

# Raucherentwöhnung mittels Hypnose

## Eine erfolgreiche Erweiterung des zahnärztlichen Behandlungsspektrums

**In der ZMK 1-2/2010 wurden die gesundheitlichen Folgen des Tabakkonsums und ein Konzept zur Raucherentwöhnung in der Zahnarztpraxis vorgestellt. Im folgenden Beitrag wird nun eine weitere Methode der Entwöhnung beleuchtet: die Hypnose. Sie hat sich in vielen Zahnarztpraxen bereits bei der Versorgung von Angstpatienten und Kindern bewährt. Nach den Erfahrungen unserer Autorin, die die im Folgenden beschriebene Methode bereits seit über 15 Jahren anwendet, zeitigt Hypnose sehr schnelle Erfolge – in 90 % der Fälle reicht eine Sitzung aus, um den Patienten von seiner Sucht zu heilen.**

Jährlich sterben rund 140.000 Bundesbürger an den unmittelbaren Folgen des Rauchens. Der Drogenbericht der Bundesregierung (2009) verzeichnet zudem 3.300 Nichtraucher, die jedes Jahr ums Leben kommen, weil sie dauerhaft den schädlichen Qualm eingeatmet haben. Ein Drittel der Menschheit raucht (lt. WHO). Dabei würden sich viele gerne von dieser gesundheitsschädlichen Sucht befreien: ca. 80 % der Raucher



### Dr. Elisabeth von Mezynski

1976–1982 Studium der Zahnheilkunde an der FU Berlin

1983 Promotion

1983–1994 Zahnärztin mit eigener Praxis in Berlin-Schöneberg

Seit 1995 zahnärztliche Praxis in Berlin-Zehlendorf mit den Schwerpunkten Hypnose (Angstpatienten, Raucherentwöhnung) und ästhetische Zahnheilkunde

Seit 2004 Implantologie (DGI)

Weitere Zusatzqualifikationen in Akupunktur (DÄGfA) und Homöopathie, zahlreiche Publikationen, Referententätigkeit

wollen aufhören (WHO)<sup>12</sup>. Und seit der Einführung des neuen Nichtrauchergesetzes in Deutschland im Jahr 2008 wird in den ärztlichen und zahnärztlichen Praxen verstärkt nach Möglichkeiten einer Raucherentwöhnung gefragt.

### Warum fangen Menschen mit dem Rauchen an? |

In der Regel fangen Menschen in der Jugend mit dem Rauchen an. Also in einer Zeit, in der die Gruppenzugehörigkeit äußerst wichtig für die Entwicklung der Persönlichkeit erscheint. Das Rauchen unterstützt dieses Ziel zunächst: Es sieht gut aus und gilt bei jungen Menschen als besonders cool. Rauchen steht zudem dafür, sich das Recht zu nehmen, etwas zu tun, was eigentlich verboten ist, und damit für Rebellion gegenüber dem Etablierten – für den Beginn des Erwachsenwerdens schlechthin.

Dabei ist für die meisten der Geschmack der ersten Zigarette grauhaft und die ersten Rauchversuche gehen einher mit einem spontanen Schwindelgefühl. Viele müssen geradezu hart daran arbeiten, einen Lungenzug zu erlernen. Weil viele Jugendliche den Geschmack der Zigarette so widerlich finden, erliegen sie dem Trugschluss, sie könnten jederzeit wieder mit dem Rauchen aufhören. Dabei macht Nikotin rascher abhängig als jede andere bekannte Droge. Manchmal reicht schon eine einzige Zigarette aus.

### Warum ist es so schwer, vom Rauchen loszukommen? |

Nikotin besitzt ein hohes Suchtpotenzial (ähnlich wie Kokain und Heroin) und

macht körperlich und vor allem psychisch stark abhängig. Der Körper gewöhnt sich an ein bestimmtes Level von Nikotin, und wenn dieses Level unterschritten wird, reagiert er mit Ruhelosigkeit. Durch die Zigarette steigt der Nikotinspiegel wieder und der Körper wird ruhig. Doch diese körperliche Abhängigkeit kann in relativ kurzer Zeit überwunden werden. Die Raucherentwöhnung scheitert in den meisten Fällen an der psychischen Abhängigkeit. Die Gewohnheit, in bestimmten Situationen zu rauchen, ist zudem eine große Hürde. Meiner Meinung nach können Medikamente, Kaugummis oder Nikotinpflaster lediglich die körperliche Abhängigkeit kurzfristig unterdrücken. Die Hypnose jedoch hilft, sich aus der psychischen Abhängigkeit zu lösen und sich damit dauerhaft vom Rauchen zu befreien.

