



Redakteur Marc Weinreuter (39)
ließ sich erfolgreich hypnotisieren

Da liege ich also auf einem Sofa, bin mit den Gedanken am Strand und atme tief ein – genau so, wie es der Hamburger Hypnotiseur Dr. Elmar Basse (www.pp-praxis.de) sagt. Plötzlich tauchen am Strand Raucher auf und verpesten die Luft. Gleich darauf soll ich eine filterlose Zigarette rauchen, so schnell es geht. Ich huste wie ein Junge, der zum ersten Mal pafft. Und dann nie wieder? So jedenfalls lautet das Versprechen der Hypnose-Therapie.

Nach einem Tag Ich bin verwirrt, weil meine Umgebung verschwimmt. Nur Zigaretten, die andere in Händen halten, sehe ich gestochen scharf. Es ist ein bedrohliches Gefühl – auf das Qualmen habe ich deshalb auch keine Lust.

Nach einer Woche Sonst rauchte ich die erste Zigarette des Tages, nachdem ich die Kinder in der Kita abgeliefert hatte. Ich bin (wie immer) gestresst, kann dem Drang aber widerstehen. Wann immer ich die Hand zum Mund führen will (eine rund zwanzig Jahre lang einstudierte Bewegung), werfe ich einen Kaugummi ein.

Nach einem Monat Trinke ich abends mit Kumpels ein Bier, verspüre ich noch Lust zu rauchen. An so einem Abend habe ich früher 1,5 Packungen gepafft. Ich halte mich zurück, aber es fällt mir schwer. Es gibt wohl nur zwei Lösungen: Entweder treffe ich die Jungs nicht mehr – oder ich schicke sie alle zur Hypnose.