

Neues Jahr, neues Leben. Viele Menschen nutzen den Jahreswechsel für gute Vorsätze. Laut einer Forsa-Studie der DAK-Gesundheit aus dem Jahr 2016 mit 3000 Teilnehmern möchten neun Prozent der Befragten mit dem Rauchen aufhören, vor allem Männer. Caspar Oesterreich gehört dazu. Er wählt dafür einen besonderen Weg. In unserer Zeitung beschreibt er seine Erlebnisse. Und – hoffentlich – seinen Erfolg.

Von unserem Redaktionsmitglied  
Caspar Oesterreich

„Muss das jetzt schon wieder sein? Du weißt doch ganz genau, wie ungesund das ist!“ Diese und ähnliche Sätze höre ich täglich mit Nachdruck von meiner Frau. Sie mag es überhaupt nicht, dass ich Raucher bin und mir spätestens nach zwei Stunden die nächste Zigarette anzünden muss. 15 Glimmstägel verrauche ich mindestens am Tag. Dadurch schmecke ich nicht nur wie ein Aschenbecher, sondern tue meiner Gesundheit auch keinen Gefallen. Nicht nur meiner Lunge tut das weh, auch mein Portemonnaie leidet darunter. Zwar drehe ich mir meine Zigaretten selbst, bezahle aber für vier Päckchen im Monat samt Zubehör locker 30 Euro. Das macht pro Jahr 360 Euro oder deutlicher ausgedrückt: Dafür könnte ich

#### WUSSTEN SIE, DASS ...

... beim Verbrennen einer Zigarette um die 4800 chemische Substanzen entstehen? Circa 70 davon sind hochgradig giftig. (QUELLE: DPA)

**Selbstversuch:** Warum Kollege Caspar Oesterreich künftig ohne Glimmstägel auskommen möchte und wie er das vorhat

## Jetzt ist Schluss mit Rauchen!



Noch hängt Caspar Oesterreich an seinen Zigaretten und genießt die kleinen Unterbrechungen beim Arbeiten wie hier im Außenbereich der Redaktion. BILD: SCHILLING

eine Woche Urlaub in Prag in einem Dreisterne-Hotel mit Frühstück machen – inklusive Busanreise!

#### WUSSTEN SIE, DASS ...

... 20 Zigaretten am Tag eine Kaffeetasse voll Teer jährlich in die Raucherlunge hinterlassen?

Würde ich mir Schachteln kaufen, müsste ich bei meinem Pensum bestimmt 20 Mal im Monat zum Automaten gehen. Das würde mich dann 130 Euro kosten, was sich im Jahr auf 1560 Euro summiert. Mit diesem Budget sind zehn Tage Portugal inklusive Flug und Hotel drin. Angefangen habe ich ganz klassisch als Partyraucher. In der Abizeit

gab es genug Anlässe – in angetrunkenem Zustand hier und da eine Kippe schnorren, sie stilvoll mit dem Zippo-Feuerzeug anzünden, das ich auf dem USA-Austausch gekauft und schon oft zum Angeben benutzt habe, und rebellischer und cooler als die anderen sein. Kling doof, ist es auch, aber so wurde ich schleichend zum Raucher.

Beim Zivildienst erwischte es mich dann richtig. Es gab nicht immer was zu tun, aber als Raucher lässt es sich ganz einfach die Zeit vertreiben. Es machte Spaß zusammen mit meinen Zivi-Kollegen in der weißen Pflegerkluft draußen zu stehen, zu diskutieren und beim Rauchen Witze zu reißen. Da das dann ganz schön schnell ins Geld ging, stieg ich zu dieser Zeit auf Drehtabak um und

hatte damit prompt ein weiteres Alleinstellungsmerkmal, das mich meinen Freunden gegenüber besonders machte.

**Die Freude kommt beim Drehen** Sich seine eigenen Sargnägel zu drehen erfordert ein wenig Übung. Kann man es dann aber, zelebriert man das ganze Prozedere so richtig:

#### WUSSTEN SIE, DASS ...

... sich beim Verbrennen einer Zigarette etwa zwei Liter Rauch entwickeln?