**Was ist Sucht? |** Glücksmomente sind für Mensch und Tier die wichtigste Antriebsfeder. Glück erleben wir auf zweierlei Arten: zum einen als Genuss und zum anderen als Lust. Beide gehen von einer Schaltung im Gehirn aus, die die Wissenschaftler meist das Belohnungssystem nennen. Dort setzen alle Drogen an. Wird Nikotin inhaliert, manipuliert es dieses System: Es bewirkt eine verstärkte Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin, der für gute Gefühle sorgt. Drogen täuschen also das System für den Genuss.

Nikotin, Kokain und Heroin haben mit Abstand das höchste Suchtpotenzial, weil sie direkt auf das Dopamin-system wirken. Alkohol hingegen führt langsamer in die Abhängigkeit

und nicht jeder Weintrinker wird zum Alkoholiker. Wie schnell jemand süchtig wird, hängt davon ab, wie empfindlich er auf Stress reagiert, was teils genetisch bedingt ist, teils auf Erfahrungen in Kindheit und Jugend beruht. Abhängigkeit entsteht, indem die Droge das Gehirn umprogrammiert. Und so wie man seine Muttersprache niemals vergisst, bleibt auch die Programmierung auf eine Droge für immer bestehen.

Die „Nebenwirkungen“ des Rauchens sind hinlänglich bekannt: Nikotin ist ein starkes Gift. Es greift das gesamte Gefäß- und Nervensystem an. Wir Zahnärzte sehen die Folgeschäden des Rauchens häufig zuerst: Nikotin ist ein Fibrinblastenkiller, das heißt, es zerstört das Bindegewebe und damit den Zahnhalteapparat. Dies kann zu Parodontitis, Periimplantitis und schlechter Wundheilung führen. Tabakkonsum gefährdet nicht nur die allgemeine Mundgesundheit, sondern auch die Erfolgsaussichten einer zahnärztlichen Behandlung. Rauchen begünstigt außerdem das Auftreten einer Vielzahl weiterer oraler Erkrankungen, wie Mundhöhlenkrebs, Leukoplakie oder Osteopenie. Die Bundeszahnärztekammer unterstützt daher Maßnahmen zur Etablierung der Raucherentwöhnung in der Zahnarztpraxis.

### Wie funktioniert Hypnose zur Raucherentwöhnung?

I Gewohnheiten und Verhaltensweisen sind in den tiefen Bereichen des Unterbewusstseins fest verankert, so auch die Gewohnheit des Rauchens. Mittels Hypnose kann in diese tiefen Schichten vorgedrungen werden. In der hypnotischen Trance öffnet sich das Unterbewusstsein und nimmt in diesem Zustand Anweisungen – sogenannte Suggestionen – entgegen, mit deren Hilfe gezielt Veränderungen herbeigeführt werden. Gerade im Rahmen der Raucherentwöhnung erscheint diese Methode daher ideal, da sich der Patient ohne – oder mit einer erheblich geringeren – Willensanstrengung von der Abhängigkeit befreien kann.

Allerdings sollte man bei der Raucherentwöhnung unbedingt darauf achten, dass es nicht zur Suchtverlagerung kommt, wie z. B. zu einem erhöhten Alkoholkonsum oder gestörten Essverhalten. Es ist wichtig, nicht nur eine Raucherentwöhnung, sondern eine allgemeine Suchttherapie durchzuführen. Denn mit Hypnose kommen wir an die Ursache der gesamten Suchtproblematik heran, die immer einen gemeinsamen Ursprung hat.

