

Gegen Dämonen kämpfen

Fallbeispiel einer Raucherentwöhnung

Elisabeth von Mezynski

*„Ich kämpfe gegen die Dämonen,
ich will sie nicht mehr schonen,
sie sollen fliehen,
sie halten mich ganz klein
und verstecken bei mir Wein
und Nikotin.“*

Mit diesem Song der Gruppe *Ich + Ich*, kam die Patientin, Frau A., in meine Praxis zur Raucherentwöhnung. Sie hatte schon viele Versuche aufzuhören hinter sich, auch diverse Hypnose- und Akupunkturtherapien – alle waren gescheitert.

Frau A., selber Musikerin, sagt: „Ich habe alles in der Hand, alles im Griff, nur das Rauchen nicht. Und immer wenn ich versuche aufzuhören, kommt der Teufel und sagt: Du kannst doch ruhig rauchen!“

*„Ich kämpfe gegen die Dämonen,
sie sollen nicht bei mir wohnen,
sondern gehen,
sie durchbrechen die Kontrollen,
sie machen, was sie wollen,
sie verdrehen.“*

Frau A. berichtet, es sei genau so wie in diesem Song: Der Teufel sei stärker als sie. Er redet ihr ein, sie brauche die Sucht für ihre Kreativität. Und sie wolle doch wohl nicht zu den Braven gehören. Sie brauche die Wildheit, dieses Gefühl, sich den Normen zu widersetzen.



Von diesem Teufel, diesen Dämonen, berichten viele Suchtpatienten. Diese innere Stimme wird von Berlinern häufig auch als „Hieper“ oder manchmal liebevoll als „meene Kleene“ bezeichnet. Diese innere Stimme, unser Unterbewusstsein, ist sehr konservativ; es will immer das, was es gewohnt ist. Es ist wie ein kleines Kind, das unbedingt seinen Willen durchsetzen möchte. Es quengelt, es überredet, es findet immer einen guten wichtigen Grund, es gerade jetzt und in diesem Moment tun zu müssen – frei nach dem Motto: Diese eine schadet ja nun wirklich nicht. Vor allem appelliert es an unser Belohnungssystem: Du hast es wirklich verdient, du brauchst das jetzt und es macht dich glücklich! Glücksmomente sind für Mensch und Tier die wichtigste Antriebsfeder.

Und Glücksmomente erleben wir auf zweierlei Art: zum einen als Genuss und zum anderen als Lust.

Beide gehen von einer Schaltung im Gehirn aus, die Wissenschaftler meist das Belohnungssystem nennen. Hier setzen alle Drogen an. Wird Nikotin inhaliert, manipuliert es dieses Belohnungssystem im Gehirn, es bewirkt eine verstärkte Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin, der für gute Gefühle sorgt. **Drogen täuschen also das System für den Genuss.** Sie erzeugen, wie es der Dichter Charles Baudelaire ausgedrückt hat, „ein künstliches Paradies“. Nikotin, Kokain und Heroin haben mit Abstand das höchste Suchtpotenzial, weil sie direkt auf das Dopaminsystem wirken. Dopamin sorgt für Wohlbefinden. Bei Alkohol dauert es bis

Gegen Dämonen kämpfen

Fallbeispiel einer Raucherentwöhnung

Elisabeth von Meyznski

*„Ich kämpfe gegen die Dämonen,
ich will sie nicht mehr schonen,
sie sollen fliehen,
sie halten mich ganz klein
und verstecken bei mir Wein
und Nikotin.“*

Mit diesem Song der Gruppe *Ich + Ich*, kam die Patientin, Frau A., in meine Praxis zur Raucherentwöhnung. Sie hatte schon viele Versuche aufzuhören hinter sich, auch diverse Hypnose- und Akupunkturtherapien – alle waren gescheitert.

Frau A., selber Musikerin, sagt: „Ich habe alles in der Hand, alles im Griff, nur das Rauchen nicht. Und immer wenn ich versuche aufzuhören, kommt der Teufel und sagt: Du kannst doch ruhig rauchen!“

*„Ich kämpfe gegen die Dämonen,
sie sollen nicht bei mir wohnen,
sondern gehen,
sie durchbrechen die Kontrollen,
sie machen, was sie wollen,
sie verdrehen.“*

Frau A. berichtet, es sei genau so wie in diesem Song: Der Teufel sei stärker als sie. Er redet ihr ein, sie brauche die Sucht für ihre Kreativität. Und sie wolle doch wohl nicht zu den Braven gehören. Sie brauche die Wildheit, dieses Gefühl, sich den Normen zu widersetzen.