Die langen, frischen Tabakfasern aus dem großen Klumpen in der Packung ziehen, sie auf dem feinen Pa-

pier in Position bringen und am Ende den Filter dazufummeln. Dann das Konvolut (ich weiß, das Wort wird eigentlich anders verwendet, stammt aber vom lateinischen Begriff „convolutum“ was „zusammengerollt“ bedeutet) zwischen den Fingern unter einem leichten Knistergeräusch zur Zigarette drehen. Ich glaube, bei mir werden dabei schon Endorphine im Gehirn frei.

So langsam machen sich die Folgen vom Rauchen bemerkbar. Die Ausdauer wird schlechter, so dass ich morgens lieber mit dem unendlich langsamen Fahrstuhl in den zweiten Stock fahre, anstatt die Treppenstufen zur Redaktion hinaufzusteigen. Und auch der klassische Raucherhusten plagt mich immer öfter, vor allem dann, wenn der

Arbeitstag stressig und die beruhigenden Zigarettenpausen häufig waren. Aber eigentlich brauche ich mich nicht wundern, schließlich rauche ich seit acht Jahren.

#### Immer wieder versucht

Meine Frau hat recht. Rauchen ist verdammt ungesund, dumm und nicht nur für mich, sondern auch für meine Mitmenschen ungut. Natürlich habe ich schon mal versucht aufzuhören, einige Male habe ich es probiert. So schwer kann das nicht sein, dachte ich, höre ich einfach von heute auf morgen auf. Es ist leicht den Tabak in den Müll zu werfen – in Situationen standhaft zu bleiben, in

#### WUSSTEN SIE, DASS ...

... das laut Definition der Weltgesundheitsorganisation 20 Zigaretten und mehr am Tag einen starken Raucher ausmachen? Dazu zählen 37 Prozent der männlichen und 23 Prozent der weiblichen Raucher.

denen man sonst definitiv am Qualmen war, dagegen nicht. Mit Nikotinkaugummis habe ich es gar nicht erst probiert. Sie sind mir zu teuer und ich habe gehört, dass sie furchtbar schmecken. Pflaster könnte ich mir vorstellen, aber ob das wirklich was bringt, daran zweifle ich.

Auf eine viel angenehmere und auch interessantere Methode zur Rauchentwöhnung brachten mich meine Kollegen. Hypnose sollte ich

#### WUSSTEN SIE, DASS ...

... in Industrieländern wie Deutschland Rauchen die vermeidbare Todesursache Nummer eins ist? Pro Jahr sterben hierzulande bis zu 140.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums.

doch mal versuchen, sie hätten gehört, die Erfolgsaussichten seien ganz vielversprechend.

So sei es. Mein Vorsatz für 2018: rauchfrei durch Hypnose. Ich hoffe, das klappt – meiner Gesundheit zuliebe und für meine Frau.

Ein Video mit Tipps zum Rauchfrei-werden gibt's es auf unserer Internetseite.

**Im Interview:** Annette Mayer ist Heilpraktikerin für Psychotherapie / Im Gespräch erklärt sie, was Hypnose alles bewirken kann und worauf man achten sollte / Wirksame Methode für den Nikotinentzug

## Sie ist die Begleiterin bei der Reise ins Unterbewusste

Von unserem Redaktionsmitglied  
Caspar Oesterreich

Annette Mayer ist eine dynamische Frau, die an sich selbst sehr hohe Ansprüche stellt. Seit 30 Jahren lebt sie in Schwetzingen. Als gelernte Industriekaufrau war sie 20 Jahre lang in der IT-Branche tätig, bevor sie sich zunächst zur Kinesiologin ausbilden ließ. Dabei kam sie erstmals mit Hypnose in Kontakt. Bis 2012 absolvierte die heute 53-Jährige dann ein Fernstudium zur Diplom-Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin und rundete ihre berufliche Qualifikation mit einer einjährigen Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie ab. Seit 2014 hat sie eine eigene Praxis in Schwetzingen und widmet sich ganzheitlich der Hypnotherapie.

