

**TARGOBANK** **Neustart für Ihre Finanzen** **100,- EUR Wechselvorteil**

FACEBOOK | TWITTER | GOOGLE+

IMMOBILIEN | AUTO | STELLEN | ANZEIGEN

LOGIN | EPAPER | ABO

**NEU!**  
**JOBS.sh**  
Ihr Jobmarkt für Schleswig-Holstein

**shz.de**

Nachrichten aus Ihrem Ort

HOME | LOKALES | SH | HH | **NACHRICHTEN** | SPORT | VIDEOS | WETTER | FREIZEIT | ANZEIGEN | ABO & SERVICE | ARCHIV | SHOP | | SUCHE

Home > Nachrichten > Deutschland & Welt > Ernährung & Gesundheit

## ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

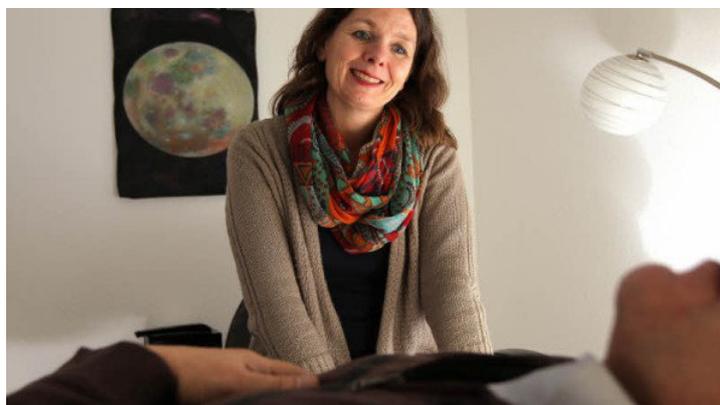
23. Januar 2014 | 09:59 Uhr

# Der letzte Ritt mit dem Marlboro-Mann

vom 23. Januar 2014

Aus der Redaktion des Flensburger Tageblatts

Tief entspannt vom Kettentraucher zum Frischluft-Atmer: Drei Sitzungen mit Hypnose-Therapie drehen das Suchtverhalten um



Rauchentwöhnungen sind nur Beifang: Anja Sieberich setzt Hypnose meistens für kompliziertere Problemlösungen ein.

Foto: Staudt

1 von 3

Meine Sozialisation als Raucher erfuhr ich durch Helmut, und meine erste Fluppe war eine Ernte 23, die er von seinem Vater aus der Schublade des Wohnzimmerschranks geklaut hatte. Wir waren 14 und auf dem Weg zur Schule. Und während wir abseits der Hauptstraße an einer Koppel standen und hustend den beißenden Qualm runterwürgten, kamen wir uns selbstverständlich total cool vor. Obercool.

efinezy

### Hypnose Praxis Reghenzi

[www.hypnosepraxis-hamburg.com](http://www.hypnosepraxis-hamburg.com)

2x Testsieger im Praxentest 2011! professionelle erfolgreiche Hilfe

AdChoices ▶

Das war 1970 und erst mal so. In den frühen 70ern saß der Marlboro-Mann nämlich noch fest im Sattel und Rauchen war nicht tödlich. Die Kippe verband das Kind der 70er mit so unwiderstehlich verwegenen Rauchern wie Steve McQueen, Yul Brynner oder Jean Paul Belmondo. Erst irgendwann in den späteren 80ern – den Original-Marlboro-Mann hatte der Lungenkrebs inzwischen genauso dahingerafft wie McQueen, Brynner und andere – fing er an der Kampf, gegen die, naja, die Sucht. Die wiederholten Neujahrs-Rituale, die alle Jahre wieder nach zwei Tagen erzwungener Enthaltensamkeit im Rückfall endeten, die gescheiterten Versuche, es dann wenigstens kontrolliert angehen zu lassen – unmissverständliche Hinweise auf das, was man eigentlich war: Ein Nikotin-Junkie.

Eine Zeit lang trägt der Fatalismus („Nichtraucher sterben auch, nur gesünder“), doch seit die „McQueens“ in schlecht beleuchteten kalten Ecken neben ewig schwelenden Aschenbechern einsam an ihren Glimmstengeln saugen, ist der Spaß vorbei. Deshalb fand ich mich eines schönen Tages bei Anja Sieberichs auf der Couch wieder. Zur hypnotischen Raucherentwöhnung. Schluss, aus! Ich wollte einfach nicht mehr.

Sie macht das seit zehn Jahren, und Raucher sind für die Flensburger Hypnosetherapeutin eigentlich nur Beifang. Das erzählt Sieberichs (47) während des obligatorischen Vorbereitungsgesprächs. Sie hinterfragt die Motive und verstärkt den Antrieb, mit einer Gewohnheit zu brechen, die von der werbenden Industrie – bei den

**DocMorris** Meine neue Apotheke

**Yokebe Classic Pulver**

24% ~~18,99 €~~ **14,49 €**

Zum Shop >>

Anzeige

0 KOMMENTARE

0 Empfehlen

0 Twittern

0 8+1

EMAIL

DRUCKEN

### Top Nachrichten



01 **SCHON GEWUSST?** Gesund mit Zitronen

02 **ALLES IN MAßEN** "Und plötzlich war ich orange"