Von diesem Teufel, diesen Dämonen, berichten viele Suchtpatienten. Diese innere Stimme wird von Berlinern häufig auch als „Hieper“ oder manchmal liebevoll als „meene Kleene“ bezeichnet. Diese innere Stimme, unser Unterbewusstsein, ist sehr konservativ; es will immer das, was es gewohnt ist. Es ist wie ein kleines Kind, das unbedingt seinen Willen durchsetzen möchte. Es quengelt, es überredet, es findet immer einen guten wichtigen Grund, es gerade jetzt und in diesem Moment tun zu müssen – frei nach dem Motto: Diese eine schadet ja nun wirklich nicht. Vor allem appelliert es an unser Belohnungssystem: Du hast es wirklich verdient, du brauchst das jetzt und es macht dich glücklich! Glücksmomente sind für Mensch und Tier die wichtigste Antriebsfeder.

Und Glücksmomente erleben wir auf zweierlei Art: zum einen als Genuss und zum anderen als Lust.

Beide gehen von einer Schaltung im Gehirn aus, die Wissenschaftler meist das Belohnungssystem nennen. Hier setzen alle Drogen an. Wird Nikotin inhaliert, manipuliert es dieses Belohnungssystem im Gehirn, es bewirkt eine verstärkte Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin, der für gute Gefühle sorgt. **Drogen täuschen also das System für den Genuss.** Sie erzeugen, wie es der Dichter Charles Baudelaire ausgedrückt hat, „ein künstliches Paradies“. Nikotin, Kokain und Heroin haben mit Abstand das höchste Suchtpotenzial, weil sie direkt auf das Dopaminsystem wirken. Dopamin sorgt für Wohlbefinden. Bei Alkohol dauert es bis

zur Abhängigkeit bedeutend länger, und nicht jeder Weintrinker wird zum Alkoholiker. Wie schnell jemand in die Abhängigkeit gerät, hängt davon ab, wie empfindlich er auf Stress reagiert, teils aufgrund seiner Gene, teils, weil er in Kindheit und Jugend schwere Zeiten durchgemacht hat.



Abhängigkeit entsteht, indem die Droge das Gehirn umprogrammiert. Und so wie man seine Muttersprache niemals vergisst, bleibt auch die Programmierung auf eine Droge für immer bestehen. Deshalb heißt es in der Suchttherapie: **Alles oder nichts**.

Wie bereits F. Nietzsche sagte: „Es ist leichter einer Begierde ganz zu entsagen, als in ihr Maß zu halten.“ Wir müssen davon ausgehen, dass das Rauchen wie jede andere Form des Suchtverhaltens uns die Möglichkeit gibt, Probleme zu verdrängen, zu vergessen.

Jede Sucht ist eine Sehnsucht

Es gibt viele Beispiele dafür, dass Menschen aufopfernd lieben können, aber sich selbst dabei vergessen. Viele Raucherinnen berichten, dass sie während der Schwangerschaft aufgehört haben, danach aber wieder angefangen haben. Die Liebe zu dem



ungeborenen Kind ist größer als die zu sich selbst. Dies resultiert häufig aus einem Gefühl aus der Kindheit, nicht akzeptiert oder nicht gesehen worden zu sein. Dieses Gefühl, einsam gewesen zu sein, ist häufig subjektiv, entspringt also ausschließlich der Wahrnehmung des Betrachters. Durchlebt der Patient in Trance eine solche Situation erneut, kommt es häufig zu einem neuen Verständnis für die Eltern, die damals aus eigenen Zwängen nicht anders handeln konnten. Zudem erfährt der Patient oft ein Erlebnis aus der Kindheit, das er zwar noch in Erinnerung hatte, dessen im

Hintergrund bestehende Gefühlslage er aber vergessen hat. Die meisten

Patienten sind äußerst erstaunt, dass gerade dieses Erlebnis ausschlaggebend für die Sucht sein soll. In Trance empfehle ich dem Patienten nun, aus seiner Erwachsenenposition dem eigenen inneren Kind den Trost, die Liebe, die Wertschätzung zu geben, die er damals so dringend gebraucht hätte. Zur stärkeren Verankerung empfehle ich ihm, sich selbst imaginär zu berühren oder sogar zu umarmen. Dies ist die Grundlage meiner Suchttherapie. **Carl Gustav Jung bezeichnet dies als die Integration des nicht gelebten Archetypus der Liebe.**

