Nie wieder einen einzigen Zug!

Joel Spitzer

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen in elektronischer oder gedruckter Form verbreitet werden, solange hierfür keine Gebühren berechnet werden, der Text nicht verändert wird, und unter der Bedingung, dass dieser Hinweis angefügt wird, sobald auch nur auszugsweise aus dem Text zitiert wird.

Anmerkungen zur Übersetzung:

Dieses Buch trägt im amerikanischen Original den Titel *Never Take Another Puff.*

Der Text wurde von zwei deutschen Mitgliedern des englischsprachigen Online-Forums FreedomFromTobacco (der Website www.whyquit.com angeschlossen) ins Deutsche übersetzt.

Katharina, eine der Übersetzerinnen, ist dort z.B. unter dem Nickname ElevenPinkFlowers zu finden.

Da keine der beiden Übersetzerinnen im Fachgebiet der Medizin arbeitet, bitten sie, eventuelle Fehler bei der Übersetzung medizinischer Fachbegriffe zu verzeihen.

Beide Übersetzerinnen sind der Meinung, dass dieses Material auch deutschsprachigen Rauchern in ihrer Muttersprache zur Verfügung stehen sollte.

Sie würden sich wünschen, dass die Übersetzung des Buches vielen Menschen helfen möge, mit dem Rauchen oder der Zuführung von Nikotin in anderer Form aufzuhören und wieder selbst die Kontrolle über ihr (hoffentlich bald: so viel besseres, nikotinfreies) Leben zu übernehmen.

Die Umwandlung des amerikanischen Originaltexts ins PDF-Format und die Katalogisierung erfolgte durch BillW. Bill möchte die Leser dieses Buches wissen lassen, dass er weder professioneller Verleger noch Herausgeber oder Schriftsteller ist. Von Beruf ist Bill Raketenwissenschaftler. Darauf ist Bill stolz. Aber er ist auch stolz auf die Tatsache, dass er an dem Tag, als wir dieses Buch zusammenstellten, seit einem Jahr und vier Monaten nicht mehr geraucht hatte. Sein Anteil an dem Layout und der Katalogisierung dieses Buches ist unbezahlbar und hoch geschätzt.

Der Autor fühlt sich bemüßigt, darauf hinzuweisen, dass – während es in der Tat beeindruckend ist, Raketenwissenschaftler zu sein – weder die Qualifikationen, die benötigt sind, um Raketenwissenschaftler zu werden noch die Höhe der Intelligenz oder des Scharfsinnes, die vorausgesetzt werden, um Raketenwissenschaftler zu werden, in irgendeiner Art und Weise zwingend erforderlich sind, um mit dem Rauchen aufzuhören. Mit dem Rauchen aufzuhören ist wirklich ein ganz einfacher Prozess, den jede durchschnittliche Person bewältigen kann, wenn er oder sie erst einmal zu der Schlussfolgerung gelangt, dass mit dem Rauchen aufzuhören und dann auch dabei zu bleiben so einfach ist wie das Wissen, *nie wieder einen einzigen Zug zu nehmen!*

Über den Autor

Joel Spitzer ist seit 30 Jahren einer der führenden Köpfe in der Entwicklung und Durchführung von Programmen, die lehren, wie man mit dem Rauchen aufhört. Auf dem Gebiet der Prävention ist er eine Koryphäe. Anstatt den landläufigen Meinungen anzuhängen und sie weiter zu verbreiten, war er schon immer Visionär und erkannte bereits früh, dass das Rauchen eine Sucht ist, während die übrigen Vertreter aus Medizin und Wissenschaft damit zufrieden waren, es als bloße Angewohnheit anzusehen. Sein einzigartiger Ansatz ermöglichte es ihm bereits Jahrzehnte vor seinen Kollegen, Nikotinpräventions- und Interventions-Strategien zu entwickeln und anzuwenden. Teilnehmer an seinen Kursen haben Erfolgsraten, die den nationalen Durchschnitt (der USA, Anm. d. Ü.) weit überschreiten.

Zur Zeit dient er dem Gesundheitsamt in Evanston und Skokie (Illinois) als Gutachter. Er führt das ganze Jahr hindurch sechstägige Beratungskurse sowie monatlich stattfindende Ein-Tages-Seminare durch. Mit einigen Kollegen begleitet er im Internet eine Selbsthilfegruppe von über 3.000 Menschen, die aufgehört haben zu rauchen und sich gegenseitig unterstützen. Zusätzlich ist er als technischer Berater für eine weitere Website tätig, die sich der Prävention und der Informationsvermittlung über das Beenden des Nikotinmissbrauchs verschrieben hat: http://www.whyquit.com wird jährlich über 4 Mio.-mal aufgerufen. Joel Spitzers Materialien werden auf zahlreichen Websites verwendet, die weltweit lehren, wie man den Nikotinmissbrauch abstellen kann.

Bereits seit 1972 stellte sich Joel Spitzer in den Dienst der Prävention und der Hilfe beim Aufhören, anfangs war er als freiwilliger Sprecher und dann als Mitglied der Belegschaft der American Cancer Society (amerikanische Krebsgesellschaft) tätig. Er koordinierte Rauchentwöhnungsprogramme für das „Good Health Program“ des Rush North Shore Medical Center (USA, Anm. d. Ü.).

Er hat mehr als 325 sechstägige Workshops geleitet, wo er über 4.500 Teilnehmer lehrte, wie sie aufhören können zu rauchen. Diese Zahl beinhaltet spezielle Programme für große Unternehmensgruppen, mittelgroße und kleine Betriebe, Universitäten, Gesundheitsämter und unzählige Krankenhäuser im Umkreis von Chicago (USA, Anm. d. Ü.).

Neben seinen Workshops zur Beendigung des Nikotinmissbrauchs entwickelt und präsentiert er für Erwachsene und Schüler Seminare zur Aufklärung über das Rauchen. Seit 1972 hat er über 570 eintägige Seminare gehalten, an denen über 92.000 Menschen teilgenommen haben. Er war einer der Hauptsprecher über die physischen, psychologischen und sozialen Aspekte des Rauchens bei mehr als 30 bedeutenden Konferenzen über das Rauchen und Gesundheit in ganz Illinois. Für die Amerikanische Krebs-Gesellschaft hat er Ärzte und Laien als Sprecher geschult. Viele Interviews sind im Radio und Fernsehen, in Zeitschriften und Zeitungen erschienen. Er hat über 100 Artikel geschrieben, die er zur Nachsorge für die Teilnehmer seiner Workshops verwendet

Auch in andere Aspekte der Gesundheitsfürsorge bringt er sich ein; er spricht in der Öffentlichkeit zu den Themen Lifestyle und Fitness, Gewichtskontrolle, Drogenmissbrauch, Krebsvorsorge und Krebsfrüherkennung. Den Großteil des audiovisuellen Materials, das er in diesen Programmen verwendet, hat er selbst entworfen und produziert.

Im September 2000 gründete er die Joel Spitzer Ltd., wo er als privater Berater tätig ist und sowohl Nichtraucher-Programme als auch Programme zur Prävention des Rauchens im Gebiet von Chicago anbietet.

Vorwort

Nie wieder einen einzigen Zug! Es scheint so einfach. Wenn Sie aufhören möchten zu rauchen, brauchen Sie nichts weiter zu tun, als nie wieder an einer Zigarette zu ziehen. Das ist alles – eine einfache Anweisung, die Ihnen hilft, von einer der tödlichsten Plagen der Menschheit wegzukommen. Jedes Jahr sterben beinahe fünf Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens. Viele von ihnen kannten die Gefahren und wollten aufhören, aber wussten nicht, wie sie sich von einer so komplizierten und gewaltigen Sucht befreien sollten. Um der Wahrheit die Ehre zu geben: Es handelt sich gar nicht um eine komplizierte Sucht. Und obwohl sie oberflächlich betrachtet vielleicht gewaltig scheinen mag, ist sie das in Wirklichkeit gar nicht. Ja, es gibt eine Unmenge Menschen, die rauchen, bis sie daran sterben, aber es ist nicht so, dass sie nicht aufhören könnten. Das Problem ist, dass sie nicht wissen, was man zum Aufhören braucht, und – noch wichtiger – was man wissen muss, um auch weiterhin rauchfrei zu leben. Auch hier ist die Antwort dieselbe: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Jeder, der sich die Mühe macht, dieses Buch zu lesen, wird dieser Aussage auf Schritt und Tritt begegnen. Und obwohl es vielleicht so aussieht, als ob sich sie wiederholt und schließlich beinahe als Ärgernis empfunden wird, ist sie doch die Schlüsselinformation, die Ihren Nichtraucherstatus sichern wird. Diese Reihe von kurzen Artikeln, die verschiedene Aspekte des Rauchens beleuchten, sind im Laufe der letzten 20 Jahre geschrieben worden. Sie wurden nicht als Handlungsanweisung geschrieben, sondern zur Unterstützung und Nachsorge für diejenigen, die bereits in einem meiner Workshops aufgehört hatten zu rauchen. Ich will die Menschen daran erinnern, aufmerksam zu bleiben, damit sie weiter frei sein können. Obwohl diese Artikel also nicht als Handlungsanweisung gedacht waren, können sie – gesammelt und organisiert wie hier – als wirksames Werkzeug dienen, um Sie darin zu unterrichten, wie Sie sich unter die Millionen von erfolgreichen Ex-Rauchern einreihen können, die heute auf Erden leben. Je mehr Sie lesen, desto mehr werden Sie verstehen, warum Sie rauchen und warum Sie aufhören sollten. Sie werden beginnen zu begreifen, wie sehr sich Ihr Leben durch das Nichtrauchen verändern kann. Nachdem Sie ein paar Minuten damit verbracht haben, einen Artikel zu lesen, der sich mit einem Aspekt des Rauchens beschäftigt, der Sie berührt, werden Sie zum Schluss bei einer Aussage ankommen, die klar darlegt, was Sie tun müssen, um heute rauchfrei zu bleiben. Halten Sie bis zum Ende durch, und Sie werden all das benötigte Verständnis und alle Techniken zur Verfügung haben, um eine Entscheidung treffen zu können, die Ihre Gesundheit bewahren kann und wahrscheinlich Ihr Leben retten wird. Sie werden verstehen, dass Sie, um rauchfrei zu leben, nicht mehr tun müssen, als *nie wieder einen einzigen Zug* zu nehmen!

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 Warum rauchen die Menschen immer weiter? 9
Junkie, Ausgebrannter, Süchtiger, Drogenabhängiger, Säufer, Alkoholiker, „Smoke-a-holic“ 9
Ich rauche, weil ich das Rauchen genieße! 10
Ich rauche, weil ich selbst-zerstörerische Tendenzen habe!.....11
Sie rauchen, weil Sie ein „Smoke-a-holic“ sind!.....12
Warum rauche ich?.....14
Wie würden Sie in den folgenden Situationen reagieren? 15
Ich muss rauchen, weil ich so viel Stress habe!.....17
Ich habe so lange und so viel geraucht, was bringt es, wenn ich jetzt aufhöre? 18
Was für eine Erleichterung, ich glaube, ich habe Krebs!.....20
Die Macht der Werbung 21
Rauchen auf die sichere Art.....22
Rauchen Sie mehr und genießen es weniger? 24
„Mit dem Rauchen aufhören“: ein Schicksal, schlimmer als der Tod?.....25
Rauchstop durch schrittweise Reduktion 26
Ich kann nicht aufhören oder ich werde nicht aufhören.....27
„Warum habe ich angefangen zu rauchen? Warum habe ich aufgehört?“ 30
Kapitel 2 Die wahren Kosten des Rauchens 32
Meine Zigarette, mein Freund!.....32
Das Rauchen und die Durchblutung 33
Denn nun tut es wirklich weh! 43
Die Auswirkung des Rauchens auf die Lungen 44
Die Isolation einer verwitweten Raucherin 56
Medizinische Implikationen des Rauchens 58
Gründe, warum Menschen mit dem Rauchen aufhören wollen 60
Individualansätze, um Raucher zum Aufhören zu motivieren 61
„Wenn Zigaretten so tödlich wären, wie Sie behaupten, würde die Regierung sie nicht verkaufen!“ 63
Na und, dann kann ich eben keinen Marathon laufen!.....64
Er wird mit dem Rauchen aufhören, wenn es ihm „so richtig dreckig geht“.....65
„Ich rauche doch nur Zigaretten – darauf steht nicht die Todesstrafe“...67
Bewerbungen von Rauchern zwecklos! 68
Der gesellschaftliche Tribut des Rauchens.....69
Stolz, ein Raucher zu sein? 70
Der heimliche Raucher 71
Göttliche Offenbarungen.....72
Der Fan Brief 73
Kapitel 3 Wie man mit dem Rauchen aufhört 76
Gute Tipps zum Aufhören 76
Hören Sie mit der Schlusspunktmethode auf!.....77
Gehen Sie es TAG FÜR TAG an 78
Aufhören für Andere.....79
Jede Rauchentwöhnung ist anders.....80

Heute werde ich nicht rauchen! 81
„Wie man die häufigsten Entzugs-Begleiterscheinungen verringern kann“....83
Wie kann ich meine Familie und meine Freunde dazu bewegen, mit dem Rauchen aufzuhören?....84
Die Krücken ersetzen....86
Pharmakologische Krücken 87
Pharmakologische Hilfsmittel: Verlängerung der Entzugserscheinungen....88
Der einfache Ausweg!....90
Ich werde mit dem Rauchen aufhören, wenn ... .91
Das Verständnis des emotionalen Verlustes beim Aufhören 93
Kann man einen Raucher dazu motivieren aufzuhören, obwohl er denkt, dass er nicht aufhören will? 95
„Sie wissen, dass zwei oder drei Zigaretten besser sind als zwei oder drei Päckchen!“ 98
„Sie haben gesagt, es würde besser werden. Es ist heute noch genau so schlimm wie am Anfang!“ 99
Ich habe so lange und so viel geraucht, was bringt es, wenn ich jetzt aufhöre? 100
„Ich bin einfach zu schwach, um mit dem Rauchen aufzuhören!“....102
Wir verstehen, warum Sie rückfällig geworden sind....103
Meine Selbsthilfegruppe ist schuld....105
„Mein anderer Nichtraucher-Workshop hat mir aber besser gefallen!“.106
Wie unterscheidet sich Ihr Programm von 108
Ablenkungen in Selbsthilfegruppen....109
„Wie soll ich mich jetzt nennen?“ 111
„Ich werde zu jeder Zeit Zigaretten dabei haben müssen, um aufzuhören zu können.“ 113
Änderungen im Schlafverhalten....114
Der Rauch-Traum 115
Kapitel 4 Rückfall - Vorbeugung....118
Der Schwur des Rauchers....118
Das Gesetz der Sucht....119
„Nur ein einziger kleiner Zug?“....120
„War ich süchtig?“....122
Göttliche Offenbarungen....122
„Vielleicht bin ich ja anders als die anderen?“....123
„Jeder ist anders?“....124
Neujahrsvorsätze....125
Sich auf eine Zigarette fixieren 126
„Nehmen Sie nie wieder einen einzigen Zug!“ 126
Ich kann nicht aufhören oder ich werde nicht aufhören....127
Wer Glück hat, wird abhängig!....130
Negativ-Unterstützung von anderen 131
Ich fühle mich um 100% besser, seitdem ich aufgehört habe....133
Heute werde ich nicht rauchen! 134
Neue Wutreaktionen für den Ex-Raucher 136
„Warum sind Sie so streng, wenn es ums Schummeln geht?“....138

„Auf der Arbeit war es heute so schlimm,
dass ich eine Zigarette genommen habe!“ 139
„Wenn man jemals eine Heilung für Lungenkrebs findet,
fange ich wieder mit dem Rauchen an.“ 140
„Ich habe wieder mit dem Rauchen angefangen,
als ich mit einer Lungenentzündung im Krankenhaus lag.“ 142
Kommen Sie und teilen Sie Ihre Stärken,
erkennen Sie Ihre Schwächen 143
„Sie haben gesagt, es würde besser werden. Es ist heute noch
genau so schlimm wie am Anfang!“ 144
„Ich denke nur dann an Zigaretten, wenn ich
einen Ihrer dummen Briefe bekomme!“ 146
„Helfen Sie mir, ich bin rückfällig geworden!“ Eine Bitte um
Hilfe oder ein Betteln um Aufmerksamkeit? 147
Kapitel 5 Gewichtszunahme 149
Verminderung der Gewichtszunahme beim Aufhören 149
„Ich habe schon alles versucht, um abzunehmen,
aber nichts funktioniert!“ 151
„Lieber bin ich ein bisschen übergewichtig und Nichtraucher
als untergewichtig und tot.“ 152
Ich werde mit dem Rauchen aufhören,
wenn ich abgenommen habe! 154
Kapitel 6 Prävention 156
Beängstigende Tendenzen bei jugendlichen Rauchern 156
Was können wir tun, um dem Aufwärtstrend des Rauchens
unter Teenagern Einhalt zu gebieten? 157
„Gott sei Dank raucht er nur Zigaretten!“ 158
Warum ich nicht an mehr Orten über das Aufhören spreche 160
Kinder kapieren es einfach nicht! 162
Kapitel 7 Rauchen, eine historische Perspektive 165
Als das Rauchen eine „Sucht der Wahl“ war 165
„Wie haben wir nur damals überlebt?“ 166
Das Recht, in der Öffentlichkeit zu rauchen 168
„Ich bin Raucher!“ 170

Kapitel 1 Warum rauchen die Menschen immer weiter?

Junkie, Ausgebrannter, Süchtiger, Drogenabhängiger, Säufer, Alkoholiker, „Smoke-a-holic“

Manche Menschen würden sagen, dass „Smoke-a-holic“ ein niedlicher Euphemismus ist, der nicht mit in ihren Augen herabsetzenden Syndromen verglichen werden sollte. Im Gegenteil: Die Nikotinsucht kann genau so stark und tödlich sein wie all die anderen oben genannten Zustände. Zählt man alle Menschen zusammen, die pro Jahr an all diesen anderen Zuständen sterben, so erhält man eine Summe, die kleiner ist als die der Opfer des Zigarettenrauchens.

Bis vor kurzem war die Vorstellung, dass Nikotin eine körperlich abhängig machende Substanz ist, in der weltweiten medizinischen Gemeinschaft umstritten. Um als abhängig machend eingestuft zu werden, muss eine Droge bestimmte Kriterien erfüllen. Erstens muss sie zu körperlichen Entzugserscheinungen führen, wenn sie abgesetzt wird. Das Nikotin-Abstinenz-Syndrom ist eine gut dokumentierte, etablierte Tatsache.

Zweitens entwickelt sich für gewöhnlich eine Toleranz gegenüber der Droge. Immer größere Dosen werden notwendig, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Raucher erleben dieses Phänomen, wenn sich ihr Zigarettenkonsum schrittweise erhöht – wahrscheinlich von einem nur gelegentlichen Gebrauch bis zu einem Konsum von einer oder mehreren Schachteln pro Tag.

Das dritte Kriterium ist, dass die Benutzung einer abhängig machenden Substanz zu einer komplett vereinnahmenden Notwendigkeit für den Nutzer wird; normalerweise endet dies in einem Verhalten, das von der Gesellschaft als anti-sozial beschrieben wird. Es gibt viele Stimmen, dass das Zigarettenrauchen dieses Kriterium nicht erfülle. Es stimmt, die meisten Raucher greifen nicht zu abweichenden Verhaltensweisen, um ihre Abhängigkeit zu pflegen. Der Grund hierfür ist allerdings, dass die meisten Raucher leicht an die Dosis Zigaretten herankommen, die sie brauchen, um ihre Sucht zu befriedigen. Wenn Raucher nur eingeschränkten Zugriff auf Zigaretten haben, sieht die Situation jedoch gänzlich anders aus.

Während des 2. Weltkrieges erhielten die Gefangenen in den Konzentrationslagern in Deutschland nicht genügend Nahrung, um eine minimale Kalorien- und Nährstoffversorgung sicherzustellen. Sie hungerten buchstäblich zu Tode. Unter den rauchenden Inhaftierten war es aber gebräuchliche Praxis, ihre kargen lebenserhaltenden Rationen gegen Zigaretten einzutauschen. Selbst heutzutage tauschen in unterentwickelten Ländern wie Bangladesch die Eltern von verhungernden Kindern lebensnotwendige Nahrungsmittel gegen Zigaretten ein. Das ist kein normales Verhalten.

Während meiner Seminare zur Raucherentwöhnung geben zahlreiche Teilnehmer zu, in Aschenbechern, Mülltonnen und, falls notwendig, sogar im Rinnstein nach weggeworfenen Kippen gesucht zu haben, wenn ihre eigenen Vorräte durch Unachtsamkeit oder unvorgesehene Umstände erschöpft

waren – Kippen, aus denen sich vielleicht noch einige Züge erhaschen ließen. Dass sie sich jemals zu einer so widerlichen Handlungsweise hinreißen ließen, macht diese Menschen krank, aber viele von ihnen merken, dass sie diese ekelhafte Tat jederzeit wieder begehen würden, wenn sie heute noch rauchen und sich wieder in einer ähnlichen Zwickmühle befinden würden.

Nikotin ist eine Droge. Es macht abhängig. Und wenn Sie es zulassen, kann es zum Killer werden. Denken Sie daran, wenn Sie den Drang nach einer Zigarette verspüren. Ein einziger Zug kann und wird in den meisten Fällen die Sucht wieder aufleben lassen. Lassen Sie es nicht darauf ankommen. Denken Sie daran: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Ich rauche, weil ich das Rauchen genieße!

Fragen Sie einen beliebigen Raucher, warum er immer noch einer so gefährlichen Aktivität nachgeht, und er wird normalerweise antworten: „weil ich gerne rauche.“ Während das sein voller Ernst sein mag, ist die Aussage jedoch sehr irreführend, nicht nur für den Zuhörer, sondern auch für den Raucher selbst. Er raucht nämlich nicht, weil er gerne raucht, sondern weil er es nicht mag, nicht zu rauchen.

Nikotin ist eine mächtige, süchtig machende Droge. Der Raucher ist ständig damit beschäftigt, eine bestimmte Menge Nikotin in seinem Blut konstant zu halten (Serum-Nikotin-Gehalt). Jedes Mal, wenn der Serum-Nikotin-Gehalt des Rauchers unter ein gewisses Minimum fällt, verspürt der Raucher Entzugserscheinungen. Er wird angespannt, reizbar, unruhig und zeigt in manchen Fällen vielleicht sogar körperliche Symptome. Der Entzug behagt ihm gar nicht. Das Einzige, was gegen diese akuten Symptome hilft, ist eine Zigarette. Der Nikotinverlust wird wieder ausgeglichen, und daher fühlt sich der Raucher sofort besser. Er hat das Rauchen „genossen“.

Raucher müssen auch aufpassen, dass sie die obere Toleranzgrenze für Nikotin nicht überschreiten, sonst durchleiden sie die diversen Grade einer Nikotinvergiftung. Viele Raucher können dies bestätigen: Häufig passiert es bei Partys oder auch in extrem angespannten Situationen, in denen der Raucher seine normale Verbrauchsmenge überschreitet. In der Folge fühlt er sich krank, es ist ihm übel und schwindlig, und ganz generell fühlt er sich elend.

Erfolgreich zu rauchen ist wie auf einem Drahtseil zu gehen. Der Raucher muss zwischen den beiden schmerzhaften Extremen von zu viel oder zu wenig Nikotin konstant das Gleichgewicht halten. Am Anfang der Entwöhnung entsteht die Angst, dass der ganze Rest des Lebens so furchtbar sein wird wie die ersten paar Tage ohne Zigaretten. Ex-Raucher lernen jedoch schnell, dass sich die körperlichen Entzugserscheinungen nach kurzer Zeit verringern. Zuerst wird der Drang nach einer Zigarette weniger intensiv, dann dauert die Drangphase nicht mehr so lang. Die Zeiträume zwischen den Situationen, in denen der Drang verspürt wird, werden länger. Letztendlich wird ein Punkt erreicht, an dem der Raucher nur noch sehr selten, wenn überhaupt, den Wunsch nach einer Zigarette verspürt. Wer weiterhin raucht, wird jedoch immer noch ständig darum kämpfen, sein Serum-Nikotin-Gehalt konstant zu halten.

Zusätzlich zu diesem Kampf kommen die immensen Kosten, die durch den Kauf von unzähligen Päckchen Zigaretten entstehen, und der gefährliche Angriff auf den Körper des Rauchers, weil er das Gift Nikotin inhaliert, zusammen mit mehr als 4.000 anderen toxischen Chemikalien, darunter Teere und Gase, die bei der Verbrennung des Tabaks produziert werden. Diese Chemikalien sind für sich alleine genommen schon tödlich, und noch tödlicher in der Kombination.

Wenn Sie also das nächste Mal darüber nachdenken, wie genussvoll Ihnen das Rauchen immer erschienen ist, so lehnen Sie sich einmal zurück und werfen Sie einen ernsthaften und objektiven Blick auf die Frage, warum Sie dieses gefährliche Produkt so idealisieren. Berücksichtigen Sie alle Konsequenzen. Sie werden wahrscheinlich erkennen, dass Sie sich nun körperlich und geistig besser fühlen als jemals in Ihrer Zeit als Raucher.

Bedenken Sie all das und nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Ich rauche, weil ich selbst-zerstörerische Tendenzen habe!

Viele Raucher glauben, dass sie wegen ihrer selbst-zerstörerischen Einstellung weiter rauchen. Sie möchten tatsächlich krank werden. Manche sagen, sie fürchten sich vor dem Alter.

Andere schwören ganz arrogant, weiter zu rauchen, bis es sie umbringt.

Manche Leute haben tatsächlich emotionale Probleme, die zu selbst-zerstörerischem Verhalten führen können. Ich glaube allerdings, dass die Mehrheit der Raucher mit dieser Einstellung nicht in diese Kategorie gehört. Die meisten machen diese Aussagen, um ihre Ängste zu verbergen, dass sie vielleicht einfach nicht aufhören könnten.

Während der letzten Jahre kamen immer wieder Menschen in meine Workshops, die von Krankheiten durch das Rauchen gezeichnet waren. Sie erklären oft, dass auch sie früher solche Ausreden benutzt hätten, aber dann doch geschockt reagiert hätten, als sie tatsächlich krank wurden. Ab und zu scheitern Teilnehmer, die dann erklären, dass ihnen ihr Leben einfach zu egal sei, als dass sie mit dem Rauchen aufhören könnten. Unglücklicherweise wurde bei manchen von ihnen später Lungenkrebs diagnostiziert. Andere hatten Herzinfarkte, Schlaganfälle oder andere Durchblutungsstörungen. Bei vielen wurden schwere Beeinträchtigungen der Atmung festgestellt, hervorgerufen durch ein Lungenemphysem. Keiner von ihnen hat mich je angerufen und begeistert verkündet: „Es hat funktioniert, ich sterbe daran!“ Im Gegenteil: Normalerweise sind die Menschen bestürzt, verängstigt und deprimiert. Sie leiden nicht nur an einer möglicherweise tödlichen Erkrankung, sondern sie wissen auch noch, dass sie für das Auftreten dieser Krankheit in hohem Maße selbst verantwortlich sind.

Genau so tragisch ist die Situation, die Angehörige und Freunde durchmachen, nachdem jemand an den Folgen des Rauchens gestorben ist. Viele Ex-Raucher fangen durch die Ermunterung von Familienangehörigen und Freunden wieder mit dem Rauchen an. Dies geschieht meist, wenn jemand nicht krank ist und von daher aufhört, um gesund zu bleiben. In der Anfangszeit ist er vielleicht nervös und reagiert manchmal barsch. (Erinnern Sie sich noch an diese Zeiten?) Bald sagen Ehepartner, Kinder und andere:

„Wenn Du als Nichtraucher so bist, dann fang um Himmels willen wieder an!“ Dies scheint vielleicht in dem Moment tatsächlich eine gute Idee zu sein. Aber stellen Sie sich nur einmal vor, wie sich der Angehörige fühlt, wenn der Raucher dann an Krebs erkrankt oder einen Herzinfarkt hat und stirbt. Die Schuldgefühle sind entsetzlich.

Was Raucher sagen, klingt manchmal irrational, als hätten sie wirklich den Wunsch zu sterben. Oft fehlt der betreffenden Person aber überhaupt nichts – es ist lediglich eine Auswirkung der Droge. Die Angst vor dem Entzug und davor, das Leben ohne Zigaretten nicht bewältigen zu können, führt zu einem Abwehrmechanismus, der die Abhängigkeit rechtfertigen soll. Sobald aber mit dem Rauchen aufgehört wird, verschwinden diese Ausflüchte komplett, der Mensch ist körperlich und seelisch gesünder und hat gute Chancen, es auch zu bleiben, indem er einem simplen Leitsatz folgt: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Sie rauchen, weil Sie ein „Smoke-a-holic“ sind!

Manche Raucher sagen, dass sie aus Nervosität rauchen. Andere sagen, sie rauchen, um zu feiern. Manche glauben, dass sie durch das Rauchen Energie tanken. Viele rauchen, um sexy auszusehen. Andere rauchen, weil sie wach bleiben oder endlich einschlafen möchten. Einige glauben, sie rauchen, weil sie dann besser denken können. Eine wirklich einzigartige Raucherin sagte mir einmal, sie rauche, um besser atmen zu können. Wieder eine andere sagte, sie habe wieder angefangen, als sie Brustschmerzen gehabt habe. Sie sei der Meinung gewesen, die Angst vor einem Herzinfarkt sei für jeden Grund genug, um wieder anzufangen. Keiner dieser Gründe erklärt zufriedenstellend, warum die Menschen weiter rauchen. Die Antwort ist jedoch tatsächlich ganz einfach: Raucher rauchen Zigaretten, weil sie Raucher sind. Um es genauer zu sagen, Raucher rauchen, weil sie „Smoke-a-holics“ sind (vgl. „Alcoholic“ – Alkoholiker, Anm. d. Ü.).

Jeder Smoke-a-holic ist – wie jeder andere Drogenabhängige auch – von einer chemischen Substanz abhängig. Bei einem Zigarettenraucher ist es Nikotin. Wenn der Raucher sein Minimum an Nikotin im Blutstrom unterschreitet, kommt es zum Nikotin-Abstinenz-Syndrom, besser bekannt als Drogenentzugserscheinungen. Alles, was dazu führt, dass er Nikotin verliert, bringt den Raucher dazu zu rauchen.

Dieses Konzept erklärt ganz einfach, warum so viele Raucher glauben, sie rauchten unter Stressbedingungen: Stress hat einen physiologischen Effekt auf den Körper, der dazu führt, dass der Urin übersäuert. Wenn der Urin übersäuert, scheidet der Körper schneller Nikotin aus. Wenn ein Raucher also einer stressigen Situation ausgesetzt ist, verliert er vermehrt Nikotin und spürt Entzugserscheinungen. Die meisten Raucher meinen, dass Zigaretten ihnen helfen, sich zu beruhigen, wenn sie nervös oder aufgeregt sind. Der beruhigende Effekt ist aber keine echte emotionale Entlastung in einer stressigen Situation, sondern der Effekt des Wiederauffüllens der Nikotin-Vorräte im Körper, so dass die Entzugserscheinungen schlagartig beendet werden. Es ist leicht zu verstehen, warum Raucher ohne dieses Grundwissen über Stress und seinen Nikotineffekt Angst davor haben, das Rauchen

aufzugeben. Sie meinen, dass sie eine sehr effektive Stressmanagement-Technik aufgeben müssten. Aber sobald sie einmal für eine kurze Zeit aufgehört haben, werden sie sogar unter Stress ruhiger sein, als sie es als Raucher jemals waren.

Die Erklärung, wie physiologische Änderungen im Körper die Raucher zum Rauchen veranlassen, ist für viele Raucher schwer zu glauben. Aber fast alle Raucher können sich in andere Situationen einfühlen, die ebenfalls die Ausscheidung von Nikotin verändern. Fragen Sie einmal einen x-beliebigen Raucher, was mit seinem Zigarettenkonsum passiert, wenn er gleichzeitig Alkohol trinkt, und Sie können sicher sein, dass er sagt, er steigt an. Wenn man ihn fragt, um wie viel er steigt, antwortet er meist, dass sich der Konsum verdoppelt oder sogar verdreifacht, wenn Alkohol im Spiel ist. Er ist gewöhnlich überzeugt, dass dem so ist, weil jeder um ihn herum raucht. Aber wenn Sie sich an eine Situation erinnern, bei der Sie der einzige Raucher im Raum waren, werden Sie erkennen, dass das Trinken trotzdem dazu geführt hat, dass Sie mehr rauchten. Alkoholkonsum führt zu demselben physiologischen Effekt wie Stress: Übersäuerung des Urins. Der Nikotinpegel fällt dramatisch ab, und der Raucher muss eine Zigarette nach der anderen anzünden, um nicht in den Entzug zu geraten.

Für Raucher, die mit dem Gedanken spielen aufzuhören, ist es wichtig, diese Informationen zu verstehen, weil sie erst dann – wenn sie wirklich verstehen, warum sie eigentlich rauchen – vollständig würdigen können, wie viel einfacher ihr Leben als Ex-Raucher sein wird.

Sobald der Raucher aufhört, beginnt das Nikotin seinen Körper zu verlassen, und innerhalb von zwei Wochen wird es gänzlich verschwunden sein. Wenn das Nikotin erst einmal völlig aus dem Körper verschwunden ist, werden auch die letzten Entzugserscheinungen beendet sein. Der Raucher wird sie nie wieder spüren, wenn er in Stress gerät, Alkohol trinkt oder einfach nur lange nicht geraucht hat. Er wird sehr bald merken, dass all die positiven Effekte, die er dem Rauchen zugeschrieben hatte, falsch waren. Er hätte nicht rauchen müssen, um mit Stress umzugehen oder um zu trinken, um mit Leuten in Kontakt zu kommen oder um zu arbeiten. Alles, was er als Raucher getan hat, kann er auch als Nichtraucher tun, und meistens wird er es viel effizienter tun und sich dabei auch noch besser fühlen.

Ex-Raucher werden neue, unabhängige Menschen. Das ist ein gutes Gefühl, und es ist eine bedeutende Leistung, sich von dieser Sucht loszureißen. Aber egal, wie lange man schon nicht mehr raucht und egal, wie zuversichtlich man ist: Jeder Ex-Raucher muss sich immer daran erinnern, dass er ein Smoke-a-holic ist und bleibt.

Smoke-a-holic zu sein bedeutet, dass man nie wieder nikotinabhängig wird, solange man nicht einen Zug von einer Zigarette, Zigarre oder Pfeife nimmt, Tabak kaut oder sich Nikotin spritzt. Wenn Sie andererseits den tragischen Fehler begehen, mit irgendeinem Nikotinprodukt zu experimentieren, werden Sie Ihre Sucht wieder verstärken. Dieses wird entweder dazu führen, dass Sie wieder zu ihrem alten Konsumniveau zurückkehren oder dass Sie wieder einen vollständigen Entzugsprozess durchmachen müssen. Keine der beiden Situationen macht besonders viel Spaß.

Wenn der Ex-Raucher also erst einmal mit dem Rauchen aufgehört hat, muss er sich immer bewusst sein, wer und was er ist – Smoke-a-holic für den Rest seines Lebens. Wenn Sie das beherzigen, können Sie wirklich unabhängig sein vom Nikotin, indem Sie eine ganz einfache Gewohnheit verfolgen: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Warum rauche ich?

Die meisten Raucher verbringen unzählige Stunden ihrer Raucher-Karriere damit zu, diese wirklich sehr verwirrende Frage zu beantworten. Typischerweise werden sie antworten, dass sie rauchen, weil sie ohne ihre Zigaretten unglücklich, unzufrieden, nervös, gelangweilt, unruhig, einsam, müde oder einfach nur frustriert sind. Andere oft zitierte Gründe sind, dass Zigaretten schlank machen oder es sich mit ihnen besser denken lässt oder dass man sich in Gesellschaft besser fühlt, wenn man raucht. Manche behaupten, dass sie rauchen, wenn sie besonders freudige Ereignisse feiern wollen. Essen, Trinken, Spaß und Spiel, ja sogar Sex scheinen ihren Reiz zu verlieren, wenn keine Zigarette dabei ist. Nachdem ich all diese wundersamen Wirkungen gehört habe, die dem Zigarettenrauchen zugeschrieben werden, ertappe ich mich dabei, erstaunt zu sein, dass über eine Milliarde Erdbewohner das Rauchen erfolgreich aufgegeben haben.

Was in aller Welt ist bloß los mit diesen Ex-Rauchern? Ich kann Leute verstehen, die niemals geraucht haben. Sie haben nie all diese wundervollen Wohltaten gekannt, die das Rauchen hervorbringt. Was man nicht kennt, kann man auch nicht vermissen. Aber diese Ex-Raucher, die eine so tolle chemische Sucht mit so vielen Vorzügen einfach aufgegeben haben, die müssen doch verrückt sein!

Tatsache ist, dass Ex-Raucher nicht verrückt sind. Im Gegenteil, ihre Fähigkeit rational zu denken hat es ihnen ermöglicht, erfolgreich von Zigaretten loszukommen. Sie hatten genug Voraussicht, sich den Schmerzen und der Seelenangst des anfänglichen Entzugs auszusetzen. Die Nikotinsucht ist eine starke Sucht – sowohl im körperlichen als auch im psychologischen Sinne – und sie erschafft viele irrationale Überzeugungen als Abwehrmechanismen, um so das Rauchverhalten zu schützen. Die meisten der oben genannten Gründe, die Raucher für das Rauchen angeben, sind solche durch die Droge verursachten Überzeugungen.

Allen Ex-Rauchern sollte man für ihre großartige Leistung Beifall spenden, denn sie haben die vielen Hindernisse überwunden, die ihnen die Sucht in den Weg gestellt hat. Wenn der Entzugsprozess begonnen wird, verfällt man oft in einen Zustand der emotionalen Unsicherheit und der Selbstzweifel. Werde ich es je schaffen in unserer komplizierten Welt, ohne meine Zigaretten? Sobald Sie aber einmal aus den Klauen der Nikotinsucht entkommen sind, werden Sie eine klare Perspektive darüber bekommen, wie viele falsche Vorstellungen Sie über all die „Vorteile“ hatten, die Sie dem Zigarettenrauchen zugeschrieben hatten. Nach Jahren der Versklavung gibt die Befreiung dem Raucher ein Gefühl von Erlösung und auch Stolz auf die eigene Leistungsfähigkeit, die der Raucher nie vorhergesehen hatte. Zu seiner angenehmen Überraschung erkennt er die wunderbare Tatsache, dass

es ein Leben nach dem Rauchen gibt. Und was für eines: Es ist ein gesünderes, ruhigeres und angenehmeres Leben. Sie haben nun die Wahl, ob Sie jemals wieder rauchen möchten oder nicht. Wenn Sie die Vor- und Nachteile ehrlich und objektiv betrachten, dann wird die logische Wahl darauf fallen, Ex-Raucher zu bleiben.

Unglücklicherweise erinnern sich einige nicht an alle Konsequenzen, die mit ihrer beendeten Abhängigkeit zusammenhängen, sondern sie erinnern sich nur an die seltenen, guten Zeiten, die sie mit ihren Zigaretten gehabt zu haben meinen. Sie denken, dass sie wieder einmal nur ein paar Zigaretten genießen könnten. Was aber alle Ex-Raucher verinnerlichen müssen, ist, dass sie nur zwei Optionen haben: Sie können entweder überhaupt nicht rauchen, oder sie können so viel rauchen wie früher. Es gibt nichts dazwischen. Sie verschwenden also ihre Zeit damit darüber nachzudenken, wie angenehm es wäre, wenn man gelegentlich in Gesellschaft rauchen könnte. Diesen Luxus haben Sie nicht.

Alle Ex-Raucher müssen immer beide Optionen bedenken. Wenn sie sich dann entscheiden zu rauchen, müssen sie nur eine erste Zigarette nehmen, und sie werden wieder Gefangene der Nikotinsucht. Wenn sie sich aber entscheiden frei zu bleiben, müssen sie nur einem einzigen Leitsatz folgen: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Wie würden Sie in den folgenden Situationen reagieren?

Ihr 2-Jähriger hat einen Wutanfall, weil er ein neues Spielzeug möchte. Würden Sie:

1. ihn allein lassen, bis er sich von selbst beruhigt hat,
2. seinen Anforderungen nachgeben und ihm ein neues Spielzeug kaufen,
3. ihm ein Beruhigungsmittel geben.

Ihr siebenjähriger Sohn hat furchtbar Muffensausen wegen des wichtigen Fußballspiels nächste Woche. Würden Sie:

1. ihm versichern, daß er dass er das schon schaffen wird,
2. mit ihm üben und ihm sagen, dass er sein Bestes geben soll,
3. ihm bis kurz vor dem Spiel alle drei Stunden Valium verabreichen.

Ihre 14-Jährige ist völlig fertig, weil sie noch niemand auf den Abschlussball ihrer Tanzschule eingeladen hat. Würden Sie:

1. mit Ihrer Freundin ausbaldowern, dass deren Sohn mit Ihrer Tochter tanzen geht,

2. sagen, sie solle trotzdem gehen,

3. ihr Kokain geben, um ihre Stimmung zu verbessern.

Ihre 15-jährige Tochter ist sehr gehemmt wegen 3 Kilo Übergewicht. Würden Sie:

1. kalorienbewusster kochen,

2. Ihre Tochter zu einem Sportkurs anmelden,

3. sie auf Appetitzügler setzen

All diese jungen Menschen erleben, was Erwachsene als „Wachstumsschmerzen“ beschreiben würden. Ein wenig Zeit, Geduld und aufbauende Worte werden helfen, all diese schwierigen Situationen zu bewältigen.

Tatsache ist, dass jeder Mensch, der körperliche, emotionale, intellektuelle, berufliche oder geistige Entwicklungen durchmacht, solche „Wachstumsschmerzen“ kennt. Erwachsene neigen zu Wehwehchen, Schmerzen, Traurigkeit, Depression und Besorgnis – genau wie Kinder. Diese Gefühle sind notwendig, wenn wir uns seelisch und körperlich weiter entwickeln wollen. Ohne ein solches Wachstum könnten wir Glück, Befriedigung, Zufriedenheit oder das Erreichen unserer Bestimmung nicht im vollen Ausmaß erleben.

Die jeweils dritte Wahlmöglichkeit in den oben beschriebenen Situationen war natürlich völlig lächerlich. Wir würden unsere Kinder niemals chemischen Gefahren aussetzen, nur um so triviale Probleme zu bewältigen. Als Erwachsene jedoch sind wir durchaus bereit, derartig gefährliche Verhaltensweisen zu unserer eigenen Erleichterung zu praktizieren. Nehmen wir nur einmal das Zigarettenrauchen.

Als Sie noch Raucher waren, wie oft würden Sie sagen, dass Sie rauchen mussten, weil Sie ohne Ihre geliebten Zigaretten einsam oder traurig waren? Wie oft haben Sie gesagt, dass Sie rauchen müssten, weil Ihr Leben so stressig war? Wie oft haben Sie sich selbst gesagt, dass viele soziale Aktivitäten ohne Zigaretten einfach keinen Spaß machen? Wie oft haben Sie sich selbst gesagt, dass Sie fett werden würden, wenn Sie mit dem Rauchen aufhörten? Alles was Sie gesagt haben, war, dass Sie Ihre Droge Nikotin gebraucht haben, um alltägliche Lebensprobleme zu meistern.

Erst als Sie keine Zigaretten mehr benutzten, haben Sie erkannt, dass Sie solche Problem auch ohne zu rauchen in den Griff bekommen können, und in den meisten Fällen viel effektiver als damals, als Sie noch rauchten. Sobald Sie einmal aufgehört hatten, haben Sie gemerkt, welch eine große Stressquelle die Nikotinabhängigkeit die ganze Zeit für Sie bedeutet hatte. Sie waren in einer gesellschaftlich inakzeptablen und tödlichen Abhängigkeit

gefangen, und oft waren Sie sich dessen auch bewusst. Zu diesen Zeiten hatten Sie sich gewünscht aufzuhören, aber der schauerliche Gedanke an die große Aufgabe hatte Sie es nicht einmal versuchen lassen.

Sogar heute werden Sie wahrscheinlich noch manchmal den Wunsch nach einer gelegentlichen Zigarette verspüren. Vielleicht in einer stressigen Situation, auf einer Party nach ein paar alkoholischen Getränken, oder wenn Sie alleine sind und nichts Besseres zu tun haben. Tatsache ist, dass Sie nichts Schlimmeres tun können als jetzt eine Zigarette zu rauchen. Eine Zigarette wird Ihnen nicht bei der Problemlösung helfen. Im Gegenteil, sie wird ein neues Problem schaffen: die katastrophale Situation einer wieder belebten und verstärkten Sucht, inklusive aller körperlicher Gefahren und dem ganzen Dreck, der dazu gehört.

Wenn Sie also das nächste Mal gerne eine rauchen würden, dann lehnen Sie sich zurück und nehmen Sie sich kurz Zeit, um zu überlegen, worauf Sie sich da einlassen. Brauchen Sie diese Droge? Wollen Sie zurück in diese Sucht? Wenn nicht, dann denken Sie einfach daran: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Ich muss rauchen, weil ich so viel Stress habe!

Stress wird von vielen Leuten als Grund zum Rauchen angesehen. Aber in Wirklichkeit ist Rauchen ein Grund für den Stress. Zuletzt habe ich über Menschen geschrieben, die rückfällig geworden sind, und welche Gründe sie für ihre Schwäche angeben: soziale Situationen, Partys, Alkoholkonsum und Stress. In diesem Monat möchte ich den Stressfaktor verstärkt erläutern.

Im Januar 1979 wurden Chicago (USA, Anm. d. Ü.) und seine Umgebung von einem heftigen Schneesturm verwüstet. Starke Schneefälle direkt nach Neujahr legten das gesamte Land lahm. Weiterer Schnee fiel in der ganzen folgenden Woche. In dieser Zeit wurde ich von den Teilnehmern des Workshops aus dem November 1978 mit Anrufen regelrecht bombardiert. Alle klagten, sie seien so schrecklich nervös, aufgebracht und durcheinander, weil sie „nicht rauchten“. Komischerweise hatten sich die meisten von ihnen noch im Dezember pudelwohl gefühlt. Gelegentlich hatten sie noch den Drang nach einer Zigarette gespürt, aber er hatte jeweils nur Sekunden gedauert und war leicht zu bewältigen gewesen. Was sie im Januar erlebten, war etwas ganz anderes. Viele hatten das Gefühl, sie seien kurz davor durchzudrehen. Das Leben war „einfach nicht lebenswert“ ohne Zigaretten. War die Unruhe, die sie jetzt fühlten, eine echte Nebenwirkung des Aufhörens?

Für jeden außenstehenden Beobachter war die Antwort auf diese mysteriöse Intensivierung der wahrgenommenen Entzugserscheinungen offensichtlich. Hätten unsere Ex-Raucher Radio gehört, ferngesehen oder die Titelseite einer beliebigen Zeitung gelesen, wären sie auf eine Geschichte über „Kabinen-Fieber“ gestoßen. Hätten sie einfach ihre Symptome mit denen des „Kabinen-Fiebers“ verglichen, hätten sie verstanden, was los war.

Indem sie ihre eigene Unruhe mit dem Aufhören in Verbindung brachten, übertrugen sie die Ursache der Unruhe auf einen anderen Auslöser. Sie hatten eigentlich eine normale Reaktion auf eine ungewöhnliche Situation –

festzusitzen wegen des Schneesturms. Sie hätten mit oder ohne Zigaretten dieselben Ängste gehabt.

Diese Geschichte zeigt, wie zahlreiche Menschen in einer atypischen Situation ähnliche Symptome beklagen. Aber auch im täglichen Leben gibt es manchmal Probleme. Die Arbeit, die Familie, manche Freunde und Geldprobleme können zu den täglichen Bedrängnissen beitragen. Ex-Raucher denken oft, dass eine Situation gelöst werden kann, wenn sie während dieser stressigen Episode nur einen einzigen Zug von einer Zigarette nehmen könnten. Denken wir nur einmal an den Mann, der auf dem Parkplatz im eiskalten Regen feststellen muss, dass sein Auto einen Platten hat. Wenn ein Ex-Raucher mit dieser Art von Missgeschick konfrontiert wird, ist sein erster Gedanke oft: „Ich muss eine rauchen." Was hier aber das Problem lösen würde, wäre ein Reifenwechsel, um dann schnell im warmen Auto wegzufahren. Was würde eine Zigarette denn bewirken? Der Raucher würde nur noch länger auf den platten Reifen starren und würde dabei noch patschnass. Dies würde nur zu noch größerem Frust führen. Der erste Zug an der Zigarette würde wahrscheinlich die Sucht wieder aufleben lassen, und das ist eine viel ernstere Krise als die Reifenpanne es jemals war. Es ist eine Tatsache, dass der erste Zug fast immer ein noch viel größeres Problem auslöst aus die Krise, wegen der der Raucher den ersten Zug getan hat. Selbst bei einer wirklichen Katastrophe – etwa bei einem Todesfall in der Familie, Verletzungen, Erkrankungen, Flutkatastrophen mit dem Verlust des Eigenheims, Bankrott und so weiter – wird eine Zigarette das Problem nicht lösen. Im Gegenteil, sie wird nur noch ein weiteres, großes Problem zu der ohnehin schon schlimmen Ausgangslage hinzufügen.

Denken Sie daran, Rauchen kann nicht die Probleme des Alltags lösen. Was auch immer das Problem ist, es gibt eine effektivere Art, es zu lösen als zu rauchen. Die Gesundheitsrisiken, die ein Raucher eingeht, sind ein echtes Problem, das nur gelöst werden kann, wenn Sie an die Grundregel denken: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Ich habe so lange und so viel geraucht, was bringt es, wenn ich jetzt aufhöre?

Am dritten Tag in einer meiner letzten Beratungsseminare fragte eine Teilnehmerin in den späten Fünfzigern, die seit etwas über 48 Stunden nicht mehr geraucht hatte, eine dieser Fragen, die ich in der Vergangenheit schon Hunderte von Malen gehört habe: „Ich habe so lange und so viel geraucht, was bringt es mir, wenn ich jetzt aufhöre?" Ich konnte innerhalb weniger Minuten erklären, warum sie solche Gedanken hatte – Gedanken, mit denen sie sich zu überzeugen versuchte, dass sie nicht wirklich mit dem Rauchen aufzuhören brauchte. Ich erklärte ihr, dass sie gerade in der „Verhandlungsphase" mit sich selbst sei, die alle Menschen durchmachen, die gerade aufgehört haben zu rauchen.

Ein paar Minuten später erzählte sie mir eine Episode aus ihrer persönlichen Familiengeschichte, die eine bessere Antwort auf ihre ursprüngliche Frage gab, als sie mir je hätte einfallen können. „Mein Vater war Kettenraucher", sagte sie. „Mit 60 hat er aufgehört, weil er einen Herzinfarkt

hatte. Danach hat er nie wieder geraucht. Und obwohl er ja herzkrank war, fühlte er sich nach dem Aufhören besser als in all den Jahren zuvor. Viel mehr Ausdauer, eine größere Vitalität. Mit 95 ist er dann gestorben, und er war klar und vital bis zum Ende."

Am sechsten Abend des Workshops rief ich sie an, um zu sehen, ob sie es ohne Schwierigkeiten durch die Woche geschafft hatte. „Ich fühle mich so schlecht", war die Antwort. „Ich hatte gestern einen schrecklichen Abend, und heute früh in der Arbeit gab es ein Riesenproblem mit einem Klienten. Durch den Schlafmangel und den ganzen Frust war ich so kaputt, dass ich am Schluss doch nachgegeben habe und mir eine Zigarette genommen habe. Seitdem bin ich völlig fertig. Im Moment bin ich deprimierter als je zuvor. Warum quäle ich mich bloß so, und was soll ich jetzt machen?"

Ich sagte ihr, dass sie zwei Optionen hätte: Sofort aufhören und einem möglichen Entzug von drei Tagen ins Auge sehen oder wieder zum vollständigen Raucher werden. Wenn sie sich nicht entscheiden würde, dann würde ihr Körper die Entscheidung für sie treffen. Noch einmal erklärte sie mir, dass sie völlig am Ende sei. Sie wollte wissen, warum sie so aufgebracht über sich selbst sei. Sie konnte einfach nicht glauben, dass eine einzige Zigarette so wichtig sein könnte, um deshalb zu einer solch großen Angelegenheit zu werden.