Hypnose ist ein Zustand tiefer körperlicher Entspannung und sie ist ein freiwilliger Vorgang. Wir wissen, dass Hypnose insbesondere geeignet ist, Probleme anzugehen, die in der Vergangenheit entstanden sind. Eigentlich bestehen sie in der Gegenwart nicht weiter, doch das Unterbewusstsein hält sie fest – als Tick, Schmerz, Sucht oder Gewohnheit. So weiß jeder erwachsene Raucher, dass er die Zigarette, die in der Jugend für ihn aufgrund des coolen Auftretens wichtig war, für sein Selbstbewusstsein nicht mehr braucht, kann sich aber nicht so einfach von der Sucht befreien. Denn Rauchen eröffnet wie jede andere Form des Suchtverhaltens die Möglichkeit, Probleme – auch solche,

die im Unterbewusstsein lagern – zu verdrängen. Jeder Raucher kennt dieses Gefühl, dass die Zigarette ihm eine kleine Pause gibt, eine Möglichkeit, sich zurückziehen zu können.

Einer meiner Lehrer, Stephan Gilligan, sagte mir einmal: „Wenn du ihnen (den Rauchern) etwas wegnimmst, musst du ihnen dafür etwas geben.“ Wenn wir jetzt dem Raucher seine vermeintliche Belohnung bzw. seine „Methode der Problembewältigung“ nehmen, müssen wir ihm dafür entschädigen. In der Hypnose geben wir ihm die Möglichkeit, die Liebe zu sich selbst wieder zu entdecken und in seine Persönlichkeit zu integrieren. C. G. Jung bezeichnet dies als „die Integration des nicht gelebten Archetypus der Liebe“<sup>5</sup>. Denn fast alle Raucher mit hohem Suchtpotenzial kennen zwar das Gefühl, für andere da zu sein, vergessen sich selbst aber häufig dabei. In Trance geben wir dem Patienten die Möglichkeit, sein eigenes „inneres Kind“<sup>11</sup> anzunehmen.

**Ablauf der Behandlung** | Eine Raucherentwöhnung beinhaltet drei Sitzungen. Im **Vorgespräch** mit persönlicher und Familienanamnese werden neben den Bedürfnissen und Fähigkeiten des Patienten, auch Weltbild und Kindheit erfragt. Dann wird eine spezielle Anamnese zur Raucherentwöhnung gestellt (Anamnesebogen). Nach diesem halbstündigen Vorgespräch gebe ich die Empfehlung, zwei Tage vor der Therapie nicht zu rauchen. Wenn der Patient das nicht schafft, sollten Anzahl der Zigaretten und Zeitpunkt des Rauchens notiert werden. Außerdem empfehle ich, die Wohnung rauchfrei zu machen: die Aschenbecher zu leeren und zu überlegen, was mit den letzten Zigaretten geschehen soll. Werden sie aufbewahrt, vernichtet, oder verschenkt? Es ist ratsam, Neues mir Ritualen zu besetzen. Dadurch lernt das Unterbewusstsein schneller. In Hypnose kann nur das verstärkt werden, was der Patient auch selbst möchte – so wie ein Vergrößerungsglas nur das vergrößern kann, was unter der Lupe vorhanden ist. Der Patient sollte wissen, dass er diesen Prozess auch bewusst unterstützen muss. Darauf folgt eine Therapiesitzung von 45 bis 60 Minuten. Um den Patienten in Trance zu versetzen, benötigen wir eine Induktion (Abb. 1).



Abb. 1: Induktion zur Hypnose.

Wir unterscheiden **direkte und indirekte Induktionsmöglichkeiten**:

- Klassische Hypnose
- direkt, führend/befehlend
- systemorientiert
- Suggestivtherapie
- Veränderung durch Suggestionen

Moderne Hypnose

- indirekt und permissiv
- eher ursachenorientiert
- emotionale Therapie
- Veränderung durch Ressourcenorientierung

Die direkten, also befehlenden Induktionen, die von Sigmund Freud propagiert wurden, sind sehr schnelle Induktionsmöglichkeiten. Diese sind angebracht bei Kindern oder auch bei phobischen Erwachsenen. Ein Patient, der zitternd vor Angst auf dem Behandlungsstuhl sitzt, braucht direkte Anweisungen, weil sie ihm Sicherheit geben. Bei Menschen, die sehr selbstbestimmend sind, regt sich bei diesen „Befehlen“ häufig ein innerer Widerstand. Wohl aus diesem Grund musste Freud feststellen, dass Hypnose nach seiner Methode nur bei ca. 30 % der Menschen wirkt.

