

# Hypnose dämpft

TU-Graz-Mathematiker und Hypnosetrainerin wollen zeigen, welche Faktoren die Rauchentwöhnung beeinflussen.

CHRISTOPH HOFER

Gerade zu Jahresbeginn geht es vielen Rauchern gleich: Heuer wollen sie ihre Sucht bekämpfen und aufhören, aber ganz so einfach ist das nicht immer. Von welchen Faktoren eine erfolgreiche Entwöhnung abhängt, ist aber selbst in der Wissenschaft nicht vollständig geklärt. „In der Literatur gibt es hier erstaunlich wenig Studien, es existiert kaum Feedback von Probanden“, sagt der an der TU Graz habilitierte Diplom-Mathematiker Lorenz Gilch.

Um diese Lücke mit neuen Daten zu füllen, hat er gemeinsam mit der zertifizierten Hypnose-Trainerin Alexandra Wojak ein wissen-

schaftliches Projekt gestartet. „Wir wollen eine Studie zur Wirksamkeit von Hypnose zur Rauchentwöhnung durchführen“, erklärt Gilch, derzeit als Vertretungsprofessor für Mathematical Data Science an der Uni Passau tätig.

## Virtuelle Hypnose-Sitzungen

Als Zahlenmensch sei es nicht einfach, eine Hypnose nachzuvollziehen, „daher wollen wir mit mathe-



*„Wir wollen erheben, von welchen Faktoren es abhängt, dass man zu rauchen aufhört.“*

KK

LORENZ GILCH, TU GRAZ

matisch-statistischen Methoden evaluieren, wie effektiv diese Methode wirklich ist“. Beobachten wollen Gilch und Wojak vor allem, wie sich die Entwöhnungserfolgsquote über einen längeren Zeitraum verhält. „Die spannende

Frage, auch für zukünftige Forschungsarbeiten, ist, inwieweit Faktoren wie Geschlecht, Alter, Rauchverhalten oder soziales Umfeld die Entwöhnung erleichtern oder erschweren.“

Für die Studie selbst werden seit geraumer Zeit Teilnehmer, die keine Lust mehr auf Zigaretten und Co. haben, gesucht. In weiterer Folge erfolgt eine erste Hypnose-Sitzung über die Onlineplattform Zoom. „Viele Menschen können sich nicht vorstellen, dass man sich das Rauchen mittels Hypnose abgewöhnen kann, und dann schon gar nicht virtuell. Dabei hat das sogar Vorteile, müssen die Leute doch ihre gewohnte Umgebung für die Sitzung nicht verlassen“, konkretisiert Wojak.

## Teilnehmer gesucht

Innerhalb einer Woche erfolgt eine zweite Hypnose-Einheit, zur individuellen Vertiefung erhält jeder Teilnehmer noch eine Au-

# Sucht aus



Vor Corona hat Alexandra Wojak physische Hypnose-Sitzungen zur Rauchentwöhnung angeboten, jetzt arbeitet sie online.

KK

dioaufnahme. „Vor und nach den Sitzungen sowie im Abstand von drei und fünf Monaten erhalten die Kandidaten Fragebögen, deren Ergebnisse ich dann statistisch auswerten werde“, klärt Gilch auf. Sämtliche Erkenntnisse sollen dann am Ende in Form einer Publikation zusammengefasst werden. Interessenten für weitere Sitzungen aus dem deutschsprachigen Raum gebe es zur Genüge.

„Wir suchen auch für die nächsten Monate nach weiteren Teilnehmern, damit die Studie noch aussagekräftiger wird“, sagt Wojak, die auch auf den Unkostenbeitrag von 25 Euro verweist. „So stellen wir sicher, dass die, die teilnehmen, auch wirklich mit dem Rauchen aufhören wollen.“ Interessierte können sich über die Website [www.praxis-atempause-online.de](http://www.praxis-atempause-online.de) anmelden.