Nach einigen Minuten erzählte sie mir, dass ihr Mann einmal drei Jahre lang nicht mehr geraucht hatte. Eines Tages hatten sie zusammen im Auto gesessen, und aus irgendwelchen Gründen hatte er sich eine Zigarette von ihr geschnorrt. Sie hatte noch mit ihm diskutiert, warum eine Zigarette nach dieser langen Zeit für ihn gut sein sollte, aber er hatte sie überzeugt, dass es schließlich kein großes Problem sei. Sie hatte bei sich gedacht, sie habe kein Recht zu protestieren, denn sie war ja selbst Kettenraucherin. Letztendlich hatte er seinen Willen bekommen. Danach hat er nie mehr aufgehört zu rauchen. Vier Jahre später erhielt sie einen Anruf im Büro, dass ihr Mann im Haus seiner Mutter zusammengebrochen sei. Als der Arzt bei ihm ankam, war es schon zu spät: Er war an einem plötzlichen, völlig unerwarteten Herzinfarkt gestorben. Sie hat wenig Zweifel darüber, dass die letzten vier Jahre des Rauchens als einer der Hauptfaktoren zu seinem plötzlichen und frühzeitigen Tod beigetragen haben.

Warum machte sie also jetzt so ein Aufheben um eine einzige Zigarette? Wieder einmal gab ihr ihre eigene Geschichte eine viel bessere Antwort, als ich sie jemals hätte formulieren können: Die eine Zigarette im Auto damals hatte dabei geholfen, das Leben ihres Mannes vorzeitig zu beenden. Wenn er gewusst hätte, welche Auswirkungen diese eine Zigarette haben würde, hätte er niemals länger als eine Sekunde einen Gedanken daran verschwendet. Nun konnte sie auf diesen schicksalhaften Tag zurückblicken und sehen, wie der kurze Drang zu rauchen, kombiniert mit Unwissen, dazu beigetragen hatte, das Leben ihres Mannes entscheidend zu verkürzen.

Die Intensität ihrer eigenen Erfahrungen mit dem Rauchen brachte sie dazu, so hart mit sich ins Gericht zu gehen. Sie hatte selbst gesehen, wie das Rauchen die Lebensqualität ihres Vaters vermindert hatte und ihm fast einen vorzeitigen Tod beschert hätte. Ebenso wichtig ist, dass sie selbst gesehen hatte, wie entscheidend sich seine Gesundheit und sein Wohlergehen verbessert hatten, als er aufgehört hatte zu rauchen. Sie war selbst Zeugin geworden, wie der kleine Lapsus ihres Mannes vor ein paar Jahren dazu

geführt hatte, dass sie einen solch schweren Verlust erleiden musste. Wenn ihr Mann die Möglichkeit dazu hätte, würde er sicherlich den Tag, an dem er diese eine Zigarette angezündet hat, verfluchen.

Sie hatte den Vorteil der Rückschau, und es machte ihr zu schaffen, denn sie hatte genau denselben Fehler gemacht wie er damals. Er hatte nie wieder die Chance bekommen, noch einmal mit dem Rauchen aufzuhören. Sie aber hatte noch Zeit, diese Entscheidung zu treffen – und sie fragte mich, was sie nun tun sollte!

Noch einmal: Ich bin sicher, dass ihre eigenen persönlichen Erfahrungen und ihre direkten emotionalen Reaktionen ihr eine viel bessere Antwort gaben, als ich es je gekonnt hätte. Ich sagte ihr, sie solle auf ihr Herz hören, denn es sagte ihr sicherlich: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Was für eine Erleichterung, ich glaube, ich habe Krebs!

„Gestern abend hatte ich so ein Brennen in der Lunge. Ich habe wirklich geglaubt, ich hätte Lungenkrebs. Ich hatte keine Angst, war auch nicht überrascht und habe mich auch nicht aufgeregt. Im Gegenteil, ich war glücklich. Ich kann mich nicht daran erinnern, mich jemals so darauf gefreut zu haben, dass bei mir eine unheilbare Krankheit diagnostiziert wird.“ Diese ungewöhnliche Aussage machte eine Teilnehmerin an einem meiner Workshops, nachdem sie vier Tage lang nicht geraucht hatte. Dies hört sich an wie das Delirieren eines schwer depressiven oder geisteskranken Individuums, aber es war tatsächlich nichts dergleichen. Im Gegenteil, sie lächelte und lachte, als sie das sagte.

Wo war der Witz, den sie in ihrer Aussage sah? Sobald sie es sich am Abend zuvor klargemacht hatte, merkte sie, dass die Schmerzen in der Brust dieselben waren, die schon andere Teilnehmer des Seminars beschrieben hatten. Sie gehören zum normalen Heilungsprozess einfach dazu, wenn jemand mit dem Rauchen aufhört. Die Frau erkannte auch, dass sie sich mitnichten auf eine lähmende Krankheit und einen frühen Tod freute. Sie freute sich darauf, eine Zigarette zu rauchen. Als die Schmerzen anfingen, dachte sie bei sich, dass sie ja nun genauso gut rauchen könne, da sie bereits Lungenkrebs habe. Dann merkte sie, dass sie sich gerade auf Krebs freute. An diesem Punkt erfasste sie, wie morbide ihre Gedankengänge geworden waren. Nur weil sie süchtig war, konnte sie in so abartigen Bahnen denken, nicht, weil sie aufgehört hatte zu rauchen. Nachdem sie die Absurdität der Situation erkannt hatte, tat sie den Drang zu Rauchen mit einem Lachen ab und ging zu Bett.

Es ist wichtig, dass Sie sich daran erinnern, wie irrational Ihre Gedanken waren, als Sie noch rauchten. Als Raucher wurden Sie ständig von den Medien, von Ärzten, der Familie, von Freunden, die aufgehört hatten, und – noch viel wichtiger – von Ihrem eigenen Körper vor den Gefahren des Rauchens gewarnt. Nicht eine einzige Woche verging, in der Sie nicht von der ständigen, lästigen Nachricht gequält wurden, dass das Rauchen Ihnen schadet und Sie irgendwann töten wird. Aber Sie waren der Droge hörig und schlugen die lästigen Warnungen in den Wind, um Ihrem Herrn und Meister zu gehorchen – der Zigarette. Vic, ein Teilnehmer aus meinem ersten

Workshop, sagte einmal: „Wo auch immer ich hinschaute, wurde ich vor Zigaretten gewarnt. Berichte in Zeitschriften und Zeitungen hauten alle in die gleiche Kerbe: dass Zigaretten tödlich seien. Jedes Plakat, das für Zigaretten warb, trug die Warnung des Gesundheitsministeriums. Jedes Mal, wenn ich nach meiner Schachtel griff, lachte mir die aufgedruckte Warnung entgegen. Es war nur eine Frage der Zeit, bis ich die einzig mögliche Schlussfolgerung zog: Ich hörte auf zu lesen."

Die Kontrolle, die Zigaretten auf Sie ausüben, wenn Sie in der Gewalt der Sucht sind, ist gnadenlos. Die Sucht bringt Sie dazu, Dinge zu sagen und zu tun, die Sie auf Außenstehende schwach, dumm oder verrückt wirken lassen. Zur selben Zeit raubt sie Ihnen Ihr Geld, Ihre Gesundheit und letztendlich Ihr Leben. Wenn Sie einmal frei sind von Ihrer Abhängigkeit, werden Sie all diese Symptome Ihrer Vergangenheit als Abhängige erkennen können. Um zu vermeiden, jemals wieder eine so jämmerliche Figur zu machen, nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Die Macht der Werbung

Der Vater saß einmal da und dachte an all die Freude, die seine zwei Söhne ihm im vergangenen Jahr gemacht hatten. Er beschloss, ihnen zu Weihnachten ein Geschenk ihrer Wahl zu kaufen. Als er den älteren Sohn fragte, was er sich wünsche, antwortete der: „Oh Gott, ich wünsche mir so viele Sachen. Vielleicht ein Fahrrad, oder neue Skier oder eine Tauchausrüstung ... Am liebsten hätte ich natürlich alles auf einmal, aber ich würde mich über jedes einzelne dieser Geschenke sehr freuen."

Das war gut für den Vater, denn er hatte nun einige gute Auswahlmöglichkeiten. Dann wandte er sich an seinen jüngeren Sohn, der erst acht Jahre alt war. Der Junge beneidete seinen Bruder um all die Spiele, die dieser spielen konnte und um all die Sportarten, in denen er so gut war. Als er gefragt wurde, was er sich wünschte, hatte er nur eine einfache Bitte: „Ich hätte gerne eine Packung Tampax Tampons." Der Vater war schockiert. „Wofür um Himmels willen möchtest du eine Schachtel Tampons?", fragte er verärgert. Der arme Junge wusste, dass er etwas Falsches gesagt hatte. Er antwortete kleinlaut: „Im Fernsehen sagen die immer, mit Tampax kann man schwimmen, Ski fahren, Fallschirm springen, reiten und überhaupt jeden Sport betreiben, den man machen möchte."

Diese lustige Geschichte illustriert einen ernsthaften Punkt. Die Versprechungen der Werbung können unsere Wünsche nach materiellen Produkten stark beeinflussen. Je naiver wir sind, desto effektiver funktioniert die Werbung. Behauptungen in der Werbung sind oftmals irreführend oder Übertreibungen. Kein Produkt missbraucht die Wahrheit schlimmer als Zigaretten.

Genau so wie der Junge in der Geschichte sich große Dinge von diesem wunderbaren, unbekannten Produkt erwartete, haben Raucher großes Vertrauen in die emotionalen Vorteile, die das Einatmen des Rauches verbrannter Pflanzen hervorrufen wird. Einem Raucher die Wahrheit über Zigaretten zu erzählen, wenn er sich noch in der Psyche eines Rauchers befindet, führt zu einem Zustand der Verleugnung und des Trotzes. Er kann

einfach nicht glauben, dass seine Zigaretten, seine Freunde und Verbündeten, ihm in irgendeiner Art und Weise wehtun würden. Sie helfen ihm in traumatischen Situationen, mit ihnen kann er das Leben in vollen Zügen genießen. Denken Sie an all die Dinge, die er mit seinen Zigaretten tut. Er wacht morgens mit ihnen auf, er arbeitet mit ihnen, spielt mit ihnen, isst und trinkt mit ihnen, geht in ihrer Begleitung zur Toilette, liest mit ihnen Zeitung, trifft in ihrer Begleitung alle seine Freunde und denkt sogar noch an sie, während er Sex hat. Wenn ein Mensch so dicht an ihm kleben würde, würde ihn das verrückt machen. Aber nicht seine Freunde, die Zigaretten– sie machen alles besser. Die Werbung sagt, dass dies so ist.

Die Werbung behauptet das, aber es ist nicht wahr. Der Raucher raucht nicht aus freien Stücken während all dieser Aktivitäten. Er muss rauchen. Raucher sind Drogenabhängige. Raucher können keine echte Freude empfinden, wenn ihr Serum-Nikotin-Pegel abfällt. Sie werden von dem Produkt kontrolliert. Zigaretten sind keine Freunde, sie sind schlechte Bekannte. Werden Sie sie erst einmal los, halten Sie sich von ihnen fern. Ja, sie mögen Ihnen zurufen, und die Werbung mag Sie ansprechen. Aber Sie wissen die Wahrheit über Zigaretten. Lassen Sie sich nicht vom Gegenteil überzeugen, weder von Rauchern mit Minderwertigkeitskomplexen noch von einer Tabakfirma oder einer Werbeagentur, die auf Kosten Ihrer Gesundheit Geld scheffeln will. Das Leben als Ex-Raucher ist wahrscheinlich länger und es ist definitiv besser. Denken Sie daran, wenn Ihr Inneres oder auch Außenstehende Sie rufen: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Rauchen auf die sichere Art

Raucher suchen immer nach Auswegen, um die Gesundheitsrisiken des Rauchens zu reduzieren. Unglücklicherweise funktionieren die meisten Techniken nicht und können sogar in vielen Fällen die Gefahren des Rauchens noch verstärken.

Die wohl gängigste Methode der Risikominderung ist der Wechsel zu Zigaretten mit einem geringeren Teer- und Nikotinanteil. Wenn man wirklich nur aus purer Gewohnheit rauchen würde, dann würden diese Zigaretten mit reduziertem Teer- und Nikotinanteil wahrscheinlich tatsächlich die Gefahren des Rauchens vermindern. Leider resultiert die Notwendigkeit des Rauchens nicht aus der Weiterführung einer Gewohnheit, sondern viel mehr aus der Erhaltung einer Sucht. Wenn ein Raucher auf Zigaretten umsteigt, die einen reduzierten Teer- und Nikotinanteil haben, fällt es ihm schwer, seine normale Dosis Nikotin zu erreichen und zu erhalten. Der Raucher wird nun wahrscheinlich einige Kompensationsmechanismen entwickeln. Kompensationsverhalten bestehen unter anderem darin, mehr Zigaretten zu rauchen, sie weiter abzurauchen, tiefer zu inhalieren und den Rauch länger in der Lunge zu halten.

Mit einer solchen Methode oder einer Kombination dieser Methoden erreicht der Raucher ähnliche Mengen Nikotin und Teer wie vor seinem Wechsel, aber er setzt sich so eventuell mehr gefährlichen Giftstoffen aus als zu der Zeit, als er noch seine alte Marke rauchte. Zigaretten mit niedrigem Teer- und Nikotingehalt haben oft eine höhere Konzentration an anderen

schädlichen Stoffen. Durch die Erhöhung des Konsums werden größere Mengen dieser Gifte in den Körper aufgenommen, und damit erhöht sich auch das Risiko, an diesen Stoffen zu erkranken. Ein solches Gift, das in größeren Mengen in Zigaretten mit niedrigem Teer- und Nikotingehalt gefunden wird, ist Kohlenmonoxyd. Kohlenmonoxyd ist einer der Hauptfaktoren für die große Häufigkeit von Herz-/Kreislauferkrankungen bei Rauchern. Um den Zigaretten mit reduziertem Teer- und Nikotinanteil mehr Geschmack zu verleihen, werden den Zigaretten viele Zusätze und Geschmacksverstärker beigemischt. Die Tabakfirmen sind nicht dazu verpflichtet, diese chemischen Zusatzstoffe offenzulegen, aber die medizinische Gemeinschaft befürchtet, dass viele dieser Zusätze kanzerogen (Krebs erregend) sind und das Risiko verstärken, an einem Krebs zu erkranken, der durch das Rauchen hervorgerufen wird.

Der Filter am Ende von Zigaretten ist auch dafür verantwortlich, wie viel Gift ein Raucher einatmet. Manche Filter sind wirksamer als andere, aber generell kann man davon ausgehen, dass der Raucher seine Art zu rauchen ändern wird, um den Schutz, den ihm der Filter gewährt, auszuschalten. Einige Zigaretten sind rings um den Filter mit kleinen Löchern versehen und ermöglichen so, dass zusammen mit dem Teer und den giftigen Gasen der Zigarette mehr Luft eingeatmet wird. Theoretisch verringert dies die Menge des tatsächlichen Tabakrauches, der inhaliert wird. Der Raucher findet diese Art von Zigaretten jedoch normalerweise unangenehm, weil er beim normalen Inhalieren nicht genügend Nikotin einatmet, um seine Sucht zu befriedigen. Er wird daher mehr rauchen oder sich andere Methoden einfallen lassen, um den Schutz des Filters zu umgehen. Oftmals wird der Raucher lernen, die Zigarette ein wenig tiefer in den Mund zu stecken und seine Lippen um die Ventilationslöcher zu schließen und somit die Effizienz des Filters zu vermindern. In meinen Gruppen habe ich sogar Raucher kennen gelernt, die Klebeband um die Zigarette wickelten, weil sie herausgefunden hatten, dass das Inhalieren ohne die Löcher einfacher ist und die Zigarette besser schmeckte. Dabei schalteten sie die bis zu einem gewissen Grad schützende Wirkung des Filters ganz aus. All diese Versuche, das Rauchen sicherer zu machen, waren unbequem und reine Zeitverschwendung. Man könnte Filter entwickeln, die das Nikotin ganz entfernen, aber die meisten Raucher würden so fest an der Zigarette ziehen, um ihre Sucht zu befriedigen, dass sie sich dabei wohl einen Leistenbruch zuziehen würden.

Eine letzte erwähnenswerte Methode sind Vitaminpräparate. Das Rauchen behindert den Körper bei der Aufnahme von Vitamin C. Einige Raucher wissen das und fangen an, zusätzliche Vitamin-C-Präparate einzunehmen. Allerdings bewirkt das Vitamin C eine Übersäuerung des Urins und damit eine beschleunigte Ausscheidung des Nikotins aus dem Körper. Als Reaktion hierauf raucht der Raucher vielleicht mehr Zigaretten. So wird er wahrscheinlich das zusätzliche Vitamin C zerstören und sich all den giftigen Chemikalien, die in Zigarettenrauch zu finden sind, vermehrt aussetzen.

Fast jede Methode, die das Rauchen sicherer machen soll, ist eine Farce. Es gibt nur einen Weg, wie man die tödliche Wirkung des Rauchens ganz ausschalten kann, und der besteht ganz einfach darin, nicht zu rauchen. Nur so verringert sich Ihr Risiko, herzkrank zu werden, Krebs oder ein Lungenemphysem zu entwickeln, auf das Niveau eines Nichtrauchers. Und um all diese Risiken auf einem niedrigen Niveau zu halten, ist nur eine Methode erforderlich: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Rauchen Sie mehr und genießen es weniger?

Dieser kreative Slogan wurde einmal von einer Zigarettenfirma entworfen. Er sollte Raucher anderer Marken dazu bringen, zu ihrem Produkt zu wechseln. Der Satz entspringt einer brillant eingefädelten Werbetaktik. Fast jeder Raucher, der schon eine Weile raucht, erkennt sich in diesem Slogan sofort wieder. Er hat vielleicht sogar bereits versucht, eine andere Marke zu rauchen, um das Vergnügen und die Freude der ersten Rauchertage wiederzuentdecken. Aber zu seinem Verdruss hat auch die andere Zigarettenmarke es nicht geschafft, das ganz besondere Gefühl aus der Anfangszeit des Rauchens wieder heraufzubeschwören.

Warum scheinen Zigaretten ihren besonderen Anreiz auf den langjährigen Raucher zu verlieren? Haben sich Zigaretten über die Jahre so drastisch verändert? Nein, das ist überhaupt nicht das Problem. Nicht die Zigaretten haben sich verändert, sondern der Raucher. Je länger er raucht, desto stärker wird er von seinem Nikotin-Fix abhängig. In den Anfangstagen konnte der Raucher viel Vergnügen aus der pharmakologischen Wirkung des Nikotins gewinnen. Es bewirkte, dass er sich wach und energisch fühlte, oder vielleicht hatte es sogar einen beruhigenden und entspannenden Effekt. Beim Studieren und Lernen war es sehr hilfreich. Manchmal bewirkte es, dass er sich reifer, selbstsicherer und geselliger fühlte. Es tat genau das, was er wollte, je nachdem, in welcher Lebenslage er gerade rauchte. In diesen frühen Tagen rauchte er vielleicht fünf bis zehn Zigaretten pro Tag, normalerweise nur dann, wenn er den gewünschten Effekt erzielen wollte.

Aber allmählich passiert etwas mit dem Raucher. Er wird abhängiger von Zigaretten. Er raucht nicht mehr, um ein Problem zu lösen, zu feiern oder sich gut zu fühlen. Er raucht, weil er eine Zigarette braucht. Letztendlich raucht er, weil er Raucher ist, oder genauer gesagt, Smoke-a-holic. Er wird nicht mehr high vom Rauchen – er raucht jetzt, weil das Nichtrauchen bei ihm zu Entzugserscheinungen führt. Nichtrauchen bedeutet, dass er sich nervös, reizbar, depressiv, wütend, ängstlich fühlt, dass ihm schwindlig wird oder dass er Kopfschmerzen hat, um nur einige Wirkungen zu nennen. Er greift also zur Zigarette um diese Symptome abzumildern und hofft dabei, dass die Zigarette ihm dieses besondere, warme Gefühl verschaffen wird, das er früher einmal gespürt hat. Aber zu seiner Enttäuschung fühlt er sich, nachdem er geraucht hat, nur ansatzweise wieder normal. Und 20 Minuten später beginnt der Kreislauf dann von neuem.

Wenn er aber aufhört, wird das Leben wieder schön. Vorbei ist es mit den Entzugserscheinungen 20- bis 80-mal am Tag. Er kann hingehen, wohin und wann er möchte und muss sich keine Gedanken darüber machen, ob er in den benötigten Zeitabständen rauchen kann. Wenn er Kopfschmerzen hat oder ihm übel ist, dann weiß er, dass er an einer Infektion erkrankt ist – er fühlt sich nicht wie jeden Tag als Raucher, wenn er zuviel oder zuwenig geraucht hat. Im Vergleich zu seinem früheren Leben fühlt er sich als Nichtraucher großartig. Dann passiert jedoch etwas Hinterlistiges.

Er fängt an, sich an die beste Zigarette seines Lebens zu erinnern. Das kann eine sein, die er vor zehn, 20 oder vielleicht sogar vor 40 Jahren geraucht hat. Er erinnert sich an das besondere, warme Gefühl genau dieser Zigarette. Wenn er lange genug darüber nachdenkt, wird er vielleicht versuchen, den Moment wieder einzufangen. Leider wird jedoch der Moment

ihn wieder einfangen. Die Sucht wird ihn wieder fest im Griff haben, und er wird wieder mehr rauchen und es dabei weniger genießen. Dieses Mal kommt er vielleicht nicht davon. Diese wundervolle Zigarette wird ihn seine Freiheit, seine Gesundheit und letztendlich sein Leben kosten.

Machen Sie nicht denselben Fehler, wenn Sie aufhören. Denken Sie daran, wie die Zigaretten waren, als Sie aufgehört haben zu rauchen, denn genau so werden sie sein, wenn Sie wieder anfangen, egal wie lange diese beiden Tage auseinander liegen. Denken Sie daran, wie die Zigaretten wirklich waren und nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

„Mit dem Rauchen aufhören“: ein Schicksal, schlimmer als der Tod?

Besucher meiner Workshops sind erstaunt darüber, mit welchem Widerstand Raucher ihre Zigaretten aufgeben. Selbst Raucher sitzen manchmal da und hören sich mit schierem Unglauben die Horrorgeschichten anderer Teilnehmer an. Manche Raucher haben schon mehrere Herzinfarkte hinter sich, es wurden ihnen Körperteile amputiert, weil sie so schlimme Durchblutungsstörungen hatten, sie litten an Krebs, einem Lungenemphysem und einer Unmenge anderer tödlicher Krankheiten. Wie um Himmels willen konnten diese Menschen nach all dem bloß immer noch weiter rauchen? Einige dieser Raucher sind sich völlig der Tatsache bewusst, dass das Rauchen sie verkrüppelt und sie tötet, aber sie rauchen trotzdem weiter. Eine legitime Frage, die von jedem geistig gesunden Raucher und Nichtraucher gestellt wird, ist „warum?“

Die Lösung für diese reichlich komplexe Angelegenheit ist ganz einfach. Oft hat der Raucher die Zigaretten in seinen Lebensstil so tief eingebettet, dass er das Gefühl hat alles aufgeben zu müssen, was er gerne tut, wenn er aufhört zu rauchen. Wenn man bedenkt, dass er damit fast alle Beschäftigungen vom morgendlichen Aufwachen bis zum Schlafengehen meint, dann könnte man meinen, das Leben als Ex-Raucher sei nicht lebenswert. Der Raucher hat zusätzlich Angst davor, dass er schmerzhafte Entzugserscheinungen erfahren wird, solange er sich selbst seiner Zigaretten beraubt. Wenn man all dies in Betracht zieht, entsteht eine größere Angst vor dem Aufhören als vor dem frühzeitigen Tod durch Rauchen.

Wenn der Raucher mit all seinen Annahmen über das Leben als Ex-Raucher recht hätte, wäre es vielleicht wirklich unsinnig, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber all diese Annahmen sind falsch. Es gibt ein Leben nach dem Rauchen, und der Entzug dauert keine Ewigkeit. Einen Raucher hiervon zu überzeugen ist jedoch ein harter Kampf. Er glaubt so fest daran, weil die falschen positiven Effekte des Rauchens sich in seine Vorstellungswelt tief eingebrannt haben.

Raucher glauben oft, dass sie eine Zigarette brauchen, um morgens überhaupt aus dem Bett zu kommen. Typischerweise hat der Raucher morgens leichte Kopfschmerzen, ist müde, reizbar, depressiv und desorientiert. Er steht unter dem Eindruck, dass alle Menschen sich so fühlen, wenn sie morgens aufwachen. Er ist jedoch in der glücklichen Lage, diese schrecklichen Empfindungen abstellen zu können. Er raucht eine oder zwei

Zigaretten. Danach kommt er langsam auf Touren und beginnt, sich wieder wie ein Mensch zu fühlen. Wenn er wach ist, benötigt er Zigaretten, die ihm Energie geben, damit den Tag übersteht. Wenn er gestresst und nervös ist, wirken die Zigaretten beruhigend. Dieses Wundermittel aufzugeben, kommt ihm gar nicht in den Sinn.

Wenn er jedoch aufhört zu rauchen, wird er eine angenehme Überraschung erleben: Er wird sich besser fühlen und das Leben besser meistern können als damals, als er noch rauchte. Wenn er morgens aufwacht, wird er sich viel besser fühlen als zu seiner Zeit als Raucher. Vorbei sind die Tage, an denen er sich aus dem Bett quälte und sich furchtbar dabei fühlte. Nun wacht er auf und fühlt sich ausgeruht und erfrischt. Er ist ganz generell ruhiger als damals als Raucher. Selbst in Stress-Situationen durchläuft er normalerweise nicht die Panikreaktionen, die er immer dann durchmachte, wenn sein Nikotinlevel unter ein akzeptables Niveau fiel. Der Glaube, dass Zigaretten für die Energiezufuhr benötigt würden, ist der irreführendste überhaupt. Fast jeder Ex-Raucher kann bestätigen, dass er mehr Kraft, Ausdauer und Energie hat als jemals zu der Zeit, in der er noch rauchte. Die Angst vor dem ewigen Entzug ist auch vollkommen unbegründet, denn die Entzugserscheinungen erreichen schon nach drei Tagen ihr Maximum, und nach zwei Wochen sind sie komplett verschwunden.

Wenn man sich als Raucher die Chance gäbe herauszufinden, wie schön Nichtrauchen ist, hätte man die irrationalen Ängste nicht mehr, welche einen die tödliche Sucht aufrecht erhalten lassen. Man wird herausfinden, dass das Leben einfacher, glücklicher, sauberer und – am allerwichtigsten – gesünder wird als jemals zuvor während des Raucherlebens. Die einzige Angst, die man nun haben kann, ist die vor dem Rückfall, und um diesen abzuwenden, folgt man nur einer einfachen Regel: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Rauchstop durch schrittweise Reduktion

Aufhören mit der schrittweisen Reduktionsmethode. Ich diskutiere diese Methode sehr ausführlich in meinen Seminaren. Ich sage immer, wenn hier jemand anwesend ist, der einen Raucher kennt, den er so richtig hasst, dann soll er ihm zu der Methode des schrittweisen Entzugs raten und ihn darin bestärken, seinen Nikotinverbrauch langsam zu reduzieren. Er sollte den Raucher jeden Tag anrufen und ihm sagen, er solle nur eine Zigarette weglassen. Dies bedeutet, dass er bei dem Versuch mit dem Rauchen aufzuhören am ersten Tag einfach nur 39 statt der üblichen 40 Zigaretten raucht. Am nächsten Tag sollte man ihn dann darin bestärken, nur noch 38 zu rauchen, dann am nächsten Tag nur noch 37 etc. Der Seminarteilnehmer sollte den Raucher jeden Tag anrufen und ihm gratulieren und ihm Mut dazu machen weiterzumachen. Ich muss noch einmal betonen, dass man dies nur mit einem Raucher machen sollte, den man wirklich verabscheut.

Sehen Sie, die meisten Raucher werden sich mit diesem Versuch einverstanden erklären. Es hört sich so leicht an, jeden Tag eine einzige Zigarette weniger zu rauchen. 39 Zigaretten scheinen für einen Raucher, der zwei Schachteln pro Tag raucht, keine Schwierigkeit darzustellen. Der Trick besteht darin, dass Sie die Person davon überzeugen, dass Sie ihr nur helfen

möchten. Der einzige Nachteil bei dieser Sache ist, dass Sie in den ersten beiden Wochen so tun müssen, als ob sie diese Person gut leiden könnten, und dass Sie jeden Tag mit ihr reden müssen. Der Raucher wird auch nicht allzu viel jammern. Wenn er bei 30 Zigaretten angekommen ist, könnte es sein, dass er ein bisschen quengelt. Noch ist das kein Riesenspaß für Sie. Sie müssen bis zur dritten Woche warten, bis die Abrechnung in diesem Betrug erfolgt. Nun haben Sie ihn bei weniger als der Hälfte seiner normalen Menge. Er wird ständig leicht auf Entzug sein.

Nach einem Monat mit dieser Methode haben Sie ihn in einem ziemlich harten Entzugsstadium. Aber geben Sie nicht nach. Rufen Sie ihn an, sagen Sie ihm, wie gut er sich hält und wie stolz Sie auf ihn sind. Vom 35. bis zum 39. Tag können Sie ihren Triumph so richtig auskosten. Der arme Mensch befindet sich nun in einem Zustand des schlimmsten Entzugs, leidet furchtbar und hat absolut gar nichts gewonnen. Er ist dem Ende des Entzugs nämlich kein bisschen näher als zu dem Tag, an dem Sie mit dem Spielchen angefangen haben. Er leidet unter chronischem Entzug, aber statt sich jeden Tag mit einer oder zwei Zigaretten zu belohnen, enthält er sich 35 oder 40 vor.

Falls Sie ihn wirklich fertig machen wollen, nachdem er bei Null angekommen ist, sagen Sie ihm einfach, er soll sich keine Sorgen machen. Wenn es zu hart wird, soll er einfach ab und zu mal eine rauchen. Wenn Sie ihn dazu bringen können, in diese Falle zu tappen, wird er für immer und ewig im Entzugszustand bleiben. Sagte ich bereits, dass Sie einen Menschen komplett verabscheuen müssen, um ihm das anzutun? Dies ist wahrscheinlich der grausamste Streich, den Sie einem Menschen spielen können. Sie werden seine Chancen jemals aufzuhören unterminieren und Sie werden ihn unendlich leiden lassen. Sehr wahrscheinlich wirft er irgendwann das Handtuch, fängt wieder an zu rauchen und hat wegen all dem, was er beim schrittweisen Entzug durchmachen musste, eine solche Heidenangst vor dem Aufhören, dass er weiter rauchen wird, bis er schließlich daran stirbt. Wie ich bereits sagte, Sie sollten diesen Menschen wirklich hassen.

Hoffentlich gibt es niemanden, den Sie so sehr verachten, dass Sie ihm das antun würden. Ich hoffe, niemand verachtet sich selbst so sehr, dass er sich das antut. Mit der Schlusspunktmethode aufzuhören, mag vielleicht schwierig sein, aber mit der Reduktionsmethode aufzuhören ist so gut wie unmöglich. Wenn Sie die Wahl haben zwischen schwierig und unmöglich, dann wählen Sie schwierig. Am Ende des schwierigen Prozesses werden Sie etwas vorzuweisen haben, am Ende des unmöglichen Prozesses werden Sie nichts als Elend haben. Hören Sie von heute auf morgen auf, und nach 72 Stunden wird es besser. Rauchen Sie weniger, und es wird immer schlimmer; wochen-, monate-, sogar jahrelang, wenn Sie es zulassen.

Ich kann nicht aufhören oder ich werde nicht aufhören

„Ich möchte in dieser Beratungsgruppe nicht angesprochen werden. Ich höre mit dem Rauchen auf, aber ich möchte nicht darüber reden. Bitte sprechen Sie mich nicht an.“ Diese Bitte wurde vorgetragen von einer Frau, die sich vor mehr als 20 Jahren für einen meiner Kurse anmeldete. Ich sagte,

„Natürlich. Ich werde Sie nicht zwingen zu sprechen, aber wenn Sie etwas beitragen möchten, zögern Sie nicht.“ Daraufhin wurde sie wütend und sagte: „Vielleicht habe ich mich nicht klar genug ausgedrückt – ich will nicht reden! Wenn Sie mich zum Reden bringen wollen, stehe ich auf und gehe. Wenn Sie mich mit einem fragenden Gesichtsausdruck anschauen, bin ich hier sofort weg. Ist das klar?“ Ich war ein wenig geschockt, sagte ihr jedoch, dass ich ihrem Wunsch nachkommen würde. Ich hoffte, dass sie während des Kurses ihre Meinung ändern würde und ihre Erfahrungen mit der Gruppe und mir teilen würde, aber wenn ich ehrlich sein soll, habe ich nicht damit gerechnet.

An dem Kurs nahmen ungefähr 20 weitere Raucher teil. Alles in allem war es eine gute Gruppe, außer zwei Frauen, die ganz hinten saßen und dauernd quatschten. Andere Kursteilnehmer drehten sich herum und baten sie, ruhig zu sein. Dann hörten sie für ein paar Sekunden auf zu reden, nur um dann mit noch mehr Enthusiasmus wieder anzufangen. Manchmal teilten andere Teilnehmer traurige persönliche Erfahrungen mit der Gruppe, und die beiden lachten über irgendeine lustige Geschichte, ihre Umgebung war ihnen überhaupt nicht bewusst.

Am dritten Kurstag geschah etwas Bahnbrechendes: Die beiden Quasselstrippen waren wie gewöhnlich dabei, ihre Party zu feiern. Eine junge Frau von Anfang zwanzig bat darum, zuerst sprechen zu dürfen, weil sie früher gehen müsse. Die beiden Klatschbasen hörten immer noch nicht zu und führten ihre Privatunterhaltung fort. Die junge Frau, die gehen musste, sagte: „Ich kann nicht lange bleiben, heute ist etwas ganz Furchtbares passiert. Mein Bruder ist bei einem Unfall ums Leben gekommen.“ Sie musste die Tränen zurückhalten, um weiter sprechen zu können. „Ich wollte sogar heute abend gar nicht kommen, ich soll meiner Familie helfen, die Beerdigung zu arrangieren. Aber ich wusste, dass ich vorbeikommen musste, um mit dem Nichtrauchen weiterzumachen.“ Sie hatte zwei Tage zuvor aufgehört, und es war ihr wichtig, nicht zu rauchen.

Die Teilnehmer fühlten sich schrecklich, aber sie waren so stolz auf sie, es ließ alles, was ihnen während des Tages widerfahren war, trivial erscheinen. Dies galt für alle – mit Ausnahme der beiden Damen in der letzten Reihe. Die hatten nichts von alledem mitbekommen. Gerade als die junge Frau erzählte, wie nahe sie und ihr Bruder sich gestanden hätten, brachen die beiden Klatschbasen in Gelächter aus. Sie lachten nicht über die Geschichte, sie lachten über etwas völlig Anderes und hatten nicht einmal mitbekommen, was gerade diskutiert wurde. Kurz danach entschuldigte sich die junge Frau, die gerade ihren Bruder verloren hatte, um zu ihrer Familie zurückzukehren. Sie sagte, sie würde sich demnächst melden, und dankte der Gruppe für die Unterstützung.

Ein paar Minuten später war ich gerade dabei, der Gruppe eine Geschichte zu erzählen, als plötzlich die Dame aufstand, die um Anonymität gebeten hatte. Sie unterbrach mich mitten im Satz und sagte ganz laut: „Entschuldigen Sie, Joel. Ich hatte eigentlich vorgehabt, während des gesamten Kurses hier kein Wort zu sagen. Am ersten Tag habe ich Joel gebeten, mich nicht anzusprechen. Ich sagte ihm, dass ich den Raum verlassen würde, wenn ich sprechen müsste. Ich wollte niemanden mit meinen Problemen belasten. Aber heute kann ich nicht länger ruhig bleiben. Ich muss meine Geschichte erzählen.“ Es war ganz still im Raum.

„Ich habe Lungenkrebs im Endstadium. Innerhalb der nächsten zwei Monate werde ich sterben. Ich bin hergekommen, um mit dem Rauchen aufzuhören. Ich möchte klar stellen, dass ich mir nicht vormache, mein Leben zu retten, wenn ich aufhöre zu rauchen. Für mich ist es zu spät. Ich werde sterben, und es gibt verdammt noch mal nichts, was ich dagegen tun könnte. Aber mit dem Rauchen werde ich aufhören.

Vielleicht wundern Sie sich jetzt, warum ich aufhöre, wenn ich doch sowieso sterbe. Nun, ich habe meine Gründe. Als meine Kinder klein waren, haben sie mich immer wegen des Rauchens genervt. Ich habe ihnen immer wieder gesagt, sie sollen mich in Ruhe lassen, und dass ich aufhören will, aber nicht kann. Ich habe das so oft gesagt, dass sie irgendwann aufhörten zu betteln. Aber jetzt sind meine Kinder zwischen zwanzig und Mitte dreißig, und zwei von ihnen rauchen. Als ich von meinem Krebs erfuhr, habe ich sie angefleht, aufzuhören. Mit einem schmerzlichen Gesichtsausdruck haben sie mir geantwortet, dass sie zwar wollten, aber nicht könnten. Ich weiß, wo sie das herhaben, und ich bin deshalb wütend auf mich. Also höre ich auf, um ihnen zu zeigen, dass ich unrecht hatte. Es ist nicht wahr, dass ich nicht aufhören konnte – ich wollte einfach nicht! Ich habe nun seit zwei Tagen nicht mehr geraucht und ich weiß, dass ich nie wieder eine Zigarette rauchen werde. Ich weiß nicht, ob deswegen irgendjemand aufhört, aber ich musste meinen Kindern und mir selbst beweisen, dass ich aufhören kann. Und wenn ich es kann, können sie es auch, dann kann es jeder.

Ich habe mich zu diesem Kurs hier angemeldet, weil ich ein paar Tipps haben wollte, wie man sich das Aufhören leichter machen kann, und weil ich wissen wollte, wie die Leute hier reagieren würden, wenn man sie über die wahren Gefahren des Rauchens aufklärt. Wenn ich damals gewusst hätte, was ich heute weiß … Wie auch immer, ich habe hier gesessen und Ihnen allen gut zugehört. Ich fühle für jeden Einzelnen von Ihnen und bete dafür, dass Sie alle es schaffen werden. Auch wenn ich kein Wort zu irgendjemand von Ihnen gesagt habe, fühle ich mich Ihnen allen nahe. Ihr Teilen hat mir geholfen. Wie gesagt, ich hatte eigentlich nicht vor zu reden. Aber heute muss ich einfach. Und lassen Sie mich Ihnen auch sagen, warum.“

Dann drehte sie sich herum zu den beiden Damen ganz hinten, die während dieser Rede eigentümlicherweise still gewesen waren. Sie bekam einen richtigen Wutanfall: „Der einzige Grund, warum ich heute spreche, ist der, dass Sie zwei ZICKEN mich wahnsinnig machen! Sie sitzen dahinten und feiern, während die anderen hier miteinander teilen und versuchen, sich gegenseitig das Leben zu retten.“ Sie erzählte dann, was die junge Frau über ihren Bruder gesagt hatte, und dass sie die ganze Zeit gelacht hätten, weil sie von alledem nichts mitbekommen hätten. „Tun Sie mir einen Gefallen und hauen Sie ab! Verschwinden Sie, rauchen Sie weiter und fallen Sie meinetwegen tot um, das ist uns hier völlig egal, denn Sie lernen hier nichts und tragen gar nichts bei!“ Die beiden saßen völlig geschockt da. Ich musste die Gruppe ein wenig beruhigen, ziemlich stark sogar, denn die Atmosphäre war von den Geschehnissen richtiggehend geladen. Ich ließ die zwei Damen dableiben, und ich muss wohl nicht erwähnen, dass mit dem Quatschen in der letzten Reihe für die gesamten zwei Wochen des Programms Schluss war.

Alle, die an jenem Abend anwesend waren, haben das Programm erfolgreich abgeschlossen. Bei der Abschlussfeier wurde den beiden Damen, die anfangs nur miteinander geredet hatten, von allen Beifall gespendet,

sogar von der Dame mit dem Lungenkrebs. Alles war vergeben. Das Mädchen, das seinen Bruder verloren hatte, kam auch, und sie war immer noch rauchfrei und sehr stolz auf sich. Die Dame mit dem Lungenkrebs nahm stolz ihr Zertifikat entgegen und stellte uns einen ihrer Söhne vor. Der hatte zu diesem Zeitpunkt bereits eine ganze Woche nicht geraucht. Tatsächlich hatte die Dame mit dem Krebs zu dem Zeitpunkt, als sie ihre Geschichte mit uns teilte, ihrer Familie noch nicht einmal erzählt, dass sie mit dem Rauchen aufgehört hatte.

Erst ein paar Tage später, als sie eine Woche rauchfrei war, hatte sie es ihrem Sohn erzählt. Er war sehr erstaunt und sagte, wenn sie aufhören könne, dann könne er es auch. Am selben Tag rauchte er seine letzte Zigarette. Sie war außer sich vor Freude. Sechs Wochen später siegte der Krebs. Ich erfuhr davon, weil ich sie anrief um herauszufinden, wie es ihr wohl ginge, und ihren Sohn in der Leitung hatte. Er bedankte sich bei mir, weil ich ihr geholfen hatte, zum Schluss doch noch aufzuhören. Er erzählte mir, wie stolz sie auf sich gewesen sei, weil sie aufgehört hatte, und wie stolz er auf sie gewesen war, und dass sie sehr glücklich gewesen sei, weil auch er aufgehört hatte. Er sagte, „Sie hat nie wieder angefangen, und ich werde auch nie wieder rauchen." Am Ende hatten die beiden sich gegenseitig ein großes Geschenk gemacht. Er war sehr stolz, dass ihr letzter Atemzug ein rauchfreier gewesen war, denn sie hatte *nie wieder einen einzigen Zug* genommen.

Nachsatz: Normalerweise sage ich, dass Sie nicht für jemand anderen mit dem Rauchen aufhören können, es muss für Sie selbst sein. Bis zu einem gewissen Grad spricht diese Geschichte gegen meine These. Die Dame mit dem Lungenkrebs hörte auf zu rauchen, weil sie ihre Kinder vor dem Schicksal bewahren wollte, das ihr bevorstand. Außerdem wollte sie beweisen, dass sie ihnen etwas Falsches beigebracht hatte. Denn sie hatte ja immer gesagt, dass sie „nicht aufhören könne". Eigentlich wollte sie aber damals nicht aufhören. Zwischen diesen beiden Aussagen besteht ein großer Unterschied. So ist es bei allen Rauchern. Die Dame in dieser Geschichte hat Jahre später bewiesen, dass sie aufhören konnte, zu spät, um ihr Leben zu retten, aber nicht zu spät, um ihre Söhne zu retten. Wenn Sie das nächste Mal jemanden sagen hören, ich kann nicht aufhören, wissen Sie, dass es nicht wahr ist. Sie können aufhören. Jeder kann aufhören. Der einzige Trick dabei ist, nicht zu warten, bis es zu spät ist.

„Warum habe ich angefangen zu rauchen? Warum habe ich aufgehört?"

Es ist ziemlich lustig. Menschen überlegen oft, wann und warum sie angefangen haben zu rauchen, als ob dies die entmutigende Frage beantworten würde, warum sie weiter rauchen. In Wirklichkeit sind nämlich die Gründe, warum jemand anfängt, und die Gründe, warum er weiter raucht, nicht dieselben.

Manche Leute fangen wegen eines Gruppendruckes an zu rauchen. Wenn das aber der einflussreichste Faktor wäre, dann würden die Leute in der heutigen Gesellschaft reihenweise aufhören, nicht weiter rauchen.

Einige Leute haben damals angefangen, weil sie älter und reifer aussehen wollten. Wie viele Menschen zwischen 30 und 70 würden heute alles dafür tun, um noch älter auszusehen als es ohnehin schon tun?

Andere fangen an zu rauchen, weil sie rebellieren wollen. Ihre Eltern, Lehrer, Ärzte und andere Erwachsene haben ihnen gesagt, sie dürfen nicht rauchen. Um denen zu zeigen, wer die Kontrolle hat, haben sie aus Trotz geraucht. Nun, wie viele 60-Jährige kennen Sie, die heute noch rauchen, damit sie ihren 90-jährigen Eltern die lange Nase zeigen und beweisen können, dass ihr Verbot sie gar nicht interessiert?

Die Menschen fangen aus ganz verschiedenen Gründen an, aber sie rauchen alle aus demselben Grund weiter: Sie sind drogenabhängig, die Droge heißt Nikotin. Es ist allerdings interessant, dass dasselbe passiert, wenn ein Raucher aufhört zu rauchen. Der anfängliche Grund, warum Leute mit dem Rauchen aufhören, nimmt oft den zweiten Rang ein, wenn man ihn mit den Gründen vergleicht, aus denen sie schließlich rauchfrei bleiben.

Manche Leute hören auf, weil sie andere damit glücklich machen wollen, oder weil der Arbeitgeber ein Rauchverbot am Arbeitsplatz verhängt. Nachdem sie jedoch mit dem Rauchen aufgehört haben, fühlen sie sich besser als je zuvor, sind ruhiger, haben mehr Energie, sind einfach glücklicher und haben mehr Kontrolle über ihr eigenes Leben. Die neuen Gründe mögen mit den ursprünglichen nicht mehr viel zu tun haben. Oft sind diese neuen Gründe die besseren und halten länger stand. Oder einige Leute, die nur aus medizinischen Gründen mit dem Rauchen aufhören, fangen an zu begreifen, dass Nichtrauchen einfach die schönere Art zu leben darstellt. Manchmal wird die Lebensqualität für sie wichtiger als das Konzept der Lebensdauer.

Was auch immer Ihr anfänglicher Grund war, mit dem Rauchen aufzuhören, er ist immer noch gültig. Dazu kommt jedoch eine Vielzahl von positiven Auswirkungen, die Sie vielleicht schon bemerkt haben, und solche, an die Sie noch nicht einmal gedacht haben, die Sie aber noch bemerken werden. An einige werden Sie nie denken, aber sie sind trotzdem vorhanden. Konzentrieren Sie sich auf jeden guten Grund, nicht mehr zu rauchen. Solche Gedanken sind Ihre Munition, wenn der Drang zu rauchen plötzlich aus dem Nichts auftaucht.

Ob Sie sich je genau daran erinnern, warum Sie mit dem Rauchen angefangen haben oder nicht ... Solange Sie sich nur immer daran erinnern, warum Sie aufgehört haben und warum Sie auch frei bleiben wollen, wird Ihr Entschluss immer fest stehen, und Sie nehmen *nie wieder einen einzigen Zug!*

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen in elektronischer oder gedruckter Form verbreitet werden, solange hierfür keine Gebühren berechnet werden, der Text nicht verändert wird, und unter der Bedingung, dass dieser Hinweis angefügt wird, sobald auch nur auszugsweise aus dem Text zitiert wird.

Kapitel 2 Die wahren Kosten des Rauchens

Meine Zigarette, mein Freund!

Was würden Sie über einen Freund denken, der mit Ihnen überall hingeht? Nicht genug, dass er Ihnen wirklich überall hin folgt, sondern er ist so abstoßend und vulgär, dass Sie sich seinetwegen unbeliebt machen. Er hat einen unangenehmen Geruch, der auch an Ihnen hängt, wo immer Sie hingehen. Andere finden, dass Sie beide stinken.

Er kontrolliert Sie total. Wenn er sagt „Spring!“, springen Sie. Manchmal ist draußen das scheußlichste Wetter, z. B. ein Gewitter, und er will, dass Sie zum Laden an der Ecke gehen und ihn abholen. Sie würden Ihrem Ehepartner die Hölle heiß machen, wenn er die ganze Zeit so mit Ihnen umspringen würde, aber Sie können nicht mit Ihrem Freund streiten. Manchmal sind Sie im Kino oder im Theater, und er will, dass Sie mit ihm ins Foyer gehen und da herumstehen, während Sie wichtige Szenen verpassen. Da er alles in Ihrem Leben bestimmt, gehen Sie.

Ihrem Freund gefällt auch die Art nicht, wie Sie sich kleiden. Anstatt Ihnen höflich zu sagen, dass Sie einen lausigen Modegeschmack haben, brennt er einfach Löcher in Ihre Kleidung, so dass Sie sich gezwungen sehen, sie wegzuwerfen. Manchmal wird er auch Ihrer Möbel müde und wird diese ebenfalls los. Gelegentlich wird er ganz fies, dann können Sie das ganze Haus abschreiben.

Sein Unterhalt ist ziemlich teuer. Er hat ja nicht nur diesen Tick, Ihr Eigentum zu zerstören, sondern Sie müssen auch noch dafür bezahlen, dass er bei Ihnen bleibt. Im Laufe Ihres Lebens kostet er Sie Tausende von Euros. Und auf eine Sache können Sie sich verlassen: Er wird Ihnen nie einen Cent zurückzahlen.

Bei Picknicks im Park können Sie oft beobachten, wie andere lebhaften Aktivitäten nachgehen und wie viel Spaß sie dabei haben. Aber Ihr Freund lässt Sie nicht mitmachen. Er glaubt nicht an körperliche Bewegung. Seiner Meinung nach sind Sie für diese Art von Spaß schon viel zu alt. Er sitzt sozusagen auf Ihrer Brust und macht Ihnen das Atmen schwer. Wenn man nicht atmen kann, dann will man auch nicht losrennen und mit anderen spielen, oder?

Ihr Freund glaubt nicht an Gesundheit. Bei dem Gedanken daran, wie Sie ein langes und produktives Leben führen, wird ihm schlecht. Also macht er Sie bei jeder Gelegenheit krank. Er sorgt dafür, dass Sie Erkältungen und die Grippe bekommen. Nicht nur dadurch, dass er Sie zwingt, mitten im heftigsten Regen hinauszurennen und ihn vom Tabakladen abzuholen. Da ist er schon kreativer. Er hat ständig Tausende von Giften dabei, die er Ihnen ins Gesicht bläst. Wenn Sie einige von ihnen inhalieren, vernichten sie die Flimmerhärchen in Ihren Lungen, die Ihnen geholfen hätten, die Erkrankungen zu vermeiden.

Aber Erkältungen und die Grippe sind für ihn nur Kinderkram. Er steht auf Krankheiten, die Sie langsam verkrüppeln – wie ein Lungenemphysem. Diese Krankheiten findet er klasse. Sobald er es geschafft hat, dass Sie so eine Krankheit bekommen, werden Sie alles andere aufgeben, Freunde, Familie,

Karriereziele, Sport – einfach alles. Sie werden nur noch zuhause sitzen und ihn hätscheln. Sie werden ihm sagen, was für ein toller Freund er ist, während Sie nach Luft schnappen.

Schließlich wird Ihr Freund jedoch auch Ihrer überdrüssig. Er entscheidet, dass er Ihre Gesellschaft nicht länger haben möchte. Anstatt Sie Ihrer Wege gehen zu lassen, beschließt er, Sie zu töten. Er hat ein wahres Waffenarsenal. Er plant Ihren Tod nämlich schon, seit Sie sich das erste Mal trafen. Er hat sich die effektivsten Killer in unserer Gesellschaft ausgesucht und alles in seiner Macht Stehende getan, so dass einer von ihnen Sie erwischt. Er hat Ihr Herz und Ihre Lunge überstrapaziert. Er hat die Arterien zu Ihrem Herzen, Ihrem Gehirn und jedem anderen Teil Ihres Körpers verstopft. Für den Fall, dass Sie eine Rossnatur sind, die daran nicht zugrunde geht, hat er Sie jeden Tag krebserregenden Substanzen ausgesetzt. Er wusste, dass er Sie früher oder später erwischen würde.

