



HYPNOS

Zentrum für Hypnose

- Spezialpraxis für
- Raucherentwöhnung
 - Gewichtsreduktion
 - Psychosomatisch

■ **Positiv eingestimmt** Freitag, 30. November: Redakteurin Victoria Teichert (38) vor dem Hypnose-Zentrum in Berlin-Frohnau

IM DEZEMBER ZUM NICHTRAUCHER

Mit Hypnose weg vom Glimmstengel – geht das?

SUPERillu-Redakteurin Victoria Teichert unterzog sich der sogenannten Hypno-Therapie. Was ist das? Und welchen Erfolg hat diese Methode?

Kaum zu glauben, aber ich fühle mich blendend: Es ist Montag früh – und seit Freitag Nachmittag bin ich Nichtraucher. Ja, ich traue mich, dieses Wort voller Überzeugung auszusprechen! Das ganze Wochenende hatte ich nicht den kleinsten »Drang«, eine Zigarette zu rauchen. Und ich habe das gute Gefühl, auch in Zukunft davon frei zu bleiben. Doch selbst für mich, die ich ja an die Möglichkeit geglaubt habe, dass die Hypno-Therapie helfen könnte, scheint das schwer fassbar...

Das Institut. Hypnos, das Zentrum für Hypnose, liegt im idyllischen Berlin-Frohnau. Ich betrete eine liebevoll restaurierte Villa mit hellen Holzböden und geschmackvoller Einrichtung. Das Ehepaar Hanf-Dressler, beide ausgebildete Hypno-Therapeuten, empfängt mich. Die Raucherentwöhnung übernimmt Katharina Hanf-Dressler – ihr Mann ist unter anderem auf Flugangst-Patienten spezialisiert. Im ersten Stock ist der Behandlungsraum: angenehme Wärme und ätherische Düfte. Ja, hier kann man entspannen!

Das Vorgespräch. Doch es geht nicht sofort zur Sache. Ebenso wich-

tig wie die Hypnose selbst ist das Vorgespräch. Noch einmal erläutert die Therapeutin die Mechanismen der Nikotinsucht. Ich muss zugeben: Dieser Teil hat mich nachhaltig beeindruckt! Vieles wusste ich zwar, hatte es aber »verdrängt«. Zum Beispiel die Tatsache, dass selbst der stärkste, langjährigste Raucher nach nur 72 Stunden nicht mehr körperlich süchtig ist! Alle Nikotin-Rezeptoren im Gehirn sind dann wieder verschwunden. Und alles andere ist die rein *psychische* Abhängigkeit!

Die Hypnose. Anschließend bereitet mich Katharina Hanf-Dressler auf die Hypnose vor. Ich werde die

ganze Zeit alles mitkriegen, nicht »weg« sein, sondern nur sehr entspannt. Ihre Methode unterdrückt nicht einfach den Rauchdrang im Unterbewusstsein, sondern bezieht den Körper mit ein. Bestimmte Punkte werden während der Sitzung durch Klopfakkupressur stimuliert und damit die Behandlung ergänzt. Und dann geht es los. Ich lausche ihrer Stimme, entspanne, folge ihren Anweisungen und genieße den Prozess. Der nachhaltigste Moment: Ich lege den Schalter in meinem Kopf um, reiße ihn aus der Wand, kappe die Drähte und trete ihn kaputt! Ein unglaublich gutes Gefühl!

Fazit. Als ich wieder bei mir bin, gibt mir die Therapeutin noch einige körperliche Übungen mit auf den Weg. Ich verlasse das Institut durch und durch positiv gestimmt. Ich weiß, ich kann es schaffen! Mein Fazit: Für alle, die den festen Willen haben, mit dem Rauchen aufzuhören, und sich wirklich auf eine Behandlung wie diese einzulassen, kann die Hypno-Therapie eine große Hilfe sein.



HYPNO-THERAPIE

■ **Entspannt** Therapeutin Hanf-Dressler (r.) in Aktion. (www.hypnose-zentrum.de)