Daher frage ich bei der Raucherentwöhnung immer nach der Kindheit. Frau A. erlebte eine Situation im Laufstall: Sie ist alleine, weil die Eltern keine Zeit für sie haben. Die Eltern waren beide berufstätig. Dies geschieht immer ohne Kritik und Urteil. Und sie spürt: „Ich bin okay“. Ihr Wunsch war es auch, drei Wochen überhaupt keinen Alkohol zu trinken.

Nach dieser ersten Sitzung ruft mich die Patientin drei Tage später an. Normalerweise mache ich das Nachgespräch erst eine Woche später. Sie berichtet, sie habe zwei Tage überhaupt nicht ans Rauchen gedacht. Alkohol sei gar kein Thema, obwohl sie vorher täglich eine halbe bis eine Flasche Wein getrunken habe. Sie habe aber gestern einen Streit provoziert,

regelrecht eskalieren lassen, nur um dann einen guten Grund zu haben, rauchen zu dürfen. Ich frage weiter, was passiert sei. Und sie berichtet von ihrem Teufel, der stärker sei als sie. Der Teufel will keinen Alkohol, er will Nikotin.

*„Ich kämpfe gegen die Dämonen,
ich suche eine Tür,
um hier als Sieger rauszugehen.
Ich kämpfe gegen die Dämonen,
sie klingen wie Sirenen,
es ist schwer zu widerstehen.
Und sich nicht mehr umzudrehen,
einfach gehen.“*

Ich frage: „Wo war denn der Teufel die ersten zwei Tage, als es Ihnen so leicht viel und Sie ans Rauchen nicht gedacht haben?“ „Er war im Hintergrund, aber immer da, und hat mich skeptisch und argwöhnisch beobachtet. Und ich bin überzeugt, dass er und nicht ich diesen Streit provoziert hat, um einen guten Grund zu finden, wieder anzufangen.“

Ich frage sie, wo der Teufel jetzt sei? „Er sitzt hier neben mir.“ „Und was sagt er?“ „Der Teufel sagt: Diese Frau ist zwar ganz nett, aber sie wird es nicht schaffen. Du brauchst den Abgrund, um kreativ zu sein, du wirst bist ans Ende deiner Tage rauchen. Du bist anders als die anderen.“ (David Cheek, Gynäkologin und Hypnotherapeut, sagte einmal: „Ich kann auch mit Engeln arbeiten, wenn der Pati-

ent daran glaubt.“) Die Patientin ist plötzlich überrascht: „Der Teufel will kein Alkohol, er will nur Nikotin.“

Wir machen eine zweite Trance. Normalerweise gebe ich die Zigarette in die „Raucherhand“. Wenn die Zigarette aus der Hand fällt, ist das Problem in der Regel gelöst.

Symbolisch haben wir jetzt den Teufel in die Raucherhand gegeben. Als die Patientin ihr eigenes inneres Kind umarmt, ist der Teufel erst sehr skeptisch und dann gekränkt, so wenig beachtet zu werden. Ich sage der Patientin, dass wohl jeder so gekränkt wäre, nicht beachtet zu werden, und sie möchte bitte den Teufel fragen, was er wolle. Er bleibt skeptisch, sie möge ihn auffordern näher zu kommen, dies tut er zögerlich. Ich fordere sie auf, den Teufel in die Arme zu nehmen. Als dies geschieht (sie hat ihr eigenes inneres Kind und den Teufel im Arm), weint der Teufel und die Patientin auch. Der Teufel fühlt sich zum ersten Mal beachtet und nicht weggestoßen. Ich frage, „Was geschieht jetzt?“ „Er löst sich auf, der Teufel löst sich auf.“

*„Ich will nichts mehr davon finden,
sie sollen sofort verschwinden
und mich nicht stören,
ich wünsch sie auf der Stelle
in der Hölle,
wo sie hingehören.“*

Die Patientin ist seitdem rauchfrei.



Dr. med. dent.
Elisabeth von Mezynski
Zinsweilerweg 7
14163 Berlin-Zehlendorf
dr.v.mezynski@gmx.de