

FENSTERBRETTLA

von Mike Wuttke

Unser Loddar
zerschießt Tore

Wenn zwei oder drei in der Poststelle Eggolsheim versammelt sind, dann ist ein netter, manchmal aufschlussreicher Plausch garantiert. Thema war das Null zu Null des FC Bayern gegen RB Leipzig. Man rätselt, wie die nächsten Spiele ausgehen könnten, damit der FCB doch wieder Meister werden kann. Ein Kunde kommt hinzu und fragt: „Bin ich hier in einem Wettbüro?“ Die Drei lachen und outen sich als Bayern-Fans. „Na ja“, meint einer, „der Loddar Matthäus hod vorher gsocht, wenn Bayern gewinnt, sänn sie durch und nümmer aufzuhlnd.“ „Der Lothar Matthäus ist halt ein Experte“, antwortet der Kunde, „Ein wenig ein Dampfplauderer, aber ein sympathischer.“ „Der kummt ja auch aus Herzogenaurach und hodd beim Griesbauer als Raumausstatter gelernt“, sagt einer der Eggolsheimer daraufhin nicht ohne Stolz. Da legt der Kunde noch einen Trumpf oben drauf: „Der hat im Don Bosco-Heim gewohnt und auf dem Hartplatz ein Tornetz zerschossen.“ Das wisse er von einem Pater. Ehrfürchtiges Staunen im Kreis. Ja ja, unser Loddar.

PODIUMSDISKUSSION

Von Zuhause
aus einfach
live dabei sein

Forchheim – Das Interesse der Forchheimer an den diesjährigen Kommunalwahlen und besonders am Posten des Oberbürgermeisters könnte größer nicht sein. Kein Wunder, kaum ein Urnengang in den vergangenen Jahren hat mehr Spannung versprochen. Dies führte dazu, dass die kostenlosen Karten für die Podiumsdiskussion, welche der Fränkische Tag zusammen mit den IHK und Radio Bamberg am heutigen Montag veranstaltet, schon nach kurzer Zeit vergriffen waren. Eine organisatorische Änderung gibt es noch: Die Veranstaltung beginnt erst 19.30 Uhr, Einlass ist ab 19 Uhr.

FT-Podium live verfolgen

Der FT wird selbstverständlich über die Podiumsdiskussion berichten und die Forchheimer Bürgerinnen und Bürger, die keinen Platz erhalten haben, umfassend darüber informieren. Überdies gibt es von der FT-Veranstaltung heute Abend eine Live-Übertragung ins Internet. Zuschalten können sich Interessierte unter www.inf-ranken.de/forchheim oder über Facebook unter [facebook.com/ftfo](https://www.facebook.com/ftfo) rchheim.

Stell' dir ein rauchfreies Leben vor!

SELBSTVERSUCH Schluss mit Zigaretten: Eine Hypnotherapie soll Rauchern helfen, von den schädlichen Glimmstängeln loszukommen. Unser rauchender Reporter hat es ausprobiert – und sich auf eine Reise in sein Unterbewusstsein begeben.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED RONALD HECK

Baiersdorf – Was bei mir im frühen Teenageralter mit der ersten heimlichen (und ekelhaften) Zigarette hinter der Turnhalle begonnen hat, soll also hier und jetzt enden: Hypnotherapeutin Manuela Rechbauer aus Baiersdorf will mir helfen, meine Raucherkarriere zu beenden. Die stinkenden Glimmstängel begleiten mich seit über 15 Jahren, heute kosten sie mich jeden Tag ein Stück Gesundheit und Geld. Vielen Rauchern wie mir fällt es schwer, damit aufzuhören. Ob mir Hypnose hilft, rauchfrei zu werden?

Nachdem ich Rechbauer mein Rauchverhalten (halbe Schachtel am Tag) und meine Motivation erklärt habe, geht es los und ich setze mich auf den bequemen Hypnosestuhl. Ich decke mich zu, lege den Kopf auf das Kissen und schließe die Augen. Rechbauer dimmt das Licht, spielt sanfte Klaviermusik ab und fängt an, mit ruhiger Stimme zu sprechen. Die Reise in mein Unterbewusstsein beginnt.

