichkeit herzustellen, um die eigentliche Hypnosearbeit durchzuführen, die u. a. therapeutische Suggestionen beinhaltet.

**Ist Hypnose gefährlich?**

Nein! Bei korrekter und seriöser Anwendung durch Fachpersonal handelt es sich um eine ungefährliche Methode. Wichtig ist, die therapeutische Hypnose von Showhypothesen abzugrenzen, die tatsächlich gefährlich sein können.

**Bei welchen Problemen hilft Hypnose?**

- Angstabbau, Schmerzen
- Reizdarm, Neurodermitis
- Stress, Burnout
- Raucherentwöhnung
- Essstörungen
- Begleitung bei Krankheiten

**Wie gestaltet sich die Raucherentwöhnung mit Hypnose?**

Gespräch über Ursachen und Folgen des Rauchens, Abklärung des Grades der Abhängigkeit, Feststellung des Rauchertyps, Absprache evtl. zusätzlicher Hilfen (Nikotinersatz), verhaltenstherapeutische Maßnahmen. Hypnose zur Verankerung im Unbewussten, Erlernen von Selbsthypnose. Dauer pro Sitzung: 50–60 Minuten.

**Wo finde ich weiterführende Infos?**

Dr. Nidal Moughrabi, Ordination im Goldenen Kreuz, 1090 Wien, Tel. 0680/1266799, Schmerztherapie, Gewichtcoaching & Raucherentwöhnung mit Hypnose, Hypnocoaching. **Aktueller Termin:** Gruppensitzung Raucherentwöhnung plus Hypnose, 1. Termin: 4.6.2009, 18–20 Uhr, € 280 für 4 Doppelstunden, [www.i-c-h.eu](http://www.i-c-h.eu)

**Therapeutenverzeichnisse:** [www.oegzh.at](http://www.oegzh.at), [www.hypno-mega.at](http://www.hypno-mega.at)

# Mit Hypnose zum Nichtraucher

IN TRANCE KÖNNEN DIE LUST ZU RAUCHEN VERRINGERT UND DER WILLE ZUM RAUCHSTOPP GESTÄRKT WERDEN. FÜR SIE GETESTET

Text [karin.martin@wellness-magazin.at](mailto:karin.martin@wellness-magazin.at)

**D**ie Folgen des Rauchens sind den meisten Österreichern bekannt: 4 Millionen Tote pro Jahr weltweit, Erkrankungen der Atemwege und die Entstehung von Gefäßerkrankungen zählen u. a. dazu. Warum aber ist das Aufhören so schwierig? „Rauchen ist eine Suchtkrankheit und irgendwann einmal gab es einen Grund, damit anzufangen, vielleicht gibt es ihn noch heute“, erklärt Dr. Nidal Moughrabi – in seiner Ordination in der Goldenen Kreuz Privatklinik, spezialisiert auf medizinische Hypnose – dazu. Motivation ist die wichtigste Voraussetzung, um erfolgreich vom Glimmstängel zu lassen. Das Wellness Magazin nimmt den Weltnichtrauchertag am 31. Mai zum Anlass, alle noch qualmenden Leser zum Aufhören zu motivieren. Wie das gehen soll? Wir stellen Ihnen die Hypnose als ebenso spannende wie effektive Methode der Raucherentwöhnung vor, die unser Kollege Martin Pichler-Puschenjak für Sie ausprobiert hat ... und hoffen, Ihnen damit Schwellenängste zu nehmen!

**Trance-Reise.** „Suchen Sie sich einen Punkt in ein bis zwei Meter Entfernung. Schauen Sie auf diesen Punkt. Spüren Sie, wie Sie ein- und ausatmen. Schauen Sie dabei weiter auf den Punkt, egal wie sich die Wahrnehmung möglicherweise verändert. Spüren Sie, wie Sie mehr und mehr entspannen, wie Ihre Augen müder und müder werden. Die Lider dürfen sich schließen. Es gibt nichts für Sie zu tun, außer zu entspannen. Gedanken dürfen kommen und gehen, wie Wolken am Himmel, die der Wind wei-

ter bläst. Sie haben das Gefühl, in Sicherheit zu sein. Ihr Atem wird immer langsamer und immer tiefer.“ Mit diesen und ähnlichen Worten führt Dr. Moughrabi mit angenehm sanfter Stimme „Probanden“ Martin Pichler-Puschenjak in die Trance. Es ist dies ein Zustand, wie wenn man beim Hören von schöner Musik die Welt um sich herum „vergisst“. Als Patient oder Klient ist man in diesem Zustand besonders empfänglich für positive Suggestionen, die eigentliche Hypnosearbeit. Unter Suggestieren versteht man eine Art, mit dem Unterbewusstsein zu sprechen, man könnte auch sagen, es zu programmieren. Der eigene Wille und damit die Möglichkeit, jederzeit aus der Trance auszu steigen, bleiben bei der therapeutischen Hypnose jedoch bestehen – hat Experte Moughrabi im Vorgespräch betont.