Das ist die Geschichte von Ihrem „Freund“, der Zigarette. Kein echter Freund würde Ihnen das alles antun. Zigaretten sind die schlimmsten Feinde, die Sie jemals hatten. Sie sind teuer, machen süchtig, sind gesellschaftlich unakzeptabel und sie bringen Sie um. Denken Sie immer daran – *nie wieder einen einzigen Zug!*

Das Rauchen und die Durchblutung

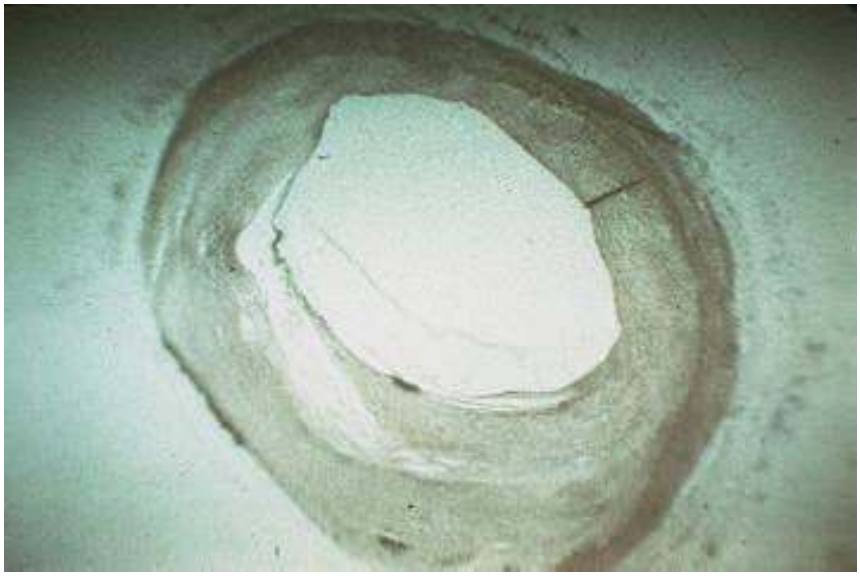
Die meisten Leute denken beim Thema Tod durch Rauchen an Krebs und Lungenkrankheiten. Es sterben jedoch viel mehr Raucher an Durchblutungsstörungen als an Krebs oder anderen Lungenkrankheiten. Im Allgemeinen sterben diese Raucher auch noch viel früher: Wir hätten viel mehr Lungenkrebserkrankungen, wenn die Raucher lange genug leben würden, um sie zu bekommen. Wenn an Menschen, die einen tödlichen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten, eine Autopsie vorgenommen wird, werden oft präkanzeröse Läsionen gefunden. Ihr Auftreten bedeutet, dass der Mensch früher oder später an einer Raucherkrankheit gestorben wäre, wenn er noch länger gelebt hätte.

Nikotin und Kohlenmonoxyd sind die beiden Inhaltsstoffe von Zigaretten, die am meisten für Herz- und Durchblutungserkrankungen verantwortlich sind. Neben seiner Eigenschaft, süchtig zu machen, hat Nikotin starke Auswirkungen auf die Arterien im ganzen Körper. Nikotin wirkt anregend, es lässt das Herz etwa 20 Schläge pro Minute schneller schlagen. Es erhöht den Blutdruck, denn es wirkt gefäßverengend, das heißt, es bewirkt, dass der Durchmesser der Arterien kleiner wird. Das Herz muss stärker arbeiten, um das Blut durch die verengten Arterien zu pumpen. Er veranlasst den Körper ebenfalls dazu, seine Fett- und Cholesterin-Anlagerungen in das Blut abzugeben..

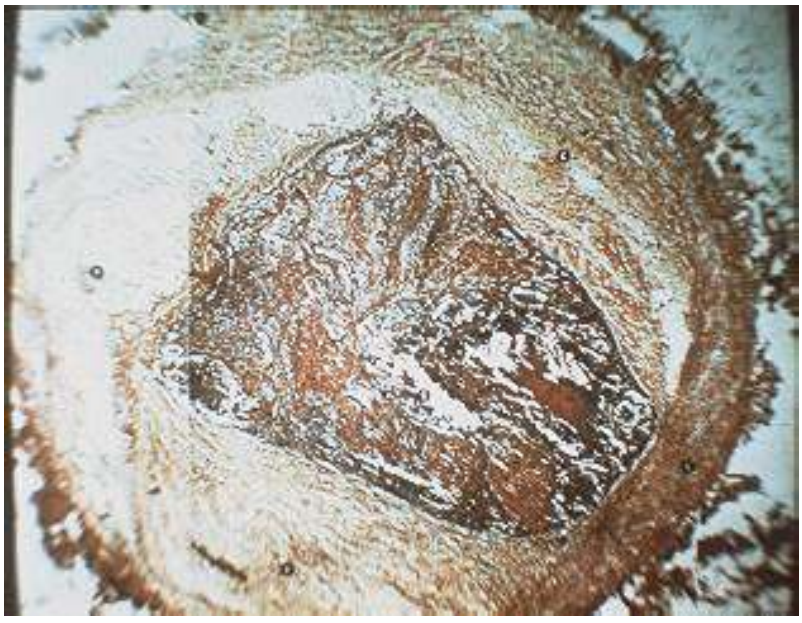
Das Herz muss härter arbeiten, um all diese Effekte zu bewältigen. Um aber härter arbeiten zu können, braucht das Herz – wie jeder andere Muskel auch – zusätzlichen Sauerstoff, um den erhöhten Bedarf zu decken. Der Sauerstoff muss durch das Blut transportiert werden. Das Kohlenmonoxyd aus dem Tabakrauch vergiftet jedoch buchstäblich die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren. Aus diesem Grund muss das Herz stärker

pumpen, um mehr Blut zu sich selbst zu transportieren, damit es härter arbeiten kann. Dies ist ein Kreislauf. Ein Teufelskreis und ein tödlicher Kreislauf, wenn man der Sache auf den Grund geht.

Hier unten sehen wir den Querschnitt durch eine normale Arterie. Normalerweise haben wir in der Mitte der Arterie einen schönen großen Durchmesser, damit Sauerstoff und andere Nährstoffe zu allen Gewebeteilen des Körpers transportiert werden können.

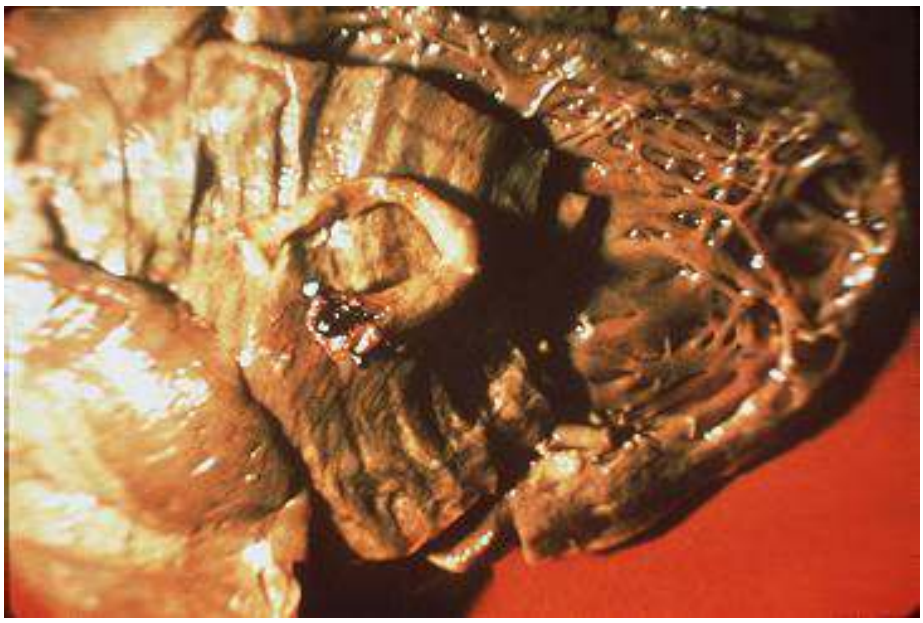


Wenn Sie diese Arterie mit der darunter vergleichen, ...

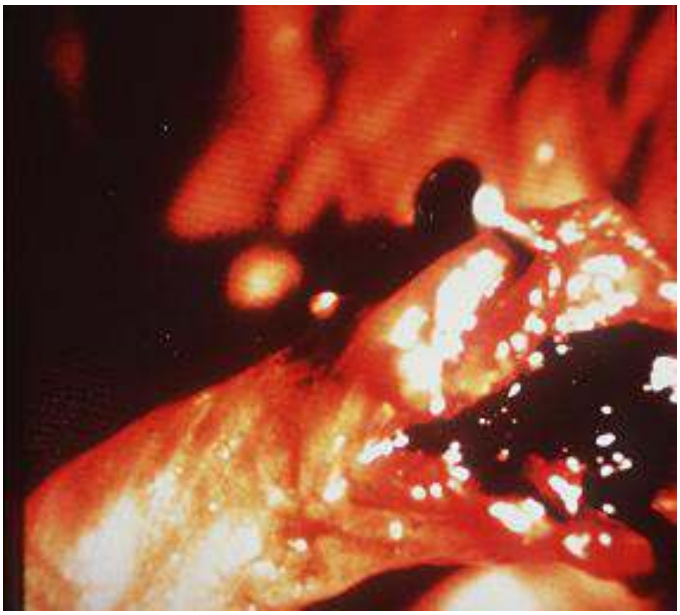


… können Sie das geronnene Blut sehen, das den Blutfluss zu dem Organ oder Gewebe, zu dem diese Arterie führt, blockiert. Ohne Blutzirkulation erstickt dieses Gewebe buchstäblich innerhalb von Minuten und ist dann nur noch nutzloses Gewebe. Manchmal ist die Arterie, um die es geht, eine Koronararterie, das heißt eine, die das Herz mit dem Blut versorgt, das es braucht, um zu funktionieren.

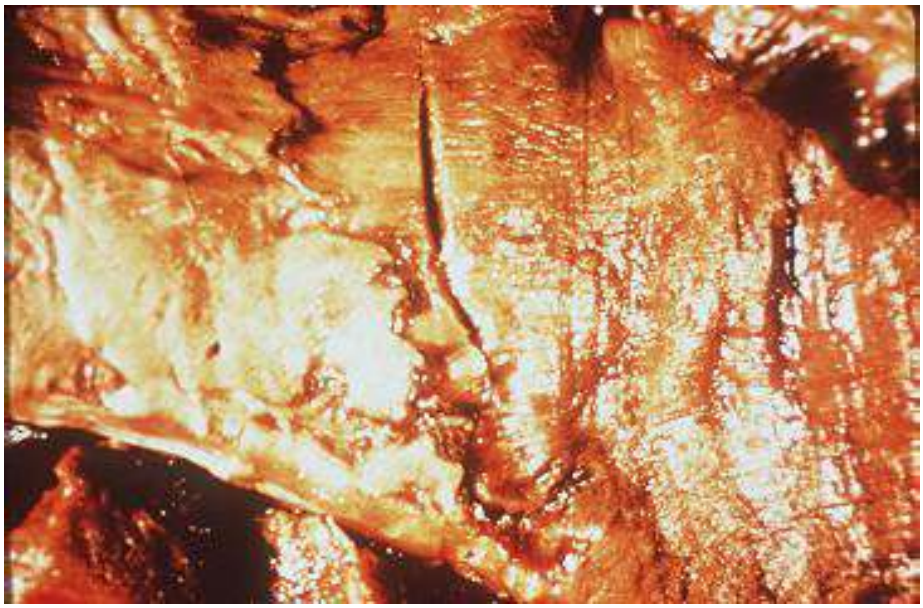
Hier unten sehen wir eine Abbildung einer Koronararterie, die mit dem Herzen verbunden ist:



Wenn wir eine Nahaufnahme der Arterie betrachten, ...



… dann sehen wir hier das geronnene Blut, und wir sehen ebenfalls, dass der Blutzufluss zu dem Teil des Herzens, den diese Arterie versorgt hat, abgeschnitten ist. Der unterversorgte Teil des Herzmuskels erstickt und stirbt binnen Minuten ab.



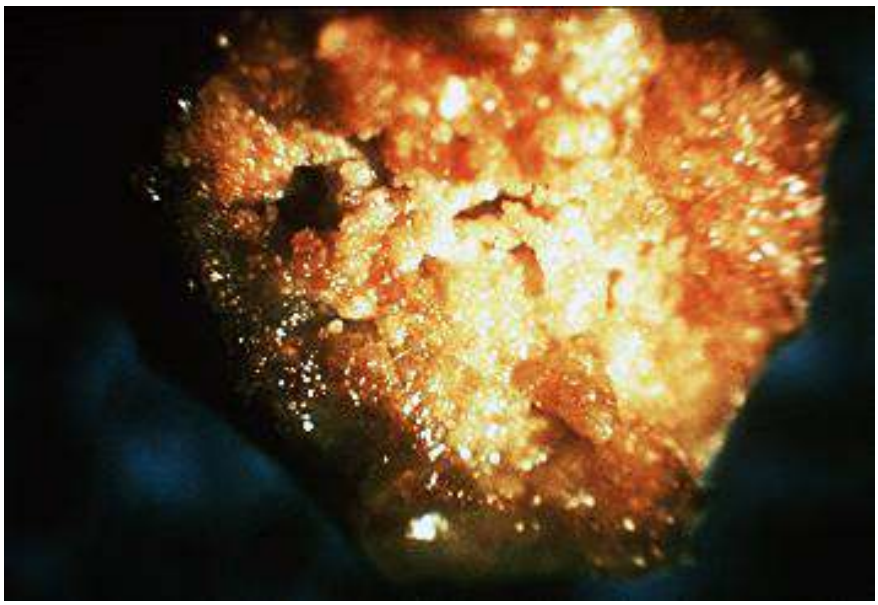
Auf der obigen Abbildung sehen wir totes Gewebe aus dem Herzmuskel nach einem Herzinfarkt (Myokardinfarkt). Das Gewebe ist buchstäblich brüchig, wie man an den Rissen gut erkennen kann. Statt Blut zu pumpen, kann in diesem Gebiet ein ganzer Muskelabschnitt seine lebenserhaltende Funktion nicht mehr ausüben. Noch einmal: Wegen der Wirkung von Nikotin und Kohlenmonoxyd leiden Raucher häufiger an solchen Infarkten als andere Menschen. Nikotin wirkt direkt auf das Herz, Kohlenmonoxyd raubt den Sauerstoff, und beide Stoffe bewirken, zusammen mit den Gerinnungsfaktoren des Blutes, eine verstärkte Blutgerinnselbildung. Wenn der betroffene Abschnitt des Herzens groß genug wäre, würde der Raucher schon beim ersten Herzinfarkt sterben. Oftmals sind kleinere Gebiete betroffen, und der Patient kann überleben, aber er hat diesen spezifischen Teil des Herzens verloren und leidet vielleicht unter dauernden Behinderungen durch das nun begrenzte Angebot an Herzgewebe.

Das Rauchen von Zigaretten erhöht das Risiko von Blutgerinnseln beträchtlich. Wenn das Blut in einer Arterie gerinnt und es nicht mehr länger durchfließen kann, hat das Gewebe, das eigentlich mit dem Blut versorgt werden sollte, seine Sauerstoff- und Nährstoffquelle verloren und stirbt innerhalb von Minuten. Aber Blutgerinnsel sind nicht der einzige Grund, warum Arterien verstopfen können. Ein zweiter Grund sind Verengungen.

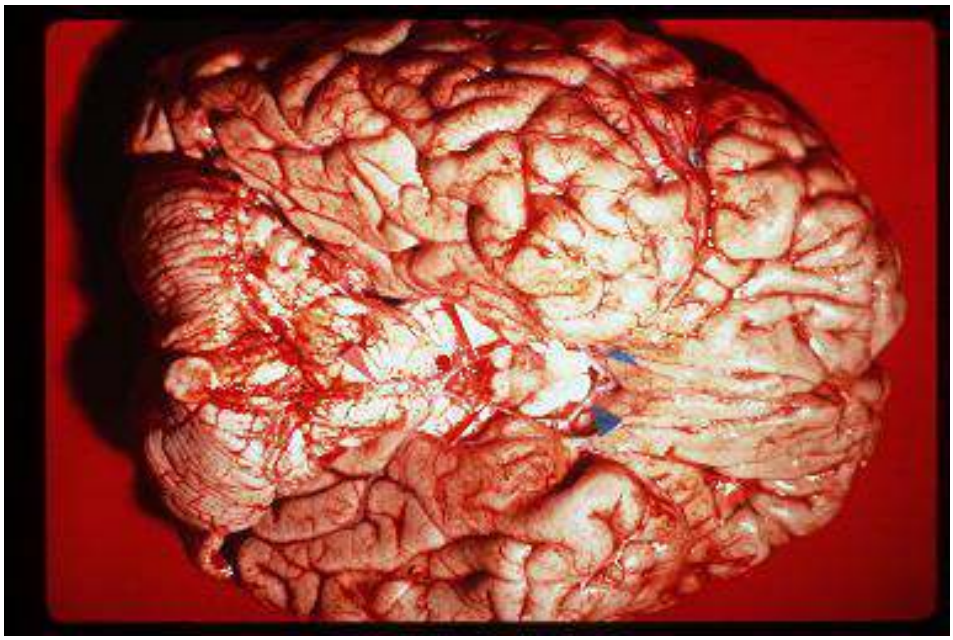
Im Gegensatz zu Blutgerinnseln, wo das Blut gerinnt und ein Hindernis bildet, werden Verengungen durch Fetteinlagerungen verursacht. Im ersten Bild weiter unten können Sie sehen, wie sich Fett an einer Arterienwand anlagert.

Mit der Zeit wird diese Öffnung kleiner, und der Blutfluss wird immer stärker behindert. Dieses wirkt sich wiederum auf das Herz aus, welches das Blut durch engere Arterien mit mehr Widerstand pumpen muss. Allerdings findet man diese Verengungen nicht nur in den Koronararterien, sondern im ganzen Körper. Denken Sie daran: Nikotin wirkt nicht nur gefäßverengend, bringt also jedes Mal, wenn es in den Körper gerät, die Arterien zum Schrumpfen, sondern es bringt den Körper auch dazu, seine eigenen Fett- und Cholesterinanlagerungen freizugeben. Abgesehen hiervon hat Kohlenmonoxyd den Effekt, das Fett in den Arterien stecken bleiben zu lassen. Der Grund ist, dass Kohlenmonoxyd den Sauerstoffanteil im Blut senkt (Hypoxie), und die Hypoxie scheint zu bewirken, dass Fett an den Arterienwänden angelagert wird.

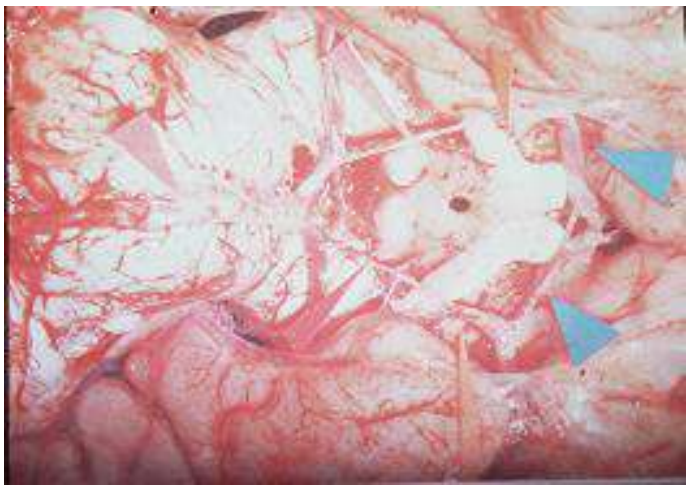
Im Laufe der Zeit können die Arterien komplett durch Fett blockiert werden, wie Sie hier unten sehen können:



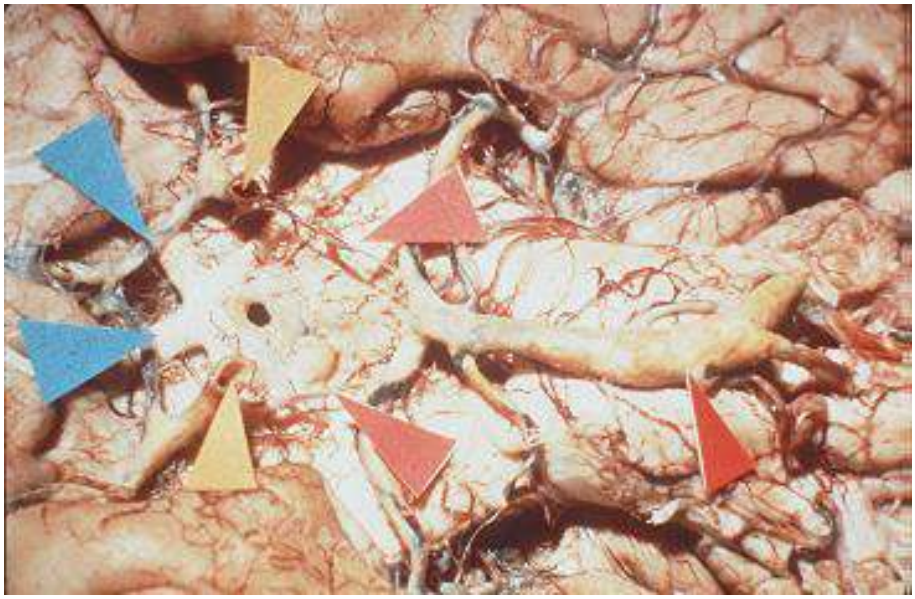
Wie im Fall der Gerinnung, kann das Blut hier nicht mehr durchkommen und der Körperteil, der auf dieses Blutangebot für sein Überleben angewiesen war, ist verloren. Wenn diese Arterie zu Ihrem Herzen führen würde, wie es vorhin bei den durch Blutgerinnsel verstopften Koronararterien der Fall war, wäre das Resultat ein Herzinfarkt, der mit dem Verlust von Herzmuskelgewebe einherginge. Wenn der betroffene Bereich groß genug ist, ist die Wirkung tödlich. Aber das Herz ist nicht das einzige Organ, das so betroffen ist. Eine weitere Problemstelle sind die Arterien, die das Gehirn versorgen. Hier unten finden Sie eine Abbildung eines gesunden menschlichen Gehirns.



Die Arterien, die zum Gehirn führen, sind sehr klein und durchsichtig und daher schwer zu erkennen. Die blauen Pfeile dienen der Verdeutlichung. Um sie klarer zu sehen, ist hier eine Nahaufnahme dieser Arterien:



Hier sehen Sie deutlich, die Arterien sind sehr dünn und durchsichtig. Rauchen verstärkt die Fettablagerung in den Arterien, so dass sie – anstatt so auszusehen wir hier – aussehen können wie auf dem unteren Bild:



Mit den Fettablagerungen sind die Arterien viel deutlicher zu erkennen. Aber diese Ablagerungen können – wenn sie die Arterie komplett verschließen – die Blutzufuhr zu Ihrem Gehirn unterbrechen, und wie auch beim Herzen stirbt der Teil des Gehirns, der nicht mehr durchblutet wird. Dies passiert im Fall eines Schlaganfalls. Durch ein Blutgerinnsel oder eine Verengung wird die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn unterbrochen. Der Teil des Gehirns, dessen Versorgung unterbrochen wird, erstickt und stirbt ab. Wenn dieser Teil des Gehirns für die Kontrolle über die Sprache zuständig war, werden Sie nie wieder sprechen. Wenn er für eine motorische Funktion zuständig war, sind diese Fähigkeiten verloren, und der Patient wird behindert oder verkrüppelt. Wenn die Region des Gehirns eine lebenserhaltende Funktion hatte, stirbt der Patient innerhalb von Minuten, nachdem die Durchblutung des Bereichs völlig abgeschnitten wurde.

Die Wirkung von Nikotin und Kohlenmonoxyd auf Blutgerinnsel und Fettanlagerung sind der Hauptgrund, warum Raucher ein so erhöhtes Risiko dieser Erkrankungen haben. Die verstopfende/gerinnende Wirkung ist allerdings nicht nur auf so wichtige Organe wie das Herz oder das Gehirn begrenzt. Diese Chemikalien greifen Arterien im gesamten Körper an. Die Auswirkungen sind vielleicht nicht so tödlich wie das Unterbrechen der Sauerstoffversorgung des Herzens oder des Gehirns, aber sie zeigen sehr deutlich, was die Nikotinsucht anrichten kann.

Die periphere Zirkulation, also die Arterien, die zu den Extremitäten führen, ist ebenfalls sehr anfällig für die gefäßverengende Wirkung von Nikotin und für das gesteigerte Risiko von Blutgerinnseln und Fettanlagerungen durch das Rauchen. Rauchen ist die Hauptursache für viele der peripheren Gefäßerkrankungen; außerdem verstärkt es bereits bestehende Probleme mit der Durchblutung der Extremitäten.

Eine Erkrankung, die sich in vieler Hinsicht als wirklich einzigartig von der Masse abhebt, demonstriert die reale, abhängig machende Natur von Nikotin besser als alle anderen. Die Krankheit heißt Buerger-Krankheit (Thromoangiitis obliterans). Die Buerger-Krankheit bedeutet eine vollständige Unterbrechung der Durchblutung von Fingern oder Zehen und bewirkt dadurch Wundbrand.

Wenn der Wundbrand erst einmal eingetreten ist, besteht die einzige Behandlungsmöglichkeit in der Amputation des betroffenen Gewebes.

Die Altersgruppe, in der diese Krankheit am häufigsten ausbricht, ist die zwischen 20 und 40, also normalerweise zu jung für Herz-Kreislauferkrankungen, die zur Amputation führen. Während es häufiger Männer trifft, sind auch Frauen betroffen. Was die Buerger-Krankheit so einzigartig macht, ist, dass sie im Allgemeinen nur bei Rauchern auftritt. Es gibt fast keine dokumentierten Fälle, wo diese Krankheit bei einem Nichtraucher ausgebrochen wäre. Rauchen ist die hauptsächliche Krankheitsursache. Es ist eine seltene Krankheit, aber sie ist durchaus bemerkenswert, eben weil sie so einzigartig ist: Sie kommt nur bei Rauchern vor.

Wenn ein Raucher an Lungenkrebs erkrankt, denken er selbst und andere manchmal: „Na ja, Nichtraucher können auch Lungenkrebs bekommen,

vielleicht war gar nicht das Rauchen der Grund.“ Dasselbe gibt für Herzinfarkte und Schlaganfälle, Nichtraucher bekommen sie auch, Raucher bekommen sie einfach nur etwas häufiger. Aber man kann die Ursache lange verleugnen, und es gibt keinen Weg, völlig schlüssig zu beweisen, dass die Zigaretten schuld waren. Die Buerger-Krankheit kann sich jedoch solcher Verleugnungstaktiken nicht bedienen, da es keine anderen bekannten Ursachen gibt und sie so gut wie nie Nichtrauchern zustößt. Wenn ein Arzt feststellt, dass er es mit einem Patienten mit der Buerger-Krankheit zu tun hat, wird er ein einfaches Ultimatum stellen: „Hören Sie auf zu rauchen, oder wir amputieren den Körperteil. Sie haben die Wahl!“ Wenn wir es hier nur mit einer „schlechten Angewohnheit“ zu tun hätten, wie viele Leute würden wohl – vor eine solche Wahl gestellt und obwohl sie wissen, dass sie der Wahrheit entspricht – trotzdem weiter dieses Verhalten praktizieren, das so schreckliche Konsequenzen hat?

Auch wenn die Buerger-Krankheit viel häufiger bei Männern auftritt, hatte ich persönlich zwei Frauen in meinen Seminaren, die Buerger-Patientinnen waren. Meine erste Begegnung mit einem Patienten der Buerger-Krankheit war eine Frau, die 38 Jahre alt war, als wir uns zum ersten Mal trafen. Das war vor ungefähr 24 Jahren. Drei Jahre, bevor ich sie traf, war bei ihr im Alter von 35 die Buerger-Krankheit diagnostiziert worden. Das ist übrigens ziemlich spät für die erste Diagnose. Ihr Arzt hatte ihr gesagt, dass sie aufhören müsse zu rauchen, aber sie hielt sich nicht daran, und innerhalb weniger Monate musste ihr rechtes Bein amputiert werden. Die Durchblutung im linken Bein war auch stark beeinträchtigt. Nach dem Krankenhausaufenthalt wegen der Amputation hörte sie auf zu rauchen und hatte in den folgenden drei Jahren keinerlei weitere Durchblutungsprobleme.

Eines Abends auf einer Party bot ihr eine Freundin eine Zigarette an. Sie dachte, dass sie nun, da sie so lange keine Zigaretten mehr geraucht hatte, Kontrolle über ihre Abhängigkeit hatte. Wenn diese Zigarette ihr schmecken würde, wollte sie ein bis zwei am Tag rauchen. Wenn sie ihr nicht schmecken würde, dann würde sie einfach nicht mehr rauchen.

Nun, sie nahm die Zigarette. Sie schmeckte ihr nicht besonders, aber am nächsten Tag war sie wieder bei ihrer alten Verbrauchsmenge angelangt. Vier Tage später hatte sie Durchblutungsstörungen im linken Bein. Der Grund war ihr bekannt. Nach drei Jahren ohne Probleme bekam sie jetzt Durchblutungsstörungen, nachdem sie vier Tage wieder rauchte. Der Arzt sagte, wenn sie nicht sofort aufhörte, würde sie das andere Bein wahrscheinlich auch noch verlieren.

Zu dieser Zeit lernte ich sie kennen. Sie schrieb sich für eine Beratungsgruppe in der betreffenden Woche ein und hörte auf zu rauchen. Fast sofort verbesserte sich ihre Durchblutung. Der Arzt sagte, sie könne die Gerinnungshemmer und Vasodilatoren absetzen, die er ihr ein paar Wochen vorher verschrieben hatte, um den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. (Allerdings hätten diese Medikamente das Auftreten von Wundbrand und damit die Amputation auch nicht ganz verhindern können.) Aber sobald sie aufgehört hatte, brauchte sie diese Medikamente nicht mehr zu nehmen. Ihre Durchblutung war schon bald wieder ganz normal.

Neun Monate später rief ich sie an, um sie zu bitten, an einem Forum teilzunehmen. Sie sagte etwas zögerlich: „Ich kann nicht kommen. Ich war die letzten zwei Monate im Krankenhaus.“ Ich fragte sie, was denn nur passiert

sei, und sie sagte zögernd: „Meine Zehen sind amputiert worden.“ Sie hatte wieder angefangen zu rauchen. Sie hatte eine Zigarette ausprobiert, weil sie einfach nicht glauben wollte, dass sie wieder süchtig werden würde. Da hatte sie sich geirrt. Ihr Bein wurde nur noch schlecht durchblutet, ihre Zehen wurden amputiert, und schließlich verlor sie das gesamte Bein.

Ich habe weitere Kursteilnehmer mit ähnlichen Erfahrungen gehabt. Teilnehmer, denen man gesagt hatte, dass sie aufhören müssten zu rauchen oder sie würden ein Körperteil verlieren, und die nicht mit dem Rauchen aufgehört hatten. Ich führe immer wieder diese spezielle Frau an, weil sie etwa ein Jahr nach der zweiten Amputation in einen meiner Workshops kam und erzählte, sie habe wieder aufgehört zu rauchen und sei jetzt neun Monate clean. Ich sagte ihr, ich sei überrascht, ich hätte gedacht, sie hätte völlig die Kontrolle verloren. Immerhin war ihr Bein abgenommen worden, dann die Zehen ihres anderen Fußes und schließlich das andere Bein! Als ich sie mit dieser Aussage konfrontierte, sagte sie: „Der Arzt hat mich schließlich überzeugt. Er sagte, Sie können ruhig weiter rauchen. Ich amputiere Ihnen dann eben als nächstes die Arme.“ Das hatte ihr soviel Angst gemacht, dass sie mit dem Rauchen aufhörte. Was sie als Nächstes sagte, war für mich unbegreiflich. Sie sah mich direkt an und sagte ganz ernsthaft: „ES MUSS NICHT ERST DIE WELT UNTERGEHEN, DAMIT ICH AUFHÖRE ZU RAUCHEN.“

Über die nächsten 15 Jahre hatte ich hin und wieder Kontakt mit ihr, bis sie weg zog. Die ganze Zeit über ging es ihr gut. Wann immer ich dieses Gespräch ansprach, konnten wir beide kaum glauben, dass sie jemals etwas so Irrationales hatte sagen können. Sie war eine sehr rationale, kluge Frau, die andere begeistern konnte. Auf Holzbeinen ging sie überall hin, sie war sehr gesellig, und ab und zu sang und tanzte sie sogar auf der Bühne. Als sie sich erst einmal von den Wirkungen der Droge und dem Seelenleben einer Raucherin befreit hatte, wusste sie, dass sie einfach alles schaffen konnte.

Ich treffe des öfteren auf Leute, die alleine aufgehört haben zu rauchen. Wenn ich sie frage, wie sie es gemacht haben, erzählen sie mir von dieser fabelhaften Frau, die sie getroffen haben und die ihnen erzählte, wie sie früher vom Rauchen abhängig gewesen sei. So süchtig, dass sie sich beide Beine wegen einer durch das Rauchen verursachten Krankheit amputieren ließ. Meistens ist das dann ein und dieselbe Person. Indem sie ihre Geschichte verbreitet, gibt sie unzähligen Rauchern Inspiration und Hoffnung, dass sie ihren Suchtkreislauf zerbrechen können, bevor er sie zerbricht.

Ihre Geschichte repräsentiert die wirkliche Macht der Sucht. Sie konnte die ganze Zeit über nicht leugnen, dass das Rauchen der Grund für die Misere war. Nicht nur hatten alle Ärzte und alle selbst angestellten Recherchen aufgezeigt, dass das Rauchen die Ursache für ihre Krankheit war, sondern sie hatte aufgehört, es ging ihr gut, dann wurde sie rückfällig und hatte binnen Tagen Durchblutungsprobleme – und das gleich zwei Mal! Beim zweiten Mal verlor sie tatsächlich ihre Zehen, dann ihren Fuß und dann ihren Unterschenkel. Es gab absolut keine Möglichkeit für sie, die Ursache zu verleugnen und dennoch brauchte sie weitere neun Monate, um wieder mit dem Rauchen aufzuhören.

Dass sie weiter rauchte und so leicht rückfällig wurde, zeigt ganz deutlich, wie die Nikotinsucht funktioniert. Die überwältigende Macht des Nikotins kann auf keinen wirkungslos bleiben. Sie haben wahrscheinlich keine Krankheit, die

offensichtlich ist und Sie direkt nach einem Rückfall dazu zwingt, sofort eine Entscheidung zu treffen. In vieler Hinsicht ist dies schlechter, denn Zigaretten zerstören Sie hinterhältig und leise, und manchmal werden Sie nicht gewarnt, oder Sie bemerken die Warnungen nicht. Das erste Symptom vieler Herz-Kreislaufkrankheiten bei Rauchern ist oft der plötzliche Tod. Sie bekommen keine zweite Chance.

Wenn Sie erst einmal aufgehört haben zu rauchen, tun Sie alles, was in Ihrer Macht steht, damit es dabei bleibt. Sie wissen nicht, ob sie beim nächsten Mal den Wunsch, die Kraft oder – am allerschlimmsten – überhaupt die Gelegenheit haben werden, noch einmal aufzuhören. Eine tragische und fatale Krankheit könnte Ihnen zuvorkommen. Bedenken Sie immer die gesamten Gefahren des Rauchens und die Macht der Sucht, dann werden Sie sich wahrscheinlich für das Folgende entscheiden: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Denn nun tut es wirklich weh!

„Ich möchte aus Gesundheitsgründen aufhören. Ich habe keinen Puls mehr in den Beinen, und mein Arzt sagt, er muss operieren. Aber er wird es nicht einmal in Erwägung ziehen zu operieren, bis ich mit dem Rauchen aufhöre. Außerdem habe ich Polypen in der Kehle gehabt, und alle meine Ärzte sagen, ich muss aufhören zu rauchen."

Diese dramatische Geschichte erzählte mir neulich eine Teilnehmerin eines meiner Seminare am dritten Kurstag. Als ich sie fragte, wie lange sie diese Probleme, die ja definitiv vom Rauchen kämen, schon habe, sagte sie, „seit vielen Jahren". Dann fragte ich, warum sie sich ausgerechnet jetzt zum Aufhören entschlossen habe. Sie antwortete: „Weil es jetzt wirklich weh tut!"

Im Gegensatz zur Angst ist Schmerz ein fabelhafter Beweggrund, um seinen Lebensstil zu ändern und zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören. Angst vor etwas, was vielleicht passieren kann, kann jemanden eventuell dazu bewegen, über das Aufhören nachzudenken. Aber mit der Angst kann man feilschen. Gedanken wie „vielleicht passiert mir ja nichts" werden oft als Verteidigungsmechanismus benutzt, um die Zigarettensucht des Rauchers zu schützen. Schmerzen können jedoch nicht so leicht abgetan werden. Sie sind da, sie geschehen jetzt, und es tut weh.

Während Schmerz eine starke Motivation für einen positiven Wechsel sein kann, kann er auch dafür verantwortlich sein, dass verhindert wird, dass notwendige Änderungen erfolgreich vorgenommen werden. Die Teilnehmerin in der oben erwähnten Geschichte ist ein gutes Beispiel hierfür. Sie wusste seit Jahren, dass ihre Zigaretten sie langsam verkrüppelten und töteten. Aber jeder Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören resultierte in Nikotinentzugs-Symptomen. Dieses Unbehagen führt dazu, eine Zigarette zu nehmen, um dabei zu helfen, den Entzug zu erleichtern. Unvermeidlicherweise endet dies in einem Rückfall. Während der Raucher hier also das Problem des Entzugs vielleicht gelöst hat, verlängerte die benutzte Methode ein viel schlimmeres Problem – die Weiterführung einer mächtigen und tödlichen Sucht.

Vielleicht bringt es ein gewisses Maß an Unbehagen mit sich, wenn man das Rauchen aufgibt. Diese Unbequemlichkeiten sind aber vollkommen

unbedeutend, wenn man sie mit den Schmerzen und dem Leiden vergleicht, die durch das Weiterrauchen verursacht werden. Der körperliche Entzug erreicht schon nach drei Tagen seinen Höhepunkt, und nach zwei Wochen wird er gänzlich überstanden sein. Krankheiten wie das Lungenemphysem, Herzkrankheiten, andere Durchblutungsstörungen und Krebs dauern Monate oder gar Jahre und bringen ein ebenso langes Leiden mit sich. Diese Schmerzen sind viel stärker als alles, was beim Entzug auftreten kann. Der größte Unterschied besteht allerdings darin, dass diese Krankheiten durchaus dazu in der Lage sind, ihre Opfer für immer zu verkrüppeln oder zu töten.

Raucher sind nicht nur anfällig für diese wirklich katastrophalen Krankheiten. Weil die Abwehrkräfte des Körpers geschwächt sind, werden Raucher öfter von Infektionskrankheiten wie Erkältungen, der Grippe oder Lungenentzündungen heimgesucht. Während die meisten dieser Infektionen selten in einer andauernden Behinderung oder im Tod enden, führen sie doch zu großen Unannehmlichkeiten und Unbehagen. Der Raucher hat nicht nur ein erhöhtes Risiko, diese Krankheiten zu bekommen, sondern er macht auch einen schwereren, schmerzhafteren Krankheitsverlauf durch als ein Nichtraucher. Keinem Nichtraucher würde es einfallen, durch einen sowieso schon entzündeten, brennenden Hals noch trockenen, heißen Rauch einzuatmen. Aber egal wie groß die Schmerzen sind, ein Raucher wird es tun, da er sonst neben der Erkältung auch noch Entzugserscheinungen durchleiden müsste.

Jeder Raucher, der Angst vor der Erfahrung von Entzugsschmerzen hat, muss also die Alternative bedenken. Weiter zu rauchen bringt potenziell dauerhaftes Leiden durch eine Anhäufung und Verschlimmerung von gewöhnlichen Infektionskrankheiten. Noch schlimmer, Rauchen bringt womöglich lebenslanges, chronisches Leiden an Krankheiten wie Emphysemen, Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen. Und wenn der Raucher zu lange wartet, dann ist die Erlösung oft der Tod, der durch Rauchen verursacht wird. Lassen Sie sich nicht durch die Angst vor Entzug davon abhalten, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Entzug ist kurz, und im Vergleich zu dem, was Sie vielleicht durchmachen, wenn Sie weiter rauchen, ist er mild. Sobald Sie einmal aufgehört haben, werden Sie nie wieder Entzugserscheinungen haben, wenn Sie nur daran denken: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Die Auswirkung des Rauchens auf die Lungen

Ex-Raucher sind oft in Versuchung zu rauchen, wenn sie andere beim Rauchen beobachten. Mit bestimmten Bekannten Zeit zu verbringen und ihnen beim Rauchen zuzusehen kann ein echter Auslöser sein – besonders dann, wenn es das erste Mal ist, dass Sie diesen Bekannten treffen, seitdem Sie aufgehört haben. Selbst wenn das Rauchen nicht zum gemeinsamen Ritual gehört haben sollte, so wird beim ersten Mal doch der Gedanke an eine Zigarette aufkommen.

Wenn ein Ex-Raucher jemandem beim Rauchen zusieht, ist ein weiterer Faktor, seine natürliche Tendenz sich vorzustellen, wie gut jetzt eine Zigarette wäre. Eine produktivere Methode mit der Situation umzugehen, besteht

jedoch darin zu beobachten, wie die Betreffenden eine rauchen, und dann ein paar Minuten warten, bevor sie sich die nächste anstecken, und schließlich noch eine. Sie werden bald sehen, dass sie in einer Art und Weise rauchen, die Sie nicht möchten – und die Raucher wahrscheinlich auch nicht. Aber die Raucher haben keine Wahl. Sie schon. Ich füge hier einen Brief bei, der diese Thematik anspricht. Es ist etwas schwierig zu beschreiben, weil ich den Vorgang normalerweise in meinen Seminaren demonstriere.

Eine Demonstration, die ich in all meinen Live-Beratungsgruppen durchführe, geschieht mit Hilfe eines kleinen Rauchapparates, der aus einer Plastik-Spülmittelflasche gemacht ist und der ein eingesetztes Mundstück hat, um eine Zigarette zu halten. Diese einfache Simulation zeigt, wie viel Rauch eingesogen wird, wenn jemand inhaliert, und wie viel herauskommt, wenn jemand wieder ausatmet. Raucher denken nämlich oft, dass sie Rauch einatmen und dann den größten Teil wieder ausblasen, aber in Wirklichkeit kommt nur ein kleiner Prozentsatz wieder zum Vorschein (ca. 10 %). Für diese Vorführung benutze ich immer Zigaretten, die ich mir aus dem Publikum reichen lasse, denn wenn ich meine eigenen mitbrächte, würden die Leute unweigerlich glauben, sie seien präpariert. Wie dem auch sei, hier unten sehen Sie den Brief, den ich an die Teilnehmer eines Seminars geschrieben habe. Sie hatten das Experiment gesehen, aber auch, wenn man es nicht mit eigenen Augen gesehen hat, trifft das Konzept doch zu. Sich das Rauchen so anzuschauen wie es wirklich aussieht, wird sogar die Versuchung nach einem Zug vermindern.

Der Brief lautet:

Wenn Sie jemanden beim Rauchen beobachten, denken Sie einfach an das Experiment mit der Spülmittelflasche, das Sie am ersten Tag des Seminars gesehen haben. Stellen Sie sich den ganzen Rauch vor, der in die Flasche eingesogen wird und der nicht mehr herauskommt. Denken Sie auch daran, dass der Raucher ja nicht nur die eine Zigarette raucht. Innerhalb der nächsten halben Stunde wird er wahrscheinlich noch eine rauchen. Und dann noch eine. Tatsächlich wird er wahrscheinlich 20, 40, 60 oder sogar noch mehr Zigaretten rauchen, bis es Abend wird. Und morgen wird es genau so sein. Nachdem Sie sich die Zigaretten so angesehen haben, möchten Sie keine Zigarette rauchen, oder?

Ich schlage immer vor, dass die Gruppenteilnehmer diese einfache Visualisierungstechnik befolgen, damit sie den Drang nach einer Zigarette besser bewältigen können. Als ich diese Technik einmal einer Teilnehmerin vorschlug, die seit drei Tagen nicht mehr geraucht hatte, sagte sie, „Aha, ich sehe schon, Sie wollen mich einer Gehirnwäsche unterziehen, damit ich nicht mehr rauchen will“.

Ich betrachte diese Technik, das Rauchen zu visualisieren, nicht als Gehirnwäsche. Der Ex-Raucher soll das Rauchen nicht auf eine künstlich-schreckliche, alptraumhafte Art betrachten. Im Gegenteil, ich bitte meine Teilnehmer nur darum, Rauchen einmal in seinem wahren Licht zu betrachten.

Das Experiment mit der Spülmittelflasche zeigt genau die Rauchmenge, die man einsaugt – verglichen mit der kleinen Menge, die Sie den Raucher wieder ausblasen sehen. Die meisten Raucher glauben ja, dass sie den

Großteil des Rauches wieder ausatmen, den sie einatmen. Wie Sie jedoch bei dem Versuch gesehen haben, verbleibt der meiste Rauch in den Lungen. Wenn Sie sich den ganzen Rauch vorstellen, der dort verbleibt, zeichnet das kein schönes Bild von dem, was im Körper des Rauchers passiert. Vielleicht ist das Bild nicht schön, aber es ist akkurat.

Wenn ein Ex-Raucher jemanden beim Rauchen beobachtet, stellt er sich oft vor, wie der Raucher diese Zigarette jetzt genießt – wie gut sie schmeckt und wie entspannt er sich fühlt. Es stimmt, es könnte sein, dass er diese Zigarette genießt, aber aller Wahrscheinlichkeit nach ist dies nicht der Fall.

Die meisten Raucher genießen eine nur eine sehr kleine Prozentzahl der Zigaretten, die sie rauchen. Tatsächlich sind sie sich der meisten Zigaretten, die sie rauchen, nicht einmal bewusst. Manche werden aus simpler Gewohnheit geraucht, aber die meisten sollen Entzugserscheinungen dämpfen, die jeder Raucher spürt, wenn sein Serum-Nikotin-Gehalt unter das erträgliche Maß gesunken ist. Diese Zigarette schmeckt vielleicht schrecklich, aber der Raucher muss sie rauchen. Und weil die Mehrheit der Raucher süchtig ist, müssen die Raucher viele solche Zigaretten pro Tag rauchen, um den Serum-Nikotin-Pegel konstant zu halten.

Idealisieren Sie das Rauchen nicht. Bemühen Sie sich immer um eine klare, objektive Perspektive und stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie wieder aktiv süchtig wären. Es gibt keinen Zweifel daran, dass Sie nach einem Rückfall wieder unter der Kontrolle Ihrer starken Sucht stehen werden. Sie werden Hunderte Euros pro Jahr für Zigaretten ausgeben. Sie werden nach Zigaretten riechen, und in vielen Kreisen werden Sie gesellschaftlich nicht akzeptiert. Sie werden mit jedem Zug Tausende von Giften inhalieren. Diese Gifte berauben Sie ihrer Ausdauer und Ihrer Gesundheit. Eines Tages berauben sie Sie vielleicht Ihres Lebens.

Bedenken Sie all diese Konsequenzen des Rauchens. Wenn Sie dann einen Raucher beobachten, werden Sie Mitleid fühlen, keinen Neid. Vergleichen Sie das Leben, das er oder sie führt, mit dem einfacheren, glücklicheren und gesünderen Leben, das Sie erreicht haben, seit Sie sich von der Sucht befreit haben. Denken Sie darüber nach und – nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Abbildung des Experiments mit der Spülmittelflasche:

Man sieht hier ein „Ausatmen“, nachdem zuvor schon ca. zehn Mal ausgeatmet wurde, allerdings ist das Bild nicht sehr deutlich. Normalerweise bekomme ich mit jedem Zug eine enorme Rauchmenge aus der Flasche und wir schaffen es, mit einer Zigarette den ganzen Raum zu verqualmen. Wenn Sie das Mundstück der Flasche betrachten, dann sehen Sie, dass es vor lauter Teer fast braun ist. Es war einmal durchsichtig. Ich habe dieselbe Flasche zwischen 300- und 400-mal verwendet. Das mag viel anmuten, aber die meisten Leute rauchen in nur einem Monat mehr als diese Menge. Sogar die Flasche ist ziemlich gelb geworden, obwohl ich den meisten Rauch wieder ausblase, den sie „einatmet“. Das kann ich, weil die Flasche trocken ist, Ihre Lunge jedoch ist feucht und hält den meisten Teer zurück, den Sie einatmen. Buchstäblich über 90% des Teeres, der inhaliert wird, verbleibt in der Lunge. Wenn Sie eine Person ausatmen sehen, bläst sie tatsächlich nur 10% des Rauches aus.

Sie können selbst sehen, wie der Rauch die Flasche nach ein paar Hundert Versuchen verfärbt hat. Sie werden beginnen zu verstehen, wie die unten abgebildeten Lungen von Rauchern so verfärbt wurden. Raucher setzen sich nicht nur einigen Hundert Zigaretten aus; im Laufe ihres kurzen Lebens führen sie sich Tausende von Zigaretten zu. Der Verfärbungseffekt ist mehr als nur ästhetisch unbefriedigend – er ist tatsächlich tödlich.

Oben sehen Sie die normale Lunge eines Stadtbewohners. Achten Sie auf die schwarzen Flecken, die auf Kohlenstoff-Ablagerungen durch die Umweltverschmutzung hinweisen. Vergleichen Sie diese Lunge einmal mit der Lunge hier unten:

Es handelt sich um eine Raucherlunge mit Krebsbefall.

Das Weiße im oberen Bereich ist der Krebs. Er ist es, der die Person getötet hat. Das Schwarze ist nur der Teer, der mit jedem Zug in der Lunge eines Rauchers eingelagert wird. Um die Demonstration ins rechte Licht zu rücken, kann ich Ihnen noch auf andere Weise zeigen, wie viel Teer beim Rauchen in die Lunge gelangt. Hier unten sehen Sie die Abbildung einer Rauchmaschine.

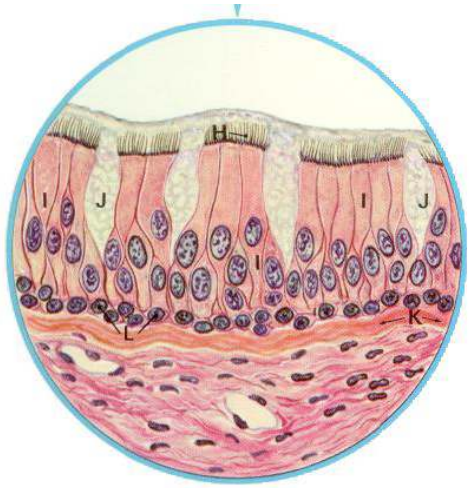
Diese Maschine raucht jeden Tag 2.000 Zigaretten und imitiert dabei das Muster, nach dem ein Raucher inhaliert, um so eine vergleichbare Menge Teer abzuschöpfen. Innerhalb eines Tages schöpft die Maschine die unten abgebildete Menge Teer ab.

Die oben gezeigte Flasche hat den Teer von 2.000 Zigaretten angesammelt. Wenn man diesen Teer in verdünnter Form (verdünnt, nicht konzentriert, wie es oft im Tierversuch verwendet wird, um zu demonstrieren, dass bestimmte Stoffe Krebs erregen) auf die Haut von Labormäusen aufträgt, entwickeln über 60% der Mäuse innerhalb eines Jahres Hautkrebs.

Viele chemische Stoffe, die heute für den menschlichen Genuss oder Verbrauch verboten sind, wurden verboten, weil sie in ähnlichen Experimenten nur 5% oder noch weniger Krebs-Fälle verursachten. Der Teer aus Zigaretten enthält einige der krebserregendsten Stoffe, die der Menschheit bekannt sind. Bedenken Sie dies, wenn Sie jemanden rauchen und nur 10% der Teere, die er tatsächlich einatmet, ausatmen sehen. Diese Stoffe lagern sich nicht nur in der Lunge ab, sondern Raucher benetzen damit konstant ihre Lippen, Zunge und ihren Kehlkopf, sie verschlucken einige und schädigen daher damit ihre Speiseröhre und ihren gesamten Verdauungstrakt. Raucher haben in all den genannten Organen ein erhöhtes Krebsrisiko.

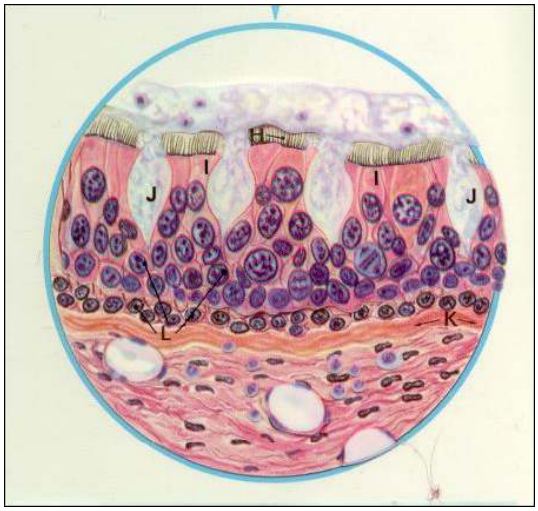
Nun wissen Sie im Großen und Ganzen, wie es aussieht und wie es sich anfühlt. Sehen wir uns jetzt einmal an, wie sich das Rauchen auf mikroskopischer Basis auf die Lunge auswirkt.

