

# Rauchentwöhnung ohne Rückfall - auf der Suche nach den Ursachen



*Ich glaube jeder Raucher kennt die wohlmeinenden, aber auch nervigen Ermahnungen aus seinem Umfeld, doch endlich aufzuhören zu Rauchen. Als wenn man bisher nicht gewusst hätte, dass es gesundheitsschädlich ist. Ich bin dann irgendwann echt zynisch geworden und habe geantwortet, dass ich natürlich sofort aufhören würde, ich hätte bis zu diesem Gespräch nur einfach nicht gewusst, dass es etwas Schlechtes sei.*

Viele Raucher haben es auch schon ein paarmal geschafft mehr oder weniger lange nicht zu rauchen und sind dann irgendwann doch wieder rückfällig geworden.

## **Die suggestive Methode**

Und dann gibt es da immer wieder die tollen Erfolgsmeldungen von Menschen, die sich in Hypnose haben suggerieren lassen, dass sie gar keine Lust mehr auf

Zigaretten hätten und ihnen ab sofort davon schlecht würde. Und das funktioniert auch tatsächlich bei den Menschen, die einfach nur aus reiner Gewohnheit rauchen. Die suggestive Hypnose ist eine klasse Methode in der Motivation für selbst gesteckte Ziele. Das setzt jedoch voraus, dass das Unbewusste einverstanden mit diesem Ziel ist! Das ist aber in sehr vielen Fällen gerade nicht der Fall. Vielen Raucher spüren daher schon unterbewusst, dass dies für sie nicht der richtige erste Schritt sein kann.

## **Die analytische Methode**

Denn wenn das Rauchen irgendeine wichtige Funktion erfüllt, wird sich das Unbewusste nicht einfach austricksen lassen. Es arbeitet da recht subtil und es können Gründe wie der Wunsch sich zu schaden, Buße zu tun, sich von etwas ganz anderem abzulenken oder eine gegen sich selbst gerichtete Wut dahinterstehen - oder auch etwas ganz anderes, die Gründe sind in der Regel immer ganz individuell.

Und wenn man sich dann das Rauchen „ausreden lässt“, bleibt dem Unbewussten keine andere Möglichkeit als entweder zu einem Rückfall oder zu einer Symptomverschiebung zu greifen. Dann kann sich stattdessen auch ein Schmerz oder eine Krankheit manifestieren, der oder die diese Funktion nun übernimmt.

Das Schöne ist, dass das Unbewusste ja möchte, dass man zu diesem Problem schaut. Das heißt, es arbeitet auch mit einem zusammen, wenn man es in Hypnose nach den Ursachen des Rauchens fragt. In meinen Augen sollte jede Rauchentwöhnung in Hypnose daher immer mit einer Funktionsanalyse der eigentlichen Ursachen für das Rauchen beginnen.

Ist es eine reine Gewohnheit, die man auch einfach aufgeben könnte, kann man tatsächlich mit einfachen Suggestionen arbeiten, die es mittlerweile ja auch als Standardprodukte in Hypnose-Apps gibt.

Steckt mehr dahinter, würde man sich in Hypnose die Ursprungssituation ansehen, in der der Grund für das Rauchen entstanden ist. Das kann viel früher als der Beginn des Rauchens gewesen sein. Manchmal reicht es schon, die damit verbundenen Gefühle einfach noch einmal nachzuempfinden und den Schutz zu würdigen, den das Unbewusste mit dem Rauchen aufgebaut hat. Manchmal kann auch die Methode der Heilung des inneren Kindes hilfreich sein. Manchmal steckt

ein Trauma dahinter oder noch etwas ganz anderes. Das Ziel besteht darin, den inneren Konflikt in einem Dialog zwischen Bewusstsein und Unbewusstem behutsam auflösen, so dass beide Bewusstseins Ebenen künftig das gleiche Ziel verfolgen. Hierfür eignet sich besonders die Wachtrance.

## **Erfolgsmanifestation & Rückfallprophylaxe**

Und wenn die eigentlichen Ursachen für das Rauchen aufgelöst sind, dann kann man auch wunderbar mit Suggestion und Motivation in Hypnose arbeiten. Außerdem kann man sich in Hypnose die rauchfreie Zukunft ausmalen und das damit verbundene Gefühl schon einmal vorweg mit allen Sinnen genießen – eine wunderbare Möglichkeit, das Unbewusste auf ein Ziel einzustimmen.

Nicht vergessen sollte man dabei jedoch auch die Rückfallprophylaxe. Bei welchen Gelegenheiten ist das Risiko des Rückfalls besonders hoch? Hat man die volle Unterstützung der wichtigsten Menschen aus seinem Umfeld für die Rauchentwöhnung? Auch hier hat das Unbewusste in den allermeisten Fällen wertvolle und manchmal wirklich kreative Konfliktlösungen auf Lager.

Es lohnt sich wirklich, mit dem Unbewussten zusammen zu arbeiten – nicht nur bei der Rauchentwöhnung. Denn Schutzmechanismen, die das Unbewusste aufgebaut hat, kann man mit reiner Willenskraft nicht auflösen.

## **Dauer und Ablauf**

Und wie lange dauert sowas dann? Das hängt davon ab, wie vielfältig die Probleme hinter dem Rauchen sind. In der Mehrheit der Fälle steht nur ein einziger innerer Konflikt hinter dem Rauchen, den man dann auch meistens in einem Termin auflösen kann. Aber auch wenn mehr dahintersteckt, so profitiert man ja nicht nur durch die Rauchentwöhnung davon. Denn diese inneren Konflikte stehen auch unserer Selbstverwirklichung im Wege und sabotieren uns an verschiedenen Stellen im Leben. Der Weg nach innen lohnt sich daher immer.

Wer Unterstützung bei der ursachenorientierten Rauchentwöhnung mit den hier genannten Methoden braucht, dem stehe ich gerne mit einer Online-Hypnose zur Verfügung. Die Hypnose eignet sich hervorragend, um sie online per Zoom oder

Skype durchzuführen. Man sitzt dabei entspannt vorm Bildschirm, geht unter Anleitung in eine leichte Wachtrance und lässt sich von mir sanft zu einem inneren Dialog mit dem Unbewussten anleiten. So muss man nach der Hypnose auch nicht mit dem Auto fahren und kann es entspannt zuhause nachklingen lassen.

---

Bildrechte: roegger @ Pixabay

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.