**Der Baum hat ein Geschenk.** „Vor Ihrem geistigen Auge erscheint ein einladender Weg. Setzen Sie einen Fuß vor den anderen, der Weg führt Sie auf eine große grüne Wiese“, setzt er Hypnosearzt seine Arbeit sinngemäß fort. „Die Sonne scheint. Die Wiese ist saftig grün. Sie laufen barfuß über die Wiese, das Gras kitzelt auf Ihren Fußsohlen. Insekten schwirren emsig durch die Luft. Riechen Sie die Düfte des Sommers, der Blumen. Ganz hinten auf der Wiese steht ein Baum, groß und mächtig. Sie gehen neugierig zu dem Baum, berühren seine Rinde. Der Baum hat ein Geschenk für Sie. Das Geschenk gibt Ihnen Kraft und Unterstützung. Es hilft Ihnen, auf sich selbst, auf Ihre Gesundheit aufzupassen. Seien Sie

mich an Ferien in der Kindheit erinnert.“ Das Geschenk des Baumes sei ein Spiegel gewesen, in dem er sein Gesicht sehen konnte, und kurz auch das seines Sohnes und seines Vaters – verrät er uns. „Das war wie die Erleuchtung für mich: That's it!“ Dazu muss man wissen, dass Kollege Pichler-Puschenjak schon im Vorgespräch betont hat, ohne zusätzliche Hilfsmittel, also ohne Nikotinersatz, mit dem Rauchen aufhören zu wollen; weil es ihm wichtig ist, den Schritt durch sich selbst, durch Beobachten von sich selbst zu schaffen. „Im Unbewussten hat mein Klient damit bestätigt, was er uns im Bewussten gesagt hat“, konstatiert Dr. Moughrabi. „Die Linie ist sehr klar und stimmig: Er will für sich selbst gut sorgen. Die moderne Hypnose baut auf den Vorstellungen und Ressourcen des Klienten auf, versucht ihm keinen fremden Weg aufzudrängen, auch nicht, wenn dieser einfacher wäre.“

**Hohe Erfolgsrate.** Für die Raucherentwöhnung mit Hypnose bedarf es im Allgemeinen drei Sitzungen, wobei in der zweiten mit Hilfe von positiven Suggestionen die Motivation weiter gestärkt und in der dritten der Behandlungserfolg gefestigt wird. Unser Proband macht sich nach seiner ersten Sitzung gestärkt und guten Mutes auf den Heimweg – ohne sich eine Tschick anzuzünden. Ob er für immer von den Zigaretten lassen wird, bleibt noch abzuwarten. Eine

neue Studie des Psychologischen Instituts in Tübingen belegt, wie effektiv die Hypnose in der Raucherentwöhnung ist: Mit einer Kombinationsbehandlung – bestehend aus Hypnose, therapeutischen Gesprächen, Nikotinpflaster und verhaltenstherapeutischen Elementen – konnte eine Abstinenzrate von 83 Prozent erreicht werden. Eine Vergleichsgruppe – welche die Kombinationsbehandlung ohne Hypnose erhielt – hatte lediglich eine Erfolgsquote von 33 Prozent. „Raucherentwöhnung mit Hypnose wird auch in Gruppensitzungen (aktueller Termin siehe FAQ-Kasten) erfolgreich angeboten“, betont Experte Moughrabi abschließend. ■

dankbar für das Geschenk, nehmen Sie es im Herzen mit.“ Die therapeutischen Suggestionen, welche für jeden Klienten individuell formuliert werden, haben einerseits zum Ziel, ganz allgemein das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein zu steigern. Andererseits zielt Dr. Moughrabi mit ihnen bereits darauf ab, das von unserem Probanden im Vorgespräch genannte Hauptmotiv für die Raucherentwöhnung – mehr auf die Gesundheit achten zu wollen – im Unbewussten zu verankern. Wie kehrt der Klient wieder aus der Trance ins Hier und Jetzt zurück? Der Hypnosearzt fordert ihn auf, sich vom Baum zu verabschieden und über die Wiese zurück zum Weg zu gehen. Während

Dr. Moughrabi von drei nach eins zählt darf er noch mal einen Blick auf den Baum werfen. „Sie wissen, dass Sie jederzeit zurückkommen können“, betont der Hypnosearzt noch. Und fordert dann seinen Klienten auf, seine Aufmerksamkeit von innen nach außen zu kehren und langsam die Augen zu öffnen. Martin Pichler-Puschenjak schenkt uns sogleich ein entspanntes Lächeln.

**Das Geschenk war ein Spiegel.** Wie er sich fühlt – fragt Dr. Moughrabi. „Prächtig!“ Am Anfang habe er zwar Schwierigkeiten gehabt, sich fallen zu lassen, schildert der Kollege. Doch dann auf der Wiese sei das Feeling „total angenehm“ gewesen: „Es hat