*Frau Mayer, Sie haben einen beeindruckenden beruflichen Werdegang hinter sich. Wie sind Sie letztendlich bei der Hypnotherapie gelandet?*

**Annette Mayer:** Die Hypnose fand ich schon immer spannend, kam aber erst bei der Ausbildung an der Internationalen Kinesiologie Akademie in Frankfurt durch Prof. Dr. Arno Müller richtig damit in Kontakt. Die Kinesiologie ist ein interessantes Gebiet mit faszinierenden Möglichkeiten, aber die Hypnose geht tiefer, man kann mehr bewirken. Als ich mich selbst habe hypnotisieren lassen, habe ich erkannt, dass man dadurch ganz eindrucklich etwas über sein tiefstes Selbst erfahren kann. In der Trance entsteht eine enorme Intensität, die man selbst erleben muss, um sie richtig zu verstehen. Die Bilder bleiben hängen. Das tolle an der Hypnose ist, dass ich damit bestmöglich meine Intuition bei der Therapie mit einfließen lassen und direkt auf unterbewusste Erlebnisse reagieren kann, um den Menschen zu helfen.

*Wie sieht die Ausbildung zur Hypnotherapeutin aus?*

**Mayer:** Nun, zunächst habe ich eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie gemacht. Dabei habe ich an der Akademie für Gesundheitsberufe in Heidelberg in der psychotherapeutischen Grundausbildung viel über Therapieformen, Persönlichkeiten und vor allem psychische Erkrankungen gelernt. Im zweiten Ausbildungsschritt habe ich mich dann der psychotherapeutischen Methode zugewandt und beispielsweise Gesprächstechniken verfeinert. Die grobe Fähigkeit der Hypnose kann man in einem zwölf-tägigen Kurs lernen. Darauf aufbauend habe ich viel Fachliteratur gewälzt – bis heute, man lernt schließlich nie aus. Ich habe meist selbst einen viel höheren Anspruch an mich persönlich, den ich bei jedem Klienten immer wieder neu umsetzen will.

*Was ist der Vorteil von Hypnose?*

**Mayer:** Der Vorteil von Hypnose ist, dass man dadurch Gedanken, Erfahrungen und Emotionen ergründen

#### Zur Person: Annette Mayer

- Geboren 1964 in St. Leon-Rot.
- 20 Jahre als Industriekaufrau in der IT-Branche tätig.
- Ab 2004 beruflicher Wechsel durch Ausbildung zur Kinesiologin, zwischen 2010 und 2012 Fernstudium zur Diplom-Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin.
- Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie von Februar 2013 bis März 2014.
- Infos zur Hypnotherapie bei Annette Mayer gibt es telefonisch unter 0170/1 93 93 90 und unter [www.hypnotherapie-schwetzingen.de](http://www.hypnotherapie-schwetzingen.de).

kann, die jenseits vom Wachbewusstsein versteckt sind. Denn das Wachbewusstsein lässt eine aktive Auseinandersetzung mit gewissen Problematiken nicht immer zu. In der Hypnose kommen Bilder – oft in eine kindliche Wahrnehmung verpackt – die den Menschen geprägt haben, wieder zum Vorschein. Sind die erstmal gefunden, lassen sich schnell Erfolge erzielen, und das durch reine Geisteskraft und nicht durch Medikamente. Meist sind die Erlebnisse gar nicht so schrecklich, wie der Klient vermutet. Einer Angststörung liegt sehr selten ein Trauma zu Grunde. Wie heißt es so schön? Mach dir ein Bild, alles halb so wild.

*Bei welchen Problemen können Sie mir durch Hypnose helfen?*

**Mayer:** Die meisten meiner Klienten kommen mit einer Angstproblematik. Diese psychische Erkrankung hat sich in den letzten Jahren leider stetig ausgeweitet. Das geht von Prüfungsstress über Flugangst bis hin zu akuten Panikattacken im Alltag. Aber auch andere Problematiken wie Zähneknirschen oder Nägelkauen kann ich therapeutisch mittels Hypnose angehen. Auch Schlafstörungen oder eine schwierige Trauerbewältigung lassen sich so behandeln. Die Rauchentwöhnung ist dagegen einfacher. Hier geht es um ein Umdenken im Kopf. Fakt ist jedoch,

dass ich auf jeden Klienten individuell eingehen muss.