03 **SCHON GEWUSST?** Kalium wird unterschätzt

04 **HAUTKRANKHEIT** Erhöhte Krätze-Erkrankungen in Nordfriesland

05 **ERNÄHRUNG** Coca-Cola fliegt bei Lidl aus den Regalen

Anzeige

meisten erfolgreich – unter dem Sammelbegriff Freiheit und Abenteuer verankert wurde; sie setzt die Landmarken, die wir in drei Sitzungen während der Reise durchs Unbewusste besuchen werden. Ich gestehe Anja Sieberichs, dass ich zutiefst skeptisch bin. Sie sagt, skeptisch sind sie alle, aber 70 Prozent gehen als Nichtraucher aus der Behandlung raus. Dann lässt sie mich den Tag bestimmen, ab dem ich Nichtraucher sein möchte. Ich wähle den Morgen der zweiten Sitzung. Damit bleiben mir nicht mal mehr 24 Stunden, um mich zu verabschieden.

Okay. Am Anfang ist es Klischee pur. Ich auf der Liege. Sie auf dem Sessel. Halbdunkel. Die Mikro-Anlage dudelt Entspannungsmusik vom Endlosband. Meine Arme und Beine sollen ganz schwer werden. Und der Kopf, natürlich. Leer, ganz leer. Ich falle nicht ins Koma. Ich bin nur sehr, sehr, sehr entspannt. Und sehr aufmerksam auf dem von der Therapeutin geführten Spaziergang in meinem Unterbewusstsein. Ich sehe den trägen Fluss, den sie zeigt, die grünen Wiesen, den blauen Himmel. Ich schnuppere Meeresbrise. Wir stehen an Weggabelungen. Ich muss entscheiden. Bergauf, den verderbten Dämpfen Mordors entgegen oder runter nach rechts ins liebliche Tal? Natürlich merke ich, wie sie mich auf die andere Seite zu ziehen versucht. Wie sie Vorstellungen, die ich bis eben noch vom guten Leben hatte, neu verknüpft. Einen Augenblick erwäge ich, ihr das zu sagen, lass es dann aber.

Über drei Sitzungen geht das so. Schon am Ende des ersten halbstündigen Treffens ist nichts mehr, wie es vorher war. Wieder im Auto, der automatisierte Griff nach der Schachtel fällt aus. Obwohl ich theoretisch bis Mitternacht noch Kette rauchen darf, ist diese Kette praktisch schon durchbrochen. Statt der gewohnten 30 Glimmstängel bring ich es auf gerade noch zehn. Am Ende gehe ich lieber früh schlafen. Die letzte Zigarette erinnere ich bis heute nicht.

Tag zwei bringt den Durchbruch. Als Folge einer intensiven Konfrontation mit dem Tabakgenuss bekomme ich aus heiterem Himmel einen tief entspannten Hustenanfall, begleitet vom Geschmack ausgedrückter Kippen in einem mit Bier gefüllten Party-Aschenbecher. Ich besuche umgehend mit Anja Sieberichs die Region meines Gehirns mit dem Schaltschrank für Suchtverhalten und lege den Hebel auf ein rauchfreies Leben um. Ich gehe als Frischluft-Atmer aus der Sitzung. Phasen des Jieperns, darauf hat Anja Sieberichs mich vorbereitet, können mir nichts anhaben. „Die dauern nur wenige Sekunden, dann ist es vorbei“, sagt sie. „Und bald hört auch das ganz auf.“ Den Rest gibt mir am dritten Tag die Begegnung mit der Vergangenheit. Meine erste Zigarette, die Ernte 23 mit Freund Helmut. Anja Sieberichs Lieblingstrick. Dass diese Erinnerung nach so langer Zeit so hilfreich sein würde. . .

Fazit: Don't be a Maybe – Tun Sie es! Seit einem Jahr problemlos clean. Der Unterschied zu früheren Versuchen nach der Es-hilft-nur-wenn-es-weh-tut-Methode: Das tückische Gefühl, sich etwas zu versagen, fehlt ganz und gar. Nichtraucher ist kein Verzicht, sondern Lebensqualität.



von  
erstellt am 23.Jan.2014 | 00:31 Uhr  
ARTIKEL >

0 KOMMENTARE   0 Empfehlen   0 Twittern   0 +1   EMAIL   DRUCKEN

### Kommentare

Bitte melden Sie sich an, um einen Kommentar zu schreiben.

### Das könnte Sie auch interessieren



**Lebensgefahr nach Unfall in Hollingstedt – Verletzte...**  
Die Autobahn Richtung Hamburg muss für Stunden gesperrt werden, nachdem ein Autofahrer am Abend auf der A7 zwischen Großenaspe... mehr

### Hypnose CDs - Hörprobe

[www.mentaltraining-beckers.com](http://www.mentaltraining-beckers.com)  
Getestete Hypnose CDs vom Psychologen.  
Jetzt hier bestellen!

### Hypnose gegen Rauchen

### Hotel Deals in Hamburg

### Bei Neobooks Autor werden

Mehr zum Thema

STEVE MCQUEEN

YUL BRYNNER

### Hypnose Praxis Reghenzi

[www.hypnosepraxis-ham1](http://www.hypnosepraxis-ham1)  
2x Testsieger im Praxente  
professionelle erfolgreiche

Google-Anzeigen

Anzeige