Von Kopf bis Fuß entspannt

„Atme tief in den Bauch“, bittet mich die Hypnotherapeutin. Mit jedem tiefen Atemzug soll ich die „Last des Tages loslassen“. Tatsächlich fühle ich mich immer entspannter, während ich mich auf meine Atmung konzentriere. Ich versuche, mich ganz auf ihre Worte vom „warmen, weichen Sandstrand“ einzulassen: Ich glaube zu spüren, wie sich die Entspannung vom Kopf über den Körper bis in die Zehen ausbreitet. Meine Augenlider fühlen sich schwerer an, meine Arme und Beine warm und relaxed. Hypnotiseurin Rechbauer testet meine körperliche Entspannung: Sie hebt sanft meinen Arm und lässt ihn los – vollkommen schlaff fällt er auf die Lehne zurück.

1... 2... 3... und 4... 5... 6...

Ich schlafe nicht. Ich höre noch immer alle Geräusche, die sanfte Musik und Rechbauers Worte. Aber meine Gedanken beginnen abzuschweifen, es fühlt sich angenehm an. Rechbauer bittet mich nun, langsam aufwärts zu zählen – gleichzeitig soll ich die Zahlen gleich wieder vergessen. Ich murmle „eins...“, „zwei...“ und kaum hörbar „drei...“. Die Entspannung liegt einfach in der Natur des menschlichen Geistes und Körpers“, höre ich die Hypnotherapeutin sagen, die nun das Zählen übernimmt. „Vier...“, „fünf...“, „sechs“. Mit jeder Zahl soll ich „tiefer in meinen Körper und meinen Geist“ gehen. Jetzt soll ich mir folgende Szene vorstellen: Ich stehe vor einem großen Baum, betrachte die grünen Blätter und konzentriere mich auf ein Blatt, von dem ein Tautropfen tropft. Rechbauer testet, wie tief ich in Trance bin: Ich soll mir vorstellen, dass ein Heliumballon, der an einer meiner Hände befestigt ist, nach oben in die Luft steigt.

Bei mir scheint es zu funktionieren. Ich stelle mir den steigenden Luftballon vor und fühle, wie sich meine linke Hand leicht von der Stuhllehne hebt. „Es ist wie eine Zauberhand, die eine heilende Hypnose-Wir-



Viele Raucher, wie FT-Reporter Ronald Heck, wollen Abschied von der Kippenschachtel nehmen - ob Hypnose dabei hilft? Fotos: Stephan Großmann

kung verspürt“, sagt Rechbauer. Wie Zauberei kommt es mir allerdings nicht vor – eher wie ein Halbschlaf, ein Dösen, ein Vom-Alltag-Abschalten und Den-Gedanken-Nachhängen. Es fühlt sich wohltuend an.

Der Moment des Loslassens

„Dein Unterbewusstsein bekommt nun die Möglichkeit, alles loszulassen, was dich belastet und beschwert – und alles loszulassen, was dich noch am Rauchen festgehalten hat“, sagt Rechbauer. Ich stelle mir vor, allen „Ballast und Blockaden“ in meine Hände fließen zu lassen. Während der Sitzung fühle ich immer wieder ein leichtes Kribbeln in den Fingern. „Jetzt ist die Zeit loszulassen“, sagt Rechbauer.

Stück für Stück sollen sich nun meine Hände drehen: „Fühle, wie es dich befreit. Tief im Innern beginnt sich ein Gefühl der Erleichterung auszubreiten“, spricht die Hypnotherapeutin und fügt hinzu: „In dem Augenblick, wo du nach einer Zigarette greifst, wird dir nun sofort spürbar bewusst, was du Unnötiges tust. Wann immer du eine Zigarette spürst, wird dir sofort spürbar bewusst, wie tief dich jede Zigarette hinuntergezogen hat, weil du nicht mehr Herr deines Willens war.“

Kleiner Finger gibt das Zeichen

Die Hypnotherapeutin bittet mein Unterbewusstsein ihr ein „Zeichen“ zu geben, dass ich „nicht mehr Sklave eines Glimmstängels“ bin. Und ohne, dass ich es – gefühlt – bewusst mache, zuckt tatsächlich, wie Rechbauer es angesprochen hat, der kleine Finger meiner rechten Hand.