Die folgende Bildserie illustriert mikroskopische Veränderungen, die geschehen, wenn eine Person raucht. Auf dem ersten Bild sehen Sie einen Schnitt durch die Wand einer normalen Bronchie.



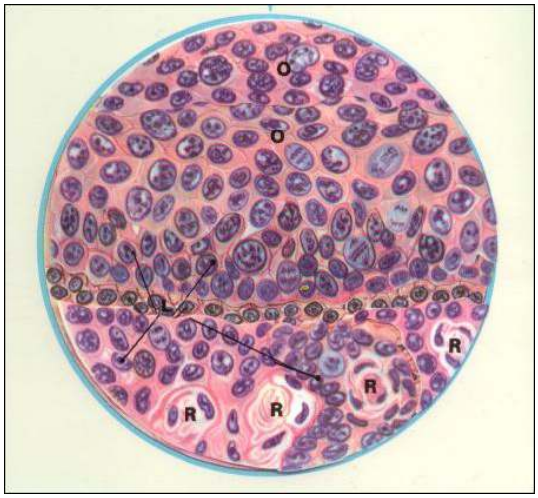
Ganz oben sehen wir die Flimmerhärchen, beschriftet mit (H). Sie sind den säulenförmigen Zellen angefügt, gekennzeichnet mit (I). Die Flimmerhärchen transportieren den Schleim, der hier produziert wird, in die Becherzellen, hier (J); außerdem den Schleim, der weiter unten in Drüsen in der Lunge produziert wird, sowie die Partikel, die in diesem Schleim festgehalten werden. Die untere Schicht Zellen, die hier mit (H) gekennzeichnet wurde, sind Basiszellen.

Nachstehend sehen wir die Veränderungen, die dann beginnen, wenn mit dem Rauchen angefangen wird. Die säulenförmigen Zellen werden verdrängt und nach und nach durch mehrere Lagen von Basiszellen ersetzt. Es sind nicht nur weniger Flimmerhärchen vorhanden, sondern die wenigen noch vorhandenen sind auch noch in ihrer Effizienz eingeschränkt. Viele Chemikalien im Zigarettenrauch sind toxisch für die Flimmerhärchen, zuerst verlangsamen sie sie, dann lähmen sie sie und zerstören sie schließlich ganz.



Durch die verringerte Aktivität der Flimmerhärchen staut sich der Schleim in den schmalen Atemwegen, so dass der Raucher Schwierigkeiten beim Atmen spürt. So wird der charakteristische Raucherhusten erzeugt: der Versuch die Atemwege freizubekommen.

Letztendlich jedoch werden die mit Flimmerhärchen versehenen säulenartigen Zellen komplett ersetzt. Wie man unten sehen kann, haben sich drastische Veränderungen ergeben. Der Raucher ist jetzt durch den Verlust des Reinigungsmechanismus der Flimmerhärchen nicht nur anfälliger für Infektionen, sondern die hier mit (O) gekennzeichneten Zellen sind schuppenartige Krebszellen. Diese Zellen werden irgendwann durch die Basis-Membran-Wand brechen und in das darunter liegende Lungengewebe eindringen. Oftmals verbreiten sie sich im ganzen Körper, bevor die Person überhaupt ahnt, dass sie die Krankheit hat.



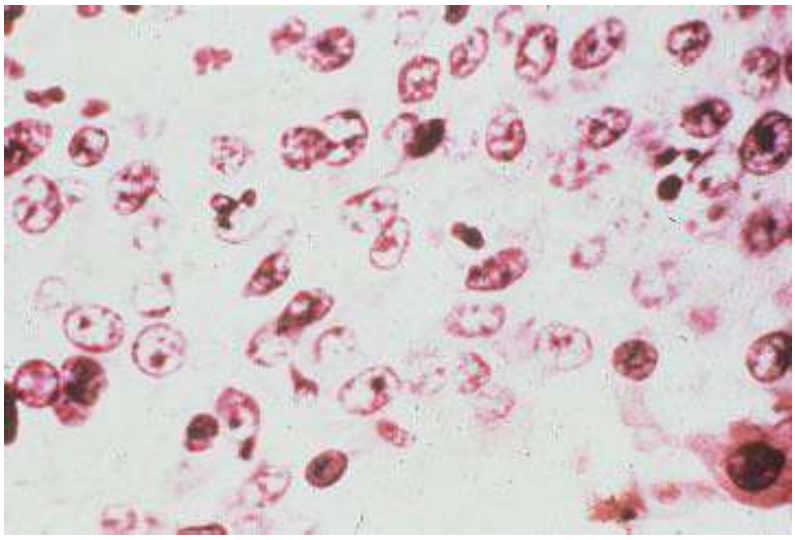
Wenn ein Raucher mit dem Rauchen aufhört, bevor der Krebs tatsächlich ausbricht, ja sogar, wenn die Zellen sich in einem Vorkrebsstadium befinden, kann der Prozess noch in einem hohen Grade rückgängig gemacht werden. Die Regeneration der Flimmerhärchen beginnt etwa drei Tage, nachdem mit dem Rauchen aufgehört wurde. Selbst wenn die Flimmerhärchen komplett zerstört waren und seit Jahren gar nicht mehr vorhanden waren, wird die Oberfläche der Luftröhre sich von selbst regenerieren. Selbst die

präkanzerösen Zellen (Vorstufe zum Krebs) werden mit der Zeit abgeschilfert, und der Zellvorgang wird umgekehrt bis zu dem Punkt, an dem das Oberflächengewebe wieder komplett normal ist. Wenn ein Raucher jedoch zu lange wartet und der Krebs ausbricht, ist es vielleicht schon zu spät, sein Leben zu retten.

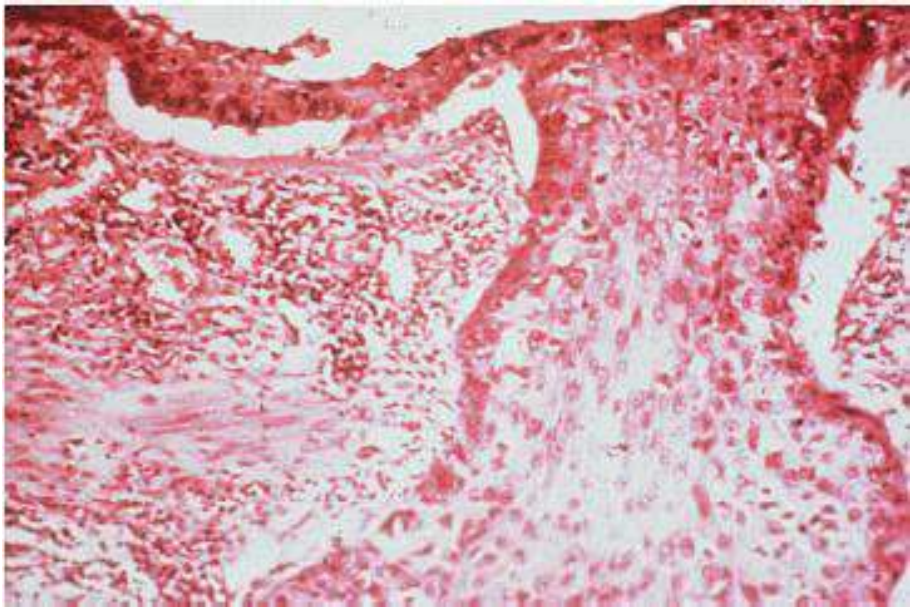
Als nächstes sehen Sie echte Dias aus der Pathologie, die dieselben Zerstörungen darstellen:

Die kleinen rosafarbenen „Haare“ ganz oben sind die Flimmerhärchen. Und wenn Sie dieses Bild einmal mit den Illustrationen von weiter oben vergleichen, dann können Sie auch die Schleim absondernden Zellen sowie die Trennung des Schutzgewebes von dem darunter liegenden Lungengewebe sehen.

Hier unten sehen Sie dasselbe Gewebe aus einer Raucherlunge. Die Flimmerhärchen sind komplett zerstört.



Beachten Sie, dass an der Stelle, wo einmal zwei Lagen an wohl geformten und organisierten Basiszellen waren, nun mehrere Lagen nicht organisierter Schuppenzellen das normale Verteidigungsgewebe ersetzt haben. Diese Zellen sind präkanzerös und können, wenn die andauernde Irritation (Zigarettenrauch) nicht beendet wird, in das letzte Stadium übergehen, in dem sie schließlich bösartig werden und in das darunter liegende Lungengewebe eindringen, wie man hier unten sieht.



Es ist jetzt nur noch eine Frage der Zeit, bis der Krebs die Lunge verlässt und sich im ganzen Körper ausbreitet. Wenn der Raucher aufhört zu rauchen, bevor die letzte Zellveränderung passiert, bevor eine Zelle bösartig wird, kann der Prozess, der in dem letzten Dia gezeigt wurde, vermieden werden. Vieles, was im zweiten Bild als Schaden zu sehen ist, kann tatsächlich wieder rückgängig gemacht werden.

Nach drei Tagen beginnen die Flimmerhärchen sich zu regenerieren, und nach sechs Monaten sind sie für gewöhnlich ganz wieder hergestellt und funktionieren wie vorher. Mit der Zeit werden die überflüssigen Zellschichten abgestoßen, und die Schutzschicht der Bronchien wird zu ihrem Normalzustand zurückkehren.

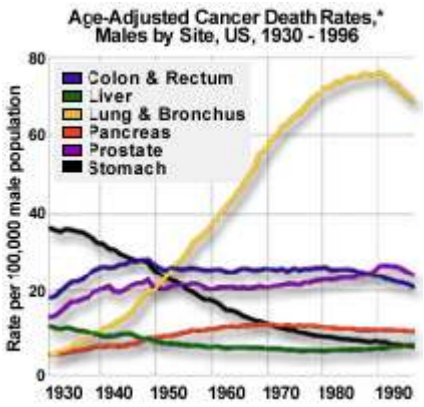
Wenn der Raucher jedoch wartet, bis die Zellen bösartig werden, sind seine Aussichten leider sehr schlecht. Bei Lungenkrebs beträgt die Überlebensrate nach fünf Jahren nur 14%. Lungenkrebs war früher einmal sehr selten und hat sich jetzt zum tödlichsten Krebs für beide Geschlechter entwickelt.

Krebs ist übrigens ein Oberbegriff für viele verschiedene Krankheiten mit vielen verschiedenen Ursachen. Wenn man sich die Krebstendenzen über das letzte Jahrhundert ansieht, erkennt man erstaunliche Veränderungen. Krebs gab es zwar schon immer, man hat jedoch primär die verschiedenen befallenen Organe erforscht. Lungenkrebs war Anfang des Jahrhunderts fast gänzlich unbekannt. Wenn ein Arzt jemals einen Fall zu Gesicht bekam, hatte er gute Chancen, seinen Bericht in einer medizinischen Fachzeitschrift veröffentlicht zu sehen. Heutzutage ist der Lungenkrebs die häufigste Todesursache bei Krebspatienten, er tötet mehr Männer und Frauen als jeder

andere Krebs. Der hauptsächliche Unterschied zwischen damals und heute liegt im Rauchen. Vor der letzten Jahrhundertwende war Rauchen ein sehr seltener Zeitvertreib. Nur ein ganz kleiner Prozentsatz aller Menschen rauchte überhaupt, und diejenigen, die rauchten, rauchten weniger Zigaretten. Bis zum Ende des 20. Jahrhunderts wurden Zigaretten noch nicht einmal in der Massenanfertigung hergestellt.

Wir hören immer von einer Krebs-Epidemie, und wie jedes Jahr mehr und mehr Menschen an Krebs sterben. Wenn man aber die Fälle aus der Gleichung herausnimmt, die mit Rauchen zu tun haben, dann ist die Zahl der Krebstoten rückläufig. Bei manchen Krebsarten wie Magenkrebs sind die Zahlen sogar drastisch gefallen, man weiß noch nicht genau warum. Bei Brustkrebs wiederum ist zwar die Morbiditätsrate (Anzahl der Krankheitsfälle) konstant geblieben, aber durch Früherkennung und bessere Behandlungstechniken ist die Mortalitätsrate (Sterblichkeitsrate) erheblich gesunken.

Die durch Rauchen verursachten Krebsarten (Lungen-, Mund-, Lippen-, Zungen-, Hals-, Kehlkopf-, Bauchspeicheldrüsen-, Speiseröhren-, Rachen- und Blasenkrebs) scheinen sich alle im 20. Jahrhundert vermehrt zu haben. Diese Krebsarten haben sich von beinahe unbekannten Krankheiten zu den Haupt-Todesursachen in unserem Land (den USA, Anm. d. Ü.) entwickelt. Heute sehen wir zum ersten Mal seit hundert Jahren einen Rückgang in der Morbiditäts- und Sterblichkeitsrate, weil es weniger Raucher gibt, seitdem die Zahl der erwachsenen Raucher zurückgeht.



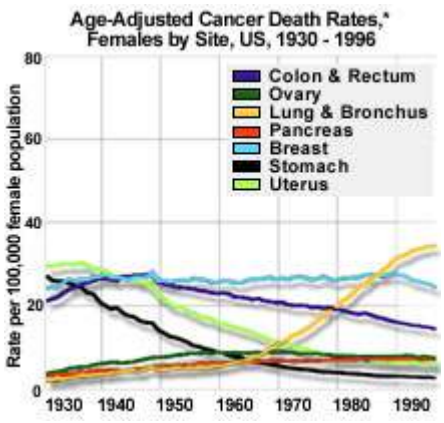
Krebs-Sterblichkeitsraten (altersbereinigt)

Männer, nach befallenem Organ

USA 1930 - 1996

Enddarm & Rektum
Leber
Lunge und Bronchien
Bauchspeicheldrüse
Prostata
Magen

(Sterblichkeitsraten pro 100.000 männliche Einwohner der USA)



Krebs-Sterblichkeitsraten (altersbereinigt)

Frauen, nach befallenem Organ

USA 1930 - 1996

Enddarm & Rektum
Eierstöcke
Lunge und Bronchien

(Sterblichkeitsraten pro 100.000 weibliche Einwohner der USA)

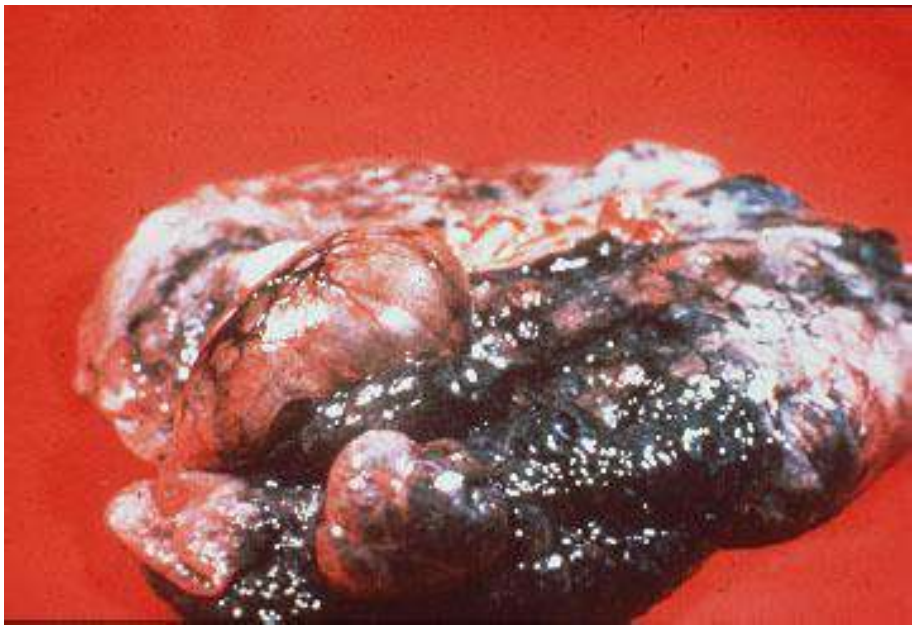
Sie sehen eine dramatische Veränderung sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen, vor allem in den Lungenkrebsraten. Der Grund hierfür ist, dass Frauen viel später als Männer mit dem Rauchen angefangen haben; es gab eine Verzögerung von ungefähr 30 Jahren, bevor es für Frauen gesellschaftlich akzeptabel wurde zu rauchen. Nach dem Ersten Weltkrieg stieg die Zahl bei den Männern sprunghaft, und während des Zweiten Weltkriegs noch einmal ganz drastisch. Die Gratis-Verteilung von Zigaretten unter den Soldaten spielte eine große Rolle. Die Frauen fingen viel später an zu rauchen, und dieser spätere Einstieg spiegelt sich auch in den Krebsraten und denen anderer Krankheiten wider.

Die oben gezeigten Bilder befassten sich hauptsächlich damit, wie das Rauchen in der Lunge und in anderen Gebieten Krebs verursacht. Die Belastung der Lunge durch den Teer aus dem Zigarettenrauch beschränkt sich jedoch nicht auf Krebs. Auch andere Lungenkrankheiten werden direkt durch Rauchen verursacht, die bekanntesten sind die chronischen obstruktiven Lungenkrankheiten.

Die bekannteste chronische obstruktive Lungenkrankheit ist das Lungenemphysem, auch COPD genannt. Dies ist ebenfalls eine Krankheit, die primär bei Rauchern vorkommt. Über 90% aller Fälle werden vom Rauchen verursacht. Es gibt Fälle in Familien, wo eine genetische Veranlagung dazu vorzuliegen scheint; hier sind dann auch Nichtraucher betroffen. Der Grund ist eine Mangelerscheinung, dem Körper fehlt das Enzym Alpha-1-Antitrypsin. Es ist selten, aber wenn Mitglieder ein und derselben Familie, die keinen einzigen Tag in ihrem Leben geraucht haben, plötzlich ein Emphysem entwickeln, kann man wohl von einer genetischen Veranlagung ausgehen. Ich möchte es allerdings noch einmal betonen: Bei 90% aller Emphysem-Fälle ist der Grund einzig und allein das Rauchen. Rotten Sie das Rauchen aus, und Sie rotten das Risiko der Erkrankung aus.

Wenn Sie wissen möchten, wie das Rauchen die Lunge verändert, so dass sich ein Emphysem bildet, dann sehen Sie sich die folgenden Abbildungen an. Auf der ersten sehen Sie die mit Luft gefüllte Lunge eines nicht rauchenden Stadtbewohners.

In dieser Abbildung einer gesunden Lunge können Sie deutlich die Kohlenstoffablagerungen erkennen, die sich durch die Luftverschmutzung gebildet haben. Wenn dieses Bild jedoch einer Raucherlunge mit Emphysem gegenüber gestellt wird, ...



… dann ist der Unterschied klar ersichtlich; nicht nur durch die Verfärbung des Gewebes. Die Lunge wurde gänzlich verformt, was das Atmen sehr erschwert und irgendwann dann gar nicht mehr zulässt. Um ein Gefühl davon zu bekommen, wie es sich anfühlt, mit einem Emphysem zu atmen, nehmen Sie einen tiefen Atemzug und halten Sie ihn an. Ohne Luft entweichen zu lassen, nehmen Sie noch einen tiefen Atemzug. Halten Sie diesen ebenfalls an. Nehmen Sie noch ein letztes Mal einen tiefen Atemzug. Gut, jetzt dürfen Sie ausatmen.

Dieses zweite oder dritte Einatmen entspricht dem Gefühl, das sich bei einem fortgeschrittenen Emphysem einstellt. Das Emphysem ist eine

Krankheit, bei der man keine Luft ausatmen kann. Jeder ist überzeugt, es sei eine Krankheit, bei der man nicht einatmen könne, aber tatsächlich ist genau das Gegenteil der Fall. Wenn Sie rauchen, zerstören Sie die Elastizität Ihrer Lunge: Sie zerstören das Gewebe, das die Lunge wieder zusammenzieht, nachdem Sie sie durch Muskelkraft aufgezogen haben, um einzuatmen. Wenn Sie also noch einmal einatmen, wird das viel schwieriger, weil Ihre Lunge nicht in ihre ursprüngliche Form zurückgezogen wurde.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten Ihr Leben meistern, indem Sie ständig nach Luft ringen, so wie bei den beiden letzten Atemzügen, die ich Sie gerade machen ließ. Leider müssen sich dies Millionen von Menschen nicht nur vorstellen, sie leben es täglich. Es ist ein elendes Leben und eine langsame, grausame Art zu sterben.

Hoffentlich atmen Sie heute normal, Sie haben keine Schmerzen dabei und sind nicht auf künstliche Sauerstoffzufuhr angewiesen. Wenn Sie nicht rauchen, werden Sie sich die Fähigkeit dazu erhalten länger zu atmen und sich besser zu fühlen. Verlieren Sie diese Tatsache nicht aus den Augen. Um für den Rest Ihres Lebens besser atmen zu können, nehmen Sie einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

Die Isolation einer verwitweten Raucherin

Das Leben war langweilige Routine geworden. Sie machte nur noch, was notwendig war, um den Anschein einer normalen Existenz weiter aufrecht zu erhalten. Aufgewacht, Zigarette geraucht. Sich gewaschen, Zähne geputzt, Zigarette geraucht. Gefrühstückt, Zigarette geraucht. Ein bisschen geputzt, Staub gesaugt und eine Zigarette geraucht. Etwas ferngesehen, dabei eine Zigarette geraucht. Sich ein Butterbrot zu Mittag geschmiert, dabei eine Zigarette geraucht. Kurz ein Mittagsschläfchen gemacht, dann aufgewacht, um eine Zigarette zu rauchen. Zeitung gelesen, dabei eine Zigarette geraucht. Einkaufszettel geschrieben, Zigarette geraucht. Sich zum Einkaufen fertig gemacht, dabei eine Zigarette geraucht. Zum Supermarkt gefahren, Zigarette geraucht. Kurz davor, das Geschäft zu betreten, aber dann doch noch mal Halt gemacht und vorher noch schnell eine Zigarette geraucht. An der Kasse bezahlt, raus aus dem Laden und gleich eine Zigarette geraucht. Heimgefahren und angefangen, das Abendessen vorzubereiten, Zigarette geraucht. Zu Abend gegessen, danach eine Zigarette geraucht. Tisch abgeräumt, Geschirr gespült und eine geraucht. Noch etwas ferngesehen, dabei zwei Zigaretten geraucht. Sich gewaschen, Zähne geputzt und sich fürs Bett fertig gemacht, Zigarette geraucht. Zu Bett gegangen, Zigarette geraucht. Eingeschlafen.

Seit dem Tod ihres Mannes vor vielen Jahren schien in ihrer normalen, alltäglichen Existenz für sie nichts von Bedeutung zu sein oder ihr wirklich Glück zu schenken. Wochen vergingen, in denen sie kaum ein Lächeln zustande brachte. Fast nichts schien ihr noch Freude zu bereiten. Aber heute war alles anders. Nach dem Frühstück klingelte das Telefon. Sie griff schnell nach einer Zigarette. Beim vierten Klingeln hatte sie es ans Telefon geschafft und nahm den Hörer ab. Es war ihre Tochter. Sie wohnte nur eine Stunde weit weg, aber ihr Beruf war ihr wichtig, der Terminkalender ihres Mannes war

immer voll, und natürlich mussten die Kinder zur Schule, zum Fußball, zur Klavierstunde, zum Balletttraining etc. Von daher konnte die Familie ihrer Tochter sie nur gelegentlich besuchen. Zu ihrer freudigen Überraschung kündigten sie sich für Samstag an, um den Tag mit ihr zu verbringen.

Zum ersten Mal seit Wochen schien sie wirklich glücklich zu sein. Sobald sie aufgelegt hatte, griff sie nach einer Zigarette. Den Besuch der Kinder musste sie planen und vorbereiten. Sie rief beim Friseur an und machte einen Termin am Nachmittag aus. Als sie einhängte, nahm sie eine Zigarette. Sie zog sich an und machte sich zum Einkaufen fertig, aber vorher rauchte sie noch rasch eine Zigarette. Im Auto auf dem Weg zum Einkaufen rauchte sie noch schnell zwei Zigaretten, denn sie wusste ja, dass sie im Supermarkt nicht rauchen können würde. Sie schritt schnell die Gänge auf und ab, und ihr Gang war beschwingt, denn sie freute sich doch so auf den Besuch. Als sie das Geschäft verließ, eilte sie zum Auto und zündete sich dort eine Zigarette an. Sie fuhr nach Hause, räumte die Lebensmittel weg, machte sich einen Happen zu Essen, aß, rauchte eine und verließ dann schnell wieder das Haus, denn sie hatte ja ihren Friseurtermin. Dort rauchte sie und sprach mit den anderen Kundinnen, und sie strahlte, als sie ihnen von ihren aufregenden Wochenend-Neuigkeiten erzählte.

Als sie nach Hause kam, rauchte sie eine Zigarette, und fing an, die Pute für das Abendessen am Samstag vorzubereiten. Sie rauchte und aß, rauchte und kochte und rauchte und machte sich fürs Bett fertig. Eine letzte Zigarette, und sie döste langsam ein, selig und aufgeregt über die Freude, die der nächste Tag bringen würde.

Als sie aufwachte, griff sie aufgeregt zur ersten Zigarette. Sie stand auf, wusch sich, putzte Zähne und rauchte eine weitere Zigarette. Sie aß ihr Frühstück und rauchte wieder. Sie fing damit an, das Festmahl vorzubereiten und rauchte mehrere Zigaretten. Obwohl sie sich dessen nicht bewusst war, rauchte sie mehr als gewöhnlich. Jahre der Erfahrung hatten sie gelehrt, dass sie nicht rauchen durfte, wenn die Enkel in der Nähe waren, also wollte sie genug Nikotin intus haben, wenn sie auftauchten. In letzter Minute noch ein wenig Putzen, Kochen und Rauchen. Sie war bereit.

Da klingelt es an der Tür. Sie eilt zur Tür und öffnet. Ihre Familie ist da! Jeder ist ganz aufgeregt. Sie küsst den Jüngsten, und der sagt, „Och Oma, du riechst wie ein alter Aschenbecher.“ Sie hatte sich an solche Kommentare gewöhnt, sie liebte ihn trotzdem. Nachdem sie eine Viertelstunde mit den Enkeln, ihrer Tochter und ihrem Schwiegersohn gesprochen hatte, gehen sie und ihre Tochter in die Küche, um das Essen vorzubereiten. Nach ungefähr zwei Stunden verspürt sie ein leichtes Zwicken nach einer Zigarette. Aber sie weiß, dass sie nicht rauchen darf. Die Kinder rennen wie verrückt durchs Haus. Mit jeder Stunde wird ihre Geduld weiter auf die Probe gestellt. Viel zu laut, denkt sie bei sich, meine Güte, ich wünschte, ich könnte endlich eine rauchen. Sie fängt an, über leichte Kopfschmerzen zu klagen. Man beschließt früher zu essen, Großmutter sieht ein bisschen müde und leicht genervt aus. Alle setzen sich zum Essen. Der Truthahn ist wunderbar, und alle genießen ihn.

Aber Großmutter scheint es immer schlechter zu gehen. Vier Stunden sind vergangen, und immer noch keine Zigarette. Nach dem Essen beschließen alle, dass Großmutter jetzt Ruhe braucht, und dass sie lieber früher aufbrechen sollten. Sie gibt allen einen Abschiedskuss und bringt sie

zur Tür. Sobald sich die Tür schließt, eilt sie zu ihrer Schachtel und raucht drei Zigaretten hintereinander. Endlich fühlt sie sich besser. Sie sitzt in einem leeren, stillen Zimmer und denkt daran, wie einsam sie sich fühlt und wie traurig sie ist, dass sie so früh gehen mussten. Aber wenigstens hat sie ihre Zigaretten. Und es war ein langer Tag. Sie wäscht sich, putzt Zähne, zieht ihr Nachthemd an und raucht noch eine letzte Zigarette.

Morgen wird wieder ein Tag wie jeder andere.

Medizinische Implikationen des Rauchens

Einige Leute, die sich für unser Programm anmelden, sind nicht ganz davon überzeugt, dass sie wirklich mit dem Rauchen aufhören wollen. Andere behaupten, dass ihnen kein einziger guter Grund einfällt, warum sie aufhören sollten. Es gibt aber tatsächlich viele gute Gründe. Der wichtigste ist, dass man so die gesundheitlichen Gefahren meiden kann, die das Rauchen mit sich bringt.

Weltweit werden dieses Jahr über vier Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens sterben, allein in den USA wird es über 440.000 Todesopfer fordern. Diese Zahl ist größer als alle Opfer von Unfällen, Infektionskrankheiten, Morden, Selbstmorden, Diabetes und Zirrhose zusammen genommen. Dieses Jahr werden auf diese Weise mehr Amerikaner sterben als im 2. Weltkrieg.

Die Krankheit, die am häufigsten mit dem Rauchen in Verbindung gebracht wird, ist Lungenkrebs. Vor hundert Jahren war Lungenkrebs so ungewöhnlich, dass ein Arzt darüber in einer medizinischen Zeitschrift geschrieben hätte, hätte er je einen Fall zu Gesicht bekommen. Sogar 1930 hatten die meisten Ärzte noch nie einen Fall von primärem Lungenkrebs gesehen. Diese Krankheit, die noch vor 50 Jahren beinahe unbekannt war, ist nun der Hauptgrund für Krebstodesfälle bei Männern und Frauen. Bei den Männern ist Lungenkrebs für ein Drittel aller Krebstodesfälle verantwortlich. Lange dachte man, dass Lungenkrebs hauptsächlich Männer betreffe. Mitte der 80-er Jahre überholte dann der Lungenkrebs den Brustkrebs als Todesursache Nummer eins bei Krebstodesfällen unter Frauen. Über 85% der Leute, die an Lungenkrebs sterben, hätten die Krankheit gänzlich vermeiden können, wenn sie einfach nicht geraucht hätten.

Aber der Krebs befällt nicht nur die Lunge. Zigaretten verursachen u. a. auch Mund-, Lippen-, Zungen-, Kehlkopf-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs. Sie tragen in einem hohen Maße auch zu Leber-, Blasen-, Bauchspeicheldrüsen- und Magenkrebs bei.

Während das Rauchen meist mit Krebs in Verbindung gebracht wird, sterben in Wirklichkeit viel mehr Menschen an Durchblutungsstörungen, die durch das Rauchen verursacht werden, als an Krebs durch Rauchen. Die Auswirkungen auf die Durchblutung treten sofort auf und sind hochgefährlich. Nikotin ist ein Stimulans, das den Puls und den Blutdruck erhöht. Die Arterien werden zusammengezogen, und durch das Kohlenmonoxyd im Rauch entsteht Arteriosklerose. Diese Verengung der Arterien hat großen Einfluss auf das Herz und auf das Gehirn, aber auch die periphere Durchblutung der Extremitäten wird in Mitleidenschaft gezogen. Manchmal führt dies zu

Wundbrand und daher zur Amputation. Über 200.000 Menschen werden jedes Jahr Opfer der kombinierten Wirkung von Nikotin und Kohlenmonoxyd auf die Durchblutung.

Chronische obstruktive Erkrankungen der Atemwege wie Emphysem und chronische Bronchitis sind Krankheiten, die durch das Rauchen verursacht werden, und sie verkrüppeln ihre Opfer. Emphysem ist nicht so tödlich wie Lungenkrebs, aber Emphysempatienten beneiden die Krebspatienten regelrecht. Lungenkrebs-Patienten sterben gewöhnlich innerhalb von sechs Monaten nach der Diagnose. Patienten im fortgeschrittenen Stadium von Emphysem sind für immer behindert, aber sie brauchen vielleicht viele Jahre, um daran zu sterben. Im Endstadium ist ein Emphysem die Hölle auf Erden. Wie einer unserer Diskussionsteilnehmer sagt: „Wenn ich einmal sterbe, dann sterbe ich gesund."

Manche Raucher kommen in meine Seminare und fragen sich, ob sie mit dem Rauchen aufhören müssen. Sie behaupten, sie fühlten sich wunderbar. Sie haben keine Symptome der oben aufgezählten Krankheiten. Sogar ihr Arzt findet nichts. Leider ist das erste Anzeichen von einigen rauch-bedingten Krankheiten der plötzliche Tod. Dann ist es zu spät darüber nachzudenken, ob man vielleicht lieber mit dem Rauchen aufhören solle. Die beste Zeit, mit dem Rauchen aufzuhören und somit die optimalen Vorteile des Nichtrauchens zu genießen, ist dann, wenn Sie noch leben und relativ gesund sind. Wenn Sie zum jetzigen Zeitpunkt nicht rauchen, bleiben Sie dabei. Ihr Risiko, all diese rauch-bedingten Krankheiten zu bekommen, fällt irgendwann auf das Risikoniveau eines Nichtrauchers. Sie können immer noch vorkommen, aber es ist viel weniger wahrscheinlich. Wenn Sie noch rauchen, dann zerstören Sie mit jedem Tag mehr Gewebe und richten noch mehr Schaden an.

Wir haben nur einen Körper und nur ein Leben. Manche Menschen finden, sie sollten das Recht haben aus dem vollen zu schöpfen und die ihnen zur Verfügung stehende Zeit so gut wie möglich zu nutzen: zu essen, zu trinken, zu rauchen und fröhlich zu sein. Diese Leute haben teilweise recht. Wir sollten die Wahl darüber haben, was wir tun möchten, um ein möglichst glückliches und erfülltes Leben zu leben. Aber eine lange Zeit der Verkrüppelung und danach ein elend langsamer Tod sind keine gute Wahl. Sie machen keinen Spaß. Vergleichen Sie all diese Risiken mit den kurzlebigen Freuden, die einige Ihrer Zigaretten Ihnen vielleicht gebracht haben mögen. Geben Sie sich die Chance auf ein langes, produktives und glückliches Leben.

Wenn es hart auf hart kommt und Sie gerne eine Zigarette hätten, dann gehen Sie es einen Tag nach dem anderen an. Sie können immer noch morgen losgehen und Zigaretten kaufen. Sie können allerdings nie losgehen und sich Gesundheit kaufen. Das ist wohl gemeint, wenn man sagt, „Die besten Dinge im Leben gibt es umsonst". Um wirklich mit nichts bezahlen zu müssen, nehmen Sie einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

Gründe, warum Menschen mit dem Rauchen aufhören wollen

Während der letzten 30 Jahre habe ich mich intensiv mit der Beratung von Rauchern beschäftigt, die den Wunsch hatten, mit dem Rauchen aufzuhören, und ich habe eine Vielzahl von Gründen für diesen Wunsch zu hören bekommen. Viele mussten aus medizinischen Gründen aufhören. Das ist keine Überraschung angesichts der über 400.000 Opfer jedes Jahr allein in den USA, die dem Rauchen zum Opfer fallen. Unter den am meisten verbreiteten Erkrankungen, welche direkt durch das Rauchen verursacht werden, sind: Herzerkrankungen, Krebsarten, Schlaganfälle, periphere Gefäßerkrankungen, Emphysem, Bronchitis, Geschwüre u. a. Zusätzlich erschwert das Rauchen die Behandlung von bereits existierenden Krankheiten. Narkoserisiken und das Risiko postoperativer Komplikationen werden durch das Rauchen signifikant erhöht.

Gesellschaftlicher Druck ist ein weiterer Hauptgrund, mit dem Rauchen aufzuhören. Rauchen wird sowohl von Nichtrauchern als auch von vielen der über 50 Millionen Ex-Raucher (in den USA, Anm. d. Ü.) als übel riechend, widerwärtig und ekelhaft betrachtet. Rauchen wurde einmal als mondän angesehen, aber heute werden Raucher von vielen ihrer Mitmenschen verachtet. Einige Raucher fürchten, dass ihre Umwelt ihnen nicht genug Selbstkontrolle attestiert, als dass sie aufhören könnten, und dass auf sie herabgesehen wird, weil sie anscheinend nicht intelligent genug sind, um aufzuhören. Andere möchten aufhören, weil sie ihren Kindern ein gutes Beispiel sein möchten.

Ein weiterer wichtiger Grund für das Aufhören sind die Kosten. Viele erinnern sich daran gesagt zu haben: „Wenn Zigaretten jemals 3 DM kosten, höre ich auf“. Heute kosten Zigaretten drei Mal so viel, und dieselben Leute rauchen immer noch. Ein rauchendes Paar kann man zum Aufhören motivieren, wenn man ihnen vorrechnet, dass sie jedes Jahr über 3.000 Euro für ihre Sucht ausgeben. Abgesehen davon brennen Raucher Löcher in ihre Kleidung, in die Autositze, in ihre Möbel und ihre Teppiche. Ein Kursteilnehmer hatte sogar ein Loch in ein Brautkleid gebrannt! Solche Aktionen verursachen nicht nur hohe Kosten, manchmal entstehen auch Feuer. Über die Hälfte aller Opfer von Bränden (in den USA, Anm. d. Ü.) gehen auf das Konto von Zigaretten.

Viele meiner Kursteilnehmer hatten früher schon einmal eine beträchtliche Zeitspanne lang aufgehört und dann wieder angefangen zu rauchen. Als sie von Zigaretten befreit waren, hatten sie sich gesünder, ruhiger und glücklicher gefühlt. Ein Mangel an Verständnis ließ sie jedoch einen einzigen Zug versuchen. Dadurch wurde ihre Sucht wieder entfacht und verstärkt. Sie kommen dann in meine Seminare, weil sie ihren Lebensstil als Ex-Raucher wieder herstellen möchten.

Die Menschen kommen aus einer Vielzahl von Gründen zu uns, aber die meisten haben ein und dieselbe Grundmotivation: Sie brauchen Hilfe beim Aufhören. Sie kennen die Gefahren, die Schwierigkeiten und die Kosten, können aber dennoch nicht aufhören.

Zigarettenrauchen ist eine Sucht. Man muss sich unbedingt bewusst sein, dass hier das Prinzip „Einmal süchtig, immer süchtig“ gilt. Wenn Sie erst einmal für eine kurze Zeit mit dem Rauchen aufgehört haben, ist es relativ leicht, frei zu bleiben. Sie werden ab und zu an Zigaretten denken, aber diese

Gedanken sind überhaupt nicht zu vergleichen mit dem starken Drang, den man während der ersten Aufhörphase im Entzug verspürt. Sie müssen jedoch immer in Erinnerung behalten, dass ein einziger Zug Sie wieder in den Zustand einer vollen Abhängigkeit zurückversetzen wird. Dann werden Sie entweder weiter rauchen müssen, oder aber Sie tun sich den Entzugsprozess noch einmal an. Beide Optionen sind lausig. Denken Sie an beide, wenn Sie darüber nachdenken, ob Sie nicht doch einmal ziehen sollten. Bleiben Sie auf der Gewinnerseite und nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Individualansätze, um Raucher zum Aufhören zu motivieren

Ab und zu erzählt mir jemand von einer außergewöhnlichen Methode, die er entwickelt hat oder von der er gehört hat, um Familienmitglieder oder Freunde zum Aufhören zu motivieren. Vielleicht kann man diese Menschen wenigstens dazu bewegen darüber nachzudenken, ob sie nicht Hilfe von außen einholen möchten, um von dieser tödlichen Sucht wegzukommen. Die meisten Menschen, die aufgehört haben, haben dies ohne professionelle Unterstützung getan. Daher denke ich, dass diese Ansätze brauchbare Alternativen sind für Raucher, die aufhören wollen, oder auch für Sie als Ex-Raucher. Sie können diese benutzen, um Ihren Freunden dabei zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Erst letztlich erzählte uns eine Gruppenteilnehmerin von einer Freundin, die ihren Mann davon überzeugen wollte, dass er mit dem Rauchen aufhören solle. Sie betrachtete seine Abhängigkeit von diesem Stoff nicht nur als tödlich, sondern auch als verschwenderisch und teuer. Um ihrem Mann diesen Punkt klarzumachen, warf sie jedes Mal, wenn er eine neue Schachtel Zigaretten kaufte, den entsprechenden Geldbetrag in den nächstgelegenen Gully. Den armen Mann machte das ganz krank. Er sagte, „Warum spendest du das Geld nicht wenigstens für einen guten Zweck?“ Sie antwortete, „Wenigstens schadet meine Art der Geldverschwendung niemand!“ Das Ganze ging gut einen Monat lang so. Dann erkannte ihr Mann, was für eine Verschwendung seine Sucht wirklich war, und er beschloss aufzuhören. Er hat es geschafft. Er sparte nicht nur Geld, sondern – und dies ist viel wichtiger – er rettete auch sein Leben. Ich rechne es der Ehefrau hoch an, dass sie den Mumm und die Ausdauer hatte, diese unkonventionelle Methode weiter zu praktizieren, um ihren Ehemann zu motivieren, sich selbst zu helfen.

In allen meinen Kursen erzähle ich von der Frau, die vor acht Jahren eine Durchblutungsstörung hatte, die sich Buerger-Krankheit nennt und die dazu führte, dass ihr rechtes Bein amputiert werden musste. Wie Sie sich erinnern werden, hörte sie auf zu rauchen und hatte drei Jahre lang keinerlei Durchblutungsstörungen.

Dann bot ihr eines Abends auf einer Party eine Freundin eine Zigarette an. Eines Abends auf einer Party bot ihr eine Freundin eine Zigarette an. Sie dachte, dass sie nun, da sie so lange keine Zigaretten mehr geraucht hatte, Kontrolle über ihre Abhängigkeit hatte. Wenn diese Zigarette ihr schmecken würde, wollte sie ein bis zwei am Tag rauchen. Wenn sie ihr nicht schmecken würde, dann würde sie einfach nicht mehr rauchen.

Nun, sie nahm die Zigarette. Sie schmeckte ihr nicht besonders, aber am nächsten Tag war sie wieder bei ihrer alten Verbrauchsmenge angelangt. Vier Tage später hatte sie Durchblutungsstörungen im linken Bein. Der Grund war ihr bekannt. Nach drei Jahren ohne Probleme bekam sie jetzt Durchblutungsstörungen, nachdem sie vier Tage wieder rauchte. Der Arzt sagte, wenn sie nicht sofort aufhörte, würde sie das andere Bein wahrscheinlich auch noch verlieren.

Sie schrieb sich für eine Beratungsgruppe in der betreffenden Woche ein und hörte auf zu rauchen. Fast sofort verbesserte sich ihre Durchblutung. Der Arzt sagte, sie könne die Gerinnungshemmer und Vasodilatoren absetzen, die er ihr ein paar Wochen vorher verschrieben hatte, um den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. (Allerdings hätten diese Medikamente das Auftreten von Wundbrand und damit die Amputation auch nicht ganz verhindern können.) Aber sobald sie aufgehört hatte, brauchte sie diese Medikamente nicht mehr zu nehmen. Ihre Durchblutung war schon bald wieder ganz normal.

Neun Monate später rief ich sie an, um sie zu bitten, an einem Forum teilzunehmen. Sie sagte etwas zögerlich: „Ich kann nicht kommen. Ich war die letzten zwei Monate im Krankenhaus.“ Ich fragte sie, was denn nur passiert sei, und sie sagte zögernd: „Meine Zehen sind amputiert worden.“ Sie hatte wieder angefangen zu rauchen. Sie hatte eine Zigarette ausprobiert, weil sie einfach nicht glauben wollte, dass sie wieder süchtig werden würde. Da hatte sie sich geirrt. Ihr Bein wurde nur noch schlecht durchblutet, ihre Zehen wurden amputiert, und schließlich verlor sie das gesamte Bein.

Ich habe weitere Kursteilnehmer mit ähnlichen Erfahrungen gehabt. Teilnehmer, denen man gesagt hatte, dass sie aufhören müssten zu rauchen oder sie würden ein Körperteil verlieren, und die nicht mit dem Rauchen aufgehört hatten. Ich führe immer wieder diese spezielle Frau an, weil sie etwa ein Jahr nach der zweiten Amputation in einen meiner Workshops kam und erzählte, sie habe wieder aufgehört zu rauchen und sei jetzt neun Monate clean. Ich sagte ihr, ich sei überrascht, ich hätte gedacht, sie hätte völlig die Kontrolle verloren. Immerhin war ihr Bein abgenommen worden, dann die Zehen ihres anderen Fußes und schließlich das andere Bein! Als ich sie mit dieser Aussage konfrontierte, sagte sie: „Der Arzt hat mich schließlich überzeugt. Er sagte, Sie können ruhig weiter rauchen. Ich amputiere Ihnen dann eben als nächstes die Arme.“ Das hatte ihr soviel Angst gemacht, dass sie mit dem Rauchen aufhörte. Was sie als Nächstes sagte, war für mich unbegreiflich. Sie sah mich direkt an und sagte ganz ernsthaft: „ES MUSS NICHT ERST DIE WELT UNTERGEHEN, DAMIT ICH AUFHÖRE ZU RAUCHEN.“

Ich habe immer noch hin und wieder Kontakt mir ihr, und wann immer ich dieses Gespräch ansprach, konnten wir beide kaum glauben, dass sie jemals etwas so Irrationales hatte sagen können. Sie war eine sehr rationale, kluge Frau, die andere begeistern konnte. Auf Holzbeinen ging sie überall hin, sie war sehr gesellig, und ab und zu sang und tanzte sie sogar auf der Bühne. Als sie sich erst einmal von den Wirkungen der Droge und dem Seelenleben einer Raucherin befreit hatte, wusste sie, dass sie einfach alles schaffen konnte.

Ich treffe des öfteren auf Leute, die alleine aufgehört haben zu rauchen. Wenn ich sie frage, wie sie es gemacht haben, erzählen sie mir von dieser fabelhaften Frau, die sie getroffen haben und die ihnen erzählte, wie sie früher vom Rauchen abhängig gewesen sei. So süchtig, dass sie sich beide

Beine wegen einer durch das Rauchen verursachten Krankheit amputieren ließ. Meistens ist das dann ein und dieselbe Person. Indem sie ihre Geschichte verbreitet, gibt sie unzähligen Rauchern Inspiration und Hoffnung, dass sie ihren Suchtkreislauf zerbrechen können, bevor er sie zerbricht.

Sie haben wahrscheinlich auch Geschichten aus ihrer Raucherzeit, die Sie ihren rauchenden Freunden erzählen könnten, oder Leuten, die Sie in einem Seminar kennen gelernt haben. Vielleicht kennen Sie Wege, die dabei helfen können, Familienmitglieder und Freunde zum Aufhören zu motivieren. Versuchen Sie, den Leuten, die Ihnen wichtig sind, zu helfen. Wenn sie versuchen aufzuhören, es aber nicht alleine schaffen, dann denken Sie daran, dass es immer Mittel und Wege gibt, um ihnen zu helfen. Sie können im Leben dieser Menschen von großer Bedeutung sein. Teilen Sie ihr Wissen. Vergessen Sie nicht – und dies gilt sowohl für Freunde, die bereits mit dem Rauchen aufgehört haben als auch für Sie selbst – dieses eine Prinzip immer wieder zu bekräftigen: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Wenn Zigaretten so tödlich wären, wie Sie behaupten, würde die Regierung sie nicht verkaufen!“

Wenn ich am ersten Tag eines Seminars meine Dias zeige, höre ich diesen Satz oft aus dem Publikum. Wir erklären, wie das Rauchen Herzkrankheiten, Krebs, Durchblutungsstörungen, Emphysem und andere schlimme Krankheiten verursacht. Dann führen wir fort, dass das Zigarettenrauchen in den USA die größte vermeidbare Todesursache darstellt, mit mehr als 434.000 Todesopfern pro Jahr. Das sind mehr Tote als alle Opfer von Unfällen, Infektionskrankheiten (inklusive AIDS), Mord, Selbstmord, Diabetes, Arteriosklerose, Nieren- und Leberschäden zusammengenommen. Dieses Jahr werden mehr Amerikaner an den Folgen des Rauchens sterben als alle Amerikaner, die in 24 Kriegsjahren im 1. und im 2. Weltkrieg, im Koreakrieg und im Vietnamkrieg umkamen!

Statistiken wie diese sind erschütternd. Viele Raucher sind der Meinung, dass Zigaretten nicht legal auf dem freien Markt erhältlich wären, wenn sie wirklich so gefährlich wären. Chemikalien wie Zyklamat, bestimmte rote Farben und andere krebserregende Substanzen sind aus dem Verkehr gezogen worden. Zigaretten werden weiterhin verkauft, also müssen sie weniger gefährlich sein. Deshalb denken die Leute oft, meine Zahlen seien stark übertrieben.

Um diesen Skeptikern zu begegnen, erkläre ich, dass ich diese Zahlen aus dem Bericht des United States Surgeon General entnommen habe (Oberster Arzt der Vereinigten Staaten, entspricht in etwa dem Gesundheitsminister, Anm. d. Ü.). Seit 1964 werden diese Berichte jährlich von der Regierung und vom Gesundheitsamt herausgegeben Diese Berichte werten alle Studien und alle zugänglichen Informationen aus, nicht nur die aus Amerika, sondern aus der ganzen Welt. Seit über 20 Jahren belegen die angesammelten Daten übereinstimmend, dass Zigaretten töten.

Einige Leute vermuten, dass die Regierung übertreibt, wie tödlich Zigaretten sind. Das ist aber unwahrscheinlich. Wenn die Regierung vorhätte,

die Öffentlichkeit hinsichtlich der Gefahren des Rauchens zu täuschen, dann würde sie die Gefahren herunterspielen, nicht aufblähen.

Die Regierung der Vereinigten Staaten hat ein großes persönliches Interesse am Tabakanbau und seiner Verbreitung. Im Jahre 1984 überstiegen die durch Tabakprodukte eingenommenen Jahres-Steuereinnahmen sechs Milliarden Dollar. Die Regierung besitzt mehr als eine Milliarde US-Dollar an überschüssigem Tabak. Selbst mit diesem starken persönlichen Interesse wurde im Bericht dieses Jahres doch angegeben, dass im vorangegangenen Jahr mehr als 300.000 Amerikaner frühzeitig an den Folgen des Rauchens gestorben waren.

Vor 1964 hat die amerikanische Regierung nicht viele Informationen über die Gefahren des Rauchens veröffentlicht. Andere entwickelte Länder mit Regierungen ohne persönliche Interessen warnten ihre Einwohner vor den Gefahren, die Zigaretten darstellten. Heute sind die Beweise so schlüssig, dass die Regierung ihre Verpflichtung anerkennt, die Tatsachen offenzulegen. Die Regierung der Vereinigten Staaten, medizinische Vereinigungen sowie die weltweite medizinische Gemeinschaft stimmen alle darin überein, dass Zigaretten tödlich sind.

Denken Sie an diese Informationen, wenn Sie mit dem konfrontiert werden, was manche Werbeleute mit der „Kontroverse des Rauchers“ umschreiben. Die einzige Kontroverse hier liegt bei der Tabakindustrie. Sie behauptet nämlich, dass ihr Produkt harmlos sei und den Verbrauchern, die es rauchen, große Vorteile biete. Dieses „harmlose“ Produkt ist alles andere als harmlos. Es macht süchtig. Es ist teuer. Es ist tödlich. Denken Sie daran und – *nie wieder einen einzigen Zug!*

Na und, dann kann ich eben keinen Marathon laufen!

„Na und, dann kann ich eben keinen Marathon laufen – was soll’s, das wollte ich sowieso noch nie!“ Oft treffe ich Raucher, die der Meinung sind, dass das Rauchen in ihrem Leben kein Problem darstellt. Nun gut, man kann keine wirklich anstrengenden Aktivitäten betreiben, aber generell ist man den Grundanforderungen des Lebens gewachsen.

Leider versäumen es die meisten Leute zu bedenken, dass das Aufgeben von anstrengenden Aktivitäten heute wahrscheinlich das Aufgeben von lebenswichtigen Fähigkeiten in der Zukunft bedeutet. Heute können Sie vielleicht nicht joggen, aber morgen können Sie vielleicht nicht mehr Treppen steigen oder gehen; ja sogar das Aufstehen aus dem Bett könnte eines Tages mehr sein, als ein Raucher zu leisten vermag.

