

# Aug' in Aug' endlich den Schweinehund besiegen

Passauer Dozent Dr. Lorenz Gilch startet mit Hypnose-Therapeutin Studie über Wirkung von Hypnose auf Rauchentwöhnung

Von Bernhard Rössler

Mehr Sport treiben, abnehmen, generell gesünder ernähren – drei Beispiele aus der Palette guter Vorsätze, die man sich meist zum Übertritt in ein neues Kalenderjahr zurechtlegt. „Mit dem Rauchen aufhören“ steht ebenso auf der Liste, auch 2021 wird's so sein, wenn sich wieder etliche „Süchtlinge“ voller Elan in den Zweikampf mit dem inneren Schweinehund stürzen. Aber: Im Einzelkampf gegen die Glimmstengel standfest zu bleiben fällt schwer, vielfältig sind andererseits die Möglichkeiten der Hilfe von außen. Eine davon ist die Hypnose. Wissenschaftlich griffig belegt ist eine erfolgreiche Entwöhnung auf diesem Weg nicht wirklich, das Thema hat jetzt Diplom-Mathematiker Prof. Dr. Lorenz A. Gilch, Privatdozent an der Uni Passau, aufgegriffen.

Nachdem er selbst sich von Berufs wegen an Statistiken orientiert, hat sich der 42-jährige gebürtige Vilshofener für ein ambitioniertes Projekt Alexandra Wojak (33) ins Boot geholt, eine Praxiserfahrene, diplomierte Hypnose-Spezialistin aus Dorsten (Münsterland). „Für mich als Mathematiker gibt es nur richtig oder falsch“, sagt Lorenz Gilch mit einem Lachen. „Darum bedeutet es eine gewisse Faszination, wenn etwas nicht richtig erklärbar ist.“

Sein Ansatz: „Wir wollen wissenschaftlich auf statistischer Grundlage evaluieren, wie effektiv Hypnose bei Rauchentwöhnung tatsächlich ist. Insbesondere wollen wir mit Methoden aus der Angewandten Statistik untersuchen, inwiefern die Erfolgsquote von diversen Fakten wie Geschlecht, Alter, Rauchverhalten etc. beeinflusst wird“, erklärt der Dozent.

In der Literatur hat der Mathematiker darüber relativ wenig gefunden, „die Ergebnisse verschiedener Untersuchungen gehen auseinander und es gibt nichts Handfestes“, berichtet Lorenz Gilch. Übers Internet sei er auf Alexandra Wojak gekommen und bald der Entschluss gereift, „wir könnten da etwas aufziehen“. In der Folge sei die Idee einer Studie entstanden und auf Wojaks Homepage deutschlandweit ein Aufruf an freiwillige Probanden formuliert worden. Übers Inter-



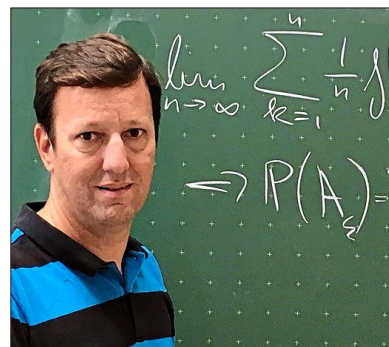
**Präsenz-Therapie mit Ehemann Robert erlaubt** – Corona-bedingt muss Alexandra Wojaks Hypnose-Kraft über ungleich größere Distanzen wirken. Das Internet macht's möglich.

– Foto: privat

net haben sich auch Österreicher gemeldet. Mittlerweile wollen über 30 Personen mitmachen. Je mehr, desto ergiebiger die Aufschlüsse für ein repräsentatives Ergebnis, wünscht sich Lorenz Gilch.

## Corona zwingt zur Hypnose in Online-Praxis

Gerade in Corona-Zeiten scheint ein derart ambitioniertes Unterfangen, wo das „Aug in Aug“ zwischen Therapeut und Patient unabdingbar ist, wenig Erfolg versprechend. Die digitalen Möglichkeiten leisten hier entscheidende Hilfestellung. Alexandra Wojak hat praktisch zwangsmäßig Vorarbeit geleistet. „Seit dem ersten Lockdown habe ich meine Praxis komplett auf Online-Behandlung umgestellt“, sagt die 33-Jährige. „So kann ich viel mehr Klienten erreichen. Für sie hat das den Vorteil, dass sie sich die Anfahrt sparen können. Man fühlt sich auch meistens wohler, wenn man in der eigenen, sicheren Umgebung ist. Das nehmen die Klienten ganz gut an.“



**Faszination für das Nicht-Erklärbare:** Dr. Lorenz Gilch. – F.: privat

Entspannungsgruppen mit vier, fünf Personen hat die 33-Jährige bereits betreut, Hypnose quasi in Mannschaftsstärke ist Neuland für sie. Über das Videoportal „Zoom“ als virtuellen Praxisraum könnten bis zu 100 Klienten an einer Sitzung teilnehmen. Sie würden die Therapeutin sehen, akustisch bekämen sie voneinander nichts mit, erklärt Alexandra Wojak.

Warum man allerdings die Gruppen möglichst klein halten will, hängt mit den individuellen Symptomen der Entwöhnungswilligen zusammen. „Manche rauchen zum Beispiel in Stresssituationen, manche beim Kaffee.

Nach derartigen Gewohnheiten stellen wir die Gruppen zusammen und mein Text wird entsprechend angepasst“, sagt der Hypnose-Coach, so ihre Berufsbezeichnung.

Grundlage der individuell eingeteilten Gruppen sind Fragebögen, die vorab zugesendet und deren Antworten ausgewertet werden. Höchstens zehn Raucher wird Alexandra Wojak dann je Sitzung vor sich haben. „Jeder bekommt zwei Hypnosesitzungen plus eine Audio-Datei, die er sich zur Vertiefung anhören kann, quasi zur Nachbehandlung.“

Erstaunlich mutet an, dass die Therapie schnell greifen soll. „Meistens ist es sogar so, dass alles nach einer Sitzung passt. Die zweite ist sozusagen eine Nachsorgesitzung“, berichtet Alexandra Wojak. „Es hängt vom Willen des Probanden ab. Wenn jemand, vielleicht bedrängt vom Partner, das Ganze nur halbherzig macht, ist die Erfolgchance natürlich niedriger.“ Oftmals habe sie jedoch Rückmeldungen bekommen, dass Klienten wirklich rauchfrei sind.

deswegen, um die Probanden nicht zu der Einstellung zu verleiten,“ es kostet ja nichts, ich probier's einfach mal“.

## Der Ablauf

Die Sitzungen beginnen im Januar, jeweils nachher geht den Probanden ein Fragebogen zu und nach beiden Sitzungen ein weiterer zu beiden Sitzungen und zur Audioaufnahme.

Die erste Gruppe wurde seit Anfang Dezember zusammengestellt, sie startet Anfang Januar ins Projekt. „Für alle nachfolgenden Interessenten werden wir Anfang Januar einen weiteren Info-Abend und entsprechende Sitzungstermine in der zweiten Januarhälfte anbieten“, informiert Lorenz Gilch. „Wir würden uns freuen, wenn sich weitere Personen finden, denn das Ganze wird natürlich umso aussagekräftiger, je mehr Teilnehmer mitmachen.“

Informationen zur Studie bzw. zur Anmeldung gibt es auf der Homepage von Alexandra Wojak – [www.praxis-atempause-online.de](http://www.praxis-atempause-online.de)