

Der Doktor zählt langsam bis 20

Hypnose, da denkt man an spektakuläre Vorführungen, bei denen Menschen auf Kommando abstruse Dinge tun. Doch das sind Show-Veranstaltungen – therapeutische Hypnose ist etwas anderes und „eine der ältesten Formen der Psychotherapie“, sagt Dr. Bernd Rothenberger. Der Psychologe und Psychotherapeut setzt das Verfahren unter anderem bei der Raucherentwöhnung ein.

Von Karin Ait Atmane

Ehrhardt Wellner hatte es mit dem Willen versucht, mit Nikotinplastern, mit Tabletten. Mehrfach hörte er zu rauchen auf, aber nie auf Dauer. Gute drei Jahrzehnte seines Lebens hat der Stuttgarter Arzt geraucht, meistens eine ganze Schachtel am Tag. Gesundheitliche Folgen spürte er nicht: Gelitten habe eher seine Familie, wenn er es mal wieder ohne Glimmstängel versuchte, erzählt der Arzt, der dann nervös und unleidlich war.

Dann bekam Wellner von einem Bekannten die Adresse Rothenbergers. Er meldete sich zur Hypno-Therapie an und war nach der ersten Sitzung „rauchfrei“.

Wellner ist durchaus typisch für die Patienten, die zur Raucherentwöhnung in die Praxis in Esslingen-Rüdern kommen. Sie sind oft „schon weit über 40“, gebildet, gesundheitsbewusst und sich im Klaren darüber, dass sie ein Suchtproblem haben – eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie. Weil er meist noch zwölf bis 18 Monate losen Kontakt zu den Patienten hält, weiß Rothenberger, dass in dieser Zeit „90 Prozent nicht rückfällig“ werden. Falls doch, meldeten sie sich, wie vereinbart, innerhalb von ein paar Tagen. „Dann arbeiten wir das auf“, sagt der Psychologe, und was die Betroffenen als Versagen erlebten, werde „in einen Erfolg verwandelt.“

Grundsätzlich ist er davon überzeugt, dass jeder Raucher eigentlich lieber ohne Tabak leben würde: „Wenn ich Sie frage, wollen Sie lieber reich und gesund sein oder arm und krank, was sagen Sie da?“ Wer bei Rothenberger entspannt im bequemen Ledersessel sitzt, die Füße hochgelegt, lernt: Jeder darf rauchen. Aber er muss es nicht. Er braucht es nicht. „Ich darf ja auch schwarze Ameisen zum Frühstück essen, aber ich tu es nicht“, sagt der Therapeut.

Und was tut er mit seinen Patienten? Sie beeinflussen? Ihren Willen stärken? Der Fachmann schüttelt den Kopf: beides nicht. In Trance trete der Patient „in Kontakt mit den inneren Ressourcen, die er hat“, sein Unterbewusstsein entwickle eine Lösungs-



Foto: Karin Ait Atmane

Die vielen Zigarettenpackungen im Hintergrund sprechen für sich: Raucher, die beim Hypnothiseur Dr. Bernd Rothenberger waren, brauchen sie nicht mehr

strategie zur Selbstheilung. Das sei keineswegs passiv, sondern aktiv und „sehr anstrengend – eine große kreative Leistung.“ Der Therapeut gibt Impulse, begleitet, unterstützt.

Das klingt abstrakt, fühlt sich laut Wellner aber gut an. Er wurde im Vorgespräch intensiv von Rothenberger befragt, über Rauchgewohnheiten, Zigarettenmarken, über Aufstehen in der Nacht oder Rauchen vor dem Frühstück. Nach einer Pause, in der sich der Psychologe zurückzog, schloss sich die erste therapeutische Sitzung an: Wellner entspannte, fixierte einen Punkt, rutschte in die Trance, während Rothenberger bis 20 zählte. Er erinnert sich, dass der Psychologe mit ihm sprach, allerdings nicht an den Wortlaut. Nach dem „Zurückzählen“ ging er ohne Zigaretten aus der Praxis und „musste die nächsten Tage überhaupt nicht kämpfen: Ich hatte keinen Entzug, psychisch nicht und auch körperlich nicht.“ Eine zweite Sitzung folgte, bei der sich die Trance noch schneller einstellte und auch hätte länger dauern dürfen – fand zumindest der Patient. „Grandios“ sei das gewesen, sagt Wellner, dessen Schilderung ein bisschen an einen wunderschönen Traum erinnert, aus dem man nicht aufwachen will. „Das war so ein wohliges Gefühl, ich wollte einfach noch eine Weile dableiben.“ Worauf der Doktor

recht energisch zurückzählte und den Gong in seinem Sprechzimmer zur Hilfe nahm.

Wellner hatte rund 18 Monate später einen Rückfall: In einer Extremsituation holte er sich eine Schachtel Zigaretten, rauchte dann zehn Tage lang, nahm aber gleich Kontakt zu Rothenberger auf und besuchte ihn noch einmal. Jetzt ist er bis auf den Ausrutscher vier Jahre rauchfrei und sagt: „Ich fühle mich ungefährdet.“

Bezahlen müssen die Patienten für die Behandlung in aller Regel selbst. Rothenberger rechnet für eine therapeutische Stunde entsprechend der Gebührenordnung für Psychotherapeuten ab, fürs Vorbereitungsgespräch weniger. „Ich habe eine besondere Form entwickelt, so dass mich meine Patienten nicht mehr als fünf Mal besuchen müssen“, sagt er. Mit rund 500 Euro ist die Sache für die meisten erledigt. Das ist kein Klacks, rechnet sich aber schon durch die eingesparten Zigaretten schnell, vom Wohlbefinden gar nicht zu sprechen. Langwieriger wird es dann, wenn andere, tief liegende Probleme zum Vorschein kommen – Ängste oder Depressionen zum Beispiel.

Erhardt Wellner brauchte nicht einmal die fünf Sitzungen und fühlt sich „für 99 Prozent der psychischen und körperlichen Belastungen gewappnet.“ Und wenn es doch wieder einmal anders kommt, weiß der Arzt, was er zu tun hat. ■