Hunderttausende Raucher werden jedes Jahr von Krankheiten wie dem Emphysem für immer verkrüppelt. Typischerweise wurde der Raucher von seinem Arzt gewarnt, bevor die Krankheit die ersten Auswirkungen zeigte. Aber selbst, als diese Warnung Wirklichkeit wurde, schaffte der Raucher es nicht aufzuhören.

Sobald sich aber das erste Anzeichen einer Behinderung beim Atmen zeigt, verschlimmert sie sich jeden Tag, an dem weiter geraucht wird. Es wird zu dem Punkt kommen, wo die normale Atmung schmerzhaft und dann

unmöglich wird. Tag für Tag muss der Raucher weitere Alltagstätigkeiten aufgeben.

Bald ist er ganz von seiner Familie abhängig, die sich um alles kümmern muss. Er kann nicht nur nicht mehr Schnee schaufeln, er kann auch das Haus nicht mehr verlassen, wenn die Temperaturen unter den Gefrierpunkt sinken. Er kann nicht nur nicht beim Kochen helfen, sondern er hat kaum mehr die Kraft, allein zu essen. Und dann wird eines Tages das Atmen unmöglich. Seine gesamte Welt schrumpft auf die Größe eines Sauerstoffzelts, und der Tod wird seine einzige Möglichkeit, dem zu entfliehen. An diesem Punkt ist der Tod keine unwillkommene Alternative.

Vielleicht denkt der Sterbende dann an seinen Kommentar von damals, als er sagte, „Na und, dann kann ich eben nicht joggen." Wenn er damals nur gewusst hätte, was er heute weiß – er hätte dieses Thema nie so leichtfertig behandelt. Dummerweise ist es für ihn zu spät, den Schaden wieder zu reparieren.

Vielleicht denken Sie, dass Sie so lange geraucht haben, dass es jetzt zu spät ist, um aufzuhören. Aber aller Wahrscheinlichkeit nach sind Sie noch nicht an diesem tragischen Punkt angekommen. Wenn Sie aufhören, wird Ihr Risiko, jemals so behindert zu werden, dramatisch reduziert. Wenn Sie jedoch weiter rauchen, dann kommt die Gefahr, einmal ein solch alptraumhaftes Leben führen zu müssen, jeden Tag näher.

Denken Sie darüber nach, welche Aktivitäten Sie jetzt ausführen können. Sie mögen unbedeutend oder unwichtig erscheinen. Aber wie wird das Leben wirklich sein, wenn sie ihnen nicht mehr nachgehen können? Wenn diese Art von Leben – oder besser: diese Art von langsamem Sterben – Ihnen nicht erstrebenswert erscheint, dann nehmen Sie einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

Er wird mit dem Rauchen aufhören, wenn es ihm „so richtig dreckig geht"

Früher ist man davon ausgegangen, dass es einem Alkohol- oder Drogenabhängigen erst einmal „so richtig dreckig" gehen muss, bevor er das Bedürfnis nach Hilfe anerkennt. „So richtig dreckig" bedeutete hierbei ein so kompliziertes und unhandhabbares Leben, dass der Abhängige gezwungen war zu erkennen, dass es keine Alternative gab, außer mit den Drogen aufzuhören oder alles und jeden, der ihm nahe stand, zu verlieren. Welche Arten von Situationen bewegen einen Süchtigen zu einer solchen Erkenntnis? So ernste Dinge wie der Verlust der Familie, der Karriere, der Gesundheit, vielleicht sogar die Obdachlosigkeit, oder die Gefahr in einem Gefängnis zu landen.

All diese Geschehnisse sind traumatisch und können leicht eine Existenz zerstören. Wenn dem Süchtigen jedoch viel Zeit, Unterstützung und professionelle Hilfe gewährt werden, kann er oft wieder ein einigermaßen normales Leben führen. Viele haben das Gefühl, dass sie durch eine solche Erfahrung das Leben erst wieder lieben gelernt haben und einen gewissen Abstand gewonnen haben, den sie ohne diesen Schock nicht gewonnen hätten. Solange es einem nicht „so dreckig" geht, dass dies auch den Verlust

des eigenen Lebens mit einschließt, gibt es immer Hoffnung, dass man die durch die Drogen verursachten Probleme wieder korrigieren kann, und vielleicht geht der Abhängige daraus stärker hervor, als er es vor seinen Erfahrungen mit Drogen jemals war.

Raucher sind auch Drogenabhängige. Unglücklicherweise sind einige Raucher mit der Idee zufrieden zu warten, bis es ihnen „so richtig dreckig“ geht, bevor sie eine so drastische Maßnahme wie das Aufhören in Angriff nehmen. Sie finden, dass ihr Leben bis dahin ziemlich gut handhabbar ist. Sie glauben, dass sie relativ leicht aufhören können, wenn es hart auf hart geht. Während diese Art von Logik bei anderen Drogenabhängigkeiten bekanntermaßen funktioniert, gibt es eine große Schwachstelle, wenn man das Rauchen so betrachtet.

Wenn Raucher Erfahrungen der „so richtig dreckigen“ Art machen, sind diese normalerweise nicht mit der Zeit korrigierbar. Raucher verlieren generell nicht ihre Familie wegen des Rauchens. Sie verlieren nicht ihren Arbeitsplatz, und sie stehen wahrscheinlich nicht obdachlos oder ohne einen Pfennig da bei dem Versuch, ihre Sucht zu unterhalten. Für das Rauchen müssen sie nicht ins Gefängnis und werden auch nie ohne ihre Zustimmung in Entziehungskuren eingewiesen. In welcher Art von Situation geht es also Rauchern „so richtig dreckig“?

Eine bestimmte Diagnose bedeutet für die meisten Raucher, dass es ihnen „so richtig dreckig“ geht – die Diagnose einer Krankheit wie Krebs, einer Herzkrankheit oder eines Emphysems. Wenn man zum Zeitpunkt der Diagnose aufhört, dann erhöhen sich natürlich die Überlebenschancen, aber es ist schon viel Schaden entstanden, der nicht mehr repariert werden kann. Mit einem Lungenemphysem wird die Atmung des Patienten für den Rest seines Lebens behindert sein. Mit dem Rauchen aufzuhören wird die weitere Verschlechterung bedeutend verlangsamen oder anhalten, aber es wird nie wieder möglich sein, normal zu atmen. Wenn der Raucher auf die Diagnose einer Krebs- oder Herz-Kreislauferkrankung wartet, bis es ihm „so richtig dreckig“ geht, könnte ihn dies das Leben kosten. Tatsächlich haben viele Raucher gar nicht genug Zeit zu warten, bis es ihnen „so richtig dreckig“ geht. Das erste erkennbare Symptom für diese Raucher ist oft der plötzliche Tod, und das ist wohl eher nicht die Situation, auf die der Raucher gewartet hat.

Viele, die mit dem Rauchen aufhören, bevor sie am Boden zerstört sind, erkennen, dass sie sich körperlich und gefühlsmäßig besser fühlen, als sie es seit Jahren getan haben, und sie wissen die Verbesserungen in Gesundheit und Selbstwertgefühl wirklich zu schätzen. Alle, die aufgehört haben, sollten stolz auf ihre Leistung sein. Sie haben mit dem Rauchen aufgehört, bevor sie mussten. Und sie werden viel davon haben, dass sie diese Maßnahme ergriffen haben.

An alle, die auf den magischen Moment warten, an dem sie wissen werden, dass es an der Zeit ist: Seien Sie gewarnt. Denn Sie werden vielleicht nicht mehr die Kraft haben aufzuhören. Sie werden vielleicht nicht rechtzeitig den Wunsch haben aufzuhören. Noch viel wichtiger: Sie werden vielleicht gar keine Gelegenheit bekommen, rechtzeitig aufzuhören. Im letzten Jahr starben 390.000 Amerikaner einen frühzeitigen Tod beim Warten auf den richtigen Zeitpunkt. Sie haben ihn nie gefunden. Denken Sie nicht, dass Sie auf irgendeine unvorgesehene Inspiration warten müssten. Hören Sie jetzt auf,

bevor Sie dazu gezwungen werden. Hören Sie jetzt auf – und nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

„Ich rauche doch nur Zigaretten – darauf steht nicht die Todesstrafe“

„Na gut, ich habe es nicht geschafft aufzuhören, was soll's. Ich fühle mich jetzt nicht schuldig oder gehe hart mit mir ins Gericht. Ich meine, ich rauche doch nur Zigaretten, darauf steht nicht die Todesstrafe.“ Bei dieser Aussage musste ich an mich halten, um nicht laut loszulachen. Sie wurde ernsthaft von einer Kursteilnehmerin vorgebracht, die es nicht einmal geschafft hatte, sich für zwei Tage von Nikotin fernzuhalten. Sie brachte dieselben altbekannten Ausreden wie alle anderen, neuer Job, Druck in der Familie, so viele andere Veränderungen zur Zeit…

Zu sagen, dass das Rauchen von Zigaretten ein Verbrechen ist, das nicht mit der Todesstrafe bestraft werden kann – das war mir neu. Laut Angaben der Vereinten Nationen tötet das Zigarettenrauchen jedes Jahr 4,9 Millionen Menschen. Wir wissen, dass diese Menschen durch Tabak getötet wurden, dennoch ist es schwierig, diese Todesfälle zu klassifizieren. Waren es Morde, Selbstmorde oder Unfälle?

Wenn man den Einfluss der Tabakindustrie untersucht, ist man geneigt, all die tabakbedingten Todesfälle als Mord zu bezeichnen. Die Tabakindustrie manipuliert uns durch die Werbung, die das Rauchen als harmlos, sexy, mondän und erwachsen hinstellt. Diese Taktiken tragen dazu bei, dass Erwachsene und Kinder mit dieser hochgradig süchtig machenden Substanz experimentieren. Die Tabakindustrie weiß: Wenn sie es einmal schafft, die Leute zum Anfangen zu bewegen, dann hat sie diese am Haken und kann sie im Laufe eines Raucherlebens um viele Tausend Euro erleichtern.

Die Tabakindustrie widerspricht immer den Ergebnissen aller von renommierten medizinischen Instituten durchgeführten Studien, die einstimmig zu dem Schluss gekommen sind, dass Rauchen tödlich ist. Die Tabakindustrie versucht, die Leute glauben zu machen, dass diese Angriffe auf die Zigaretten alles Lügen sind. Wenn die Medizin die Öffentlichkeit in Bezug auf das Rauchen in die Irre führen wollte, dann würde sie die Gefahren kleiner aussehen lassen, nicht größer. Denn die Medizin hat ein persönliches Interesse daran, dass die Menschen weiter rauchen. Je mehr Leute rauchen, desto mehr muss zur Behandlung ihrer schlimmen und tödlichen Krankheiten getan werden. Die Medizin jedoch hat eine berufliche und moralische Verpflichtung, den Leuten dabei zu helfen, gesünder zu werden. Das einzige Ziel der Tabakindustrie ist, die Leute zum Rauchen zu bringen, egal zu welchen Kosten.

Man könnte argumentieren, dass Rauchen eine Art Selbstmord ist. Die Tabakindustrie mag vielleicht die Gefahren herunterspielen, aber jeder Raucher mit durchschnittlicher Intelligenz weiß, dass Zigaretten schlecht für seine Gesundheit sind, raucht aber trotzdem weiter. Ich glaube allerdings nicht daran, dass es richtig ist, die meisten rauchbedingten Todesfälle als Selbstmord zu klassifizieren. Wenn ein Raucher das Risiko kennt und

trotzdem nicht aufhört, heißt das noch lange nicht, dass er gerade versucht, sich umzubringen. Er raucht, weil er nicht weiß, wie er aufhören soll.

Der Tod durch Rauchen ist eher ein Unfall als ein Selbstmord. Der Raucher stirbt zwar vielleicht heute, aber sein Tod ist die Folge seiner ersten Züge vor zwanzig oder mehr Jahren. Als er mit dem Rauchen anfing, waren die Gefahren noch unbekannt. Für die Gesellschaft war Rauchen akzeptabel, ja, in manchen sozialen Gruppen sogar Pflicht. Er kannte aber nicht nur die Gefahren nicht, er wusste auch nicht, dass Rauchen abhängig macht. Als die Gefahren dann bekannt wurden, war er schon abhängig, und er dachte, das sei nun für immer so. Jeder Raucher kann aufhören, aber leider wissen viele nicht, wie.

Wie auch immer die Klassifizierung – Mord, Selbstmord oder Unfall – das Endergebnis ist das gleiche. Sie haben noch eine Chance, Sie leben noch und Sie wissen, wie Sie mit dem Rauchen aufhören können. Nutzen Sie dieses Wissen zu Ihrem Vorteil. Reihen Sie sich nicht ein in die Statistik – nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Bewerbungen von Rauchern zwecklos!

In den letzten Jahren ist dieser Satz am Ende von Stellenanzeigen in verschiedenen Tätigkeitsfeldern aufgetaucht. Abgesehen von der Schlussklausel schienen einige dieser Positionen für den gegenwärtigen Raucher vielleicht perfekt zu sein. Der Raucher fühlt sich wegen solcher Einstellungskriterien dann diskriminiert und hegt vielleicht gegenüber dem möglichen Arbeitgeber einen heimlichen Groll.

Tatsache ist, dass viele Firmen nun Nichtraucher-Regelungen für ihre Angestellten eingeführt haben. Wo also der Raucher früher ruhig an seinem Schreibtisch sitzen und rauchen konnte, muss er jetzt in eine Raucherzone ausweichen. Und manchmal darf er die gesamten acht Stunden nicht rauchen, weil auf dem gesamten Betriebsgelände das Rauchen verboten ist. Obwohl dem Arbeitgeber vielleicht eine Welle des Widerstands von Seiten der Angestellten, Bewerber und eventuell sogar der Kunden entgegenschlägt, gewinnt diese Praxis in der Geschäftswelt immer mehr an Popularität.

Warum sollte das Management solche Einschränkungen für Raucher befürworten? Weil ein rauchender Angestellter eine finanzielle Belastung ist. Schätzungen der zusätzlichen Kosten, die durch einen normalen, rauchenden Arbeitnehmer verursacht werden, liegen zwischen einigen Hundert bis zu mehreren Tausenden Euro pro Jahr. Wenn man diese Zahl mit mehreren Angestellten multipliziert, kostet das Rauchen den Arbeitgeber jedes Jahr Zehntausende oder vielleicht sogar Hunderttausende. Raucher kosten mehr, weil sie mehr Arztkosten verursachen, bei der Krankenkasse höher eingestuft werden, weniger produktiv sind, öfter krank sind und mehr Unfälle haben. Abgesehen davon wird die Arbeitsmoral beeinträchtigt, wenn das Thema Passivrauchen auf den Plan tritt. Alles in allem ist die wirtschaftliche und logistische Last, die dem Arbeitgeber von rauchenden Arbeitnehmern aufgebürdet wird, beträchtlich.

Früher war es so, dass ein Raucher sich nur um die verkrüppelnden und tödlichen Auswirkungen des Rauchens Sorgen machte musste. Dann kam

das soziale Stigma dazu. Heute muss er sich jedoch auch mit den beruflichen Konsequenzen des Rauchens auseinandersetzen. Wenn er keinen Job findet, wird es für ihn schwierig werden, seine Zigarettensucht zu finanzieren, die ihn immerhin jedes Jahr mehrere Hundert Euro kostet.

Rauchen kann Ihr Potenzial für körperliches, geistiges, soziales, berufliches und wirtschaftliches Wachstum schmälern. Es ist heutzutage ein schwieriges Unterfangen, persönlich und beruflich erfolgreich zu sein. Rauchen macht eine sowieso schon komplizierte Situation nur noch komplizierter. Außerdem beeinträchtigen die Auswirkungen des Rauchens Ihre Gesundheit und könnten Sie letzten Endes das Leben kosten. Ist das Rauchen all diese Risiken wert? Wenn Sie nicht der Meinung sind, dann nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Der gesellschaftliche Tribut des Rauchens

Rauchen ist tödlich. Es tötet durch Krebs, Herz- und Durchblutungskrankheiten, Emphysem, Feuer und viele andere Ursachen. Die meisten Leute sehen die körperlichen Auswirkungen des Rauchens. Aber viele versäumen es, den psychologischen, emotionalen und sozialen Tribut zu bedenken, den das Rauchen fordert.

Da die Mehrheit der amerikanischen Erwachsenen nicht raucht, sind die Raucher größeren Anfeindungen ausgesetzt als jemals zuvor. Im Lauf der Zeit haben viele Raucher aufgehört, weil sie sich sozial geächtet fühlten. Als Raucher fühlten sie sich nicht mehr wohl. Heute ist es sogar noch schlimmer. Raucher finden sich immer wieder in Situationen wieder, wo Rauchen nicht erlaubt ist. Viele Raucher machen jeden Arbeitstag acht qualvolle Stunden Entzugserscheinungen durch, weil sie auf dem Betriebsgelände nicht mehr rauchen dürfen. Bei sozialen Veranstaltungen müssen sie oft erkennen, dass sie im ganzen Raum der einzige Raucher sind. Bei ihren engsten Freunden und bei den eigenen Familienmitgliedern fühlen sie sich unwillkommen, solange sie rauchen. Sie müssen sich entweder der Peinlichkeit des Rauchens aussetzen, oder während dieser Zusammenkünfte die Entzugserscheinungen aushalten, die durch das Nichtrauchen entstehen.

Viele Nichtraucher setzen jetzt ihr Recht durch, saubere (nicht durch Rauch verunreinigte) Luft zu atmen – ein Ansatz, der vor 15 Jahren als sehr radikal erschienen und wohl auch für geschmacklos gehalten worden wäre. Das alles sind „schlechte Nachrichten“ für Raucher. Sie müssen bedenken, dass – obwohl es in der heutigen Gesellschaft ohnehin schwierig ist für Raucher – die soziale Ausgrenzung schrittweise immer rigider wird.

Wenn Sie jetzt den Drang nach einer Zigarette verspüren, stellen Sie sicher, dass Sie die vollen Auswirkungen dieses ersten Zuges bedenken. Sie werden nicht nur eine möglicherweise tödliche Sucht verstärken, sondern Sie werden auch wieder in dieser sozial vollkommen inakzeptablen und schmutzigen chemischen Abhängigkeit gefangen sein. Wollen Sie wirklich Ihr ganzes Leben als Raucher betrachtet werden? Wenn nicht, dann denken Sie einfach daran: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Stolz, ein Raucher zu sein?

„Ich rauche.“ Vor 25 Jahren stellten Sie sich mit dieser Aussage noch als glamourös, mondän, erwachsen und sogar intelligent dar. Sie sagten damit nur, dass Sie regelmäßig Zigaretten anzündeten, eine Gewohnheit, die Sie mit über der Hälfte aller Männer und einem guten Drittel aller Frauen (in den USA, Anm. d. Ü.) teilten. Aber die Zeiten haben sich geändert! Heute fühlen Sie sich als Raucher wie ein Aussätziger. Innerhalb von 25 Jahren hat das Rauchen einen Wandel von der durchaus akzeptierten, ja sogar erstrebenswerten Angewohnheit zum gesellschaftlich inakzeptablen, demoralisierenden Verhalten durchgemacht.

Aber Rauchen ist mehr als eine Angewohnheit – es ist eine Sucht. Raucher zu sein ist gleichbedeutend damit, drogenabhängig sein. Dies schafft ein ganz neues Problemfeld. Ein Raucher raucht nicht aus freiem Willen, er muss rauchen. In bestimmten Zeitabständen muss ein Raucher rauchen. Wenn er das nicht tut, leidet er unter Entzugserscheinungen. Vor 25 Jahren stellte das noch keine Bedrohung dar: Der Raucher konnte zu Hause, bei der Arbeit, im Restaurant, im Krankenhaus und beim Arzt rauchen, also eigentlich überall und jederzeit. Für einen Süchtigen die perfekte Droge. Ein Raucher konnte nur durch eigene Nachlässigkeit in den Entzug geraten – wie etwa, wenn ihm mitten in der Nacht die Zigaretten ausgingen – aber das kam nicht oft vor.

Im Lauf der Jahre wurden dem Raucher langsam aber sicher immer mehr Steine in den Weg gelegt. Am Anfang geschah dies durch „radikale“ Familienmitglieder und Freunde. Die meisten Raucher und auch Nichtraucher betrachteten es als schlechten Stil, das Recht eines Rauchers auf Rauchen einzuschränken. Diese frühen Aktivisten wurden oft kritisiert und von den Menschen ausgegrenzt, die Mitleid mit der Misere des Rauchers hatten.

Dann wurden jedoch die Auswirkungen des Passivrauchens zu einem Thema. Als die möglichen Gesundheitsrisiken für Nichtraucher ans Licht kamen, erhielten die Anti-Raucher durchschlagkräftige Munition in ihrem Streit um das Recht auf eine rauchfreie Umgebung. Mehr und mehr Menschen verbannten die Zigaretten aus ihren Wohnungen. Dann fingen kleinere Gemeinden und schließlich ganze Staaten an, Nichtraucherzonen in öffentlichen Gebäuden durchzusetzen. Die stärkste Bedrohung bestand allerdings nicht in dieser Einschränkung des Rauchens an öffentlichen Orten. Ein Raucher konnte solche Plätze vermeiden oder seinen Aufenthalt dort zeitlich begrenzen.

Die neueste und größte Bedrohung wird jetzt gerade überall Realität. Nichtraucher-Regelungen werden durchgesetzt an dem einen Ort, wo der Raucher über längere Zeitabschnitte hinweg anwesend sein muss – an seinem Arbeitsplatz. Manche Arbeitgeber stellen Raucherzonen zur Verfügung, wo die Raucher in der Pause rauchen dürfen. Andere Firmen verbieten jedoch das Rauchen am Arbeitsplatz völlig. So entsteht das Problem der täglichen achtstündigen Entzugsperioden. Ein Raucher mag sich wünschen, seinen Arbeitsplatz zu wechseln, um solchen Bestimmungen zu entgehen, aber es gibt keine Garantie, dass die nächste Firma nicht am Ende auch ähnliche Regelungen trifft.

Heutzutage gehört der chronische Entzug mehr und mehr zum Lebensalltag der Raucher dazu. Rauchen bringt Schwierigkeiten zu Hause, bei gesellschaftlichen Zusammenkünften, und nun durch die neuen Nichtraucher-Richtlinien sogar am Arbeitsplatz. Wo soll dies alles enden? Die einfache Wahrheit ist, dass es für den Raucher niemals enden wird. Das Rauchen fängt an, bei allen Aspekten des Lebens lästig zu werden, und jeder Raucher muss sich jetzt dieselbe Frage stellen: Ist das Rauchen das wert? Wenn Sie denken, dass dies nicht der Fall ist, dann nehmen Sie einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

Der heimliche Raucher

„Ich kann zu den restlichen Sitzungen nicht kommen. In meiner Familie weiß keiner, dass ich rückfällig geworden bin, und wenn ich die nächsten fünf Abende hier herkommen muss, dann muss ich ihnen ja sagen, wo ich hingehe. Danach könnte ich ihnen nicht mehr in die Augen schauen.“ Ich hatte schon einige Seminarteilnehmer, die rückfällig geworden waren und mir nach dem ersten Abend sagten, dass sie es lieber alleine versuchen wollten, ohne die Unterstützung durch die Gruppe und die restlichen Sitzungen. Sie wollten die Scham umgehen, zugeben zu müssen, dass sie rückfällig geworden waren. Manche hören nach der ersten Sitzung tatsächlich auf zu rauchen, andere jedoch rauchen weiter, weil sie alleine einfach nicht die notwendige Motivation aufbringen, die erste Entzugsphase durchzustehen.

Was für diese heimlichen Raucher folgt, ist ein Leben, das viel komplizierter ist als die Komplizierung durch mögliche lebensbedrohliche Gesundheitsrisiken durch das Rauchen. Denn viel unmittelbarer als das Gesundheitsrisiko bedroht einen die ständige Gefahr des Entdecktwerdens, wenn man eine Lüge lebt. Dies vermindert drastisch die Menge, die geraucht wird. Der heimliche Raucher raucht nur dann, wenn sich die Gelegenheit dazu ergibt. Aber dies bedeutet, dass er viele Stunden am Tag, womöglich sogar den ganzen Tag, in einem ständigen Entzugszustand verbringt. Wann bekommt er die Chance auf eine schnelle Zigarette, was macht er nur, wenn ihn jemand sieht? Was denkt die Person dann von einem? Wem wird sie es alles erzählen? Wenn man nicht gesehen wird, was ist mit dem Geruch? Eine Zeit lang mag der Raucher behaupten, der Geruch käme vom Passivrauchen, aber das führt sie nur noch tiefer in die Verschleierung. Wenn er dann letzten Endes dann erwischt wird, werden alle wissen, dass er die ganze Zeit gelogen hat, wenn ein ihm nahe stehender Mensch gemeint hatte, Rauch an ihm zu riechen.

Manche lesen dies vielleicht und denken: „Wen kümmert es, was andere denken?“ Sie sollten aber verstehen, dass es für diese Art von Raucher extrem wichtig ist, was andere über ihre Stärke und Integrität denken. Falls dem nicht so wäre, hätten sie sich nicht dem anfänglichen Dilemma ausgesetzt, wie sie zur Gruppenbesprechung kommen konnten, ohne ihre Niederlage einzugestehen. Sie stecken im chronischen Entzug fest und in der chronischen Gefahr entdeckt zu werden, und das alles für den Luxus, hier und da eine Zigarette einzuschmuggeln, um für kurze Zeit den Entzug zu mindern, wann immer es möglich ist. Es ist offensichtlich, dass der heimliche Raucher

nicht wegen des Genusses raucht. Während des Rauchens kann er es nicht genießen, weil er Angst haben muss, dass man ihn erwischt. Der Grund, warum er jede Möglichkeit nutzt, sich eine Zigarette anzuzünden, ist ganz einfach: Der Nikotinabhängige bekommt endlich seinen lang ersehnten Nikotinfix, einen Fix, der gar nicht nötig wäre, wenn er einfach aufhören würde zu rauchen und so den teuflischen Entzugskreislauf durchbrechen würde.

Die einzig logische Lösung für dieses Problem besteht darin, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber auch wenn es der heimliche Raucher letzten Endes schafft, erfolgreich aufzuhören: Da er ja offiziell schon längst aufgehört hat, wie soll er bloß seine extremen Stimmungsschwankungen und andere körperliche Entzugserscheinungen während der ersten Tage des Entzugs erklären – einschließlich der Fragen, warum er manchmal so gereizt und irrational zu reagieren scheint? Es ist sicher peinlich, den Rückfall zuzugeben, aber es ist aller Wahrscheinlichkeit nach die bessere Lösung. Geben Sie Ihren Rückfall zu und nehmen Sie sich die Zeit für eine Selbsthilfegruppe. Lassen Sie auch die Menschen um Sie herum wissen, was Sie gerade durchmachen. Ihre Nächsten werden Ihnen oft die beste Unterstützung und das größte Verständnis entgegenbringen, aber nur, wenn sie auch wissen, dass ihre Hilfe benötigt wird.

Sobald Sie einmal aufgehört haben, tun Sie alles was in Ihrer Macht steht, damit Sie diesen Prozess nie wieder durchmachen müssen. Rauchen wird teurer sein, als Sie es in Erinnerung haben, gesellschaftlich noch weniger akzeptabel, genau so ungesund und könnte Sie immer noch das Leben kosten. Es kann Ihre soziale Stellung beeinflussen, indem es dazu führt, dass sich viele sowohl über Ihre allgemeinen Empfindlichkeiten Gedanken machen werden, als auch über Ihren Mangel an Interesse für alle Nicht- und Ex-Raucher um Sie herum. Wenn Sie versuchen, die Tatsache zu verbergen, dass Sie rückfällig geworden sind, setzen Sie sich der Gefahr aus, ertappt zu werden und dann als Lügner und Betrüger angesehen zu werden – und das alles für die „Freude“ eines Nikotinfixes. Vergessen Sie nie, wie jeder Tag für Sie als Raucher war. Dies wird es Ihnen viel leichter machen zu sagen: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Göttliche Offenbarungen

Jeff saß an seinem Schreibtisch und telefonierte mit einem Geschäftspartner. Das Nichtraucherseminar, das sein Arbeitgeber anbot, sollte jede Minute anfangen. Er war dabei, mit sich selbst zu diskutieren, ob er zu der Gruppe, für die er angemeldet war, hingehen sollte oder nicht. Schließlich sagte er zu seinem Freund: „Nein, ich glaube, jetzt ist gerade kein guter Zeitpunkt. Nächstes Mal bin ich vielleicht eher bereit dazu.“ Plötzlich erfüllte ein lautes, krachendes Geräusch das Zimmer. Jeff sah auf seinen gläsernen Aschenbecher hinunter, und zu seinem Erstaunen war er mitten durchgerissen. Ohne dass ihn jemand berührt hätte, war der Aschenbecher in zwei Hälften zersprungen. Er schaute zur Decke hinauf und sagte ins Telefon: „Ich muss jetzt auflegen, es ist für mich an der Zeit, mit dem Rauchen aufzuhören.“

Die oben erzählte Geschichte mag sich unwahrscheinlich anhören. Aber sie ist tatsächlich einem unserer Gruppenteilnehmer passiert. Die meisten Raucher erhalten keine solchen göttlichen Offenbarungen, aber alle Raucher bekommen direkte Botschaften, dass sie mit dem Rauchen aufhören sollen. Die Botschaften kommen von ihrem eigenen Körper. Vielleicht kommen sie in Form eines Hustens, von Schmerzen in der Brust, einem Kribbeln oder gar der Taubheit eines Körperteils, vielleicht in Form von Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Schwierigkeiten beim Atmen oder einer Vielzahl anderer Beschwerden. Leider werden diese Nachrichten, obwohl sie dem Raucher ständig zugesandt werden, oft nicht empfangen.

Sicherlich fühlt der Raucher die Symptome, aber er lehnt oft jede Verbindung zu den Zigaretten kategorisch ab. Sue, eine Seminarteilnehmerin, hatte ständige Bronchitis-Anfälle. Ihr Arzt hatte ihr gesagt, sie sei höchst allergisch gegen Nikotin und müsse mit dem Rauchen aufhören. Sie akzeptierte, dass es eine Allergie war, die ihre Beschwerden auslöste, aber sie weigerte sich zu glauben, dass sie gegen Zigaretten allergisch war. Sie änderte ihre Ernährung, warf ihren Teppich weg, trug hypo-allergenes Make-up und staubte dauernd ihre Wohnung ab. Sie machte alles Erdenkliche – alles, außer mit dem Rauchen aufzuhören. Selbst nach all diesen positiven Veränderungen wurde ihre Krankheit nicht besser. Als sie endlich aufhörte zu rauchen, gingen die Anfälle sofort zurück. Sie konnte den Beweis nicht länger leugnen – die Zigaretten verursachten ihre Bronchitis.

Aller Wahrscheinlichkeit nach haben auch Sie als Raucher Nachrichten erhalten, dass das Rauchen nicht gut für Sie ist. Erinnern Sie sich immer an diese Warnungen, denn sie werden zu einer starken Munition, um den gelegentlichen Drang nach einer Zigarette zu überwinden. Wenn Sue einen solchen Drang spürte, musste sie nur an die Schmerzen und die Angst denken, die ein schwerer Bronchitis-Anfall bei ihr ausgelöst hätte. Jeff ließ seinen zerbrochenen Aschenbecher als eine ständige Erinnerung daran, dass er nicht rauchen sollte, auf seinem Schreibtisch stehen. Denken Sie an Ihre eigenen Botschaften, wenn Sie den Drang spüren. Dann wird es Ihnen ein Leichtes sein, *nie wieder einen einzigen Zug* zu nehmen!

Kleine humorvolle Randbemerkung: Am fünften Kurstag vertraute Jeff mir an, dass er ein bisschen beunruhigt sei, weil er jetzt mehr nasche und daher Angst habe zuzunehmen. Ich sagte, er solle sich keine Gedanken machen. Wenn es für ihn an der Zeit sei, eine Diät zu machen, würde er wahrscheinlich zum Kühlschrank gehen und sehen, wie die Tür abfallen würde.

Der Fan Brief

Lieber Julio:

Ich muss Ihnen jetzt einfach diesen Brief schreiben, weil ich Ihnen beweisen möchte, dass ich Ihr größter Fan bin. Ich weiß, dass Sie das auch von anderen hören. Aber wenn Sie erst einmal meine Geschichte gehört haben, werden Sie sicherlich zustimmen, dass nur wenige so viel riskieren würden wie ich, nur, um Sie in einer Vorstellung zu hören.

Sehen Sie, ich habe Schwierigkeiten beim Atmen, es ist in letzter Zeit so schlimm geworden, dass ich einen Termin beim Arzt ausgemacht habe. Im allgemeinen vermeide ich es, mit meinem Doktor über jegliche Atmungsschwierigkeiten zu reden. Wissen Sie, ich rauche seit über 40 Jahren eineinhalb Schachteln am Tag, und wenn ich dann über Schwierigkeiten beim Luftholen spreche, dann hält er mir ja doch nur wieder einen Vortrag. Aber dieses Mal war es so schlimm, dass ich dachte, ich erzähle es ihm lieber.

Ich fand also heraus, dass ich ein Lungenemphysem im Frühstadium habe. Ich hätte nie gedacht, dass mir das einmal passiert. Als der Arzt dieses Mal sagte, ich müsse aufhören zu rauchen, habe ich das zum ersten Mal ernst genommen. Immerhin sprach er diesmal nicht über das, was vielleicht in Zukunft passieren könnte, sondern darüber, was schon passiert war, und was mich erst verkrüppeln und dann umbringen würde, wenn ich nicht sofort etwas unternähme. Sehen Sie, jeder Zug, den ich nun nehme, zerstört ein bisschen mehr von meiner Lunge und nimmt mir für immer ein Stück von meiner Fähigkeit zu atmen.

Ich kann Ihnen versichern, dass ich noch nie in meinem Leben so viel Angst gehabt habe. Er schlug eine Beratungsgruppe vor, und ich habe mich sofort angemeldet. Ich bin am ersten Tag hingegangen, aber ich war ziemlich skeptisch, ob ich es schaffen würde, für nur 24 Stunden nicht zu rauchen. Zu meiner Überraschung habe ich tatsächlich den ganzen Tag durchgehalten. Es war hart, und ich war nicht sicher, ob ich das die nächsten 24 Stunden auch schaffen würde, aber ich habe darum gekämpft, weiter atmen zu können.

Als ich am nächsten Abend zum Kurs kam, hatten elf Leute 24 Stunden nicht geraucht. Alle waren total nervös, manche waren sogar körperlich krank, weil sie nicht geraucht hatten, aber wir dachten alle an diesen ganzen Tag und waren sehr stolz darauf. Wir fühlten uns durch ein gemeinsames Band verbunden.

Der Kurs trifft sich während der ersten Woche jeden Abend. Unser Gruppenleiter sagte, dass es sehr schwierig sein könne, die ersten 72 Stunden zu überstehen. Es sei erträglicher, wenn man sich darauf konzentriere, es bis zum nächsten Abend zu schaffen, als wenn man darüber nachdenken würde, es für den Rest seines Lebens zu schaffen. Er sagte, es sei extrem wichtig, diese frühen Treffen zu besuchen, nicht nur wegen der Informationen, sondern auch wegen der Unterstützung und Motivation während dieser entscheidenden Zeit. Jeder stimmte ihm zu, dass es für den nächsten Tag sehr motivierend wirke, wen man bei den Treffen dabei sei.

Der Kursleiter betonte noch einmal, dass wir unseren Terminplan so arrangieren sollten, dass wir an allen Kursabenden teilnehmen könnten. Er sagte, es gebe nichts in unserem Leben, welches in dieser Woche so wichtig sei, wie mit dem Rauchen aufzuhören. Alles, was wir zu Hause oder in der Arbeit verschieben müssten, könnten wir auch nächste Woche oder irgendwann später in unserem Leben tun, aber wenn wir es jetzt nicht schafften aufzuhören, könnte uns das unsere Gesundheit kosten oder unser Leben.

Als der Gruppenleiter die Bemerkung machte, dass es nichts in unserem Leben gebe, das so wichtig sei, wie mit dem Rauchen aufzuhören, wusste er ja nicht, dass ich Tickets für Ihr Konzert am nächsten Abend hatte. Ich dachte, das sei ja wohl eine Ausnahme. Immerhin waren Sie nur die eine Woche da. Aber Julio, ich bin richtig erschrocken, denn ich habe ihm erzählt, warum ich

zum nächsten Kursabend nicht kommen könne, aber er stimmte mir nicht zu, obwohl er sah, wie zittrig ich war. Stattdessen wies er mich an, ich solle das Konzert vergessen und lieber zum Kursabend kommen. Er benahm sich, als sei es eine faule Ausrede, dass ich seinen Kurs wegen Ihres Konzertes nicht besuchen wollte! Aber so wichtig mir auch mein Atmen ist, ich wusste, es war wichtiger, Sie zu sehen.

Also bin ich am nächsten Abend zu Ihrem Konzert gegangen, Julio. Und es war großartig – genau wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich wusste, dass ich die richtige Wahl getroffen hatte. Am nächsten Tag habe ich dann leider wieder angefangen zu rauchen. Komisch, alle anderen, die an dem Abend zum Kurs gegangen sind, schafften den nächsten Tag und sogar das ganze Wochenende. Tatsächlich sind sie immer noch alle rauchfrei. Aber sie haben Sie an dem Abend nicht zu sehen bekommen. Wer hat hier also das bessere Geschäft gemacht?

Wie auch immer, meine Atmung wird schlechter, und ich bin mir nun nicht sicher, ob ich bald wieder mit dem Rauchen aufhören werde. Wenn der Kursleiter und der Arzt recht haben, wird das Rauchen meine Gesundheit vielleicht so beeinträchtigen, dass ich Ihr nächstes Konzert nur noch unter Schwierigkeiten besuchen kann. Vielleicht geht es auch gar nicht mehr. Sie stimmen mir sicher zu, dass ich viel geopfert habe, um Sie zu sehen, vielleicht sogar mein Leben. Ich bin mir jedoch auch sicher, dass Sie mit mir darin übereinstimmen würden, dass es richtig war, so zu handeln, nicht wahr, Julio?

Wenn Sie das nächste Mal bei mir in der Nähe sind, mag ich körperlich nicht in der Lage sein, Sie zu sehen. Vielleicht können Sie als Belohnung für mein Opfer zu mir kommen und mir eine Privatvorstellung geben. Aber ich weiß, dass Sie ein viel beschäftigter Mann sind, und wenn Sie es nicht zu mir nach Hause oder an mein Krankenhausbett schaffen, bin ich Ihnen nicht böse. Ich bin schließlich Ihr größter Fan, und Sie haben meine unerschütterliche Zuneigung

Ein unsterblicher Fan?

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen in elektronischer oder gedruckter Form verbreitet werden, solange hierfür keine Gebühren berechnet werden, der Text nicht verändert wird, und unter der Bedingung, dass dieser Hinweis angefügt wird, sobald auch nur auszugsweise aus dem Text zitiert wird.

Kapitel 3 Wie man mit dem Rauchen aufhört

Gute Tipps zum Aufhören

1. Hören Sie mit der Schlusspunktmethode auf. Das ist auf die lange Sicht die einfachste und wirksamste Methode, mit dem Rauchen aufzuhören.
2. Tragen Sie keine Zigaretten mit sich.
3. Hören Sie jeweils für einen Tag auf zu rauchen. Sorgen Sie sich nicht um nächstes Jahr, nächsten Monat oder auch nur um morgen. Konzentrieren Sie sich darauf, von dem Moment, in dem Sie aufwachen bis zu dem Zeitpunkt, an dem Sie schlafen gehen, nicht zu rauchen.
4. Arbeiten sie daran, die Einstellung zu entwickeln, dass Sie sich mit dem Nichtrauchen einen Gefallen tun. Verweilen Sie nicht bei dem Gedanken, dass Sie sich keine Zigarette gönnen. Sie befreien sich vom Rauchen, weil Sie sich selbst genug wert sind, um das so zu wollen.
5. Seien Sie stolz darauf, nicht zu rauchen.
6. Seien Sie sich bewusst, dass viele Routine-Situationen den Drang nach einer Zigarette auslösen werden. Situationen, die eine Resonanz auslösen werden, beinhalten: Kaffee trinken, Alkoholgenuss, in einer Gaststätte sitzen, gesellschaftliche Veranstaltungen mit rauchenden Freunden, Kartenspiele, die Beendigung von Mahlzeiten. Versuchen Sie, Ihren normalen Alltag aufrecht zu erhalten, während Sie aufhören. Wenn Ihnen etwas zu schwierig erscheint, dann lassen Sie es erst einmal auf sich beruhen und kommen Sie später wieder darauf zurück. Denken Sie nicht, dass Sie eine Aktivität für immer aufgeben müssten. Alles, was Sie als Raucher getan haben, werden Sie mindestens genau so gut und vielleicht sogar besser als Ex-Raucher tun können.
7. Machen Sie eine Liste mit all den Gründen, aus denen Sie mit dem Rauchen aufhören möchten. Tragen Sie diese Liste bei sich, am besten dort, wo Sie sonst Ihre Zigaretten hatten. Wenn Sie bemerken, dass Sie gerade die Hand nach einer Zigarette ausstrecken, dann holen Sie ihre Liste heraus und lesen Sie sie.
8. Trinken Sie während der ersten drei Tage viel Fruchtsaft. Dies wird dabei helfen, das Nikotin aus Ihrem Körper herauszuschwemmen.
9. Um unkontrollierte Gewichtszunahme zu vermeiden, sollten Sie Obst und Gemüse essen statt Süßigkeiten und Gebäck. Selleriestangen und Karotten können eine Zeit lang als sichere Ersatzprodukte für Zigaretten dienen.
10. Wenn Sie sich wegen einer Gewichtszunahme Sorgen machen, üben Sie eine bescheidene Form an regelmäßigen sportlichen Übungen aus. Wenn Sie bisher nicht regelmäßig Sport getrieben haben, fragen Sie Ihren Arzt nach einem Sportprogramm, das für Sie durchführbar und sicher ist.

11. Wenn Sie während der Rauchentwöhnung in eine Krisensituation geraten (z.B. Reifenpanne, Überschwemmung, Schneesturm, Krankheit in der Familie), erinnern Sie sich daran, dass das Rauchen keine Lösung darstellt. Rauchen wird die ursprüngliche Situation nur noch verschlimmern, indem es eine zweite Krise heraufbeschwört: den Rückfall in die Nikotinsucht.
12. Betrachten Sie sich als „Smoke-a-holic“. Nur ein einziger Zug, und Sie werden wieder abhängig. Unabhängig davon, wie lang Sie nicht geraucht haben, denken Sie nicht, Sie könnten gefahrlos einen Zug nehmen!
13. Debattieren Sie nicht mit sich selbst, wie sehr sie jetzt eine Zigarette wollen. Fragen Sie sich, wie es sich anfühlen würde, jetzt zu Ihrer alten Verbrauchsmenge zurückzukehren. Rauchen ist ein Geschäft, bei dem es um alles oder nichts geht.
14. Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgeben würden, und kaufen Sie sich nach einer Woche oder einem Monat etwas, das Sie wirklich haben wollen. Sparen Sie ein ganzes Jahr, und Sie können sich einen Urlaub leisten.
15. Machen Sie Atemübungen, wenn Sie den Drang nach einer Zigarette verspüren.
16. Halten Sie sich an Orten auf, wo man nicht rauchen darf, wie z.B. im Kino, in Bibliotheken und in Nichtraucherzonen von Restaurants.
17. Erzählen Sie den Menschen um Sie herum, dass Sie aufgehört haben zu rauchen.
18. Denken Sie daran, dass es nur zwei gute Gründe gibt, nach dem Aufhören noch einmal einen Zug zu nehmen. Entweder Sie entschließen sich, zu Ihrem alten Konsumniveau zurückzukehren und abzuwarten, bis das Rauchen Sie verkrüppelt und schließlich umbringt. Oder Sie beschließen, dass Ihnen der Entzug wirklich Spaß macht, und dass Sie ihn ihr ganzes Leben lang auskosten wollen. Wenn keine der beiden Optionen Sie anspricht, dann nehmen Sie einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

Hören Sie mit der Schlusspunktmethode auf!

Für viele beschwört die Schlusspunktmethode Visionen von folterähnlichen Schmerzen, Leiden und allgemeiner Schinderei herauf. Tatsächlich ist es aber einfacher, von einem Tag auf den anderen aufzuhören als mit irgendeiner anderen Methode. Einen Schlusspunkt zu setzen ruft weniger Leid hervor und erzeugt einen kürzeren Entzugszeitraum. Am wichtigsten ist jedoch, dass die Schlusspunktmethode den Ansatz darstellt, der dem Raucher die besten Erfolgschancen bietet.

Raucher müssen erkennen, dass sie drogenabhängig sind. Nikotin ist eine starke, süchtig machende Droge. Sobald der Raucher eine bestimmte Zeit lang geraucht hat, fordert der Körper die Einhaltung eines bestimmten Nikotingehaltes im Blut. Wird dieser Gehalt unterschritten, macht der Raucher die verschiedenen Stadien des Entzugs durch. Je kleiner die Nikotinmenge im Blut, desto intensiver sind die Entzugserscheinungen. Solange auch nur die

geringste Menge Nikotin im Körper verbleibt, kämpft der Körper nach ihrer vollständigen Ergänzung. Wenn der Raucher aufhört, fällt der Nikotinpegel auf Null und der gesamte körperliche Entzug hört auf. Ab und zu kann es sein, dass der Raucher noch den Drang nach einer Zigarette verspürt, aber hier ist der Grund die frühere psychische Konditionierung und nicht die körperliche Abhängigkeit.

Die Zahl der Zigaretten einzuschränken oder die Benutzung von Nikotinersatzstrategien versetzen den Raucher in einen chronischen Drogen-Entzugszustand. Sobald der Raucher die Mindestmenge an Nikotin im Blut unterschreitet, fängt der Körper an, Nikotin einzufordern. Solange noch Nikotin im Blut vorhanden ist, fordert der Körper seine gewohnte Menge ein. Nur eine oder zwei am Tag zu rauchen oder ein Nikotinpflaster zu tragen, das graduell die dem Körper zugeführte Nikotinmenge vermindert, führt dazu, dass der Raucher nicht das erforderliche Minimalniveau erreicht und in einem chronischen Zustand des schlimmsten Drogenentzugs verharrt.

Dieser Zustand wird für das restliche Leben des Rauchers anhalten, es sei denn, dass ein oder zwei Schritte unternommen werden, um ihn zu korrigieren. Entweder kann der Raucher aufhören, Nikotin zu konsumieren. Das Nikotin im Blut wird vom Körper umgewandelt oder ausgeschieden, und der Entzug hört für immer auf. Oder der Raucher kann zu seiner alten Verbrauchsmenge zurückkehren, ohne irgendetwas erreicht zu haben.

Daher ist es unbedingt ratsam, von einem Tag auf den anderen aufzuhören. Sobald der Raucher aufgehört hat, endet der Entzug innerhalb von zwei Wochen. Wenn Sie rauchen, können wir Ihnen während dieser entscheidenden Zeit helfen. Sobald die vorbei ist, können Sie sicher sein, dass Sie nie wieder rauchen werden müssen.

Um dann nicht wieder anzufangen, müssen Sie sich einfach nur daran erinnern: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Gehen Sie es TAG FÜR TAG an

Fast alle Gruppen, die sich mit der Behandlung von Drogenabhängigkeiten oder von emotionalen Konflikten jeglicher Art beschäftigen, lehren dieses Konzept. Der Grund dafür, dass es so oft zitiert wird, liegt darin, dass es allgemein auf jedwede traumatische Situation anwendbar ist.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist hier keine Ausnahme. Zusammen mit *NIE WIEDER EINEN EINZIGEN ZUG!* ist TAG FÜR TAG die Schlüsseltechnik, die dem Raucher die Kraft gibt, erfolgreich aufzuhören und sich für immer aus der Nikotinabhängigkeit zu befreien.

Wenn Sie gerade frisch aufhören, dann ist das Konzept von TAG FÜR TAG viel besser für den Raucher, als sich vorzustellen, dass er für den Rest Ihres Lebens nicht mehr rauchen wird. Denn, wenn der Raucher gerade aufhört, weiß er noch nicht, ob er wirklich für den Rest seines Lebens nicht rauchen möchte. Meistens malt sich der Raucher das Leben als Nichtraucher als stressiger, schmerzhafter und weniger lustig aus.

Erst, wenn er aufhört, begreift er, dass seine Vorstellungen vom Leben als Nichtraucher falsch waren. Sobald er aufhört, merkt er, dass es ein Leben

nach dem Rauchen gibt. Es ist ein saubereres, ruhigeres, erfüllteres und – und das ist am wichtigsten – ein gesünderes Leben. Der Gedanke, wieder anzufangen zu rauchen, erscheint ihm jetzt widerwärtig. Obwohl die Ängste aufgehoben wurden, sollte die TAG FÜR TAG – Technik weiterhin angewandt werden.

Auch als Ex-Raucher wird man noch von Zeit zu Zeit schlechte Momente erleben. Manchmal hat man Stress zu Hause oder in der Arbeit, oder man geht zu einer geselligen Zusammenkunft, oder es tritt irgendeine andere Situation auf, die den Drang nach einer Zigarette auslöst. Jetzt muss man sich nur sagen, heute rauche ich nicht. Morgen werde ich mich um morgen kümmern. Das Bedürfnis wird in Sekunden vergangen sein, und am nächsten Tag wird man wahrscheinlich nicht einmal an eine Zigarette denken.

TAG FÜR TAG sollte allerdings nicht nur dann praktiziert werden, wenn der Drang zum Rauchen verspürt wird. Das Konzept sollte täglich angewandt werden. Manchmal denkt ein Ex-Raucher, dass es nicht mehr notwendig ist, in diesen Begriffen zu denken. Er macht mit der Idee weiter, dass er für den Rest seines Lebens nicht wieder rauchen wird. Nehmen wir einmal an, er hat recht. Aber wann klopft er sich dann selbst auf die Schulter, weil er sein Ziel erreicht hat? Auf dem Sterbebett kann er dann also mit Begeisterung kund tun: „Ich habe nie wieder geraucht!“ Was für ein toller Zeitpunkt für positives Denken …

Der Ex-Raucher sollte jeden Tag mit dem Gedanken aufwachen, dass er heute nicht rauchen wird. Und jeden Abend, bevor er einschläft, sollte er sich selbst dazu gratulieren, dass er seiner Zielvorstellung treu geblieben ist. Stolz ist wichtig, wenn man von Zigaretten frei bleiben will. Er ist nicht nur wichtig, sondern man hat ihn sich auch wohl verdient. Denn jeder, der mit dem Rauchen aufgehört hat, hat sich von einer sehr starken Abhängigkeit losgerissen. Zum ersten Mal seit Jahren hat er die Kontrolle über sein Leben wieder zurück erlangt, anstatt von seinen Zigaretten kontrolliert zu werden. Darauf sollte er stolz sein!

Wenn Sie also heute Abend zu Bett gehen, dann klopfen Sie sich selbst auf die Schulter und sagen Sie sich: „Ein weiterer Tag ganz ohne Rauchen. Ich fühle mich großartig!“ Und wenn Sie morgen früh aufwachen, dann sagen Sie sich: „Ich probiere es noch einen Tag. Morgen denke ich dann über morgen nach.“ Um erfolgreich rauchfrei zu bleiben, gehen Sie es TAG FÜR TAG an, und nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Aufhören für Andere

„Mein Mann kann es nicht ausstehen, wenn ich rauche – darum habe ich aufgehört.“ „Meine Frau versucht gerade aufzuhören, deshalb höre ich aus Solidarität auch auf.“ „Meine Kinder werden krank, wenn ich in ihrer Gegenwart rauche. Sie husten, niesen und meckern nur noch an mir herum. Ich höre für sie auf.“ „Mein Arzt sagte, wenn ich sein Patient bleiben will, dann darf ich nicht mehr rauchen. Also höre ich auf, damit er mich in Ruhe lässt.“ „Ich höre für meinen Hund auf.“

Diese Menschen haben alle aufgehört zu rauchen, aber sie haben es aus den falschen Gründen getan. Die erste Entzugsphase haben sie vielleicht durchgestanden, aber wenn sie nicht ihre Hauptmotivation ändern, warum sie auch rauchfrei bleiben wollen, dann werden sie unweigerlich rückfällig

werden. Entgegen der verbreiteten Ansicht ist der wichtige Maßstab für den Erfolg in der Rauchentwöhnung nicht der, von den Zigaretten loszukommen, sondern die Fähigkeit, abstinent zu bleiben.