*Wenn sich jemand von Ihnen hypnotisieren lassen möchte, wie gehen Sie vor?*

**Mayer:** Zuerst einmal: Ich hypnotisiere niemanden. Jedenfalls nicht so, wie man es aus dem Fernsehen bei der sogenannten Showhypnose kennt. Die versetzt einen zwar in einen tiefen Trancezustand, kann aber nur bedingt Veränderungen bewirken. Ich begleite bei der Hypnotherapie meine Klienten vielmehr auf ihrer Reise nach innen, um zu erkennen, welche Möglichkeiten, Ressourcen, Talente und Veränderungen vorhanden sind. Es geht darum, dass mein Klient erkennt, was ihn antreibt oder blockiert. Je nachdem, was das konkrete Ziel der Therapie sein soll. Nach einem kostenfreien telefonischen Vorgespräch verschicke ich einen Fragebogen zum speziellen Thema, der zwei Funktionen erfüllt. Einmal beschäftigt sich der Klient mit der eigenen Thematik und stellt sich gedanklich schon auf das Kommende ein. Die zweite Funktion besteht darin, dass ich einen ersten Eindruck von dem Klienten bekomme und durch die Art und Weise der Antworten Rückschlüsse auf die Bereitschaft zur Veränderung erlange.

*Was müssen Sie bei der Hypnose beachten?*

**Mayer:** Man muss sehr behutsam und sorgfältig vorgehen. Schließlich ist die Hypnose die Berührung der Seele durch Sprache. Es bedarf einem großen Vertrauensverhältnis zwischen Klient und dem Hypnotiseur. Ohne Vertrauen funktioniert es gar nicht. Manchmal kommen traumatische Erlebnisse und Bilder zum Vorschein, über die sich der Klient überhaupt nicht im Klaren ist. Dann ist es wichtig so sorgfältig zu arbeiten, dass diese Bilder dahin zurückkehren, wo sie die ganze Zeit waren.

Also in der Trance bleiben und den Menschen im Wachzustand nicht begleiten und belasten.

*Wie finde ich den richtigen Hypnotherapeuten für mich?*

**Mayer:** Ich empfehle, sich im Vorfeld ruhig einzulesen und über die Therapeuten im Umfeld zu informieren. Fragen Sie Ihre Freunde und Nachbarn. Die meisten meiner Klienten finden mich durch Empfehlungen. Wichtig ist ein unverbindliches Vorgespräch, bei dem man sich kennenlernen und gemeinsam die Therapieansätze bespricht. Dadurch bekommen beide Seiten ein Gefühl füreinander, ein Vertrauensverhältnis wird aufgebaut, was der Grundstein für eine erfolgreiche Reise in das Unterbewusstsein ist. Kein guter Therapeut verlangt gleich beim ersten Gespräch – und schon gar nicht am Telefon – eine verbindliche Behandlungszusage. Ich gebe immer den Rat: Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und lassen Sie sich mit der Entscheidung ruhig etwas Zeit. Schließlich will gut Ding Weile haben.

*Was kostet eine Hypnotherapie und übernehmen das Krankenkassen?*

**Mayer:** Also der Stundensatz liegt bei mir bei 80 Euro und wird im 15-Minutentakt abgerechnet. Die Krankenkassen, außer einigen privaten Zusatzversicherungen, übernehmen die Kosten für die Hypnotherapie nicht. Allerdings lässt sich bereits mit wenigen Sitzungen viel erreichen, was große positive Veränderungen im Leben nach sich ziehen kann. Wenn die Bausteine des Problems erstmal erkannt wurden, empfehle ich oftmals eine weiterführende Gesprächstherapie bei niedergelassenen Psychologen. Das zählt dann auch die Krankenkasse. Ich achte immer darauf, dass die finanzielle Belastung für meine Klienten nicht zu groß wird.



Sorgfältigkeit ist bei der Hypnose sehr wichtig. Deshalb macht sich Annette Mayer stets Notizen bei den Sitzungen. BILD: LENHARDT