Durch die moderne Hypnose, die durch Milton Erickson in Amerika in den 1960er Jahren propagiert wurde, erreichen wir fast alle Menschen. Dem Patienten werden verschiedene Möglichkeiten angeboten, er bleibt selbstbestimmend. Niemand kann gezwungen werden, Dinge zu tun, die er im Wachzustand ablehnen würde. Der Patient behält zu jedem Moment der Hypnose die Kontrolle. Er ist in der Lage, die Trance jederzeit abubrechen.

Für die Raucherentwöhnung halte ich eine Mischung aus direkter und indirekter Methode für angezeigt. Es ist nicht empfehlenswert, rein autoritär zu arbeiten. Welcher Jugendliche hört schon mit dem Rauchen auf, weil man es ihm verbietet? Im Gegenteil, es kann gerade durch das Verbot zu Trotzreaktionen als Mittel zur Abgrenzung gegen das Elternhaus kommen. Vielmehr sollte kein Widerstand hervorgerufen werden.

Zudem arbeite ich nicht aversiv, das heißt, ich suggeriere nicht, dass Zigarettenrauch eklig schmeckt und Übelkeit hervorruft. Dies könnte nach der Therapie zu gesundheitlichen Schäden führen, da wir in unserer Gesellschaft immer wieder mit Rauchern konfrontiert werden. Ich gebe die Anweisung, dass es dem Patienten völlig egal ist, wenn andere rauchen; es könne sich nur ein Mitgefühl für andere zeigen, die es noch nicht geschafft haben. Dennoch suggeriere ich, dass ihm sofort schwindlig und übel wird, wenn er auch nur eine Zigarette an seinen Mund führt.

**Mit dem Unterbewusstsein kommunizieren** | Mark Twain hat einmal gesagt: „Nichts ist leichter, als das Rauchen aufzugeben. Ich habe es 134-mal geschafft.“ Dieses Phänomen erleben wir bei allen Patienten, die unbedingt mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie versuchen es immer wieder, zum Jahreswechsel oder anderen wichtigen Daten

in ihrem Leben: Immer wieder der gute Vorsatz, es wirklich zu wollen, gefolgt von dem Gefühl des Versagens, es wieder nicht geschafft zu haben.

Was können wir also tun, wenn der Verstand sagt: „Ich will nicht mehr“, aber diese inneren Kräfte uns davon abhalten? Ganz einfach: Während der Trance bitten wir die inneren Kräfte, um ihr Einverständnis. Das Unterbewusstsein kann natürlich nicht mit Worten antworten, sondern nur nonverbal.

Der Therapeut kann über ideomotorische Bewegungen erkennen, ob das Unbewusste sein Einverständnis gegeben hat. Ideomotorische Bewegungen sind unwillkürliche Körperbewegungen, die völlig autonom erfolgen. Dazu zählt auch das unbewusste Kopfnicken, in unserem Kulturkreis ein Zeichen für ein Ja, und das unbewusste Kopfschütteln für ein Nein. Beide sind für den Zahnarzt einfach und schnell zu installieren. Zu den völlig autonomen Zeichen gehören die kataleptische Handlevitation sowie die Fingersignale für „ja“, „nein“ und „ich weiß nicht“ (Abb. 2).



Abb. 2: Trance mit kataleptischer Handlevitation.

Nach meiner Erfahrung ist es wichtig, auf der therapeutischen Ebene diese Signale zu **installieren**, da sie in der Tat völlig unbewusst ablaufen. Das Unbewusste kann in großer Geschwindigkeit sortieren und ordnen; es spürt Authentizität. Und wenn es sein Einverständnis für etwas gegeben hat, was die Person schon lange bewusst wollte, ist das Problem in der Regel gelöst. Immer wieder berichten Patienten, wie sehr sie sich in der Trance darüber gewundert hätten, dass sich ihre Hand tatsächlich ohne eigenes Zutun emporgehoben habe. Das Einverständnis vom Unterbewusstsein mit dem bewussten Verstand bezeichnen die Psychologen als die Integration von Körper und Geist. Auf diese Art und Weise behandle ich Patienten ohne Angst, ohne Anästhesie und ohne Würgereiz.