Zeitweise hört der Raucher vielleicht einem wichtigen Menschen zuliebe auf, aber er wird immer das Gefühl haben, als ob er sich etwas vorenthält, das er wirklich möchte. Dieses Gefühl der Entbehrung wird ihn letzten Endes dazu veranlassen, wieder anzufangen. Alles, was passieren muss, ist, dass der Mensch, für den er mit dem Rauchen aufgehört hat, etwas falsch macht oder ihn einfach nur enttäuscht. Schon wird seine Antwort sein: „Ich habe mir für Dich keine Zigaretten gegönnt, und so vergiltst du mir das! Dir werde ich es zeigen, jetzt rauche ich eine!“ Er wird allerdings niemand etwas zeigen. Er wird ganz einfach wieder anfangen zu rauchen und muss die Konsequenzen tragen. Entweder wird er rauchen, bis er einmal daran stirbt, oder er muss noch einmal aufhören. Keine dieser Alternativen wird angenehm sein.

Es ist dringend erforderlich, dass er zu der Erkenntnis gelangt, dass er selbst der Hauptnutznießer ist, wenn er mit dem Rauchen aufhört. Seine Familie und Freunde werden natürlich auch profitieren, aber er selbst wird sich glücklicher, gesünder und ruhiger fühlen und merken, dass er selbst wieder die Kontrolle über sein Leben hat. Das macht stolz und führt zu einem wesentlich verbesserten Selbstwertgefühl. Statt sich der Zigaretten beraubt zu fühlen, wird er sich gut fühlen und froh sein, von dieser schmutzigen, tödlichen, mächtigen Sucht losgekommen zu sein.

Also behalten Sie immer im Gedächtnis, dass Sie für sich selbst mit dem Rauchen aufgehört haben. Selbst wenn niemand Sie lobt oder Ihnen Mut zuspricht, dann klopfen Sie sich eben selbst auf die Schulter dafür, dass Sie sich so gut um sich kümmern. Erkennen Sie, wie gut sie zu sich selbst sind, indem Sie sich von dieser zerstörerischen Abhängigkeit befreit haben. Seien Sie stolz auf sich und denken Sie daran: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Jede Rauchentwöhnung ist anders

Jede Rauchentwöhnung ist anders. Nicht nur das, sondern auch wenn ein und dieselbe Person mehrere Male aufhört, dann verläuft auch hier jede Entwöhnung anders. Manche Leute hören auf und haben große Probleme, werden irgendwann rückfällig und haben schreckliche Angst davor, es noch einmal zu probieren, weil sie „wissen“, wie es sein wird. Nun, eigentlich wissen sie es nicht. Das nächste Mal kann im Vergleich ein Kinderspiel sein. Oder andersherum, manche Leute hören auf und finden es ganz einfach und denken dann, „Was soll’s? Wenn es sein muss, höre ich eben noch mal auf.“ Die nächste Entwöhnungs-Erfahrung finden sie es dann aber möglicherweise fürchterlich, und sie schaffen es vielleicht nicht.

Der Grund, warum ich das hier erwähne, ist, dass Sie vielleicht dieses Mal gar keine nennenswerten Symptome spüren werden. Ich habe viele Raucher gesehen, die über 40 Jahre lang vier Schachteln am Tag geraucht hatten, die ihre Zigarette mit geringen Entzugserscheinungen oder minimalem Unbehagen wegwarfen. Sie hatten nie versucht aufzuhören, weil sie zuvor andere beobachtet hatten, die ein Viertel von dem rauchten, was sie selbst rauchten, und schreckliche Nebenwirkungen entwickelten. Sie hatten sich

dann vorgestellt: „Wenn es für die schon so schlimm ist, dann wird es mich umbringen.“ Als es jedoch für sie an der Zeit war, fanden sie es vergleichsweise leicht.

Sie mögen entdecken, dass Ihnen das Aufhören leichtfällt. Es sind schon seltsamere Dinge passiert. Aber wenn es so sein sollte, denken Sie nicht, dass dies bedeutet, dass Sie nicht abhängig waren! Man kann das Ausmaß einer Sucht nicht daran messen, ob das Aufhören leicht oder schwer fällt. Was die Sucht wirklich veranschaulicht, ist, dass es so ungeheuer leicht ist, wieder anzufangen. Ein Zug, und die ganze Entwöhnung war für die Katz.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die ersten Tage eventuell recht leicht, für manche aber auch furchtbar schwierig sein können. Wer weiß? Das Einzige, was wir wissen, ist die Tatsache, dass der körperliche Entzug leichter wird, sobald Sie einmal den dritten Tag ohne Nikotin hinter sich haben. Psychologische Auslöser wird es immer noch geben, aber die kann man viel besser kontrollieren. Ihre Munition gegen den Rückfall sind all die Gründe, warum Sie nicht mehr rauchen wollen.

Ob es nun leicht oder schwer fällt: Das Aufhören ist es wert. Wenn Sie erst einmal aufgehört haben – und sei es nur für ein paar Stunden – haben Sie einiges an Mühe, Zeit und vielleicht sogar ein wenig Schmerz investiert. Sorgen Sie dafür, dass dieser Aufwand sich lohnt! Wenn Sie jetzt am Ball bleiben, wird Sie das zum Ziel bringen. Sie werden frei sein von Zigaretten. Danach lautet der alles entscheidende Satz: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Heute werde ich nicht rauchen!!

Kurz, nachdem Sie mit dem Rauchen aufgehört hatten, sind Sie wahrscheinlich jeden Morgen mit diesem Konzept im Kopf aufgewacht, entweder mit großer Entschlossenheit oder vielleicht auch mit unglaublicher Angst. Wie auch immer, es war zwingend notwendig, dass Sie mit hoher Konzentration auf dieses erhabene Ziel hingearbeitet haben. Der unglaublich starke Drang nach einer Zigarette, den die Sucht auslöst, hat Ihre ganze Motivation und Munition gefordert, so dass Sie das schier unwiderstehliche Bedürfnis nach Zigaretten noch im Keim ersticken konnten. Ob Sie es verstanden haben oder nicht: Die Bestätigung Ihres Ziels jeden Morgen war entscheidend für den Erfolg Ihrer ersten Aufhörphase.

Tatsächlich ist es aber nicht nur am Anfang der Entwöhnung wichtig, das Konzept „heute werde ich nicht rauchen“ immer wieder zu formulieren. Sie sollten diesen Entschluss für den Rest Ihres Lebens beim Aufwachen wiederholen. Sie sollten jeden Tag mit „Heute werde ich nicht rauchen!“ beginnen. Ebenso wichtig ist es, jeden Tag damit zu beenden, sich selbst zu beglückwünschen und stolz darauf zu sein, dass man sein lohnenswertes Ziel heute erreicht hat.

Selbst Jahre und Jahrzehnte, nachdem Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, wohnt jedem Tag, an dem Sie atmen und denken, das Risiko eines Rückfalles inne. Die Nikotinsucht ist genau so stark wie die Alkoholsucht oder die Abhängigkeit von einer illegalen Droge. Die Gewöhnung des Nikotin-Rauchens hat sich in fast jedem Bereich Ihrer alltäglichen Existenz festgesetzt. Vielleicht erlauben Sie eines Tages der Selbstgefälligkeit, die

Lücke einzunehmen, welche die Sucht und die damit zusammenhängenden Gewohnheiten hinterlassen haben. Dies geschieht, indem Sie die monumentale Kraftanstrengung und die bedeutende Leistung gering schätzen, mittels derer Sie die Sucht besiegt haben.

Selbstgefälligkeit führt dazu, dass Sie nicht mehr auf der Hut sind, und Sie vergessen vielleicht, warum Sie damals aufhören wollten. Sie werden nicht mehr erkennen, wie viele große Verbesserungen in Ihrem körperlichen, sozialen und wirtschaftlichen Wohlbefinden mit dem Aufhören einhergingen.

Irgendwann ist vielleicht das Rauchen Teil ihrer fernen Vergangenheit geworden, die nichts mehr mit Ihrem derzeitigen Leben zu tun haben scheint. Dann wird zu einem Gedanken an eine Zigarette die Gelegenheit dazukommen, scheinbar „unschuldig“ zu einer zu greifen. Vielleicht geschieht dies unter unwichtigen Umständen, oder vielleicht auch während einer echten Lebenskrise. Wie dem auch sei, alle Elemente sind da. Motiv, Grund und Gelegenheit stehen Gewehr bei Fuß, das logische Denken und das Wissen über die Sucht sind gerade nicht am Platz. Sie nehmen einen Zug.

Jetzt bestimmen neue Regeln Ihr Leben. Ihr Körper verlangt nach Nikotin. Ein vorherbestimmter Prozess wird in Gang gesetzt und selbst, wenn Sie sich nicht darüber im Klaren sind, was hier passiert ist, hat ein Drogen-Rückfall stattgefunden. Ihr Bedürfnis und der dringende Wunsch, das Erlebte ungeschehen zu machen, werden durch das Verlangen des Körpers nach Nikotin überwältigt. Über den physiologischen Prozess, der soeben begonnen hat, haben Sie keine Kontrolle mehr. Bald wird Ihr Kopf den Forderungen des Körpers nachgeben.

Sehr wahrscheinlich empfinden Sie nun großes Bedauern und haben Gewissensbisse. Ein überwältigendes Gefühl von Versagen und Reue wird Sie heimsuchen. Bald werden Sie sich nach den glücklichen Tagen zurücksehnen, an denen Sie kaum noch an Zigaretten gedacht haben. Mit der Zeit wird die Erinnerung an diese Tage verblassen. Es vergehen Wochen, Monate oder gar Jahrzehnte, bis Sie noch einmal die Entschlusskraft aufbringen, den Prozess des Aufhörens durchzustehen. Traurig ist, dass Sie vielleicht nie wieder die erforderliche Stärke, Motivation oder – tragischerweise – die Gelegenheit haben werden, noch einmal mit dem Rauchen aufzuhören. Die Diagnose einer unheilbaren Krankheit oder ein plötzlicher Tod können den schönen Plan durchkreuzen, der dann nie mehr in die Tat umgesetzt werden kann.

Lassen Sie es nicht darauf ankommen, dass Sie in diesem traurigen und trostlosen Szenario eingefangen werden. Bemühen Sie sich aktiv, erfolgreich rauchfrei zu bleiben, und nehmen Sie all die damit verbundenen Vergünstigungen mit: die körperlichen, emotionalen, wirtschaftlichen, beruflichen und sozialen Vorteile, die es mit sich bringt, wenn man kein aktiver Raucher mehr ist. Beginnen Sie jeden Tag mit „Heute werde ich nicht rauchen!“. Beenden Sie Ihren Tag immer mit einer Selbstbestätigung und einem Gefühl des Stolzes über die vollbrachte Leistung, wieder einmal den täglichen Kampf mit Ihrer Sucht gewonnen zu haben. Und zwischen dem Aufwachen und dem Einschlafen denken Sie immer daran: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Wie man die häufigsten Entzugs-Begleiterscheinungen verringern kann“

Bei vielen Leuten sackt am Anfang des Entzugs der Blutzuckerspiegel rapide ab. Die am weitesten verbreiteten Nebenwirkungen, welche während der ersten drei Tage empfunden werden, können oft auf Blutzucker-Probleme zurückgeführt werden. Mit dem Abfallen des Blutzuckerspiegels treten Symptome auf wie Kopfschmerzen, die Unfähigkeit sich zu konzentrieren, Schwindelgefühle, eine verschobene Zeitwahrnehmung und die schon sprichwörtliche Lust auf Süßes. Die Symptome eines zu niedrigen Blutzuckerwertes sind ähnlich wie die eines akuten Sauerstoffmangels, wie man ihn beispielsweise in großer Höhe erleben kann. Durch die unzureichende Zucker- und/oder Sauerstoffzufuhr wird das Gehirn nicht genügend versorgt. Wenn Sie viel von dem einem haben, aber nicht genug von dem anderen, kann Ihr Gehirn nicht optimal funktionieren. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, ist der Sauerstoffgehalt oft besser, als er es viele Jahre lang war, aber mit einer unzureichenden Zuckerzufuhr kann er ihr Gehirn nicht richtig zum Arbeiten bringen.

Es ist nicht so, dass Zigaretten Zucker in Ihren Blutkreislauf bringen; es handelt sich eher um einen stimulierenden Effekt der Droge Nikotin auf Ihren Blutzuckerspiegel. Zigaretten bewirken durch eine Drogen-Wechselwirkung, dass der Körper seine eigenen Zucker- und Fettreserven ausschüttet. Deswegen konnten sie als Appetitzügler agieren, weil sie das Sättigungszentrum Ihres Hypothalamus beeinflussten. In Bezug auf den Blutzuckerspiegel arbeitet Nikotin viel wirksamer als jegliche Lebensmittel. Wenn Sie durch Nahrungsaufnahme Ihren Blutzuckerspiegel erhöhen wollen, so dauert es tatsächlich 20 Minuten – ab dem Zeitpunkt des Kauens und Schluckens bis zur Abgabe ins Blut und damit ins Gehirn – um den beabsichtigten Effekt der Versorgung des Gehirns zu bewirken. Durch die Wechselwirkung der Droge bewirken Zigaretten, dass der Körper seine eigenen Zuckerreserven frei gibt, aber nicht innerhalb von 20 Minuten, sondern innerhalb von Sekunden. In gewisser Hinsicht musste Ihr Körper über Jahre hinweg nie selbst Zucker freisetzen, Sie haben dass für ihn getan, indem Sie den Drogeneffekt von Nikotin genutzt haben!

Deshalb stopfen sich so viele Leute nach dem Aufhören mit Essen voll. Sie fühlen das Absinken des Blutzuckerspiegels und greifen instinktiv nach etwas Süßem. Nachdem sie gegessen haben, fühlen sie aber immer noch die Symptome. Das ist klar, denn es dauert zwar nur ein oder zwei Minuten, etwas zu essen; der Blutzuckerspiegel wird aber erst nach 18 Minuten in die Höhe getrieben. Da sie sich nicht sofort besser fühlen, essen sie noch ein bisschen mehr. Sie machen immer weiter und essen immer mehr, Minute für Minute, bis sie schließlich anfangen sich besser zu fühlen. Noch einmal: Wenn sie darauf warten, dass nach dem ersten Schlucken der Blutzuckerspiegel steigt, sprechen wir von 20 Minuten. Innerhalb von 20 Minuten kann der Mensch eine Menge essen! Sie fangen jedoch an zu glauben, dass sie diese Menge benötigen, damit es ihnen besser geht. Dieser Vorgang wird dann mehrmals am Tag wiederholt, dadurch wird eine große Menge Kalorien verzehrt, und die Gefahr, an Gewicht zuzulegen, steigt beträchtlich.

Wenn Sie abrupt mit dem Rauchen aufhören, ist der Körper in einer Art Verlust-Zustand, da er nicht weiß, wie er normal arbeiten muss – er hat über einen solch langen Zeitraum nicht normal funktioniert. Am dritten Tag stellt sich Ihr Körper jedoch normalerweise um und gibt Zucker frei, wann auch immer dieser benötigt wird. Ohne dass Sie mehr essen müssten, wird Ihr Körper herausfinden, wie er den Blutzuckerspiegel effizienter regulieren kann.

Vielleicht werden Sie Ihr Ernährungsmuster aber doch umstellen müssen, so dass es für Sie normaler wird. Normal heißt nicht wie damals als Raucher, sondern wie ganz früher, bevor Sie anfingen zu rauchen, plus einer Alterszulage. Als Raucher halten es manche Leute bis zum Abend ohne Essen aus. Wenn sie das dann auch als Ex-Raucher versuchen, werden sie die Symptome eines zu niedrigen Blutzuckerspiegels zu spüren bekommen. Es ist nicht so, dass jetzt etwas mit ihnen nicht stimmt, sie entsprachen eher vorher nicht der Norm. Dies bedeutet nicht, dass sie mehr essen sollten, aber es könnte bedeuten, dass sie Ihre Nahrungsaufnahme anders verteilen müssen, so dass sie über den ganzen Tag hinweg wie von der Natur vorgesehen mit Blutzucker versorgt werden.

Um an den ersten Tagen die Begleiterscheinungen des Unterzuckers zu vermeiden, hilft es oft, während des Tages immer wieder Fruchtsaft zu trinken. Nach dem vierten Tag sollte dies jedoch nicht mehr notwendig sein, da Ihr Körper nun in der Lage sein sollte, Zuckervorräte freizugeben, wenn Ihre Ernährung wieder normal ist. Wenn Sie nach dem dritten Tag immer noch Probleme haben, die auf einen niedrigen Blutzuckerspiegel hinweisen, kann es nicht schaden, mit ihrem Arzt zu sprechen und sich vielleicht in Bezug auf Ihre Ernährung beraten zu lassen. Um Ihrem Körper zu erlauben, für immer die Kontrolle über die Glukose (Zucker) in Ihrem Gehirn beizubehalten, nehmen Sie einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

Wie kann ich meine Familie und meine Freunde dazu bewegen, mit dem Rauchen aufzuhören?

Oft stellen mir erfolgreiche Kursteilnehmer diese Frage, weil sie denen, die Ihnen nahe stehen, helfen wollen, ebenfalls von ihrer tödlichen Zigarettensucht loszukommen. Unglücklicherweise gibt es keine einfache Lösung. Raucher rauchen weiter, bis sie dazu bereit sind aufzuhören. Wenn man den Raucher ständig nervt, bedroht, beleidigt oder seine Zigaretten zerstört oder versteckt, wird der Raucher grollen und gewöhnlich aus Trotz noch mehr rauchen. Dies sind also keine empfehlenswerten Methoden.

Eine Methode, die ich vorschlagen würde, ist, Verständnis aufzubringen. Raucher rauchen nicht, weil sie dumm sind. Sie rauchen auch nicht, weil sie gemein oder hinterhältig sind oder weil sie ihren Familien und Freunden weh tun möchten. Sie rauchen, weil sie auch nur Menschen sind, und Menschen machen Fehler. Ein Fehler, den alle Raucher begangen haben, ist das Experimentieren mit einer höchst abhängig machenden und gefährlichen Droge: Nikotin. Viele haben angefangen zu rauchen, lang bevor die Gefahren bekannt wurden. Als ihnen die Gefahren bewusst wurden, haben sie vielleicht versucht aufzuhören, aber für einige ist es nicht leicht. Sie sind

drogenabhängig, und sie werden viel Entschlusskraft und Unterstützung brauchen, um die anfänglichen Schwierigkeiten zu überwinden, denen sie beim Aufhören begegnen werden.

Die beste Unterstützung, die nahe stehende Menschen einem Raucher geben können, ist, Liebe, Geduld und Verständnis zu zeigen und ihm während der ersten Tage das Leben so einfach wie möglich zu machen. Ein Raucher, der gerade aufhört, kann starke emotionale Ausbrüche haben und ist vielleicht gereizt, deprimiert oder handelt irrational. All dies sind Begleiterscheinungen des Nikotinentzugs. Viele Familienmitglieder und Freunde ermutigen ihn dann, lieber zu rauchen als sich so aufzuführen. Wenn es sich um einen Alkoholiker auf dem Weg zur Heilung handeln würde, würden ihm die Leute auch keinen Drink anbieten. Wenn jemand seine Chemotherapie nicht gut vertragen würde, würde man ihn auch nicht bitten, sie abzubrechen und sein Leben für die momentane Behaglichkeit der Familie zu opfern. Leider nehmen viele Freunde und Familienmitglieder die Rauchentwöhnung nicht ernst genug. Wir sprechen hier nicht davon, dass jemand ein kleines Ärgernis wie Nägelbeißen einstellen soll. Es geht hier um eine starke, tödliche Sucht. Beim Aufhören bewältigt man sowohl ein echtes physiologisches Bedürfnis als auch eine tief verwurzelte psychologische Abhängigkeit. Bieten Sie so viel Unterstützung, wie Sie nur können. Seien Sie tolerant gegenüber den temporären emotionalen Ausbrüchen. Der Ex-Raucher wird bald wieder normal, und Sie haben dann das gute Gefühl, dass Sie ihn während einer der größten Herausforderungen seines Lebens begleitet haben: beim Aufhören.

Nichtraucher können Liebe, Geduld und Verständnis anbieten, aber Sie als Ex-Raucher haben die einzigartige Möglichkeit, für denjenigen, der gerade versucht aufzuhören, Unterstützung zu bieten und eine glaubhafte Informationsquelle zu sein. Sie wissen, wie das Rauchen war. Sie wissen, wie viel schöner es ist, als Ex-Raucher durch das Leben zu gehen. Teilen Sie dieses Wissen. Seien Sie ehrlich – wenn Sie noch immer „Gedanken“ an eine Zigarette haben, sagen Sie dies. Aber machen Sie auch klar, wie diese Gedanken aussehen. Wenn Sie ein typischer Ex-Raucher sind, dann treten diese Gedanken sehr selten auf. Wenn Sie auftreten, dauern sie nur Sekunden und sind eher ein flüchtiger Wunsch als eine wirklich schmerzhafte Episode wie ganz am Anfang.

Menschen, die das Rauchen aufgeben, müssen über diesen natürlichen Entwicklungsvorgang vom Raucher zum Ex-Raucher Bescheid wissen. Wenn sie nach zwei Wochen noch den Drang nach einer Zigarette spüren, dann ist das keine körperliche Entzugserscheinung mehr, sondern die Antwort auf einen psychologischen Auslöser. Sie erleben eine neue Situation zum ersten Mal ohne Zigarette. Der Drang wird vorübergehen, und sie werden gelernt haben, wie sie allen zukünftigen, ähnlichen Situationen als Ex-Raucher gegenüber treten können, ohne sich unbehaglich zu fühlen.

Teilen Sie mit diesen Menschen alle Informationen, die wir mit Ihnen geteilt haben. Geben Sie ihnen dieselbe Unterstützung, die andere Ex-Raucher Ihnen haben zukommen lassen. Am wichtigsten ist es, Ex-Raucher immer wieder zu unterstützen, sobald sie ihre Zigaretten aufgegeben haben, und sie wissen zu lassen, dass sie Ihnen nicht egal sind. Bestärken Sie immer wieder das Konzept, damit sie weiterhin erfolgreich den Nichtraucherstatus genießen können: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Die Krücken ersetzen

„Meine Güte, hab ich mich heute voll laufen lassen“, verkündete eine Teilnehmerin voller Begeisterung, „aber ich habe nicht geraucht!“ Sie war so stolz auf ihre Leistung. Zwei ganze Tage ohne eine einzige Zigarette! Für sie war die völlige Betrunkenheit eine sichere Alternative zu den tödlichen Auswirkungen von Zigaretten.

Nur 24 Stunden zuvor hatte ich besonders herausgestellt, wie gefährlich es ist, wenn man eine Sucht durch eine andere ersetzt. Wenn man mit dem Rauchen aufhört, sollte man nicht damit beginnen, eine Krücke zu benutzen, die gefährlich ist oder abhängig macht. Aber das kümmerte sie nicht. Sie sagte, „Ich habe bereits ein Alkoholproblem, was kann also schief gehen, wenn ich mich betrinke, um mit dem Rauchen aufzuhören?“ Zwanzig Minuten nach Beginn des Seminars stand sie auf, wurde ohnmächtig und musste hinausgetragen werden.

Mit dem Rauchen aufzuhören, indem man sich neue Krücken sucht, birgt verschiedene Risiken. Wenn man sich einem neuen, süchtig machenden Stoff zuwendet, auch legalen Drogen oder verschreibungspflichtigen Medikamenten, birgt dies die Gefahr einer erneuten Abhängigkeit. In vielen solchen Fällen ist das Resultat ein größeres Problem als das Rauchen, das am Anfang stand. Die neue Abhängigkeit bringt das Leben des Ex-Rauchers oft völlig durcheinander, und bei dem Versuch, aus dieser neuen Abhängigkeit auszubrechen, fängt er oft wieder an zu rauchen.

Wenn man sich dem Essen als Krücke zuwendet, speziell Süßigkeiten mit vielen Kalorien, erzeugt man oft ein psychologisches Bedürfnis, das dann zur Gewichtszunahme führt. Das Risiko der Gewichtszunahme ist unbedeutend, vergleicht man es mit den Gefahren, welche dem Rauchen zugeschrieben werden. Der Ex-Raucher müsste über 50 Kilo zunehmen, um ein mit dem Zigarettenrauchen vergleichbares Gesundheitsrisiko zu schaffen. Die Gewichtszunahme führt allerdings oft zu Panik und Frustration, und der Ex-Raucher kommt vielleicht zu dem Schluss, er wäre lieber ein dünner Raucher als ein fettleibiger Ex-Raucher. Der Trugschluss besteht darin zu glauben, dass der Ex-Raucher nur zwei Optionen hat: Rauchen oder mehr Essen. Tatsächlich existieren aber noch andere Wahlmöglichkeiten. Eine wäre, nicht zu rauchen und auf ähnliche Weise weiter zu essen wie als Raucher. Eine andere besteht darin, das Aktivitätsniveau zu erhöhen, um für erhöhte Kalorieneinnahme zu kompensieren, wenn man Extraportionen isst.

Manche Leute suchen sich eine gesunde Alternative als Krücke, z.B. Joggen oder Schwimmen. Diese Sportarten bringen ein geringes Risiko mit sich und bringen oft gesundheitlichen Nutzen. Wenn Sie jedoch als eine direkte Krücke ausgeübt werden, um die Abstinenz zu erhalten, stellen sie eine große Bedrohung dar. Wie bei Drogen, Alkohol oder Essen kommt irgendwann auch beim Sport der Tag, an dem der Ex-Raucher die Aktivität einstellen muss. Und dann wird der scheinbar erfolgreiche Ex-Raucher oft rückfällig. Manchmal hindert ein verstauchter Knöchel den Ex-Raucher eine Zeit lang am Joggen, oder eine Mittelohrentzündung verhindert das Schwimmen. Was eigentlich nur eine kleine Unpässlichkeit sein sollte, endet tragisch – mit dem Rückfall in die Zigarettensucht. Wieder einmal glaubt der Ex-Raucher, dass es für ihn nur zwei Alternativen gibt – entweder das

Rauchen oder zwingend notwendiger Sport. Tatsächlich besteht jedoch noch eine dritte Möglichkeit, nämlich nicht zu rauchen und nichts zu tun. Ich möchte keinen Ex-Raucher vom Sport abhalten. Man sollte jedoch zum Vergnügen Sport treiben, und auch wegen der echten positiven Auswirkungen. Der Ex-Raucher sollte Sport treiben, weil er dazu Lust hat und nicht, weil er muss. Wenn Sie eine Krücke entwickeln und wählen, stellen Sie sicher, dass es eine ist, die Sie für den Rest Ihres Lebens und ohne Unterbrechung benutzen können. Eine, die keinerlei Risiken trägt und die zu jeder Zeit und an jedem Ort ausgeübt werden kann. So ziemlich die einzige Krücke, die diese Kriterien fast gänzlich erfüllt, ist das Atmen. An dem Tag, an dem Sie mit dem Atmen aufhören, ist das Rauchen nur von untergeordneter Bedeutung. Um aber bis zu diesem Tag frei zu sein von Zigaretten, nehmen Sie einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

Pharmakologische Krücken

Nachdem Nicorette® auf den Markt gekommen ist (ein nikotinhaltiges Kaugummi), denke ich, es ist notwendig, eine besondere Warnung an alle Kursteilnehmer auszusprechen, die es vielleicht in Erwägung ziehen, mit diesem Produkt zu experimentieren. Das Kaugummi soll die Symptome während der ersten Aufhörphase etwas abmildern.

Der Ex-Raucher wird jedoch noch Monate oder sogar Jahre, nachdem er mit dem Rauchen aufgehört hat, den gelegentlichen Wunsch nach einer Zigarette verspüren. Vielleicht schiebt er das Auftreten dieses Drangs dann zurückbleibenden körperlichen Entzugserscheinungen zu. Dieser Gedanke mag zu der Idee führen, dass es helfen könnte, das Kaugummi auszuprobieren, um den Drang loszuwerden. In Wirklichkeit wird jedoch der Gedanke an eine Zigarette durch einen psychischen Reiz ausgelöst. Eine Situation, eine Person oder ein Ereignis ruft den Gedanken an eine Zigarette hervor. Diese vereinzelten Gedanken sind vielleicht ärgerlich, aber sie vergehen sekundenschnell und treten dann stunden-, tage- oder wochenlang nicht mehr auf.

Wenn der Ex-Raucher das Kaugummi ausprobiert, wird das Ergebnis tragisch sein. Sobald er nämlich das erste Stück kaut, baut er seine Nikotinsucht wieder auf. Er wird wieder Entzugserscheinungen spüren. Dann muss er sich wieder entscheiden: entweder zu einem ausgewachsenen Raucherdasein zurückzufallen oder noch einmal den zweiwöchigen Nikotinentzug durchzumachen. All das nur deswegen, weil der den Gedanken an eine Zigarette verscheuchen wollte, der ohnehin nur Sekunden gedauert hätte.

Selbst der beabsichtigte Gebrauch des Kaugummis birgt ein gewisses Problem. Viele hoffen, mit dem Kaugummi das Patentrezept für den wirklich süchtigen Raucher gefunden zu haben. Allerdings sollte jeder Raucher, der hofft, dass er sich so von Zigaretten befreien kann, dieses neue Hilfsmittel mit Vorsicht genießen. Das Kaugummi vermindert vielleicht die ersten Entzugserscheinungen, aber dafür zahlt man einen hohen Preis.

Wenn man aufhört zu rauchen, dann erreicht der körperliche Entzug normalerweise nach 72 Stunden sein Maximum, und nach zwei Wochen ist er ganz verschwunden. Die ersten drei Tage mögen vielleicht traumatisch sein, aber mit guter Unterstützung kann jeder Raucher diese Zeit durchstehen.

Die Benutzung des Kaugummis mag die anfänglichen Entzugssymptome bei der Rauchentwöhnung mildern. Der Ex-Raucher kaut dann monatelang weiter Kaugummi und erreicht nie das Maximum des Entzugs. Der Nikotinspiegel im Blut erreicht nie dieselbe Höhe wie damals, als der Ex-Raucher noch rauchte, aber er sinkt auch nie ganz auf Null ab. Die Folge sind chronische Entzugserscheinungen. Wenn der Ex-Raucher dann irgendwann die Kaugummis absetzt, wird er wahrscheinlich denselben Entzug durchmachen, den er ursprünglich erlebt hätte, wenn er mit den Zigaretten aufgehört hätte.

Das Kaugummi kann einem süchtigen Raucher dabei helfen, einige der psychologischen Abhängigkeiten und konditionierten Reaktionen zu durchbrechen, bevor er den möglicherweise schwierigen Entzug erlebt. Die Kosten für diese Abmilderung der ersten Symptome sind verlängerte, chronische Entzugserscheinungen, die erst dann ihren Höhepunkt erreichen, wenn das Kaugummi abgesetzt wird. Dies bedeutet langfristiges Unbehagen, das dadurch vermieden werden kann, dass dem Körper jegliches Nikotin durch die Schlusspunktmethode entzogen wird.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, befreien Sie sich von der Nikotinsucht. Solange Sie darauf achten, jegliche Form von Nikotin von Ihrem Körper fern zu halten, müssen Sie sich nie wieder Gedanken machen über die gesundheitlichen Folgen des Rauchens oder irgendwelche Entzugserscheinungen durchmachen. Wenn Sie frei bleiben wollen, dann probieren Sie nicht diese Kaugummis aus, und was Zigaretten, Zigarren oder Pfeifen angeht: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Anmerkung: Diesen Artikel habe ich im Jahre 1984 verfasst. Seit damals ist eine Vielzahl ähnlicher, nicht verschreibungspflichtiger Produkte entwickelt worden (z.B. Pflaster, Kaugummis, andere sich zur Zeit in der Entwicklungsphase befindenden Produkte). Für sie alle gilt dasselbe Prinzip: Sie sind lediglich andere Formen der Zuführung der Droge Nikotin. Wenn der Raucher einfach aufhört, dann wird der Entzug nach 72 Stunden seinen Höhepunkt erreichen und dann leichter werden. Die Verwendung von Nikotinpräparaten verlängert unnötig den Aufhörprozess und verursacht Kosten.

Pharmakologische Hilfsmittel: Verlängerung der Entzugserscheinungen

„Ich könnte Sie erwürgen! Was erzählen Sie mir da für einen Quatsch, von wegen 72 Stunden! Es wird überhaupt nicht besser! Sie haben mich vom ersten Tag an angelogen!“ Diese warmherzige Begrüßung wurde mir am Sonntagabend von einer zornigen Kursteilnehmerin entgegengeschleudert. Sie hatte allerdings auch Grund, wütend zu sein. Nach fünf Tagen

durchgehend auf Entzug würde jeden Menschen dazu bringen, die Fassung zu verlieren.

Sie hatte also alles Recht der Welt, wütend zu sein, aber sie richtete ihre Wut auf den falschen Menschen. Sie allein trug die Schuld an dieser nicht enden wollenden Tortur. Denn sie hatte nicht – wie die Mehrheit ihrer Gruppe – ihre Zigaretten am Dienstagabend während des Kurses weggeworfen, sondern sie hatte an dem Abend noch ein paar Zigaretten geraucht. Am Mittwoch kaute sie dann zwei Nikotinkaugummis. Ich sagte ihr, dass die Zuführung von Nikotin durch die Zigaretten und das Kaugummi dazu geführt hätten, dass sie nun wieder am Anfangspunkt angelangt sei. Auch damals war sie wütend auf mich. Sie wollte wissen, mit welchem Recht ich ihr sagte, dass sie gescheitert sei. Aber sie versprach, die Zigaretten und das Kaugummi wegzuwerfen.

Unglücklicherweise für sie behielt sie das Kaugummi und kaute weiterhin ein paar Stücke pro Tag. Die nächsten drei Tage waren fürchterlich. Jeden Abend kam sie zum Kurs und beschwerte sich bitterlich. Das ist an sich nichts Ungewöhnliches, viele Leute leiden während der ersten drei Tage. Am Samstag klagte sie immer noch über schlimme Symptome. Aber sie wusste ja, dass sie einen Tag später aufgehört hatte, also war das noch zu erwarten. Aber am Sonntag hätte es besser werden sollen. Dem war jedoch nicht so, und sie war zornig.

Ich informierte sie, dass das Kaugummi den Entzugsprozess verlängere. „Aber es sind doch nur zwei Stück, es ist ja nicht so, als würde ich rauchen!“ Sie begriff einfach nicht, dass genau das ihre ganzen Probleme verursachte. Kaugummi zu kauen war genau wie ein paar Züge von einer Zigarette zu nehmen.

Sie führte dem Körper eine kleine Menge an Nikotin zu, nicht genug, um das Nikotinniveau zu erreichen, das sie sich wünschte, aber gerade genug, um ihre Sucht zu verstärken und um chronische Entzugssymptome hervorzurufen.

Nach der Erklärung war sie immer noch trotzig. Sie akzeptierte einfach nicht, dass das Nikotinkaugummi ihre Probleme verursachte. Am nächsten Tag kam sie jedoch wieder zum Kurs. Die anderen Teilnehmer hatten alle erfolgreich das erste Wochenende hinter sich gebracht. Alle sprachen darüber, dass sie sich noch gelegentlich eine Zigarette wünschten, aber nicht mehr unter dem starken Drang litten wie an den ersten paar Tagen. Wie es gewöhnlich der Fall ist, waren sie offensichtlich ruhiger und begeistert über den Fortschritt, den sie gemacht hatten.

Fast jeder in der Gruppe sagte etwas in der Richtung. Alle außer unserer Freundin mit dem Kaugummi, die sich immer noch bitter beklagte. Sie bestand immer noch darauf, dass sie eine Zigarette oder den Kaugummi brauche, um das Aufhören erträglich zu machen. Zu Beginn des Treffens versuchte sie, die Diskussion an sich zu reißen. Aber sie erkannte bald, dass die Gruppe kein Interesse daran hatte da zu sitzen und ihren Horrorgeschichten vom Aufhören zuzuhören. Für die anderen war dies bereits Geschichte, und sie hatten wichtigere Dinge zu besprechen.

Als sie sich also hingesetzt hatte und all die positiven Äußerungen der anderen Kursteilnehmer gehört hatte, begann es ihr zu dämmern, dass sie die Einzige war, die noch litt. Unsere Vorhersage, dass die Entzugserscheinungen nach 72 Stunden nachlassen würden, entsprach der

Wahrheit. Der einzige Unterschied zwischen ihr und den anderen Gruppenmitgliedern waren ihre paar Zigaretten ganz am Anfang und das Nikotin-Kaugummi, auf das sie später umgestiegen war.

Man sollte so mit dem Rauchen aufhören, dass es möglichst einfach und effektiv vonstatten geht. Hören Sie mit der Zuführung von Nikotin in jeglicher Form auf. Nach einigen Tagen werden die Entzugssymptome sich verringern, und nach zwei Wochen werden sie völlig verschwinden. Um zu vermeiden, jemals wieder aufhören zu müssen, nimmt man einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

Anmerkung: Diesen Artikel habe ich im Jahre 1984 verfasst. Seit damals ist eine Vielzahl ähnlicher, nicht verschreibungspflichtiger Produkte entwickelt worden (z.B. Pflaster, Kaugummis, andere sich zur Zeit in der Entwicklungsphase befindenden Produkte). Für sie alle gilt dasselbe Prinzip: Sie sind lediglich andere Formen der Zuführung der Droge Nikotin. Wenn der Raucher einfach aufhört, dann wird der Entzug nach 72 Stunden seinen Höhepunkt erreichen und dann leichter werden. Die Verwendung von Nikotinpräparaten verlängert unnötig den Aufhörprozess und verursacht Kosten.

Der einfache Ausweg!

Kennen Sie die Geschichte von der Frau, die zwei Diäten gleichzeitig machte, um abzunehmen? Sie dachte, wenn sie beide Diäten gleichzeitig machte, würde sie genug Nahrung zu sich nehmen, um ihren Hunger zu stillen, und auch doppelt so schnell abnehmen.

Diese humorvolle Geschichte illustriert einen ernsthaften Punkt. Die menschliche Natur diktiert, dass wir nach dem einfachsten und dem am wenigsten schmerzhaften Weg suchen, um notwendige Veränderungen durchzuführen. Leider ist die Technik, die am einfachsten aussieht, nicht immer die beste. Wenn die Frau sich wirklich auf diese verquere Logik verlassen würde, würde sie nicht nur keinen Erfolg beim Abnehmen sehen, sondern im Gegenteil wahrscheinlich am Ende mehr wiegen als zu Beginn ihrer Bemühungen. Die Geschichte scheint vielleicht weit hergeholt, aber tatsächlich finden sich viele Leute, die medizinisch nicht bewiesenen und kontrovers diskutierten Diätprogrammen folgen, in genau diesem Dilemma wieder.

Gewichtskontrolle ist nicht die einzige Situation, in der auf erfolglose Techniken vertraut wird. Das Zigarettenrauchen ist ein anderes Problem, wo nach verschiedenen Lösungswegen gesucht wird. Menschen suchen immer nach einem neuen und leichten Weg, mit dem Rauchen aufzuhören. Viele Verhaltenswissenschaftler glauben, dass das Rauchen nur ein angelerntes Verhaltensmuster ist. Wenn dem so wäre, dann gäbe es viele verschiedene Ansätze, wie man aufhören könnte: Techniken der Verhaltensmodifikation, indem die Menge einer Substanz bzw. die Zeit, in der man einer Situation ausgesetzt ist, vermindert wird; Aversionstherapie, Hypnose, Akupunktur, Tagebuch führen, Desensibilisierung und unzählige andere Ansätze werden

schon seit Jahren angewandt, um Menschen zu helfen, ungewollte Verhaltensmuster zu verlernen.

Das Zigarettenrauchen ist jedoch nicht nur erlerntes Verhalten oder eine schlechte Angewohnheit. Es ist komplexer, stärker und tödlicher als die meisten anderen Angewohnheiten. Zigarettenrauchen ist eine Sucht. Diese Tatsache wird am ersten Tag jedes Nichtraucher-Seminars offensichtlich. So gut wie jede Person in der Gruppe kann eine Geschichte erzählen, die beschreibt, dass sie zu einem gewissen Grade von Zigaretten abhängig ist. Manche sind so weit gegangen, dass sie mitten in der Nacht Mülltonnen durchwühlen, um eine Zigarettenkippe zu erhaschen. Andere nehmen Zigarettenstummel aus schmutzigen Aschenbechern. Andere schnorren sich Zigaretten, während sie mit einer vom Rauchen verursachten schlimmen Krankheit im Krankenhaus liegen und obwohl ihnen der Arzt das Rauchen strikt verboten hat. Nachdem all diese dramatischen Erfahrungen geschildert wurden, bestreiten nur noch wenige Menschen die Tatsache, dass die Zigarettensucht eine ungeheure Kontrolle über den Raucher ausübt.

Sucht lässt sich nicht durch Ansätze behandeln, welche die konsumierte Menge verringern. Sucht bedeutet, dass ein kontrollierter Umgang mit dem Stoff nicht möglich ist. Wenn man versucht, eine Sucht wie eine schlechte Angewohnheit zu behandeln, dann wird die Sucht gewinnen. Wenn man andererseits die Sucht wie eine Sucht behandelt, hat man eine gute Chance, als Sieger hervorzugehen. Wenn jemand nach einem bestimmten Stoff süchtig ist, dann muss er die Zuführung dieses Stoffs ganz und gar vermeiden, oder er wird in die komplette Drogenabhängigkeit zurückfallen. Dies gilt für Alkohol, Heroin, Nikotin und eine Menge anderer Drogen.
Was das Nikotin angeht, so wird der Raucher die stärksten Stadien des Entzugs nach 72 Stunden hinter sich haben. Nach zwei Wochen ist der körperliche Entzug ganz vorbei. Sobald der Raucher einmal verstanden hat, dass jegliche Menge an Nikotin seine Abhängigkeit verstärken wird, hat er all die Munition, die er braucht, um den gelegentliche Drang zu überwinden. Er muss seine Entscheidung, ob er eine Zigarette rauchen sollte oder nicht, immer vor dem Hintergrund seiner beiden Optionen betrachten: Er hat die Wahl, nicht zu rauchen oder alle zu rauchen. Dazwischen gibt es nichts. Die Wahl fällt also leicht: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Ich werde mit dem Rauchen aufhören, wenn ...

„Ich höre auf, wenn mein Arzt mir sagt, dass ich aufhören muss.“ „Ich kann jetzt nicht aufhören, ich muss meine Steuererklärung machen.“ „Vielleicht höre ich im Urlaub auf.“ „Die Schule fängt wieder an, und ich bin viel zu nervös, um aufzuhören.“ „Ich höre im Sommer auf, wenn ich mehr Sport treiben kann.“ „Wenn die Bedingungen an meinem Arbeitsplatz besser werden, werde ich aufhören.“ „Was, jetzt aufhören, mitten im Semester, du spinnst wohl!“ „Vielleicht nach der Hochzeit meiner Tochter.“ „Mein Vater liegt im Krankenhaus. Ich kann jetzt nicht aufhören.“ „Wenn ich jetzt aufhören würde, würde mir das die ganze Reise verderben.“ „Der Arzt sagt, er muss operieren. Ich bin zu nervös um es jetzt zu versuchen.“ „Wenn ich sieben Kilo abgenommen habe, höre ich auf.“ „Ich mache gerade zu viele andere

Veränderungen durch um jetzt aufzuhören.“ „Ich rauche seit Jahren und fühle mich gut, warum sollte ich jetzt mit dem Rauchen aufhören?“ „Ich ziehe gerade um, und es ist ein einziger Alptraum. Ich kann jetzt nicht aufhören.“ „Es ist zu früh nach meiner neuen Berufsbeförderung: Wenn die Dinge sich beruhigt haben, werde ich darüber nachdenken aufzuhören.“ „Es ist zu spät. Ich bin doch schon so gut wie tot.“

Finden Sie es nicht auch erstaunlich, wie so viele Leute mit so vielen Entschuldigungen aufwarten können, warum sie nicht mit dem Rauchen aufhören können? Wenn irgendeiner dieser Gründe stichhaltig wäre, wann haben dann die 33.000.000 Ex-Raucher in unserem Land (den USA, Anm. d. Ü.) aufgehört? Sie müssen mindestens eine dieser Situationen in ihrer Anfangsphase erlebt haben. Der einzige Unterschied zwischen erfolgreichen Ex-Rauchern und den Rauchern, die diese Ausreden benutzen, ist der, dass die Ex-Raucher schlau genug waren zu erkennen, dass das Rauchen nicht wirklich notwendig ist, um mit irgendeiner dieser Situationen fertig zu werden.

Der beste Zeitpunkt zum Aufhören ist JETZT. Egal, wann jetzt ist. Viele der Zeitpunkte, die gerne als ungünstig bezeichnet werden, sind tatsächlich die besten zum Aufhören. Ich finde es am besten, wenn Menschen zu einem Zeitpunkt aufhören, an dem sie unter einer gewissen seelischen Belastung stehen. In den meisten Fällen ist es so: je mehr Stress, desto besser. Das mag sich jetzt hart anhören, aber auf lange Sicht wird es die Chancen eines Langzeiterfolges, sich von Zigaretten fernzuhalten, stark erhöhen.

Wenn Menschen zu einem einfachen Zeitpunkt in ihrem Leben aufhören, dann fangen sie an, sich als Ex-Raucher wohl zu fühlen, solange keine Probleme auftauchen. Aber im Hinterkopf haben sie immer die Angst, dass das Leben schwieriger werden könnte, und dass sie dann nicht ohne Zigaretten zurechtkommen werden. Wenn sie dann ihrer ersten Katastrophe gegenüber stehen, fangen viele wieder an zu rauchen, da sie nicht genügend vorbereitet sind, um als Ex-Raucher mit Stress umzugehen.

Wenn sie andererseits zu einem wirklich schwierigen Zeitpunkt aufgehört hätten, dann hätten sie gemerkt, dass das Leben auch ohne Rauchen weitergeht, selbst unter schweren seelischen Belastungen. Sie werden sich in dem Wissen sicher fühlen, dass sie mit Krisen – egal welcher Art – als Nichtraucher fertig werden können. Wenn sie erst einmal den anfänglichen Rauchentwöhnungsprozess hinter sich gebracht haben, finden sie heraus, dass sie besser mit Stress umgehen können. Sie sind den körperlichen und seelischen Belastungen besser gewachsen als damals als Raucher. Für das Überleben in unserer komplizierten Welt sind sie ohne die „Hilfe“ von Zigaretten besser ausgerüstet.

Also: Hören Sie auf zu rauchen, egal was gerade in Ihrem Leben passiert. Wenn die Zeiten härter werden, dann zeigen Sie sich, aus welch hartem Holz Sie geschnitzt sind! Und sobald Sie einmal rauchfrei leben, gehen Sie mit allen zukünftigen Problemen auf die effektivste Weise um, die nur möglich ist. Die wichtigste Technik, um mit Ihrem Stress umzugehen, sollten Sie immer aktiv anwenden: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Das Verständnis des emotionalen Verlustes beim Aufhören

In ihrem 1969 veröffentlichten Buch „Über den Tod und das Leben danach“ hat Elisabeth Kübler-Ross fünf Phasen herausgearbeitet, die ein Sterbender durchmacht. Diese Phasen sind „Verleugnung“, „Zorn“, „Feilschen“, „Depression“ und schließlich „Akzeptanz“. Genau dieselben Stadien macht auch jeder Mensch durch, der den Verlust einer geliebten Person betrauert.

Verleugnung kann erkannt werden als ein Zustand des Unglaubens: „Das passiert mir nicht wirklich“, oder „Der Arzt weiß ja gar nicht, wovon er spricht“. Dieselben Gefühle werden oft von Familienmitgliedern oder Freunden ausgedrückt.

Sobald die Verleugnungsphase vorüber ist, und der Mensch sich bewusst wird, dass sein Tod näher rückt, entwickelt er Zorn. „Warum gerade ich?“, oder „Warum gerade er/sie?“, im Falle der Krankheit eines Lebenspartners. Die Wut kann gegenüber Ärzten, Gott, der Familie und Freunden empfunden werden. Die Wut ist allerdings nicht in der Lage, das Schicksal des Menschen zu ändern. Er wird immer noch sterben. Als nächstes folgt also das Feilschen.

Beim Feilschen wird der Mensch vielleicht religiös und versucht, für alle Sünden, die sein frühes Dahinscheiden verursacht haben mögen, Buße zu tun: „Wenn du mich leben lässt, dann werde ich ein besserer Mensch, ich werde allen Menschen helfen. Bitte lass mich leben, du wirst es nicht bereuen.“ Auch diese Phase endet irgendwann.

Der Patient, der sich bewusst wird, dass er nichts tun kann, um sein bevorstehendes Schicksal zu ändern, tritt jetzt in die Phase der Depression ein. Er beginnt, sich von seiner Umwelt zu isolieren. Er vernachlässigt seine Pflichten und fängt an, sich selbst zu betrauern. Die Tatsache, dass sein Leben demnächst enden wird, nimmt ihn völlig gefangen. Die Symptome einer Depression sind für jeden offensichtlich, der mit dem Patienten in dieser Phase Kontakt hat. Wenn der Patient schließlich die Depression überwindet, tritt er in die letzte Phase ein, Akzeptanz.

Der Patient erreicht nun eine Phase, die man als emotional neutral bezeichnen könnte. Er scheint völlig frei von Gefühlen zu sein. Anstatt den Tod als schreckliche oder Furcht erregende Erfahrung zu bezeichnen, akzeptiert der Patient nun friedvoll sein Schicksal.

Wie weiter oben bereits angedeutet, kann man diese Phasen nicht nur bei der sterbenden Person selbst beobachten, sondern auch bei der Familie, die ein geliebtes Mitglied verliert. Bei sorgfältiger Beobachtung kann man dieselben Phasen jedoch bei allen Menschen feststellen, die etwas verlieren. Es muss sich nicht um den Verlust einer nahestehenden Person handeln. Es kann der Verlust eines Haustieres, der Verlust der Arbeitsstelle, ja sogar der Verlust eines leblosen Objektes sein. Selbst wenn jemand seinen Schlüsselbund verliert, könnte er die fünf Phasen des Sterbens durchmachen.

Nehmen wir an, eine Frau verliert ihre Schlüssel. Als Erstes verleugnet sie den Verlust. „Ach ich weiß, dass sie irgendwo hier sind.“ Sie sucht geduldig in all ihren Taschen und Schubladen, weil sie weiß, dass sie jeden Moment ihre Schlüssel wieder finden wird. Bald wird ihr jedoch bewusst, dass sie schon an allen logischen Orten nachgeschaut hat. Bald kann man Wut erkennen: Sie knallt die Schubladen zu, wirft das Kissen aufs Sofa und verflucht die

verdammten Schlüssel dafür, dass sie verschwunden sind. Als nächstes fängt sie an zu feilschen: „Wenn ich diese Schlüssel jemals wieder finden sollte, werde ich sie nie wieder verlegen. Ich werde sie an einem schönen, sicheren Platz ablegen.“ Fast schon bittet sie die Schlüssel, sich doch zu zeigen, sie wird auch nie wieder böse zu ihnen sein. Bald erkennt sie aber, dass die Schlüssel verschwunden sind. Sie ist deprimiert. Wie soll sie denn bloß weiterkommen ohne ihre Schlüssel? Dann, letztendlich, akzeptiert sie die Tatsache, dass die Schlüssel wirklich weg sind. Sie geht also los und lässt sich Nachschlüssel machen. Das Leben geht weiter. Eine Woche später hat sie die ganze Geschichte schon vergessen.

Was hat all das damit zu tun, dass die Menschen nicht aufhören zu rauchen? Alle, die mit dem Rauchen aufhören, machen diese fünf Phasen durch. Man muss jede spezifische Phase erfolgreich überwinden, um sich mit der nächsten auseinandersetzen zu können. Manche Leute haben bei einer gewissen Phase vielleicht Schwierigkeiten, was sie möglicherweise dazu bringt, rückfällig zu werden. Lassen Sie uns also analysieren, wie ein abstinenter Raucher diese fünf Phasen erlebt.

