



Mit ruhiger Stimme versetzt Hypnotiseur Holger Backwinkel Melanie Meldau binnen weniger Sekunden in Trance. Das Unterbewusstsein hört nun auf seine Stimme, Melanie ist dabei völlig entspannt. Fotos: Dehnert

# Rauchfrei durch Hypnose

Holger Backwinkel kann helfen - Gewohnheiten und Ängste in Trance beheben

**Wir alle haben Makel, kleine Macken, die wir gerne ändern würden, doch Geist und Wille scheinen oft nicht stark genug zu sein. Melanie Meldau und Marko Behrens haben es geschafft. Durch Hypnose haben sie das Verlangen nach einer Zigarette verloren und wurden zum Nichtraucher. Und auch Corinna Oberkamp ist glücklich, ihre Flugangst ist verfliegen.**

Personalentwickler und Hypnotiseur Holger Backwinkel (29) aus Südkamen ist dafür verantwortlich, in seinem Hypnose-Center hat er diese drei Klienten und viele mehr erfolgreich behandelt.

## Glaube fehlte

„Ich habe zunächst nicht daran geglaubt, durch Hypnose rauchfrei zu werden“, erzählt die 23-jährige Melanie Meldau. 25 bis 30 Zigaretten hat sie bis zum 1. Dezember 2004 täglich geraucht, jetzt ist sie Nichtraucherin. Bereits eineinhalb Tage vor dem eigentlichen Hypnose-Termin begann die Behandlung. Nach Anweisung von Holger Backwinkel vernichtete Melanie Meldau alle Zigaretten und verbannte auch die Aschenbecher aus ihrer Wohnung. „Diese Zeit war super schwer. Auf der Arbeit hatte ich richtig Lungenpfeiff“, erzählt die Klientin. „Diese Erfahrung ist für die spätere Hypnose sehr wichtig“.

betont Backwinkel. Nur so kommen im Vorgespräch die wirklichen Gründe für das Rauchen zutage, die dann in der Hypnose angegangen werden. Bei Melanie Meldau hat die „Prozedur“ mit Vorgespräch und Hypnose keine zwei Stunden gedauert. Anschließend war sie rauchfrei. „Ich verspürte keinen ‚Schmacht‘ mehr, zwar habe ich aus Gewohnheit ans Rauchen gedacht, diesen Gedanken aber schnell wieder vergessen. Auch der Umgang mit meiner rauchenden Mitbewohnerin macht mir keine Probleme“, erläutert Melanie Meldau, die seit gut drei Monaten keine Zigarette mehr angefasst hat.

Seit acht Wochen ist auch Marko Behrens aus Bergkamen Nichtraucher. Zuvor rauchte er 20 bis 25 Zigaretten pro Tag. „Aus Spaß habe ich auf einer Feier zwar ein, zwei Zigaretten geraucht, habe aber sonst kein Verlangen danach“, erläutert Marko Behrens, der auch seinen Bruder zu einer Hypnose-Sitzung überzeugen konnte. Auch er ist jetzt rauchfrei.

## Flugangst

Ihre Flugangst vergessen und sich auf einen schönen Urlaub freuen, wollte Corinna Oberkamp aus Kamen. Über Jahre hinweg hatte sich ihre Angst vorm Fliegen gesteigert, bis sie schließlich nicht mehr in ein Flugzeug steigen wollte und konnte. Mit Hilfe von Hypnotiseur Holger Backwinkel hat sie diese Angst jetzt überwunden.

Auf ihrem ersten Flug nur fünf Tage nach der Hypnose-Sitzung verspürte Corinna Oberkamp zwar ein Kribbeln im Körper, doch mit dem Anrollen des Flugzeuges verging die Unruhe. „Ich fühlte mich gut, war sehr ruhig und hatte keine Angst“, erinnert sich Corinna Oberkamp.

## Schnelle Hilfe

Das erleichterte Durchdringen zum Unterbewusstsein des Menschen macht die Hypnose so erfolgreich. Zwar können viele Probleme auch mit Gesprächen bei Bewusstsein gelöst werden, doch ist die Hypnose der schnellere Weg. Denn damit können Gewohnheiten und Ängste, die durchs Unterbewusstsein gesteuert werden, schnell und effektiv verändert werden. Das betrifft nicht nur das Rauchen, auch das Naschen von Süßigkeiten, die Angst

vorm Zahnarzt, Flug- und Prüfungsangst oder ein fehlendes Selbstwertgefühl können beispielsweise verändert werden. Holger Backwinkel ist dabei kein Wunderheiler. Mit seiner ruhigen Stimme macht er dem Unterbewusstsein des Klienten lediglich die zuvor besprochene Thematik bzw. Problematik deutlich und verändert das gewohnte Verhalten.

In Hypnose versetzt werden kann im Prinzip jeder, es ist ein ganz natürlicher Zustand. „Jeder Mensch ist täglich mindestens zweimal in diesem Zustand, nämlich kurz vor dem Einschlafen und kurz nach dem Aufwachen. Jeder Mensch hat die Fähigkeit in Trance zu gehen, wenn er es selbst auch will“, erläutert Holger Backwinkel.

## Erster Kontakt

Zur Hypnose kam Holger Backwinkel durch seinen eigentlichen Beruf als Personalentwickler. Die Arbeit mit Menschen ist seine Berufung. In Schulungen, Seminaren und Vorträgen kümmert er sich um die Weiterbildung vieler Angestellter. Den ersten Kontakt zur Hypnose hatte Holger Backwinkel 1999 bei einer Kommunikationsweiterbildung. Und die beeindruckenden Erfolge überzeugten den Kamener, er hatte den richtigen Draht zur Hypnose, ließ sich ausbilden, legte eine Prüfung ab und gründete schließlich das Hypnose-Center in Südkamen. sd

## Was ist Hypnose?:

Hypnose kommt aus dem griechischen „Hypnos“ und bedeutet so viel wie Schlaf. Damit ist aber kein normaler Schlaf, sondern ein schlafähnlicher Bewusstseinszustand, eine sogenannte Trance, gemeint.

Jeder Mensch erlebt täglich eine Trance. Alles um einen herum nimmt man dann gar nicht mehr richtig wahr. Für viele Menschen ist es ein angenehmes und schönes Gefühl.