Bei der Raucherentwöhnung gebe ich dem Patienten eine Zigarette in die bevorzugte Raucherhand. Wenn diese von allein fällt, ist das Suchtproblem gelöst (Abb. 3–5). Durch die Integration des Archetypus der Liebe gibt es auch keine Suchtverlagerung, z. B. in ein ungezügelter Essverhalten. Die Angst davor, dicker zu werden, hält bekanntlich viele Menschen davon ab, das Rauchen aufzugeben.

Nachdem diese Aspekte bearbeitet sind, wird das Unterbe-



Abb. 3–5: Das Unterbewusstsein kann nicht mit Worten, sondern nur mit Gesten antworten. Deshalb gebe ich dem Patienten eine Zigarette in die Hand. Wenn diese von alleine fällt, gibt das Unterbewusstsein die Zustimmung, mit dem Rauchen aufzuhören.

wusstsein befragt, ob es noch einen Teil gibt, der einen Nachteil sieht, falls das Rauchen für immer aufgegeben wird (positiver Krankheitsgewinn). Falls ja, wird dieser Teil

befragt. Wenn er sich nicht meldet, „möge er schweigen für immer“ (Worte, die sonst bei einer Trauung fallen.) Zum Abschluss der Therapiesitzung gebe ich, falls erforderlich, direkte Anweisungen in Form eines posthypnotischen Auftrags für den Fall, dass der Patient an Zigaretten denken wird. Sollte der Patient auch weiterhin Schwierigkeiten mit der Entwöhnung haben, können diese in einem **Nachgespräch** (dritte Sitzung) behandelt werden.

Die oben beschriebene Abfolge zeigt beispielhaft die Struktur eines Therapieverlaufs. Doch jede Therapie verläuft individuell und damit ein wenig anders. Die Durchführung einer Trance erlernt man am besten in Workshops, die von der DGZH (Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose) durchgeführt werden (Der nächste Workshop unter der Leitung der Autorin findet am 25. Juni 2010 am Philipp-Pfaff-Institut in Berlin statt.).

**Abrechnung** | Ein Raucher, dem es mit unserer Hilfe gelingt, diese leidvolle Gewohnheit in nur einer Sitzung aufzugeben, ist bereit, die Summe zu zahlen, die von ihm gefordert wird (300–500 Euro). Für ihn stellt dies eine Investition in seine Gesundheit, in die Zukunft dar, die sich in kürzester Zeit amortisiert: Das Geld hat er ja in kurzer Zeit wieder eingespart. Häufig sind Anreise- und Übernachtungskosten bedeutend teurer als die Therapie.

**Wie wird Hypnose empfunden?** | Hypnose wird individuell sehr unterschiedlich erfahren. Eine typische Reaktion ist dabei die folgende. Patientin: „Ich bin sehr beeindruckt: Zum einen habe ich das Gefühl, ich war immer da. Aber es muss wohl was anderes passiert sein, ich rauche ja nicht mehr. (...) Und zwar so, dass es mir völlig egal ist, ob mein Mann raucht oder nicht (...) Und das wäre vorher undenkbar gewesen.“

Viele Patienten erleben eine Befreiung auf mehrfacher Ebene, wobei das ehemalige Rauchen offenbar das geringste Problem darstellte. Für uns Zahnärzte ist die Raucherentwöhnung mittels Hypnose eine sinnvolle Erweiterung unseres Leistungsspektrums, die sich finanziell lohnend, erfolgreich und befriedigend gestaltet.

Literaturliste unter [www.zmk-aktuell.de/literaturlisten](http://www.zmk-aktuell.de/literaturlisten)

**Korrespondenzadresse:**

Dr. Elisabeth von Mezynski  
Zinsweilerweg 7  
14163 Berlin  
Tel.: 030 8138106  
Fax: 030 8138107  
E-Mail: [dr.v.mezynski@gmx.de](mailto:dr.v.mezynski@gmx.de)  
[www.dr-v-mezynski.de](http://www.dr-v-mezynski.de)

**Entdecken Sie die ZMK online: [www.zmk-aktuell.de](http://www.zmk-aktuell.de)**