Die erste Frage, die ich der Gruppe während des Kurses stellte, war: „Wie viele von Ihnen denken, dass Sie nie wieder rauchen werden?“ Erinnern Sie sich noch an die absolut enttäuschende Reaktion auf diese Frage? Es ist schon bemerkenswert, wenn überhaupt ein oder zwei Teilnehmer hier die Hand heben. Meistens ist die gesamte Gruppe in einem Zustand der Verleugnung – sie werden nicht mit dem Rauchen aufhören. Andere Sätze, aus denen die Verleugnung spricht, sind: „Ich will nicht aufhören zu rauchen!“, oder: „Ich bin kerngesund, warum sollte ich aufhören?“, oder: „Ich bin da anders, ich kann das Rauchen kontrollieren, ich rauche nur eine oder zwei am Tag.“ Durch ihre Verleugnung legen sich die Menschen selbst Steine in den Weg und haben daher so nur wenige Chancen, erfolgreich aufzuhören.

Wer die Phase der Verleugnung erfolgreich hinter sich bringt, schreitet fort zur Wut. Man hört so viele Geschichten darüber, wie schwierig es ist, mit einem Ex-Raucher im Heilungsprozess auszukommen. Ihre Freunde meiden Sie, Ihr Arbeitgeber schickt Sie heim, manchmal für immer, ganz generell ist es kein Zuckerschlecken, jetzt mit Ihnen zusammen zu sein. Die meisten Raucher schließen diese Phase erfolgreich ab.

Das Feilschen ist wahrscheinlich die gefährlichste Phase beim dem Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören. „Ach, ich könnte doch diese hier heimlich rauchen, und niemand würde es je erfahren.“ „Heute geht es aber wieder stressig zu, ich rauche nur die eine, damit ich dieses Problem hier lösen kann, danach ist wieder Schluss.“ „Vielleicht rauche ich heute noch, aber höre morgen wieder auf.“ Es kann Monate dauern, bis solche Leute auch nur den Versuch unternehmen, wieder aufzuhören.

Wenn Sie die Phase des Feilschens erfolgreich abgeschlossen haben, ohne den ersten Zug zu nehmen, folgt gewöhnlich die Depression. Zum ersten Mal fangen Sie an, daran zu glauben, dass Sie tatsächlich mit dem Rauchen aufhören könnten. Aber anstatt außer sich vor Freude zu sein, beginnen Sie sich zu fühlen, als hätten Sie ihren besten Freund verloren. Sie erinnern sich an die guten Zeiten mit ihren Zigaretten und schauen weg von den schädlichen Auswirkungen dieser gefährlichen und schmutzigen Sucht. In diesem Zustand wird „Tag für Tag“ mehr denn je zu einem Lebensretter. Denn morgen kommt vielleicht schon die Akzeptanz.

Erreichen Sie erst einmal die Phase der Akzeptanz, sehen Sie klar, was das Rauchen Ihnen angetan hat und was das Nichtrauchen Ihnen bringen kann. Innerhalb von zwei Wochen haben Sie die Sucht durchbrochen, alle Phasen sind hoffentlich erfolgreich durchgestanden, und letztendlich geht das Leben weiter.

Das Leben als Ex-Raucher wird viel einfacher, glücklicher und besser zu handhaben. Ihr Selbstwertgefühl bekommt einen ernormen Schub. Ihr körperlicher Zustand ist viel besser, als wenn Sie weiter geraucht hätten. Es ist ein wunderbarer Zustand der Freiheit. Jeder kann die Sucht durchbrechen und die Phasen hinter sich bringen. Alles, was Sie danach noch tun müssen, um sich die Freiheit zu erhalten, ist daran zu denken: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Kann man einen Raucher dazu motivieren aufzuhören, obwohl er denkt, dass er nicht aufhören will?

Über die Jahre hinweg habe ich eine Anzahl an Rauchern gesehen, die völlig gegen ihren Willen in mein Programm gesteckt wurden und es dennoch geschafft haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Manchmal sind es junge Leute, die von ihren Eltern zur Teilnahme gezwungen werden. Manchmal sind es Erwachsene, deren Ärzte sie zu uns schicken, oder manchmal sind es Erwachsene, die von Freunden oder der Familie ausgetrickst wurden. Manchmal werden sie buchstäblich unter irgendeinem falschen Vorwand in den Kurs gebracht, beispielsweise sind sie der Meinung, sie gingen irgendwo essen. Ich will nicht sagen, dass diese Taktik in der Mehrzahl der Fälle erfolgreich ist, aber sie funktioniert viel öfter, als man glauben mag.

Zu sagen, dass diese Leute keine Motivation oder nicht den Wunsch hatten, mit dem Rauchen aufzuhören, wäre wahrscheinlich nicht wahr. Ich hege den Verdacht, dass die meisten Raucher auf einer bestimmten Ebene über die Motivation verfügen, mit dem Rauchen aufzuhören, aber Motivation alleine – ohne ein Verständnis über die Nikotinsucht und ihre Behandlung – ist nicht genug, um es zu schaffen. Genau das versuche ich in der ersten Sitzung eines Seminars oder in einer Einzelsitzung zu vermitteln. Ich versuche, vier Informationsgebiete abzudecken, von denen ich denke, dass der Raucher sie unbedingt verstehen muss, wenn er eine hinreichende Chance auf Erfolg bekommen soll.

Die Informationsgebiete sind: warum die Menschen rauchen, warum sie aufhören sollten, wie man aufhört und wie man dann auch rauchfrei bleibt. Es ist sehr wichtig, dass ein Mensch, der sich überlegt aufzuhören, alle vier Bereiche versteht. Ohne eine feste Vorstellung über jede einzelne dieser Komponenten wird der Raucher in seinem Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, behindert sein.

Wenn der Raucher versteht, warum er raucht, kann er erkennen, dass die ganzen „magischen“ Wirkungen, die man dem Rauchen zuschreibt, auf falschen Glaubensvorstellungen und Gefühlen beruhen. Die meisten Raucher denken, sie rauchen, weil sie wollen. Der wahre Grund ist, dass sie rauchen

müssen. Sie sind nikotinsüchtig, und ihr Körper verlangt danach, dass sie rauchen. Sie sind ganz einfach drogensüchtig, und diese Voraussetzung zu verstehen, ist schon einmal der erste Schritt. Wie bei jeder anderen Droge und wie in jedem 12-Punkte-Programm ist das Verständnis, dass man der Droge ohnmächtig gegenüber steht, der erste Schritt zur Heilung.

Ich versuche, den Rauchern dabei zu helfen, zu der Erkenntnis zu gelangen, dass das Rauchen in Wirklichkeit den Stress noch verstärkt hat, anstatt sie ruhiger und gelassener zu machen, oder besser gesagt: Das Rauchen hat ihre Reaktionen auf den Stress noch verstärkt. Während sie glaubten, das Rauchen gäbe ihnen Energie, hat es sie in Wirklichkeit ihrer Ausdauer und Energie beraubt. Raucher glauben oft, dass das Rauchen ihnen mehr Spaß am Leben gibt und es ihnen erlaubt, ein gesellschaftlich aktiveres Leben zu führen. In Wirklichkeit hat das Rauchen sie an vielen Aktivitäten gehindert und ihre Möglichkeiten beschränkt, neue Beziehungen einzugehen. Statt sie zu unterstützen, lebensfrohe und dynamische Mitglieder der Gesellschaft zu sein, hat es sie in antisoziale Verhaltensmuster gepresst. Es führte dazu, dass sie rauchten, anstelle menschlichen Kontakt zu pflegen, dass sie oftmals Veranstaltungen verließen oder sich weigerten, bestimmten Anlässen beizuwohnen, bei denen das Rauchen nicht mehr erlaubt war.

Warum man aufhören sollte zu rauchen, ist wahrscheinlich am wenigsten überraschend, denn die meisten Raucher wissen, dass das Rauchen ihnen schadet. Das Problem besteht darin, dass die meisten Menschen nicht erkennen, wie sehr es ihnen schadet. Viele Teilnehmer sind vollkommen überwältigt, wenn sie die wahre Dimension der Gefahr durch das Rauchen erkennen. Ich wende auf dieses Thema nicht viel Zeit auf, vielleicht eineinhalb von zehn Stunden Präsentationszeit. Trotzdem ist dies eins der Gebiete, das die Menschen noch Jahre später als Hauptmotivationsgrund bezeichnen, weshalb sie rauchfrei geblieben sind. Die Erkenntnis, dass das Aufhören tatsächlich ein Überlebenskampf ist, ist oftmals von überwältigender Wichtigkeit für den Langzeiterfolg. Diese Information ist oft der Schlüssel, wenn ab und zu die Umstände oder Situationen, in denen der Ex-Raucher sich gerade befindet, den Wunsch zu rauchen auslösen.

Wie man aufhören soll – nun, dies ist ein Schock für die meisten, die an einer Sitzung teilnehmen, besonders, wenn sie ein wenig Nachforschung betrieben haben oder ein wenig gelesen haben, bevor sie zu dem Kurs kamen. Medizinisch geschulten Fachleuten, die ständig mit dem letzten Schrei an Aufhörtechniken bombardiert werden, erscheint mein Vorschlag oft so radikal, dass sie ein paar Minuten brauchen, um sich von dem Gedanken zu befreien, ich sei vollkommen verrückt.

Sie haben Studie um Studie gelesen, und ein Experte nach dem anderen hat geraten, Nikotinersatzpräparate und andere pharmazeutische Hilfsmittel zu benutzen. Daher erscheint es ihnen allzu simpel und lächerlich, sich nun hinzustellen und zu akzeptieren, dass die einfachste Methode, mit dem Rauchen aufzuhören, diejenige ist: „einfach mit dem Rauchen aufhören“. Erst wenn ich sie dazu bringe, an all die Langzeit (ein Jahr plus)–Ex-Raucher zu denken, die sie kennen und daran, wie diese anfänglich aufgehört haben, dann merken sie langsam, dass die meisten dieser Menschen – oft sind es auch alle – mit der Schlusspunktmethode aufgehört haben. Oft geht ihnen dann ein Licht auf, zum ersten Mal sehen sie das Offensichtliche, obwohl es der konventionellen Lehre völlig konträr entgegensteht.

Wenn es schließlich darum geht, wie man rauchfrei bleibt, machen die meisten auch wieder eine bemerkenswerte Entdeckung. Fast jedes Werk, das in den letzten 30 Jahren zum Thema Raucherentwöhnung erschienen ist, enthält irgendwo ganz versteckt oder auch sehr auffällig platziert eine Zeile, die selbst den motiviertesten und informiertesten Raucher straucheln lassen wird. Die Zeile lautet: „Lassen Sie nicht zu, dass ein kleiner Ausrutscher Sie wieder zum Rauchen verführt." Das ergibt ungefähr so viel Sinn, wie zu einem trockenen Alkoholiker zu sagen: „Lassen Sie nicht zu, dass ein Gläschen Sie wieder zum Trinken verführt", oder zu einem Heroinabhängigen: „Lassen Sie nicht zu, dass ein kleine Injektion Sie wieder zum Drücken verführt". Die Botschaft muss stärker sein. Nicht „Lassen Sie nicht zu, dass ein Ausrutscher Sie wieder in die Drogensucht führt", die Botschaft sollte besser lauten: „ES DARF IHNEN KEIN AUSRUTSCHER PASSIEREN!"

So etwas wie „einen Ausrutscher", „einen Unfall", „einen Fehler", „einen einzigen Zug", oder nur „die eine Zigarette" gibt es nicht. All diese Ausdrücke stehen für einen einzigen Begriff: RÜCKFALL! Dieser Punkt sorgt mehr als alles andere dafür, dass der rauchfreie Zustand erhalten bleibt. Dieses Konzept zu vergessen, oder noch schlimmer, es nicht zu kennen, ist der beinahe sichere Weg zum Versagen.

Ich habe Tausende von Malen gesehen, wie die Macht der Erziehung dazu beigetragen hat, dass Raucher sich richtig auf das Aufhören vorbereitet haben. Dieses bedeutet mehr als nur aufzuzeigen, wie gefährlich das Rauchen für den Körper ist. Es ermöglicht dem Raucher, die physischen, mentalen, sozialen, wirtschaftlichen und ästhetischen Auswirkungen des Rauchens selbst zu bewerten. Ich war ebenso Zeuge, wie persönliches Verstehen in ein mächtiges Werkzeug umgewandelt wird, das von Tausenden von Ex-Rauchern benutzt wird, um ihr Vorhaben aufrecht zu erhalten, rauchfrei zu bleiben. Sie werden ihr Versprechen halten können, solange sie würdigen, warum sie überhaupt aufgehört haben, und solange sie diesen Gedanken aktiv im Gedächtnis behalten.

Können wir einen Raucher dazu motivieren, dass er mit dem Rauchen aufhören will? Ich denke, die meisten Raucher, die über eine längeren Zeitraum hinweg geraucht haben, sind bereits motiviert. Vielleicht trifft das nicht auf alle Raucher zu, aber es ist wahrscheinlich, dass jeder Raucher, der von sich aus in ein Seminar zur Raucherentwöhnung geht, oder der „Rauchen" in eine Internet-Suchmaschine eingetippt hat, ein gewisses Grundinteresse hat und mehr Informationen zum Aufhören haben will.

Grundsätzlich ist die Antwort auf die Frage, ob man einen Raucher zum Aufhören motivieren kann, also „Ja". Die meisten Raucher sind bereits in gewisser Weise motiviert. Die Betonung muss darauf liegen, den Rauchern dabei zu helfen und sie darin zu unterrichten, wie aufgehört werden kann, und wie man dann rauchfrei bleibt. Es ist wirklich keine schwierige Lektion: Der Zigarettenraucher muss verstehen, dass er nur eines wissen muss, um mit dem Rauchen aufzuhören und rauchfrei zu bleiben: *Nie wieder einzigen Zug!*

„Sie wissen, dass zwei oder drei Zigaretten besser sind als zwei oder drei Päckchen!“

Eine wütende Kursteilnehmerin warf mir diesen Satz an den Kopf, nachdem sie an drei aufeinander folgenden Tagen während ihres Rauchentwöhnungs-Seminars heimlich geraucht hatte. Sie war wütend, weil ich ihr immer wieder sagte, dass sie damit ihre Chance verspiele, mit dem Rauchen aufzuhören. Ich sagte ihr, solange sie drei oder zwei Zigaretten rauche oder auch nur einen einzigen Zug nähme, solle sie gleich die anderen zwei Päckchen hinterher rauchen, die sie normalerweise in 24 Stunden zu sich nehmen würde. Sie litt fürchterlich und war überzeugt, dass dieses ganze Leid einem nützlichen Zweck dienen müsse. Ich ließ ihren wertvollen Versuch klein erscheinen, und sie war über meine Arroganz absolut wütend.

Sie hatte vorher an anderen professionellen Programmen teilgenommen. Die anderen Programme betrachteten eine 80%-ige Reduzierung des Rauchens als eine große Leistung. Sicher, sie dachten, 100% wären besser, aber nicht alle Menschen könnten 100% erreichen. Ihr Arzt würde wahrscheinlich auch zustimmen, dass es besser sei, wenn sie wenigstens ihr Rauchen drastisch reduzierte, wenn sie schon nicht aufhören könne. Ihre Familie und ihre Freunde waren ebenfalls gleichermaßen von ihrem großen Sieg beeindruckt. Dann kam sie zu unseren Treffen und ich sagte ihr, dass sie wieder ganz am Anfang stünde, und sie solle entweder alles rauchen oder ganz damit aufhören. Sie war überzeugt davon, dass ich in Wirklichkeit dächte, sie würde ihre Arbeit gut machen, es aber ihr gegenüber nicht zugeben würde.

In Wirklichkeit betrachtete ich ihren Versuch, das Rauchen zu reduzieren, nicht als eine lobenswerte Bemühung. Zigarettenrauchen ist eine Sucht. Weil dies so ist, stehen Raucher vor der Wahl: alles oder nichts. Während andere Programme, Familie, Freunde und andere Professionelle die drastische Reduktion als beeindruckend ansehen mögen, verstehen sie doch in Wahrheit nicht, dass die Reduzierung nur ein zeitweiliger Zustand ist. Es ist sinnlos, das Rauchen um 50, 80, 90 oder sogar 99,9 % zu reduzieren. Dieser Versuch wird im völligen Desaster enden. Diese Fälle des Scheiterns resultieren meistens darin, dass allmählich das alte Konsumniveau oder sogar ein wesentlich höheres Niveau erreicht wird. Es macht sich nicht bezahlt, für einen Tag oder eine Woche oder sogar einen Monat weniger zu rauchen, nur um später deswegen mehr zu rauchen. Das Endresultat eines solchen Verhaltensmusters ist oft eine Beeinträchtigung der Gesundheit oder – mit der Zeit – der Verlust des eigenen Lebens. Noch nie hat jemand sein Leben verloren, weil er den Schlusspunkt- und Abstinenz-Ansatz unseres Seminars befolgt hat, aber viele sind bereits gestorben und noch viel mehr werden sterben, weil sie diesen Ansatz nicht ernst nehmen.

Der letztendliche Verlust der Gesundheit und des Lebens ist nicht das einzige Problem, wenn das Rauchen in unserem Programm reduziert wird. Es entsteht das viel gegenwärtigere Problem eines intensivierten Entzugs, der über einen längeren Zeitraum hinweg andauert. Es ist nicht so, dass derjenige, der mit dem Rauchen aufhört, sich mit einer oder zwei Zigaretten am Tag belohnt. Stattdessen verlängert er den Zeitraum, in dem er meint, sich 30 oder 40 Zigaretten am Tag zu versagen. Dieser Zeitraum dauert an, bis er

entweder völlig mit dem Rauchen aufhört und die anfängliche Entzugsphase hinter sich gebracht hat oder aber, bis das alte Konsumniveau wieder erreicht wird. Leider ist die zweite Alternative das weitaus häufigere Ergebnis.

Für einen Menschen, der wahrhaftig vom Nikotin abhängig ist, garantiert die Reduzierung des Tabakkonsums Leiden und Versagen. Es lohnt sich nicht, nur um des Leidens willen zu leiden. Die Schlusspunktmethode mag etwas Unwohlsein verursachen, dieses ist jedoch kurzfristig, und am Ende kann die Freiheit von Zigaretten stehen. Sicherlich kann das Aufhören mit der Schlusspunktmethode schwierig sein. Aber für einen Abhängigen ist das Aufhören mit Hilfe anderer Methoden so gut wie unmöglich. Wenn Ihnen die Wahl zwischen schwierig und unmöglich angeboten wird, wählen Sie das Schwierige. Dort gibt es wenigstens eine Chance auf Erfolg. Mit diesem Erfolg kommt eine verbesserte Gesundheit, ein gesteigertes Selbstwertgefühl, soziale Akzeptanz, mehr Geld und eine Verbesserung der Lebensqualität im allgemeinen. Wenn Sie es erst einmal geschafft haben aufzuhören, müssen Sie nur eines tun, um Ihr Leben von der Nikotinsucht frei zu halten: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Sie haben gesagt, es würde besser werden. Es ist heute noch genau so schlimm wie Anfang!“

Kürzlich begrüßte mich ein Kursteilnehmer an seinem achten rauchfreien Tag auf diese herzliche Art und Weise. Wie Sie sich erinnern mögen, erklären wir während des Kurses, dass der körperliche Entzug anfängt nachzulassen und dass alle körperlichen Entzugssymptome innerhalb von zwei Wochen verschwinden, wenn ein Raucher die ersten Tage ohne Rauchen hinter sich gebracht hat.

Während wir den körperlichen Entzug genau vorhersagen können, können psychologische Entzugssymptome zu jeder Zeit auftreten. Es ist möglich, dass der Mann den Drang zu rauchen in diesem Moment genau so schmerzhaft spürte wie eine Woche zuvor. Während der Drang genau so stark erscheinen mochte, so war er doch anders: Wenn er zuvor einen Drang verspürte, gab es nichts, was er tun konnte, um ihn zu überwinden. Wenn er jedoch nur ein paar Minuten wartete, verschwand der Drang von alleine. Psychologische Bedürfnisse unterliegen jedoch einer stärkeren, bewussten Kontrolle durch den Ex-Raucher. Eine gute Analogie, die den Unterschied zwischen physiologischem und psychologischem Schmerz beschreibt, kann man in der Beschreibung eines ganz gewöhnlichen Zahnschmerzes finden.

Ein verfaulender Zahn kann eine Menge Schmerzen verursachen. Wenn Ihr Zahnarzt Ihnen erklärt, warum der Zahn weh tut, löst dies das Problem nicht wirklich. Sie wissen, warum es schmerzt, aber es tut immer noch weh. Den körperlichen Schmerz einfach zu verstehen führt nicht dazu, dass der Schmerz einfach verschwindet.

Sagen wir einmal, Sie gehen zu Ihrem Zahnarzt und Sie erfahren, dass Sie ein Loch im Zahn haben. Der Zahnarzt muss bohren und eine Füllung machen. Das Bohren kann eine sehr raue Erfahrung sein. Nachdem alles vorüber ist, wird der Schmerz aufhören, aber selbst Jahre später zucken Sie

bei dem Gedanken an den Schmerz noch zusammen, wenn Sie das Geräusch eines Zahnarztbohrers hören. Wenn Sie dann erkennen, dass Sie nur auf das Geräusch reagieren, wissen Sie, dass Sie nicht wirklich in Gefahr sind, und die Reaktion hört auf. Die Wurzel der Angst zu verstehen löscht die Angst und den damit verbundenen Schmerz aus.

Alle Bedürfnisse nach einer Zigarette, die Sie heute haben, sind Reaktionen auf konditionierte Auslöser. Zum ersten Mal tun oder erfahren Sie etwas, ohne zu rauchen. Vielleicht gehen Sie in eine Bar oder zu einer Hochzeit, oder Sie fliegen mit dem Flugzeug. Vielleicht sehen Sie eine Person, oder Sie sind an einem Ort, an dem Sie früher immer eine Zigarette geraucht haben. Es mag sich um etwas handeln, das Sie hören oder auch um einen alten, vertrauten Geruch. Der Geruchssinn ist ein starker Mechanismus, der alte, emotionale Gefühle auslösen kann.

Wenn Sie also heute entdecken, dass Sie sich eine Zigarette wünschen, schauen Sie sich um und finden Sie heraus, warum Ihre Gedanken gerade zu dieser bestimmten Zeit und an diesem bestimmten Ort um eine Zigarette kreisen. Wenn Sie erst einmal erkennen, dass der Wunsch durch eine Reaktion auf ein unbedeutendes Ereignis ausgelöst wurde, können Sie zu dieser Zigarette ohne weitere Probleme einfach „nein“ sagen. Sie müssen nur verstehen, was den Gedanken ausgelöst hat. Der Drang wird vorübergehen. Wenn Sie das nächste Mal einer ähnlichen Situation begegnen, werden Sie nicht einmal an eine Zigarette denken. Sie werden gelernt haben, wie Sie einer solchen Situation als Ex-Raucher gegenüber treten können.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine Lernerfahrung. Jedes Mal, wenn Sie ein Bedürfnis überwinden, werden Sie ein weiteres Hindernis überwunden haben, das Ihren Ex-Raucher-Status gefährdet hat. Mit der Zeit werden keine Hindernisse mehr da sein, und Sie können als glücklicherer und gesünderer Mensch durchs Leben gehen. Sie müssen sich nur an Folgendes erinnern und dies auch praktizieren, um weiterhin Ex-Raucher zu bleiben: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Ich habe so lange und so viel geraucht, was bringt es, wenn ich jetzt aufhöre?

Am dritten Tag in einer meiner letzten Beratungsseminare fragte eine Teilnehmerin in den späten Fünfzigern, die seit etwas über 48 Stunden nicht mehr geraucht hatte, eine dieser Fragen, die ich in der Vergangenheit schon Hunderte von Malen gehört habe: „Ich habe so lange und so viel geraucht, was bringt es mir, wenn ich jetzt aufhöre?“ Ich konnte innerhalb weniger Minuten erklären, warum sie solche Gedanken hatte – Gedanken, mit denen sie sich zu überzeugen versuchte, dass sie nicht wirklich mit dem Rauchen aufzuhören brauchte. Ich erklärte ihr, dass sie gerade in der „Verhandlungsphase“ mit sich selbst sei, die alle Menschen durchmachen, die gerade aufgehört haben zu rauchen.

Ein paar Minuten später erzählte sie mir eine Episode aus ihrer persönlichen Familiengeschichte, die eine bessere Antwort auf ihre ursprüngliche Frage gab, als sie mir je hätte einfallen können. „Mein Vater war Kettenraucher“, sagte sie. „Mit 60 hat er aufgehört, weil er einen Herzinfarkt

hatte. Danach hat er nie wieder geraucht. Und obwohl er ja herzkrank war, fühlte er sich nach dem Aufhören besser als in all den Jahren zuvor. Viel mehr Ausdauer, eine größere Vitalität. Mit 95 ist er dann gestorben, und er war klar und vital bis zum Ende."

Am sechsten Abend des Workshops rief ich sie an, um zu sehen, ob sie es ohne Schwierigkeiten durch die Woche geschafft hatte. „Ich fühle mich so schlecht", war die Antwort. „Ich hatte gestern einen schrecklichen Abend, und heute früh in der Arbeit gab es ein Riesenproblem mit einem Klienten. Durch den Schlafmangel und den ganzen Frust war ich so kaputt, dass ich am Schluss doch nachgegeben habe und mir eine Zigarette genommen habe. Seitdem bin ich völlig fertig. Im Moment bin ich deprimierter als je zuvor. Warum quäle ich mich bloß so, und was soll ich jetzt machen?"

Ich sagte ihr, dass sie zwei Optionen hätte: Sofort aufhören und einem möglichen Entzug von drei Tagen ins Auge sehen oder wieder zum vollständigen Raucher werden. Wenn sie sich nicht entscheiden würde, dann würde ihr Körper die Entscheidung für sie treffen. Noch einmal erklärte sie mir, dass sie völlig am Ende sei. Sie wollte wissen, warum sie so aufgebracht über sich selbst sei. Sie konnte einfach nicht glauben, dass eine einzige Zigarette so wichtig sein könnte, um deshalb zu einer solch großen Angelegenheit zu werden.

Nach einigen Minuten erzählte sie mir, dass ihr Mann einmal drei Jahre lang nicht mehr geraucht hatte. Eines Tages hatten sie zusammen im Auto gesessen, und aus irgendwelchen Gründen hatte er sich eine Zigarette von ihr geschnorrt. Sie hatte noch mit ihm diskutiert, warum eine Zigarette nach dieser langen Zeit für ihn gut sein sollte, aber er hatte sie überzeugt, dass es schließlich kein großes Problem sei. Sie hatte bei sich gedacht, sie habe kein Recht zu protestieren, denn sie war ja selbst Kettenraucherin. Letztendlich hatte er seinen Willen bekommen. Danach hat er nie mehr aufgehört zu rauchen. Vier Jahre später erhielt sie einen Anruf im Büro, dass ihr Mann im Haus seiner Mutter zusammengebrochen sei. Als der Arzt bei ihm ankam, war es schon zu spät: Er war an einem plötzlichen, völlig unerwarteten Herzinfarkt gestorben. Sie hat wenig Zweifel darüber, dass die letzten vier Jahre des Rauchens als einer der Hauptfaktoren zu seinem plötzlichen und frühzeitigen Tod beigetragen haben.

Warum machte sie also jetzt so ein Aufheben um eine einzige Zigarette? Wieder einmal gab ihr ihre eigene Geschichte eine viel bessere Antwort, als ich sie jemals hätte formulieren können: Die eine Zigarette im Auto damals hatte dabei geholfen, das Leben ihres Mannes vorzeitig zu beenden. Wenn er gewusst hätte, welche Auswirkungen diese eine Zigarette haben würde, hätte er niemals länger als eine Sekunde einen Gedanken daran verschwendet. Nun konnte sie auf diesen schicksalhaften Tag zurückblicken und sehen, wie der kurze Drang zu rauchen, kombiniert mit Unwissen, dazu beigetragen hatte, das Leben ihres Mannes entscheidend zu verkürzen.

Die Intensität ihrer eigenen Erfahrungen mit dem Rauchen brachte sie dazu, so hart mit sich ins Gericht zu gehen. Sie hatte selbst gesehen, wie das Rauchen die Lebensqualität ihres Vaters vermindert hatte und ihm fast einen vorzeitigen Tod beschert hätte. Ebenso wichtig ist, dass sie selbst gesehen hatte, wie entscheidend sich seine Gesundheit und sein Wohlergehen verbessert hatten, als er aufgehört hatte zu rauchen. Sie war selbst Zeugin geworden, wie der kleine Lapsus ihres Mannes vor ein paar Jahren dazu

geführt hatte, dass sie einen solch schweren Verlust erleiden musste. Wenn ihr Mann die Möglichkeit dazu hätte, würde er sicherlich den Tag, an dem er diese eine Zigarette angezündet hat, verfluchen.

Sie hatte den Vorteil der Rückschau, und es machte ihr zu schaffen, denn sie hatte genau denselben Fehler gemacht wie er damals. Er hatte nie wieder die Chance bekommen, noch einmal mit dem Rauchen aufzuhören. Sie aber hatte noch Zeit, diese Entscheidung zu treffen – und sie fragte mich, was sie nun tun sollte!

Noch einmal: Ich bin sicher, dass ihre eigenen persönlichen Erfahrungen und ihre direkten emotionalen Reaktionen ihr eine viel bessere Antwort gaben, als ich es je gekonnt hätte. Ich sagte ihr, sie solle auf ihr Herz hören, denn es sagte ihr sicherlich: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Ich bin einfach zu schwach, um mit dem Rauchen aufzuhören!“

„Ich kann es nicht glauben, ich bin einfach zu schwach, um mit dem Rauchen aufzuhören.“ Diese Aussage wurde am vierten Tag eines Seminars von einem Teilnehmer vorgetragen, der nicht einmal für einen einzigen Tag mit dem Rauchen aufhören konnte. Als ich ihn fragte, woher er die Zigaretten habe, antwortete er: „Das sind meine, ich habe sie nie weggeworfen.“ Als ich ihn fragte, wieso er sie nicht weggeworfen habe, sagte er, er wisse, dass es für ihn nur einen einzigen Weg gebe, mit dem Nichtrauchen fertig zu werden: Er müsse Zigaretten bei sich haben – für den Fall, dass er eine brauche.

Dieser Mann konnte bei seinem Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, keinen Erfolg haben. Nicht, weil seine Nikotinsucht zu stark war. Es war seine Angst davor, seine Zigaretten wegzuwerfen, die seinen Versuch zum Scheitern brachte. Er war der Meinung, dass er Zigaretten haben müsste für den Fall, dass er sie brauchen würde. So sicher wie das Amen in der Kirche brauchte er dann auch jeden Tag eine. Also rauchte er eine. Dann noch eine, und noch eine. Fünf oder sechs am Tag, und nie erreichte er sein optimales Niveau und nie durchbrach er den Entzugskreislauf. Er war entmutigt, depressiv, es war ihm peinlich, er war wütend und außerdem – am schlimmsten von allem – er rauchte immer noch.

Man muss schrittweise mit dem Rauchen aufhören. Zuerst muss der Raucher seinen Entschluss bekräftigen, warum er mit dem Rauchen aufhören möchte. Er sollte die gesundheitlichen Konsequenzen betrachten, außerdem die sozialen Implikationen, die Tatsache, dass er völlig von seinen Zigaretten kontrolliert wird, die Kosten und andere persönliche Probleme, welche die Zigaretten ihm bescherten. Es hilft, all diese negativen Aspekte des Rauchens aufzuschreiben. Wenn er in Zukunft einen Gedanken an eine Zigarette hat, werden seine eigenen Gründe fürs Aufhören zu einer starken Munition, nicht wieder mit dem Rauchen anzufangen.

Wenn die Entscheidung getroffen wurde aufzuhören, sollte der Raucher ein Programm wählen, das die größten Erfolgsaussichten hat. Der erste und wichtigste Schritt ist, mit der Schlusspunktmethode aufzuhören. Um dieses

Ziel zu erreichen, sollte der Raucher jegliches Rauchermaterial loswerden: Zigaretten, Zigarren, Pfeifen, Kippen, Aschenbecher, Feuerzeuge – alles, was als Raucher-Utensilien angesehen wird. Wenn keine Zigaretten da sind, können sie auch nicht geraucht werden.

Dann muss man nur die ersten, wenigen Tage überstehen, einen Tag nach dem anderen. Der körperliche Entzug kann hart oder ganz milde sein. Die Symptome überwindet man, indem man diese ersten, wenigen Tage durchsteht, ohne einen Zug zu nehmen. Innerhalb von drei Tagen erreicht der körperliche Entzug seinen stärksten Punkt, und nach zwei Wochen wird er ganz aufhören.

Wenn der anfängliche Rauchentwöhnungs-Prozess erst einmal geschafft ist, ist der Rest einfach. Sicherlich wird es immer noch Zeiten geben, zu denen der Ex-Raucher eine Zigarette haben möchte. Aber er muss erkennen, dass er die Option „nur eine einzige Zigarette“ nicht hat. Weil er nikotinsüchtig ist, ist das Rauchen jetzt – und das war es auch schon immer – eine Entscheidung über „alles oder nichts“. Der Gedanke, wieder auf sein altes Konsumniveau mit all den dazu gehörenden Konsequenzen zurückzufallen, ist die Munition, die man benötigt, um *nie wieder einen einzigen Zug* zu nehmen.

Wir verstehen, warum Sie rückfällig geworden sind

Manchmal wird ein Kursteilnehmer rückfällig, und ein anderes wohlmeinendes Kursmitglied kommt dazu und sagt, dass er oder sie die Gründe für den Rückfall „verstehe“. Der wohlmeinende Kurteilnehmer fühlt, dass die rückfällig gewordene Person für die schlechte Wahl, die sie getroffen hat, getröstet werden muss. Ich habe sogar mehrere Male gesehen, dass der Leiter der Gesprächsrunde oder andere erfahrene Gruppenteilnehmer dafür kritisiert wurden, dass sie der rückfällig gewordenen Person keine bedingungslose Liebe oder Unterstützung angeboten hatten. Sie wurden gefragt ob sie die Situation nicht verstanden hätten oder warum sie nicht damit sympathisierten.

Nun, Tatsache ist, dass unsere Gruppenleiter und alle unsere längerfristig erfolgreichen Mitglieder sehr wohl verstehen, wie die Person rückfällig geworden ist, sie verstehen es tatsächlich nur zu gut. Die Person hat das Gesetz der Sucht gebrochen, hat einen Zug Nikotin genommen und bezahlt nun die obligatorische Strafe – Rückfall. Wir wissen auch, dass jede Entschuldigung, die für die Reaktivierung einer chemischen Abhängigkeit im Körper vorgebracht wird, völliger Unsinn ist. Für einen Rückfall gibt es keine Rechtfertigung.

Heute gibt es Unterstützungsforen im Internet, wo täglich beobachtet werden kann, wie rückfällig gewordene Mitglieder zurückkehren. Es wird ihnen nicht widersprochen, wenn sie versuchen, die ganze Gruppe davon zu überzeugen, dass ihre Rechtfertigungen für den Rückfall legitim waren. Sollen diese Menschen, die gerade rückfällig geworden sind, sich besser fühlen, nachdem sie ihre Gründe erklärt haben und nachdem sie jeden dazu gebracht haben zu verstehen, warum sie rückfällig geworden sind? Ich denke, das

hängt von den Umständen ab. Wenn die Person der Gruppe beigetreten ist, um sich wegen des Rauchens besser zu fühlen, dann sollte sie tatsächlich erleichtert sein. Aber wenn jemand teilnimmt, weil er versucht, sein Leben zu retten, dann denke ich nicht, dass er viel Trost aus all den Umarmungen und den guten Wünschen ziehen kann.

Ich denke, es ist so, als ob jemand auf dem Sims eines Gebäudes stünde. Möchten Sie, dass die Leute unten auf der Erde der Person auf dem Sims Gründe dafür geben, warum sie nicht springen sollte? Oder sollen sie – nachdem sie all den Sorgen des Individuums zugehört haben – sagen: „Oh je, ich verstehe, was Sie sagen“, „Ich empfinde das ganz genau so“, „Ich glaube, ich würde auch springen, wenn ich in Ihrer Situation wäre“, „Fühlen Sie sich bloß nicht schuldig, wir verstehen Sie nur zu gut!“?

Ich möchte nicht, dass diese Aussage verstanden wird, als würde ich mich über die Menschen lustig machen, die versuchen, Hilfe anzubieten. Ich versuche, einen wichtigen Punkt zu illustrieren. Offensichtlich wird der Mensch auf dem Sims sterben, wenn er springt. Verstehen Sie jedoch: Wenn eine Person rückfällig wird und nicht mit dem Rauchen aufhört, wird sie wahrscheinlich das gleiche Schicksal erleiden, nur zeitverzögert. Ja, wenn Sie eine Person auf dem Sims stehen sehen würden, würden Sie versuchen, Mitgefühl einzusetzen, um sie zurückzuhalten. Allerdings würden Sie Ihr Mitgefühl in der Form erklären, dass Sie die Bedrängnis vollkommen verstehen, aber dass Sie nicht mit der Art und Weise einverstanden sind, wie jetzt gerade damit umgeht. Es gibt bessere Wege als Selbstmord, m ein Problem zu lösen. Dasselbe Konzept trifft auf die Einnahme eines Nikotin-Zuges zu. Sie mögen die Gefühle verstehen, welche die Person hatte. Sie mögen diese sogar selbst irgendwann einmal gehabt haben. Aber Sie geben diesem Gefühl nicht nach, da die Konsequenz der Rückfall zum Rauchen ist und das zum Tode führen kann.

Manchmal deuten Leute an, es gäbe andere Raucherentwöhnungs-Foren, die einem Rückfall weit nachsichtiger und akzeptierender gegenüber stünden, tatsächlich wird er dort als normaler und akzeptabler Prozess angesehen. Dies ist eine sehr genaue Beobachtung. Ich glaube, dass jedes Mitglied eines Erziehungs- und Unterstützungsforums sich nach einer anderen Gruppe umschauen sollte, wenn es der Meinung ist, die Rückfallpolitik der Gruppe sei zu „hart“. Die Mehrheit der Mitglieder eines jeden geradlinigen Unterstützungsprogramms ist beigetreten, weil hier eine Art von Verständnis und Unterstützung angeboten wird wie sonst nirgendwo.

Wenn es Ihnen absolut damit ist, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, und wenn Sie an einem Programm beteiligt sind, das tief in dem Glauben wurzelt, dass es „keine akzeptable Entschuldigung für einen Rückfall“ gibt, dann sind Sie wahrscheinlich am richtigen Ort. Aber wenn Sie meinen, dass die Gruppe in Sachen Rückfall zu rigide ist, dann versuchen Sie nicht, die Gruppe zu ändern. Zu versuchen die Leitsätze der Gruppe zu verändern ist genauso unfair, als wenn Mitglieder eines ernsthaften Forums in eine unstrukturierte Gruppe gehen und dann versuchen, deren Toleranz gegenüber Entschuldigungen für Rückfälle zu ändern. Gruppen sollten anderen Gruppen gegenüber tolerant sein und vollständig anerkennen, dass manche Leute anderswo glücklicher sein werden. Jedes Mitglied muss jedoch selbst seine Überlegungen darüber anstellen, welche Art von Gruppe seine persönliche Chance auf Erfolg verstärkt. Eine Gruppe, die einfach nur dazu

führt, dass Sie sich besser fühlen, mag nicht die Gruppe sein, die tatsächlich ihre Erfolgschancen steigert, erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören.

In welcher Gruppe Sie auch immer landen werden, sie wird Ihnen hoffentlich dabei helfen, sich darauf zu konzentrieren, es durch den heutigen Tag zu schaffen. Egal, ob es sich um Ihren ersten oder tausendsten Tag als Nichtraucher handelt: Es wird ein viel besserer Tag sein, wenn Sie verstehen, dass, egal was in Ihrem Leben passiert – große Freude oder Traurigkeit, Wichtigkeit oder Mittelmäßigkeit, Aufregung oder pure Langeweile, und wie auch immer die Umstände sein mögen, der einzige Weg, Ihre Rauchfreiheit zu erhalten darin besteht, *nie wieder einen einzigen Zug* zu nehmen.

Meine Selbsthilfegruppe ist schuld!!

Fall 1:	**Fall 2:**
„Wie erwarten Sie, dass ich mit dem Rauchen aufhöre? Meine ganze Familie, alle Freunde und Arbeitskollegen rauchen. Wenn ich versuche aufzuhören, unternehmen sie alles, um meine Bemühungen zu sabotieren. Mit einer solchen Unterstützung kann ich nicht mit dem Rauchen aufhören!“	„Ich weiß, dass ich aufhören will. Keiner möchte, dass ich rauche. Meine Kinder flehen mich an aufzuhören, mein Mann hasst es, wenn ich rauche, und wir dürfen am Arbeitsplatz nicht mehr rauchen. Ich fühle mich wie ein Aussätziger, wo auch immer ich hingehe. Ich weiß, dass ich wegen all dieser Leuten nicht darin versagen darf, mit dem Rauchen aufzuhören.“

In beiden der oben genannten Fälle hat der Raucher unrecht mit seiner Beurteilung, ob er wirklich mit dem Rauchen aufhören kann oder nicht. Der Erfolg beim Aufhören ist nicht in erster Linie von dem Raucher nahe stehenden Personen abhängig. Er basiert auf der Stärke des eigenen Wunsches aufzuhören.

Im ersten Fall macht der Raucher das Fehlen von Unterstützung sowie das Sabotieren seines Versuches durch andere für sein Versagen verantwortlich. Keiner dieser Menschen hat ihn jedoch tatsächlich physisch dazu gezwungen, eine brennende Zigarette in den Mund zu stecken und dann zu inhalieren. Wenn man in Betracht zieht, dass die einzige Weise, auf die er seine Nikotinsucht bestärken kann, im Inhalieren von Zigarettenrauch besteht, hatte keiner seiner rauchenden Freunde das letzte Wort zu seinem Erfolg oder zu seinem Versagen.

Auf der anderen Seite ging die zweite Person von der falschen Annahme aus, dass es ein Kinderspiel sei, mit dem Rauchen aufzuhören, weil jeder sie unterstützen würde, da sie es so hassten, dass sie rauchte. Sie hat allerdings

nicht ein einziges Mal gesagt, dass sie für sich selbst aufhören wolle. Sie hörte auf, weil alle anderen wollten, dass sie aufhörte. Im Grunde verzichtete sie auf ihre Zigaretten, um alle anderen glücklich zu machen. Sie hat sich vielleicht keine angezündet, solange sie mit anderen zusammen war, aber früher oder später wird sie allein sein. Wenn niemand um sie herum ist, welchen persönlich Grund hat sie dann noch, um ihrem Entschluss zu folgen, keine Zigarette zu rauchen?

Als Sie unserem Kurs beigetreten sind, mögen sie anfangs anderen die Schuld für Ihr Versagen zugewiesen haben, oder aber Sie haben die Gruppe und andere irrtümlicherweise für Ihren Erfolg verantwortlich gemacht. Kein anderer hat für Sie versagt oder war für Sie erfolgreich. Sie waren das. Während Ihnen nahe stehende Personen zwar beeinflussen können, wie leicht oder schwierig es für Sie sein wird, mit dem Rauchen aufzuhören, ist Ihre persönliche Entschlossenheit ein Hauptfaktor für Ihren Erfolg oder Ihr Versagen.

Wenn Sie in der Vergangenheit bei dem Versuch aufzuhören versagt haben, dann hören Sie damit auf, andere verantwortlich zu machen. Erkennen Sie, dass Ihr persönlicher Wunsch aufzuhören nicht stark genug war, um die große Gewalt zu überwinden, welche die Zigaretten auf Sie ausübten. Bevor Sie einen halbherzigen Versuch nach dem anderen machen, stellen Sie eine persönliche Liste auf, warum Sie rauchen und warum Sie sich wünschen, damit aufzuhören. Wenn Ihre persönlichen Wünsche stark genug sind, dann erst versuchen Sie aufzuhören. Solange Sie starke Munition haben, kann niemand Sie zum Rauchen bewegen.

Auf der anderen Seite: Wenn Sie erfolgreich sind, denken Sie nicht, dass die Gruppe oder sonst irgendjemand Sie dazu veranlasst hat es zu schaffen. Sie haben sich von einer starken Sucht freigemacht. Sie haben es durch Ihren eigenen Willen geschafft, dadurch, dass Sie Ihre Zigaretten weggeworfen haben und sich geweigert haben, noch eine zu rauchen, egal, wie stark die Versuchung war, der Sie gegenüber standen. Darauf sollten Sie stolz sein. Und um diesen Stolz für den Rest Ihres Lebens aufrecht zu erhalten – nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

„Mein anderer Nichtraucher-Workshop hat mir aber besser gefallen!“

Als ich vor fast 20 Jahren einen meiner ersten Rauchentwöhnungs-Kurse durchführte, erzählte mir eine der erfolgreichen Teilnehmerinnen – eine Dame namens Barbara – dass sie bereits eine andere Gruppe besucht habe und dass sie diese lieber gemocht habe als unsere. Ich fragte sie, für wie lange sie in jenem Programm mit dem Rauchen aufgehört habe, und sie sagte: „Oh, ich habe überhaupt nicht aufgehört.“ Ich habe sie dann gefragt, wie viele andere Leute in jenem Programm aufgehört hätten. Sie antwortete „Ich weiß nicht, ob überhaupt jemand aufgehört hat.“ Ich fragte sie, warum sie die andere Gruppe lieber gemocht habe, wenn niemand mit dem Rauchen aufgehört habe? Sie antwortete: „Als ich das Seminar beendete, habe ich nicht schlecht über das Rauchen gedacht!“

Die Aufgabe eines jeden Rauchentwöhnungs-Seminars sollte darin bestehen, den Teilnehmern zu helfen, sich von dem starken Einfluss der Nikotinsucht zu befreien. Um das zu erreichen, muss jeder Teilnehmer ein gutes Verständnis sowohl darüber entwickeln, warum er raucht, als auch über die Konsequenzen, die mit der weiteren Nutzung von Zigaretten einhergehen. Zigaretten sind machen abhängig, sie sind teuer, gesellschaftlich unakzeptabel und tödlich. Wie in aller Welt kann irgend jemand oder irgend eine Gruppe diese Auswirkungen sehen und sie bis zu dem Punkt minimalisieren, an dem der Raucher nicht schlecht über das Rauchen denkt?

Der natürliche Impuls der meisten Raucher besteht darin, die gesundheitlichen Folgen- und sozialen Implikationen des Rauchens zu verleugnen. Wenn er eine Zeitung nimmt und eine Schlagzeile mit „Gesundheitsminister“ sieht, liest er nicht weiter. Wenn er eine Sendung im Radio hört oder im Fernsehen sieht, die sich mit den Gefahren des Rauchens befasst, wird er die Nachricht entweder völlig ignorieren, oder er wird den falschen Glauben aufrecht erhalten, dass dieses Problem ihn nicht betrifft. Letztendlich wird sich sogar sein eigener Körper beschweren. Der Raucher hat vielleicht Symptome wie Husten, pfeifende Atemgeräusche, Brustschmerzen, Taubheit in den Extremitäten, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Heiserkeit und eine Vielzahl anderer Beschwerden. Er wird die Schuld im Allgemeinen dem Wetter, seiner Ernährung, seinem Stress, einer Grippe oder einer Erkältung zuweisen oder sich irgendeine andere Entschuldigung ausmalen, um seine Zigaretten zu beschützen.

Unser Seminar wurde so eingerichtet, dass es auf Dauer all diese Rationalisierungen des Rauchens zerstört. Der Raucher kann mit vielen Entschuldigungen für das Rauchen aufwarten, aber er weiß, dass es alles Lügen sind. Unser Seminar wird eines von zwei Zielen erreichen. Entweder wird der Raucher mit dem Rauchen aufhören, oder das Seminar wird ihm das Rauchen für den Rest seines Lebens verderben. Er wird nicht mehr in der Lage sein, sich am Abend hinzusetzen und in seliger Unwissenheit seine Zigarette zu genießen. Im Gegenteil, wenn er einem Gedanken an das Rauchen erlaubt, ins Bewusstsein vorzudringen, wird er sich ärgern, wie dumm es war, 20, 40, 60 oder noch mehr Zigaretten am Tag zu rauchen und wie traurig es ist, dass er wahrscheinlich morgen wieder das gleiche tun wird.

Warum wollen wir den Raucher unglücklich über das Rauchen machen? Weil er dann vielleicht wütend genug über das Rauchen wird, um damit aufzuhören. Früher oder später mag die Logik ihn dazu zu bewegen, dass er aufhört. Vielleicht wird er es allein tun, oder vielleicht kommt er zu uns zurück, damit wir ihm helfen. Wie er es anstellt, ist nicht wichtig; es ist einzig und allein wichtig, dass er aufhört. Denn während die Gedanken, die wir ihm einpflanzen, ihn vielleicht unglücklich machen, verursacht das Nichtwissen ein bedeutend längeres Leiden.

Wenn unser Seminar wie Barbaras erste Gruppe negative Gefühle dem Rauchen gegenüber ausradieren wollte, könnte dies dazu führen, dass die Munition verstärkt wird, die man für das Weiterrauchen braucht. Zigaretten sind für mehr als 300.000 vorzeitige Todesfälle (in den USA, Anm. d. Ü.) und für die Behinderung von Millionen an Menschen im Jahr verantwortlich, daher ist die Vernichtung der mit dem Rauchen verbundenen Ängste nicht im besten Interesse des Rauchers. Bedenken Sie die physischen, psychologischen, sozialen, wirtschaftlichen und alle anderen persönlichen Konsequenzen des Rauchens. Bedenken Sie jede einzelne und – nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Wie unterscheidet sich Ihr Programm von ...

„Wie ist Ihr Programm, verglichen mit Hypnose oder Akupunktur?" „Wissen Sie etwas über das Einzelsitzungs-Programm, für das im Radio geworben wird?" „Ich habe gehört, es gibt ein Rauchentwöhnungs-Programm in einem Krankenhaus, was halten Sie davon?" „Meint Arzt sagt, ich soll Nikotin-Kaugummi ausprobieren, finden Sie das auch?" „Ich habe gehört, es gibt Kurse, die versprechen, dass man keinen Entzug und keine Gewichtszunahme hat." „Was halten Sie von den Schock-Behandlungen mit Geld-zurück-Garantie?" „Warum sollte ich Sie anstelle des kostenlosen Programms am Soundsovielten wählen?" Fast täglich erhalten wir Anrufe, in denen wenigstens eine dieser Fragen gestellt wird. Es scheint, als ob jeder möchte, dass wir unser Programm mit Strategien vergleichen, die in anderen „Behandlungsprogrammen" angeboten werden. Während die einzelnen Fragen unterschiedlich sein können, ist mein Ratschlag unvermeidlicherweise immer derselbe. Wenn Sie entweder uns oder ein anderes Programm in Betracht ziehen, dann gehen Sie zuerst zu dem anderen.

Dieser Ratschlag scheint die Fragenden immer zu überraschen. Einige fragen sich wahrscheinlich, ob ich nicht vielleicht Provision von den anderen Organisationen kassiere. Geld ist allerdings nicht der entscheidende Faktor für den Rat, anderswo Hilfe zu suchen, bevor man es mit uns versucht. Vielleicht denken sie auch, ich könne unser Programm nicht gegenüber der anderen „erprobten" Methode verteidigen. Diese Annahme ist ebenfalls falsch.

Jeder, der unser Seminar mitgemacht hat, wird bezeugen, dass die Teilnahme an unserem Programm 100%-ige Bemühungen verlangt und die Verpflichtung zu dem Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören. Dies bedeutet nicht, dass jeder Teilnehmer schon im Voraus wissen muss, dass er ganz sicher aufhören wird. Man muss allerdings dazu entschlossen sein, es so gut wie nur möglich zu versuchen aufzuhören, nur für zwei Wochen, einen Tag nach dem anderen. Wenn man erst die anfänglichen Entzugserscheinungen hinter sich gebracht hat, kann man entscheiden, ob man wirklich rauchen möchte oder nicht. Wir möchten, dass unsere Teilnehmer den Punkt erreichen, an dem sie die freie Wahl haben. Aber man muss die Wahl aufgrund der beiden Optionen „alles oder nichts" treffen – es gibt kein dazwischen.