Nach diesem Höhepunkt der Hypnotherapie-Sitzung führen mich Manuela Rechbauers Worte langsam wieder heraus aus meinem Halbschlaf: Ich amte ein

paar Mal tief ein und öffne langsam die Augen. Ich nehme den Raum in Baiersdorf wieder mit allen Sinnen bewusst wahr: Vor dem Fenster dämmert es bereits.

Tolles Gefühl, fünf Tage rauchfrei

Das ist hoffentlich der Endpunkt meiner Raucherkarriere, denke ich. Wie lang es sich angefühlt habe, fragt Rechbauer. Ich schätze 40 Minuten und liege knapp darüber – genau 33 Minuten. Das entspannte Gefühl der Hypnotherapie hält allerdings noch Stunden später an. Ob die entspannende Reise in mein Unterbewusstsein mich nachhaltig zum Nicht-Raucher gemacht hat, weiß ich noch nicht. Aber ich habe seit fünf Tagen keine Zigarette mehr angefasst und denke kaum noch ans Rauchen. Ein tolles Gefühl.



Die ausgebildete Hypnotherapeutin Manuela Rechbauer aus Baiersdorf führt mit ruhiger Stimme und gezielten Worten durch die Sitzung.

Wie funktioniert Hypnotherapie? Hintergründe und Tipps

Ablauf Die Hypnotherapie-Sitzung zur Rauchentwöhnung bei Manuela Rechbauer in Baiersdorf hat rund eine Stunde gedauert. Nach dem Anamnese- und Einführungsgespräch, bei dem es um das individuelle Rauchverhalten und die persönlichen Beweggründe des Rauchstopps geht, findet die eigentliche Hypnose mit Trance-Zustand statt. Während der Hypnotherapie spricht eigentlich nur die Therapeutin. Manuela Rechbauer nimmt während der Sitzung mit dem Computer ihre Worte auf. Im Nachgang bekommt jeder Klient die Aufnahme per Mail zugesandt und kann sie erneut anhören.

Was ist Hypnotherapie? Unter eine Hypnotherapie versteht man ein psychotherapeutisches Verfahren, das hypnotische Trance dazu nutzt, um problematisches Verhalten – zum Beispiel das Rauchen – zu beeinflussen. Mittels Hypnose sollen Verhaltensmus-

ter verändert oder emotional belastende Ereignisse und Empfindungen restrukturiert und aufgearbeitet werden. Das psychotherapeutische Verfahren soll außerdem Einfluss auf physiologische Prozesse von Kreislauf, Magen-Darm-Trakt, Muskulatur, Immun- und Hormonsystem sowie dem Zentralen Nervensystem haben.

Studienlage Wie wirksam Hypnotherapien bei der Tabakentwöhnung sind, bezeichnen medizinische Experten als „inkonsistent“. Einige Studien konnten positive Effekte auf den Rauchstopp nachweisen, andere nicht. Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) kommt bei ihrer Leitlinie „Screening, Diagnostik und Behandlung des schädlichen und abhängigen Tabakkonsums“ zu dem Schluss, dass es noch ergänzender Forschung bedarf. Dennoch könne

Hypnotherapie zur Rauchentwöhnung angeboten werden.

Profis Fachexperten empfehlen Menschen, die Interesse an einer Hypnotherapie zum Beispiel zur Rauchentwöhnung haben, sich an einen in klinischer Hypnose ausgebildeten ärztlichen oder psychologischen Hypnotherapeuten zu wenden.

Kontakt Manuela Rechbauer ist Psychotherapeutin und ausgebildete Hypnotherapeutin (auch für Kinderhypnose). Rechbauer bietet in ihrer Privatpraxis Hypnotherapie unter anderem für Rauchentwöhnung, zur Behandlung von Ängsten und Phobien (zum Beispiel Agoraphobie, Zahnarztangst, Prüfungsangst, Panikattacken), Depressionen und Burnout an. Telefon: 09133 768029, mobil: 0170 7307120, E-Mail: info@hypnose-baiersdorf.de, Adresse: Waagasse 14, 91083 Baiersdorf. rh