

mussten sie auf Grund dieser besonderen Situation nicht bezahlen. Foto: privat

ermittlungen der Kriminalpolizei zu Abnehmern und Lieferanten dauern an.

St. Lorenz bei ihm tätig waren. Der Tag wird mit einem Gottesdienst (18 Uhr) beendet.

und dabei immer noch stänkern. O ganz gut so – we Altstadt nichts v oder dem eh chen Engagem Klecks-Mitgliede genügend Unte zu teil wird.

Diesmal allerd flüssig wie ein Kr zu ihrem Jubiläu halsen und die che so einfach v verständlich. Da Hensler ihr zur spuckt. Gerade e lich tätig ist, m ebenfalls ihre Fi opfern, nicht de allem, weil er d außer dass er se trübt.

Warum reagie fensichtlich löse bei ihm mittlern on aus. So wie ar findlichkeit Hau das Einkaufszent schwellen. Natü seinen Aktionen chem in der Alts der Centermanag eine und Organ sein Job. Dass die annehmen, ist v lich zu schelten,

Der Autor ist per m summerer@azv.de

Mixa dis Somme

Kempten (az). „U nternehmen im U des diesjährigen schaftsjunioren. Montag, 17. Juli, Augsburgers Di Mixa, Graf Jakob Bankhaus Hauc Unternehmer at Horn vom Baye Veranstaltung n 19Uhr im Fürste

Tränen, Lächeln, Alpträume von der Zigarette

Nach 35 Jahren Sucht auf dem Weg zur Nichtraucherin – Hypnotiseur soll beim Aufhören helfen

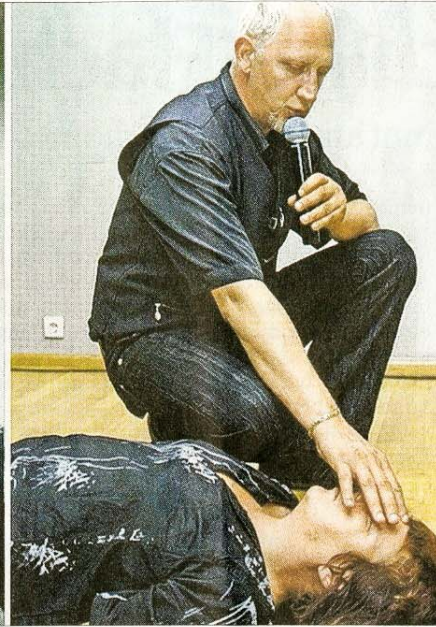
Von einer Reportage über einen Hypnotiseur inspiriert, wagte auch AZ-Redakteurin Barbara Hell den Selbstversuch. Ihr Ziel: Endlich Nichtraucherin werden. Wie es ihr vor, während und nach der Behandlung ging, schildert sie hier.

Raucher leben zunehmend einsam. Nicht der einzige Grund um sich mit dem Gedanken zu beschäftigen, dem Laster nicht mehr zu fröhnen. Zu fröhnen? Ach je. Schon lange ist es kein Spaß mehr, morgens grauenhaft zu husten und zu würgen, weil die Bronchien 40 Zigaretten am Tag nicht vertragen. Es bereitet auch kein Vergnügen, täglich etwa acht Euro abzudrücken mit der Folge, nicht mehr locker Treppen steigen, mehr als 100 Meter schwimmen oder gar bergauf radeln zu können. Die Bilder der Eltern, die mit entsprechenden Konsequenzen bis zu ihrem Tod rauchten, sind auch nicht immer zu verdrängen.

Schluss damit, 35 Jahre Nikotinsucht sind genug. In solche Überlegungen hinein platzt just der AZ-Bericht über einen Hypnotiseur, der Rauchern dabei hilft, vom Glimmstengel abzulassen. Das ist die Chance.

Schnell hat Stephan Schlachtmeier mein Vertrauen gewonnen. Nicht nur, weil er eine angenehme Stimme hat, Kompetenz und Energie ausstrahlt. Er überzeugt vor allem dadurch, dass er die Grenzen seiner Möglichkeiten klar umreißt: „Hypnose ist kein Wundermittel, nur ein Hilfsmittel“, schärft er den Seminarteilnehmern im Kemptener Kornhaus ein. Er könne nur versuchen, dem Unterbewusstsein Botschaften einzuprägen – Botschaften, keine Verbote, gegen die es sich wehren würde.

Die Konzentration auf eine blaue Glühbirne und Stephans Worte zwingen die Augenlider nach unten, lassen den Körper schwer im



Die letzte Zigarette ganz kurz vor der Behandlung muss schon noch sein. Bei der Hypnose versetzt Stephan Schlachtmeier die Teilnehmer in Trance und stimmt sie ein auf die Zeit ohne Qualm. Weg mit der Schachtel lautet der Entschluss nach der Sitzung. Fotos: Jörg Schollenbruch

Stuhl versinken und einfache Sätze ins Innere dringen: „Was ich sage, wird geschehen.“ „Nikotin ist nicht gut für dich.“ „Du brauchst die Abhängigkeit von der Zigarette nicht.“

Nachdem er einen Seminarteilnehmer nach dem anderen allein durch das Halten seiner Hände vor und hinter den Kopf zu Boden hat sinken lassen, werden die Botschaften noch intensiver, zumindest für mich. Tränen fangen an zu laufen, als Stephan davon spricht, dass „du es dir wert bist, deinem Körper Gutes zu tun – du hast nur dieses eine Leben.“ Und ein glückliches Lächeln ruft die suggerierte Vorstellung hervor, über eine Wiese zu laufen, durchzuatmen und die vielfachen Düfte intensiv riechen zu können.

Die folgende Nacht bringt einen tiefen

Schlaf. Am frühen Morgen sehe ich mich mit einer Zigarette in der Hand, die ich anzünde. Ich schreie hoch – ich rauche doch nicht mehr! Zum Glück nur ein Traumbild.

Drei Tassen Morgenkaffee zur Zeitungslektüre ohne Zigaretten: Die Wellen der Sucht kommen, irgendetwas in mir schreit nach Nikotin. „In solchen Momenten einen Punkt im Raum fixieren“, hat Stephan uns eingetrichtert. Ja, das hilft. Bis zur nächsten Welle. Ein Bild drängt sich auf: die unter den Autositz gefallene Zigarette, irgendwann in den letzten Tagen. Soll ich sie holen? Nur noch die eine? Um herauszukriegen, ob sich mein Unterbewusstsein gemerkt hat, was Stephan immer wieder sagte: „Wenn du dir eine Zigarette anzündest, kratzt es schrecklich im Hals

und du hustest entsetzlich.“ Allzu lange dauert es nicht und nach 18 Stunden ohne brennt diese eine Zigarette. Nichts kratzt. Ich huste auch nicht. Vielmehr verlässt mich der Druck im Hirn, der etwas fordert, was er so viele Jahre lang in so kurzen Abständen bekam.

Ohne meinen Willen, ohne bewusste Arbeit gegen dieses Verlangen wird's nicht gehen, auch nicht mit Hilfe der Hypnose. Aber das hat Stephan ja schon gesagt. Unter der nächsten Welle der Sucht schwimme ich durch, tauche auf und atme tief durch. So lange, bis keine Welle mehr kommt.

i **Nächstes Nichtraucher-Hypnose-Seminar am 27. Juli in Kempten, 19 Uhr. Anmeldung unter (0731)5094953**