Wer in unser Programm kommt, sich aber noch ein Hintertürchen offen hält, ist normalerweise nicht dazu bereit, alles zu geben. Es sind aber 100% Einsatz notwendig, um die anfängliche Gewalt der Sucht zu durchbrechen. Wenn es irgendwann hart auf hart kommt (was fast unvermeidlich ist), wirft der Teilnehmer dann das Handtuch und nimmt einen Zug mit dem Gedanken, dass das kein großer Verlust sei. Beim nächsten Mal wird er ganz einfach das andere Programm ausprobieren. Aber diese Beurteilung geht von ganz falschen Voraussetzungen aus: Den ersten Zug zu nehmen kann gut und gerne der größte Fehler sein, den man je in seinem Leben gemacht hat – einer, der das eigene Leben kosten kann. Man hat vielleicht nie wieder den Wunsch, die Kraft oder die Möglichkeit, mit dem Rauchen aufzuhören.

Was ist mit der Hypothese, dass das andere Programm wahrscheinlich besser wäre? Wenn ich vorschlage, ein Raucher solle zunächst ein anderes Programm besuchen, bevor er zu uns kommt, bin ich nicht darüber besorgt, einen potenziellen, zahlenden Kunden zu verlieren. Ich verschiebe einfach nur den Zeitpunkt, an dem ich diesen Menschen treffen und mit ihm arbeiten werde. Tatsächlich kann es gut sein, dass sich unsere Seminargebühren bis zu diesem Zeitpunkt erheblich gesteigert haben – doch üblicherweise sind die Menschen dennoch bereit zu bezahlen. In der Zwischenzeit geben sie Hunderte oder Tausende von Dollars aus, um entweder all diese magischen Programme auszuprobieren oder aber um ihre Sucht aufrecht zu erhalten.

Geld ist allerdings nicht der Hauptfaktor. Weitere fünf Jahre, zehn Monate oder auch nur noch ein paar Wochen zu rauchen beinhaltet ein mögliches Risiko. Sie wissen einfach nicht, welche Zigarette diejenige sein mag, die einen unwiderrufbaren Prozess in Gang setzen wird, etwa Krebs, einen tödlichen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. An jedem Tag, an dem Sie rauchen, sind diese Risiken extrem hoch.

Aber mit dem Tag, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören, beginnen Sie damit, Ihre Risiken zu reduzieren, und letztendlich können Sie auf das Niveau einer Person zurückfallen, die nicht einen einzigen Tag in ihrem Leben geraucht hat. Um Ihr Risiko dann so niedrig wie möglich zu halten und um nie wieder den Entzugsprozess durchmachen zu müssen, nehmen Sie einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

Ablenkungen in Selbsthilfegruppen

In einigen Online-Foren zur Raucherentwöhnung werden Sie Mitglieder treffen, die meinen, sie müssten ablenkende Diskussionen beginnen – Gesprächsthemen, die fast nichts mit dem Rauchen oder dem Aufhören zu tun haben. Man fragt sich, warum manche Menschen das Gefühl haben, dass es einen Bedarf für solche ablenkenden Taktiken auf einer Seite für Aufhörwillige gibt. Warum sollte sich jemand in eine Selbsthilfegruppe zum Aufhören einloggen, um die Aufmerksamkeit der Gruppe von dem Thema des Aufhörens abzulenken?

Wenn jemand andere Themen zu diskutieren wünscht und die durch den Computer gewährleistete Anonymität genießt, gibt es überall im Internet Foren und Gruppen, deren einziger Zweck darin besteht, Menschen zusammenzubringen, damit sie sich treffen, miteinander kommunizieren und

ihre Gedanken und Meinungen über Tausende von verschiedenen Themen austauschen können. Viele dieser Foren sind äußerst effektiv darin, eine Umgebung zu schaffen, die es gleich gesinnten Leuten erlaubt zusammenzukommen und gesellschaftlich zu verkehren. Das Problem ist, dass diese Seiten für jemanden, der mit dem Rauchen aufhören möchte, nur sehr wenig anzubieten haben; für diesen Zweck sind sie äußerst uneffektiv.

Ich leite seit über 25 Jahren Rauchentwöhnungs-Seminare. Diese Programme bestehen aus sechs Sitzungen über einen Zeitraum von zwei Wochen, jede Sitzung dauert eineinhalb Stunden. Es ist jedoch nicht außergewöhnlich, dass diese Sitzungen über zwei Stunden dauern, um all die Themen abzudecken, die sich mit dem Rauchen befassen und die in den Sitzungen angesprochen werden. Es gibt so viele unterschiedliche Aspekte des Rauchens, wie zum Beispiel die Gründe, warum Menschen mit dem Rauchen aufhören wollen, dass einige aus medizinischen Gründen aufhören müssen, und der allgemeine Wissensdurst danach, wie man rauchfrei leben kann. Die Aufmerksamkeit der Gruppe auf andere Gebiete zu lenken würde sie wertvolle Zeit kosten. Sie sind darauf ausgerichtet, Informationen zu bekommen, die sie benötigen, um einen langfristigen Erfolg zu erreichen.

Es ist nicht so, dass ich möchte, dass sich jeder 24 Stunden am Tag einzig und allein auf das Nichtrauchen fixieren muss – aber ich möchte, dass jeder Teilnehmer all die wichtigen Informationen zur Verfügung hat, um sich auf seine neue Priorität des Nichtrauchens zu konzentrieren. Ich möchte, dass der Teilnehmer über die notwendige Munition verfügt, so dass er vorbereitet ist, wenn er den Auslösern und Problemen gegenübertreten muss, denen er zweifelsohne in den ersten Tagen nach dem Aufhören begegnen wird.

Es gibt genügend unterschiedliche, interessante und wichtige Informationen über das Aufhören, so dass nie ein Bedarf bestehen dürfte, die Aufmerksamkeit einer Gruppe von diesem Thema wegzuleiten. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist der Grund, warum Menschen beitreten, teilnehmen und in Rauchentwöhnungs-Programmen bleiben sollten. Die Menschen sind da, um sowohl ihren eigenen Entschluss als auch den Entschluss der anderen Mitglieder zu bestärken, rauchfrei zu bleiben. Das Ziel einer Raucherentwöhnungs-Seite sollte darin bestehen, Menschen zu helfen, in ihrem Entschluss rauchfrei zu bleiben, sicherer zu werden. Dann haben sie die Zeit und das Werkzeug, ihr Leben wirklich zu leben, ohne Angst vor einem Rückfall, denn sie wissen, dass sie richtig vorbereitet und ausgerüstet sind, um mit allen Eventualitäten umgehen zu können.

Rauchen beraubt jeden Raucher seiner wertvollen Zeit, sowohl in der Gegenwart, wenn das Rauchen ihn von anderen wegzieht, damit er seine Drogenzufuhr aufrecht erhalten kann, und auf lange Sicht auch dadurch, dass Jahre oder auch Jahrzehnte eines Lebens ausgelöscht werden, wenn der Raucher frühzeitig getötet wird. Betrachten Sie also ein hoch konzentriertes Rauchentwöhnungs-Forum als ein wichtiges Werkzeug, das jedem Mitglied dabei helfen kann, mehr Zeit zum Leben und für all die wunderbaren Ablenkungen zu erhalten, welche die zusätzliche Zeit bringen wird.

Wenn Sie sich in der Gruppe engagieren, widmen Sie Ihre ganze Zeit der Aufgabe, Ihre Aufmerksamkeit darauf zu konzentrieren, warum Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, und helfen Sie anderen, sich ebenfalls auf das Nichtrauchen zu konzentrieren. Sie werden sich selbst und einander das größtmögliche Geschenk machen – mehr und gesündere Zeit zum Leben. Auf

gewisse Art und Weise können Ihnen „ernsthafte Foren“ die „Zeit Ihres Lebens“ geben, einfach nur, weil sie darauf ausgerichtet sind, sich auf Ihren Entschluss zu konzentrieren – *nie wieder einen einzigen Zug!*

„Wie soll ich mich jetzt nennen?“

Kürzlich veröffentlichte ein Online-Forumsmitglied eine Nachricht, in der sie fragte, ob sie sich als Nichtraucherin bezeichnen solle, da sie ja in der Tat mit dem Rauchen aufgehört habe. Im Grunde lautet die Antwort ja, obwohl dies für einige Leute verwirrend sein mag. Es gibt Menschen, die den Ausdruck aus einer historischen Perspektive heraus betrachten, bevor den Bezeichnungen „Raucher“ und „Nichtraucher“ irgendwelche negativen oder positiven Konnotationen anhafteten. In seiner frühen Geschichte wurde der Begriff ausschließlich für Menschen verwendet, die keinen einzigen Tag in ihrem Leben geraucht hatten. Ich denke, die genauere Bezeichnung für eine Person, die nie geraucht hat, sollte „Nie-Raucher“ sein. Aber es ist schwierig, eine allgemein akzeptierte Terminologie zu ändern. Manchmal mag es in offiziellen Formularen, wie zum Beispiel Versicherungsunterlagen, eine gesetzliche Differenzierung zwischen den Begriffen Raucher, Ex-Raucher und Nie-Raucher geben. Für persönliche und allgemeine Zwecke ist der Begriff Nichtraucher in Ordnung, solange Sie verstehen, dass es einen Unterschied zwischen einem Nichtraucher und einem Nie-Raucher gibt.

Andere Ausdrücke, die auf einen Menschen zutreffen, er einmal geraucht hat, dies aber nicht mehr tut, sind „Ex-Raucher“, „reformierter Raucher“, „Raucher auf dem Wege der Heilung“ oder „nicht aktiver Raucher“. Allerdings glaube ich, dass all diesen Worten „sehr glücklicher“ vorangehen sollten – z. B. „sehr glücklicher Ex-Raucher“, so dass der Begriff selbst nicht mit einem Anflug des Bedauerns interpretiert werden kann.

Es ist äußerst wichtig, dass ein jeder Mensch, der einmal geraucht hat, dies aber nicht mehr tut, versteht, dass es einen großen Unterschied zwischen einem Nie-Raucher und einem Ex-Raucher gibt. Selbst wenn sich der Nie-Raucher und der Ex-Raucher körperlich und geistig gleich fühlen mögen bis hin zu dem Ausmaß, dass sie dieselben Ansichten oder dieselben Zukunftsaussichten haben, gibt es doch einen wichtigen physiologischen Unterschied. Der Ex-Raucher hat immer noch eine Sucht. Sie mag nun keine Symptome mehr zeigen, aber sie ist trotzdem noch vorhanden. Der Unterschied wird vielleicht nur in einer einzigen Situation offensichtlich.

Ein Nie-Raucher könnte, wenn er es wirklich wollte (und es gibt absolut keinen logischen Grund dafür, dass dies je geschehen sollte) einen schönen, tiefen Zug von einer Zigarette nehmen. Aller Wahrscheinlichkeit nach würde er nach dieser dummen und impulsiven Tat husten, würgen und wahrscheinlich sogar erbrechen. Er wird sich vielleicht für eine Weile schlecht fühlen und wird es hoffentlich nie wieder in Erwägung ziehen, dies noch einmal zu tun.

Ein Ex-Raucher könnte dieselbe irrationale Tat begehen, einen Zug nehmen, husten, würgen und vielleicht sogar erbrechen. Er würde sich absolut schrecklich fühlen, körperlich sogar schlimmer als der Nie-Raucher, der genau das Gleiche getan hat. Es wird wahrscheinlich damit enden, dass

der Ex-Raucher das Geschehene verabscheut und deswegen sehr ärgerlich über sich selbst ist, aber innerhalb von Minuten, Stunden oder vielleicht Tagen wird er wahrscheinlich einen unkontrollierbaren Drang verspüren und noch eine rauchen. Beim zweiten Mal mag er die gleichen Reaktionen haben, sich absolut schrecklich und krank fühlen. Bald findet sich die Person jedoch in der Situation, dass sie mehr Nikotin raucht und entweder schnell oder schrittweise zu ihrem alten Nikotinkonsum zurückkehrt – vielleicht wird er sogar höher sein als zuvor.

Der Unterschied besteht darin, dass der erste Zug – obwohl er unangenehm war – zusätzliche unkontrollierbare Bedürfnisse in dem Ex-Raucher hervorruft, beim Nie-Raucher jedoch nichts als Abneigung hervorruft. Ein Zug von Nikotin bedeutet für einen Ex-Raucher einen Rückfall. Die Sucht schlummerte, wurde aber nun in ihrer vollen Stärke wieder aufgeweckt.

Sie sind nun ein Ex-Raucher, oder welchen Begriff Sie auch immer vorziehen mögen. Erinnern Sie sich jedoch immer daran, dass Sie immer noch ein Nikotinsüchtiger auf dem Wege zur Heilung sind und dass Sie dies auch immer bleiben werden. Eine solche Meinung über sich selbst ist nicht unbedingt angenehm, aber wenn Ihre Heilung andauern soll, ist es wichtig, ein Grundbewusstsein darüber zu haben, dass Sie aufgrund ihrer unterschwelligen, zum Stillstand gebrachten, Abhängigkeit immer wachsam bleiben müssen. So negativ es sich auch für Sie anhören und anfühlen mag, sich als Ex-Raucher bezeichnen zu müssen, so ist es doch viel besser als wieder sagen zu müssen: „Ich bin Raucher."

Ein Raucher ist eine Person, die sich in diesem Moment unter der Kontrolle einer Droge befindet, die sie dazu zwingt, sich ständig Dosis um Dosis, Zug um Zug zuzuführen, Dutzende oder möglicherweise sogar Hunderte von Malen pro Tag. Und zu dieser aktiven Droge – Nikotin – kommen noch über 40 Karzinogene (krebserregende Chemikalien) hinzu und mehr als viertausend andere Chemikalien, Hunderte von ihnen sind giftig (Arsen, Blausäure, Kohlenmonoxyd und Formaldehyd, um nur einige zu nennen). Der Raucher erhöht sein Risiko, an einigen der schlimmsten und tödlichsten Krankheiten, die der Menschheit bekannt sind, zu erkranken. Er riecht immer schlecht und gilt in der Gesellschaft als Aussätziger, während er aktiv seine Droge benutzt.

Ja, „Ex-Raucher" mag sich nicht perfekt anhören, aber „aktiver Raucher" ist viel schlimmer, wenn man sich dazu bekennen muss und diesen Zustand erleben muss. Um Ihren derzeitigen Status zu behalten – welchen Namen Sie auch immer gewählt haben – und um nie wieder zu dem tödlichen Lebensstil eines Rauchers zurückzukehren, erinnern Sie sich einfach daran: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Ich werde zu jeder Zeit Zigaretten dabei haben müssen, um aufhören zu können.“

Diesen Kommentar höre ich fast jedes Mal, wenn ich mit einer neuen Gruppe anfange. Der Raucher glaubt tatsächlich, dass er nicht erfolgreich mit dem Rauchen aufhören kann, wenn er keine Zigaretten bei sich hat. Seine Begründung dafür ist, dass er sich selbst beweisen müsse, dass er stärker als sei die Zigarette, oder dass er – sollte er mit traumatischem Stress konfrontiert werden – eine Zigarette brauchen werde, um die Situation zu überleben. Beide dieser Vorstellungen haben ernsthafte Implikationen, die ein Versagen hinsichtlich einer permanenten Abstinenz von Zigaretten fast garantieren.

Die erste Hypothese – dass der Raucher zeigen müsse, er sei stärker als die Zigarette – setzt voraus, dass der Raucher glaubt, er sei stärker als seine Zigaretten. Dies ist der schwerwiegendste Fehler, den ein Raucher machen kann. Er ist nicht stärker als seine Sucht. Der Tag, an dem er dies zugibt, wird der Tag sein, an dem er eine Chance bekommt, erfolgreich aufzuhören. Der Tag, an dem er dies vergisst, wird der Tag sein, an dem er wieder in dem starken Sog seiner Sucht gefangen ist.

Wenn er stärker wäre, hätte er eine oder zwei Zigaretten am Tag geraucht, wann immer er dies gewollt hätte. Aber zu der Zeit, als er sich bei unserem Seminar anmeldete, hat er wahrscheinlich zwanzig oder dreißig Mal soviel geraucht. Wenn er stärker als Zigaretten wäre, wäre er nie in einem Seminar zum Aufhören aufgetaucht. Er hätte einfach aufgehört. Zu der Zeit, als er beigetreten ist, hat er jedoch erkannt, dass er nicht mehr die Kontrolle hatte. Er hatte die Kontrolle wahrscheinlich schon vor vielen Jahren verloren. Und wie mit jeder anderen abhängig machenden Droge hätte er sich alleine nie wieder unter Kontrolle gehabt. Wenn er aber einmal vergisst, dass die Zigaretten ihn früher kontrollierten, wird er wahrscheinlich seine erste Zigarette rauchen. Dies wird ein tragischer Tag sein, er wird wieder rückfällig, und er wird vielleicht nie wieder die notwendige Stärke aufbringen, um sich noch einmal von Zigaretten frei zu machen.

Die zweite Idee – dass Zigaretten absolut notwendig sind, um die traumatischen Situationen des Lebens zu überwinden – wird höchstwahrscheinlich dazu führen, dass innerhalb von Tagen nach einem Aufhörversuch wieder geraucht wird. Egal, wie sorgfältig der Raucher auch dabei vorgeht, eine ruhige Periode zu wählen, in der Stress nur minimal vorhanden sein wird, es wird Stress geben. Wenn Zigaretten vorhanden sind, wird dann mit Sicherheit eine geraucht. Selbst wenn der Raucher diese eine Situation bewältigt, ist dennoch die Vorstellung, dass Zigaretten das Leben erträglich machen, falsch und gefährlich.

Der Raucher glaubt, er brauche Zigaretten, um in unserer Welt richtig zu funktionieren. Dann geht er noch einen Schritt weiter, er fängt an zu glauben, dass er ohne Zigaretten nicht nur weniger dazu fähig sei zu funktionieren, sondern dass er völlig unfähig sei zu überleben. Er würde die Substanz aufgeben, die das Leben möglich macht. Wenn diese Vorstellung gegenwärtig ist, hat er eine genauso gute Chance, mit dem Rauchen aufzuhören, wie mit dem Atmen oder Essen aufzuhören. Wenn Zigaretten grundlegend wichtig

sind, um zu leben, ist mit dem Rauchen aufzuhören eine aussichtslose Bemühung. Dies ist nicht einfach nur eine falsche Annahme. Alles, was ein Raucher mit Zigaretten tun kann, kann er auch ohne sie tun, aber er wird es weder erleben noch glauben, bis er erfolgreich mit dem Rauchen aufhört und damit beginnt, mit seinem Leben ohne Rauchen fertig zu werden.

Vergessen Sie niemals, wie Zigaretten einstmals Ihr Verhalten und Ihre Vorstellungen kontrollierten. Als Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, haben Sie zugegeben, dass Zigaretten Sie kontrollierten. Sie hatten buchstäblich Angst davor, dass ein Zug Sie zurückführen konnte. Dies war keine irrationale Angst. Ein Zug wird heute zu dem gleichen, tragischen Ergebnis führen wie an dem Tag, als Sie aufhörten. Zigaretten waren vorher stärker als Sie, und wenn man ihnen die Chance gibt, werden sie auch wieder stärker sein als Sie. Wenn Sie zeigen möchten, dass Sie nun alles unter Kontrolle haben, dann tun Sie dies, indem Sie zugeben, dass Sie funktionieren, ohne Zigaretten als eine wertlose und gefährliche Krücke zu benutzen.

Um für immer von allen Zigaretten frei zu bleiben, ist alles, was man tun muss, *nie wieder einen einzigen Zug* zu nehmen.

Änderungen im Schlafverhalten

Der Schlaf kann in den ersten Tagen des Aufhörens ziemlich gestört werden. Einige Leute bekommen sehr wenig Schlaf, sie wachen stündlich auf oder schlafen überhaupt nicht und fühlen sich nicht müde dabei. Andere könnten nach dem Aufhören 20 Stunden am Tag schlafen und sind selbst in ihren wachen Stunden völlig erschöpft. Wie auch immer es sein mag, der Schlaf wird sich selbst anpassen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, und schließlich werden Sie Ihr normales Schlafpensum wieder finden.

Die Sache hat allerdings einen Haken. Sie wissen nicht, was normal ist. Normal ist, wie es vor Ihrer Zeit als Raucher war, unter Berücksichtigung des Alterungsprozesses. Manche Leute waren über Jahrzehnte hinweg nicht normal.

Nikotin ist eine stimulierende Droge, die den Raucher in einen körperlich depressiven Zustand versetzte, wenn ihre Wirkung nachließ. Um diese depressive Wirkung zu überwinden, hat der Raucher wieder geraucht, um sich erneut zu stimulieren. Dies hat bald wieder nachgelassen, und der endlose Kreislauf wurde immer wieder wiederholt. Blutzucker und Hormonspiegel schossen in die Höhe, nur um dann später wieder abzufallen. Am Ende des Tages war der Raucher von dieser chronisch stimulierenden/depressiven Achterbahnfahrt körperlich erschöpft. Er musste seinen Schlaf an diese Wirkungen anpassen.

Ohne diesen chronischen Missbrauch können Ex-Raucher herausfinden, dass sie nach dem Aufhören weniger Schlaf benötigen, manchmal können sie Stunden weglassen, die sie als benötigte Schlafenszeit betrachtet hatten. Andere verringern den Schlaf nur um einen kurzen Zeitraum, aber es ist offensichtlich, dass sie voller Elan und zu jeder Schandtat bereit aus dem Bett hüpfen, sie wachen sogar mit neu gefundener Energie auf, bevor der Wecker schellt. Als sie noch Raucher waren, waren sie oft beim Aufwachen erschöpft,

hassten den Wecker und brauchten Zigaretten, um sich aufzurichten und sich in Schwung zu bringen.

Es gibt eine kleinere Anzahl von Menschen, die als Ex-Raucher mehr Schlaf benötigen. Dies sind Leute, die sehr viel geraucht haben, wenn der Tag zu Ende ging. Ihr Körper hat nach Schlaf geschrieen, aber sie haben weitergemacht, Nikotin in ihr System zu pumpen, um die körperlichen Bedürfnisse zu überwinden. Ohne Nikotin als ständiges Anreizmittel müssen sie nun auf ihren Körper hören und gehen zu Bett, wenn sie müde sind. Sie könnten Speed einwerfen und die gleichen Effekte erzielen, aber erkennen normalerweise, dass sie für diese Wirkung nicht auf eine Droge zurückgreifen müssen. Allerdings könnten sie daraus schließen, dass das Rauchen für genau denselben Effekt passend war. Nun, dem war nicht so. Das Programm, das sie verfolgten, hatte seinen Preis und der langfristige Preis für diesen „Vorzug“ könnte der Tod sein.

Wie auch immer, geraten Sie nicht in Panik wegen des Schlafes, den Sie in den ersten paar Tagen benötigen. Es ist nicht Ihre normale Schlafmenge, die Sie als Ex-Raucher brauchen, es ist Ihre normale Schlafmenge, während Sie sich im Drogenentzug befinden. Dies sind keine „normalen“ Zeiten, und sie werden auch nicht lange dauern. Jeder, der solche Probleme während der ersten oder zweiten Woche nach dem Rauchstop erfährt, erlebt wahrscheinlich nur Symptome der Schlafanpassung. Dennoch sollte ein medizinischer Fachmann diese Störungen untersuchen, ganz besonders, wenn sie länger als einen Monat andauern. Es gibt viele andere Gründe, die für solche Störungen verantwortlich sein könnten, einschließlich physischer und psychologischer Reaktionen auf Medikamente etc. Wahrscheinlich ist es in den meisten Fällen von Schlafstörungen während der ersten Tage gerechtfertigt, die Schuld dem Aufhören zuzuschreiben, aber bei längeren Zeiträumen muss der Ex-Raucher objektiver sein, und es ist an der Zeit, eine professionelle, medizinische Meinung einzuholen.

Der Schlaf wird sich letztendlich in einem für Sie als Ex-Raucher normalen Muster einpendeln. Egal, ob sich herausstellt, dass Sie mehr oder weniger Schlaf benötigen, Sie werden auf jeden Fall tiefer schlafen in dem Bewusstsein, dass Sie nicht mehr unter der Kontrolle des Nikotins stehen und dass Sie sich selbst nicht mehr solch fatalen Risiken aussetzen. Um glücklicher zu schlafen, weil Sie wissen, dass Sie gesünder bleiben und wahrscheinlich länger leben werden, erinnern Sie sich in allen wachen Stunden daran: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Der Rauch-Traum

Träume vom Rauchen sind weit verbreitet, wenn nicht sogar universell unter Ex-Rauchern. Dies tritt besonders häufig auf, wenn die Person erst für kurze Zeit nicht mehr raucht. Wenn der Traum innerhalb von Tagen oder Wochen nach dem Aufhören auftritt, ist er wahrscheinlich äußerst aufwühlend und sehr realistisch. Oft sind solche Träume realistisch genug, dass der Ex-Raucher aufwacht und Zigaretten riecht und schmeckt und überzeugt davon ist, dass er tatsächlich geraucht hat. Ich hatte zahlreiche Klienten, die das

Haus nach der Kippe abgesucht haben, so realistisch war der Eindruck. Lassen Sie mich erklären, warum das körperliche Gefühl so ausgeprägt ist.

Wenn man mit dem Rauchen aufhört, beginnt der Körper als eine der ersten Reparaturen mit der Produktion von Cilia. Cilia sind winzige, haarähnliche Gebilde, die Ihre Luftröhre und die Bronchien säumen. Sie fegen Schmutz aus Ihren Lungen hinaus. Als Sie rauchten, haben Sie die Cilia zunächst verlangsamt, dann gelähmt und schließlich zerstört. Darum haben Raucher öfter Erkältungen und Grippen, sie radieren die erste Verteidigungslinie gegen die einfallenden Mikroben aus.

Wenn jemand mit dem Rauchen aufhört, beginnen die Cilia normalerweise innerhalb von 72 Stunden, sich zu regenerieren. Der Ex-Raucher kann damit innerhalb von Tagen damit beginnen, seine Lunge zu säubern. Eines der frühen Symptome besteht im Husten und Ausspucken von schleimigem Material, das nie effektiv herausgeschwemmt wurde, als Sie noch rauchten. Nun hat es aber einen Weg nach draußen und einen Mechanismus, um hinausgefegt zu werden. Ekelhaft, aber gut, denn Sie beginnen, Ihre Lunge von dem ganzen Dreck zu säubern. Vieles an diesem Dreck ist Tabakteer – Tabakteere haben einen sehr eigenartigen Geschmack und Geruch.

Lassen Sie uns annehmen, Sie träumen nun, vielleicht einen völlig harmlosen Traum, der nichts mit dem Rauchen zu tun hat. Während Sie schlafen, fegen die Cilia Tabakteere aus Ihrer Lunge, diese erreichen die Sinnesnerven für Geschmack und Geruch, und ehe man sich’s versieht, erleben Sie eine Traumsequenz, die eine Zigarette beinhaltet. Aber Sie träumen nun nicht einfach nur, sondern Geschmack und Geruch sind auch beim Aufwachen noch vorhanden. Zu diesem Zeitpunkt erleben Sie ein echtes Rauchgefühl.

Dies ist eine plausible Erklärung, warum der Traum vorkam und warum er so lebhaft war. Aber das ist nicht das Ende der Bedeutung dieses Traumes. Der Traum kann beim Aufwachen in zwei Arten interpretiert werden. Ziemlich oft sehen Ex-Raucher den Traum als ein Zeichen, dass sie tatsächlich rauchen möchten. Schließlich und endlich haben sie ja nicht mehr geraucht und nun gerade davon geträumt; dies bedeutet, dass sie rauchen möchten, richtig?

Ich habe schon mitten in der Nacht Anrufe von Seminarteilnehmern bekommen, die durch den Traum in Panik versetzt worden waren. Sie beginnen dann zu sagen, dass „sie es nicht glauben können, nach einer so langen Zeit des Nichtrauchens wollten sie immer noch rauchen“. Sie meinen zu wissen, dass sie rauchen wollen, weil sie gerade davon geträumt haben. Ich bitte sie dann, mir den Traum zu beschreiben. Sie erzählen mir von der Lebhaftigkeit und der realistischen Anmutung, und sie sagen fast immer, dass es begann, alptraumhafte Dimensionen anzunehmen. Sie wachen schweißgebadet auf, oftmals weinend und denken, dass sie gerade geraucht und alles zunichte gemacht hätten, dass sie nun wieder ganz am Anfang angelangt seien. Dass all die Zeit des Nichtrauchens verschwendet sei.

Sobald sie damit aufhören, ihre Gefühle zu beschreiben, weise ich auf eine sehr offensichtliche Tatsache hin. Sie haben nur geträumt, dass sie geraucht hätten und nehmen an, dass dies bedeute, dass sie rauchen wollten. Sie wachen auf und nach weiterer Erklärung beschreiben sie den Traum als einen Alptraum. Das ist nicht der Traum eines Menschen, der rauchen möchte; dies ist der Traum von jemand, der vor dem Rauchen Angst

hat. Es ist eine legitime Angst, wenn man bedenkt, dass der Ex-Raucher eine starke und tödliche Sucht bekämpft. Von daher ist auch der Traum legitim. Er zeigt ungefähr an, wie schlecht Sie sich fühlen würden, wenn Sie tatsächlich zum Rauchen zurückkehren würden. Hier ist nicht die Rede von körperlichen, sondern von psychologischen Symptomen. Wenn der Traum ein Alptraum ist, lässt er Sie erkennen, wie schlecht das Gefühl ist, ohne dass Sie tatsächlich geraucht haben und wieder in den Sog der Nikotinsucht geraten sein müssen. Er kann Ihnen eine gewisse Perspektive geben, wie wichtig das Nichtrauchen für Ihre geistige Gesundheit ist.

Ein gefährlicher Traum wäre, wenn Sie eine ganze Schachtel darin rauchten, würgten und husteten, gesellschaftlich gemieden würden, eine schreckliche Krankheit bekämen, auf dem Totenbett endeten und gerade dabei wären, Ihren letzten Atemzug zu nehmen – und plötzlich würden Sie mit einem Lächeln auf dem Gesicht aufwachen und sagen: „Das war klasse, ich wünschte, ich könnte das auch im wachen Zustand tun.“ Solange dies nicht die Art von Traum ist, die Sie hatten, würde ich mich dadurch nicht entmutigen lassen. Wenn dies jedoch Ihr Traum ist, könnte es sein, dass wir uns noch ein bisschen unterhalten müssen.

Bezüglich des Rauchens: Egal, was Sie in Ihren Träumen machen, Sie werden keine Probleme haben, solange Sie sich in Ihrem Wachzustand daran erinnern, *nie wieder einen einzigen Zug* zu nehmen!

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen in elektronischer oder gedruckter Form verbreitet werden, solange hierfür keine Gebühren berechnet werden, der Text nicht verändert wird, und unter der Bedingung, dass dieser Hinweis angefügt wird, sobald auch nur auszugsweise aus dem Text zitiert wird.

Kapitel 4 Rückfall – Vorbeugung

Der Schwur des Rauchers

Aufzusagen, bevor Sie Ihren ersten Zug nehmen, nachdem Sie für eine nennenswerte Zeit nikotinfrei gewesen sind:

Mit diesem Zug mache ich mich selbst zum Sklaven
einer lebenslangen Sucht.
Während ich nicht versprechen kann, Dich immer zu lieben,
verspreche ich hiermit, jedem Bedürfnis nachzugeben und
meine Sucht nach Dir zu unterstützen,
egal, wie teuer Du werden wirst.

Ich werde weder Ehemann noch Ehefrau,
weder ein Familienmitglied noch einen Freund,
weder einen Arzt noch andere Gesundheitsexperten,
weder einen Arbeitgeber noch die Regierungspolitik,
weder Verbrennungen noch Gestank,
weder Husten noch meine krächzende Stimme,
weder Krebs noch Emphysem,
weder Herzinfarkt noch Schlaganfall,
weder die Bedrohung, das Leben noch die Bedrohung, Glieder zu verlieren
zwischen uns kommen lassen.

Ich werde Dich für immer rauchen,
von diesem Tag angefangen,
in schlechten oder guten Zeiten,
in armen oder reichen Zeiten,
in Krankheit und in Gesundheit,
bis dass der Tod uns scheidet!

“Sie dürfen nun die Zigarette anzünden!“

„Hiermit erkläre ich Sie zu einem ausgewachsenen Raucher.“

Nachschrift: Während eine von zwei Ehen mit der Scheidung endet, wird die Sucht zum Rauchen ein Leben lang andauern – wenn auch ein kürzeres Leben. Sind Sie erst einmal Raucher, ist die Annullierung der Sucht unmöglich. Ein Zug kann einen lange dauernden Rückfall auslösen. Lassen Sie es nicht zu, dass Sie in diese schreckliche „Ehe“ zurückfallen – nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Das Gesetz der Sucht

Raucher sind oft wütend auf mich, weil sie glauben, dass ich sie dazu veranlasst habe wieder mit dem Rauchen anzufangen. Warum denken sie das? Nun, ich habe die schlechte Angewohnheit, jedes Mal ein riesig großes Tamtam darum zu machen, wenn ein Kursteilnehmer auch nur einen Zug nimmt oder vielleicht ein paar Zigaretten raucht. Der Raucher ist der Meinung, dass ich so überzeugend mit meinen Argumenten bin, dass er keine andere Wahl hat, als einen totalen Rückfall zu erleiden. Seiner Meinung nach habe ich ihn in eine lebenslange Abhängigkeit zurück gezwungen, die seine Gesundheit beeinträchtigen und ihn letzten Endes sein Leben kosten wird. Er ist davon überzeugt, dass er nur dieses einzige Mal geraucht und es dann nie wieder getan hätte – wenn ich nicht so einen Aufstand wegen der Angelegenheit gemacht hätte. Wie kann ich nachts schlafen, wenn ich weiß, was ich getan habe?

Ich schlafe recht gut, danke schön. Denn sehen Sie, ich bin nicht dafür verantwortlich, dass diese Leute zu Ihren Zigaretten zurückgekehrt sind. Diese Lorbeeren können sie selbst einheimsen. Sie sind rückfällig geworden, weil sie ein Hauptgesetz der Nikotinsucht gebrochen haben – sie haben einen Zug genommen. Das Gesetz habe nicht ich gemacht. Ich mache mich nicht zum Richter, zum Geschworenen oder zum Henker. Das Gesetz der physiologischen Sucht bedeutet, dass die Verabreichung einer Droge den Abhängigen zu der Wiederherstellung der Abhängigkeit von dieser Substanz führt. Ich habe dieses Gesetz nicht geschrieben. Ich mache dieses Gesetz nicht rechtsgültig. Meine Aufgabe ist viel einfacher. Alles, was ich mache, ist dieses Gesetz zu interpretieren. Es bedeutet, dass der Raucher, wenn er einen Zug von einer Zigarette nimmt, entweder zum Rauchen zurückkehrt oder aber den mit dem Aufhören verbundenen Entzugsprozess durchläuft. Die meisten wählen nicht den Entzug.

Jede Gruppe hat eine Anzahl an Teilnehmern, die in der Vergangenheit einmal ein Jahr lang oder länger mit dem Rauchen aufgehört hatten. Tatsächlich hatte ich einmal einen Mann in einer Gruppe, der für 24 Jahre aufgehört hatte, bevor er rückfällig wurde. Er hatte nie gehört, dass ein solches Gesetz existierte, dass der Ex-Raucher selbst nach 24 Jahren nicht völlig von der Gefangenschaft durch die Sucht befreit ist. Er hatte nicht verstanden, dass er an dem Tag, als er seine „letzte“ Zigarette wegwarf, für den Rest seines Lebens „auf Bewährung“ gesetzt worden war. Die Unkenntnis über dieses Gesetz ist jedoch nicht entschuldbar – sie liegt in der Art und Weise begründet, in der physiologische Naturgesetze geschrieben sind. Legt man den Maßstab der amerikanischen Justiz an, erscheint dies grausam und eine ungewöhnliche Bestrafung. So ist es aber nun mal.

Statt in eine Raucher-Beratungs-Gruppe zu gehen, sollte eine kürzlich rückfällig gewordene Person vielleicht Kontakt mit ihrem Anwalt aufnehmen, damit dieser für ihren Fall plädiert und auch darüber, warum es ihr möglich sein sollte, gelegentlich eine Zigarette zu rauchen, wann immer sie es wünscht. Vielleicht kommt sie dieses Mal damit durch, vielleicht bekommt sie mitfühlende Geschworene, wird für unschuldig befunden und kann den Gerichtssaal als freier und unabhängiger Mensch verlassen. Wenn sie ihren Fall vor zwölf unparteiischen Menschen darstellt, wird sie sicherlich kein Problem damit haben, diese davon zu überzeugen, dass sie unschuldig ist

und nichts Falsches getan hat. Und sie wird wahrscheinlich, wenn sie als freier und unabhängiger Mensch aus dem Gericht hinausgeht, ein unkontrollierbares Bedürfnis verspüren und dann eine Zigarette anzünden.

Suchen Sie im Gesetz der Sucht nicht nach Gesetzeslücken. Sie werden sich selbst dazu überreden, zum Rauchen zurückzukehren. Während dies sich harsch und unfair anhören mag, ist das Rauchen für viele ein Verbrechen, das mit dem Tode bestraft werden kann. Versuchen Sie nicht, das System zu betrügen – nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

„Nur ein einziger kleiner Zug?“

Für viele ist das Konzept schwer zu verstehen, dass ein einziger kleiner Zug zu einem ausgewachsenen Rückfall führen kann. Es erscheint einigen Leuten einfach nicht logisch. Sollten Sie jedoch jemals in die Situation geraten, dass Sie mit sich selbst über die Idee diskutieren, ob Sie es sich nicht eventuell doch erlauben können, „nur eine“ zu rauchen oder nicht, dann denken Sie an ein Familienmitglied oder an einen Freund, der Ihnen sehr viel bedeutet. Von diesem Menschen wissen Sie, dass er ein cleaner Heroin- oder Kokainabhängiger ist, und zum ersten Mal seit Monaten oder Jahren denkt er nun darüber nach, seine Droge gelegentlich und nur zum Vergnügen zu benutzen. Stellen Sie sich Ihren Schock und Ihr Entsetzen vor, wenn Sie auch nur daran denken – ganz besonders dann, wenn Sie ihn kannten, als er auf dem Gipfel seiner Sucht war und diese fast jeden Aspekt seines Lebens ruinierte, als er vielleicht sogar sein Leben aufs Spiel setzte.

Würden Sie zu diesem Menschen sagen: „Na ja, vielleicht kannst du jetzt besser damit umgehen, vielleicht kannst du ja herausfinden, ob du mit nur einer zurecht kommst?“ Würden Sie die Notwendigkeit verspüren, ein wenig Forschung in ein paar aktuellen Zeitschriften zu betreiben um herauszufinden, ob „eine einzige“ nun vielleicht doch eine Option darstellt? Würden Sie sich vielleicht sogar in einige neurologische Zeitschriften vertiefen, um zu sehen, ob Wissenschaftler inzwischen die Neurotransmitter besser in den Griff bekommen haben, die erklären könnten, warum eine Sucht etabliert wird? Dann könnten Sie vielleicht sagen: „Hm, sie beginnen gerade damit ein bisschen besser zu verstehen, wie Sucht funktioniert und können vielleicht bald Deine Gehirn-Physiologie verändern. Wenn Du also jetzt wieder rückfällig wirst, ist das keine große Sache, denn die Entwicklung eines Heilmittels steht unmittelbar bevor – vielleicht ist es sogar schon in ein paar Jahren soweit.“ Wahrscheinlicher ist es, dass Sie diesen Gedanken abwinken und sagen: „Wenn du das machst, gehst du genau dorthin zurück, wo du in der Anfangszeit warst, nachdem du mit dem Rauchen aufgehört hast. Du wirst in deinem Leben und dem Leben aller, die um dich herum sind, einen echten Schlamassel anrichten.“

Die Chancen stehen gut, dass Sie den letzteren Weg einschlagen würden. Sie wären entsetzt und würden fest darauf bestehen, dass er es nicht tun sollte – es wäre dumm und noch schlimmer, selbstmörderisch. Es gibt wirklich keinen Unterschied zwischen diesem Szenario und der Vorstellung von „Vielleicht kann ich nur eine rauchen, und zwar jetzt“.

Nun, es gibt doch einen Unterschied. Er ist nicht medizinisch oder physikalisch begründet, sondern eher gesellschaftlich. Unsere Gesellschaften sind noch nicht über Nikotinsucht unterrichtet worden. Die Menschen sind über Sucht und andere Drogen informiert worden. Obwohl Nikotin abhängiger macht als die meisten anderen suchterzeugenden Substanzen und obwohl Nikotin vielleicht sogar die süchtig machendste Substanz überhaupt ist, verstehen viele Menschen immer noch nicht, dass jegliche Verabreichung der Droge einen Rückfall verursachen kann, obwohl sie dies über die meisten anderen abhängig machenden Drogen wissen.

Wie oft hat Sie jemand gefragt (nachdem er herausgefunden hat, dass Sie mit dem Rauchen aufgehört haben): „Was denn, Sie wollen sagen, Sie haben nicht einmal eine einzige geraucht?“ Dies ist ein so alberner Kommentar, und doch ist er so häufig zu hören. Oder wie viele Male haben Sie von medizinischen Organisationen veröffentlichte Literatur gesehen, welche einem cleanen Abhängigen raten, sich nicht von einem Ausrutscher zum aktiven Gebrauch verleiten zu lassen? Die Botschaft ist in Bezug auf andere Drogen immer klar und konsistent gewesen, die Botschaft lautete immer „Sie dürfen keinen Ausrutscher haben“.

Jeder hier ist mit dieser Unstimmigkeit konfrontiert worden, nicht nur, seitdem er aufgehört hat zu rauchen, sondern auch über die Jahre und Jahrzehnte hinweg, in denen er noch rauchte. Sie müssen nun eine Denkweise verändern, die Teil Ihrer Kultur ist, welcher Kultur Sie auch immer angehören. Die überall vorhandene Einstellung der Gesellschaft um Sie herum ist falsch.

Die Gesellschaft mag die Gefahren des Rauchens akzeptieren, aber sie begreift immer noch nicht das Konzept der Abhängigkeit. Sie müssen schlauer und informierter sein als die Sie umgebende Gesellschaft und vielleicht sogar als diejenigen, die für Ihre Gesundheitsvorsorge zuständig sind. Es ist eine große Hürde, einen Menschen zu bitten, anders als die gesamte Gesellschaft zu denken, aber in Hinblick auf das Rauchen ist es erforderlich.

Wenn man nicht fanatisch gegen einen einzigen Zug ist, sind die Konsequenzen zu ernsthaft, als dass sie einfach so abgetan werden könnten. Sie werden den Verlust Ihres rauchfreien Daseins bedeuten, und das wiederum kann leicht mit dem Verlust Ihrer Gesundheit und letztendlich dem Verlust Ihres Lebens gleichgesetzt werden. Sie müssen zu jeder Zeit wachsam sein, Sie müssen sich selbst daran erinnern, dass Sie ein Süchtiger auf dem Weg zur Heilung sind.

Mit der Zeit gibt es vielleicht keine Anzeichen der Sucht mehr, Gedanken an Zigaretten sind zu seltenen Ereignissen geworden oder kommen vielleicht sogar gar nicht mehr vor. Aber selbst in diesem Stadium ist eine zum Stillstand gebrachte Sucht immer noch vorhanden, und diese kann Sie mit voller Wucht erwischen, wenn Sie sich verkalkulieren – wenn Sie denken, dass Sie vielleicht anders sind.

Sie unterscheiden sich kein bisschen von jedem anderen Drogenabhängigen, egal ob es sich bei der Droge um Alkohol, Kokain, Heroin oder sonst etwas handelt. Sie sind ein Abhängiger für Ihr ganzes Leben. Aber solange Sie die Droge nicht in Ihren Körper lassen und sie ihm nie wieder verabreichen, werden Sie nie wieder in dieser nach unten rauschenden Achterbahn sitzen, welche die Droge in Bewegung gesetzt hat. In bezug auf

das Rauchen führt die Achterbahn zum Verlust Ihrer Freiheit, Ihrer Gesundheit und Ihres Lebens, was bedeutet, dass Sie alles verlieren können.

Um zu behalten, was Sie haben, erinnern Sie sich daran, dass es absolut erforderlich ist, *nie wieder einen einzigen Zug* zu nehmen.

„War ich süchtig?“

Sind Sie ein Nikotin-Junkie? Weder daran, wie schwierig oder leicht es ist aufzuhören, noch daran, wie schwierig oder leicht es ist, rauchfrei zu bleiben, erkennt man wirklich, in welchem Maße Nikotin abhängig macht. Die einzige Tatsache, welche die Macht der Sucht wirklich veranschaulicht, ist, dass – egal, wie lange jemand nicht geraucht hat – ein Zug genügt, um den nikotinfreien Zustand zu beenden.

Versuchen Sie niemals, sich selbst zu beweisen, dass Sie nicht süchtig waren. Sie waren all die Jahre, in denen Sie Nikotin benutzt haben, davon abhängig und Sie sind auch heute noch danach süchtig. Die Sucht zeigt bei Ex-Rauchern allerdings keine Symptome. Um diesen Zustand zu erhalten und um immer die Kontrolle zu haben –nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Göttliche Offenbarungen

Jeff saß an seinem Schreibtisch und telefonierte mit einem Geschäftspartner. Das Nichtrauchерseminar, das sein Arbeitgeber anbot, sollte jede Minute anfangen. Er war dabei, mit sich selbst zu diskutieren, ob er zu der Gruppe, für die er angemeldet war, hingehen sollte oder nicht. Schließlich sagte er zu seinem Freund: „Nein, ich glaube, jetzt ist gerade kein guter Zeitpunkt. Nächstes Mal bin ich vielleicht eher bereit dazu.“ Plötzlich erfüllte ein lautes, krachendes Geräusch das Zimmer. Jeff sah auf seinen gläsernen Aschenbecher hinunter, und zu seinem Erstaunen war er mitten durchgerissen. Ohne dass ihn jemand berührt hätte, war der Aschenbecher in zwei Hälften zersprungen. Er schaute zur Decke hinauf und sagte ins Telefon: „Ich muss jetzt auflegen, es ist für mich an der Zeit, mit dem Rauchen aufzuhören.“

Die oben erzählte Geschichte mag sich unwahrscheinlich anhören. Aber sie ist tatsächlich einem unserer Gruppenteilnehmer passiert. Die meisten Raucher erhalten keine solchen göttlichen Offenbarungen, aber alle Raucher bekommen direkte Botschaften, dass sie mit dem Rauchen aufhören sollen. Die Botschaften kommen von ihrem eigenen Körper. Vielleicht kommen sie in Form eines Hustens, von Schmerzen in der Brust, einem Kribbeln oder gar der Taubheit eines Körperteils, vielleicht in Form von Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Schwierigkeiten beim Atmen oder einer Vielzahl anderer Beschwerden. Leider werden diese Nachrichten, obwohl sie dem Raucher ständig zugesandt werden, oft nicht empfangen.

Sicherlich fühlt der Raucher die Symptome, aber er lehnt oft jede Verbindung zu den Zigaretten kategorisch ab. Sue, eine Seminarteilnehmerin, hatte ständige Bronchitis-Anfälle. Ihr Arzt hatte ihr gesagt, sie sei höchst

allergisch gegen Nikotin und müsse mit dem Rauchen aufhören. Sie akzeptierte, dass es eine Allergie war, die ihre Beschwerden auslöste, aber sie weigerte sich zu glauben, dass sie gegen Zigaretten allergisch war. Sie änderte ihre Ernährung, warf ihren Teppich weg, trug hypo-allergenes Make-up und staubte dauernd ihre Wohnung ab. Sie machte alles Erdenkliche – alles, außer mit dem Rauchen aufzuhören. Selbst nach all diesen positiven Veränderungen wurde ihre Krankheit nicht besser. Als sie endlich aufhörte zu rauchen, gingen die Anfälle sofort zurück. Sie konnte den Beweis nicht länger leugnen – die Zigaretten verursachten ihre Bronchitis.

Aller Wahrscheinlichkeit nach haben auch Sie als Raucher Nachrichten erhalten, dass das Rauchen nicht gut für Sie ist. Erinnern Sie sich immer an diese Warnungen, denn sie werden zu einer starken Munition, um den gelegentlichen Drang nach einer Zigarette zu überwinden. Wenn Sue einen solchen Drang spürte, musste sie nur an die Schmerzen und die Angst denken, die ein schwerer Bronchitis-Anfall bei ihr ausgelöst hätte. Jeff ließ seinen zerbrochenen Aschenbecher als eine ständige Erinnerung daran, dass er nicht rauchen sollte, auf seinem Schreibtisch stehen. Denken Sie an Ihre eigenen Botschaften, wenn Sie den Drang spüren. Dann wird es Ihnen ein Leichtes sein, *nie wieder einen einzigen Zug* zu nehmen!

Kleine humorvolle Randbemerkung: Am fünften Kurstag vertraute Jeff mir an, dass er ein bisschen beunruhigt sei, weil er jetzt mehr nasche und daher Angst habe zuzunehmen. Ich sagte, er solle sich keine Gedanken machen. Wenn es für ihn an der Zeit sei, eine Diät zu machen, würde er wahrscheinlich zum Kühlschrank gehen und sehen, wie die Tür abfallen würde.

„Vielleicht bin ich ja anders als die anderen?“

Vielleicht bin ich anders? Vielleicht kann ich eine Zigarette rauchen und nicht sofort süchtig werden? Vielleicht wird die Zigarette mich so krank machen, dass ich nie wieder eine rauchen möchte? Vielleicht war ich sowieso nie süchtig? Vielleicht werde ich nur noch eine Weile weiter rauchen und wieder aufhören, wenn die Dinge sich beruhigt haben? Vielleicht, vielleicht, vielleicht ...?

Haben Sie schon einmal beobachtet, dass Sie selbst sich diese Fragen stellen? Für den Fall, dass dem so ist und Sie voller Spannung auf die Antwort warten, möchte ich Ihnen zwei Wege vorstellen, so dass Sie diese unbeantworteten Fragen für immer ad acta legen können. Erstens: Rauchen Sie eine Zigarette. Das ist eine sehr effektive Art, das mögliche Rückfallpotenzial zu erkennen, bei dem auch gleich die Nikotinsucht verstärkt wird. Die Kosten für diese wertvolle Lektion bestehen lediglich darin, dass Sie zu einer tödlichen, teuren, gesellschaftlich inakzeptablen Lebensweise und zur Zigarettensucht zurückkehren. Sie können entweder weiter rauchen, bis es sie zum Krüppel macht und Sie irgendwann tötet, oder Sie können „einfach“ wieder aufhören. Erinnern Sie sich noch an das letzte Mal? Rauchen oder Aufhören – diese Auswahl macht doch wirklich Spaß, oder etwa nicht?

Natürlich gibt es auch einen anderen Weg, diese verwirrenden Fragen über ein „vielleicht“ zu beantworten. Finden Sie einen Raucher, der einmal für

einen nennenswerten Zeitraum – sagen wir einmal ein Jahr oder länger – mit dem Rauchen aufgehört hatte und dann rückfällig wurde. Fragen Sie ihn, wie sehr er es genossen hatte, nicht zu rauchen. Fragen Sie ihn, wie es ihm jetzt gefällt, wieder zu rauchen. Dann stellen Sie ihm die wichtigste Frage überhaupt, wie kommt es, dass er wieder raucht?

Lassen Sie mich es wagen, eine Vermutung darüber anzustellen, wie diese drei Fragen beantwortet werden. „Nicht zu rauchen war klasse. Ich habe fast überhaupt nicht mehr an Zigaretten gedacht. Ich habe mich gesünder, glücklicher, ja sogar ruhiger gefühlt. Zigaretten rochen abscheulich. Der Gedanke daran, wieder soviel zu rauchen wie früher, war widerwärtig.“ Die Antwort auf die zweite Frage, „Wie findest Du es, dass Du wieder rauchst?“, wird typischerweise so ausfallen: „Ich hasse es, ich rauche genauso viel, wenn nicht mehr, wie früher. Ich fühle mich nervöser, habe weniger Energie und fühle mich wie ein Idiot, wenn ich in der Öffentlichkeit rauche. Ich wünsche mir auf jeden Fall, wieder aufhören zu können.“ Die Antwort auf die dritte und wichtigste Frage ist fast immer dieselbe: „Ich habe eine Zigarette geraucht.“

Dies kann in einer Stress-Situation, auf einer Party oder zu Hause passiert sein – vielleicht sogar allein und ohne dass irgend etwas Besonderes vorgefallen wäre. Was auch immer der Grund gewesen sein mag, das Endresultat war dasselbe: Abhängigkeit von Nikotin. Bevor der Ex-Raucher die eine Zigarette geraucht hat, hat er sich wahrscheinlich dieselben „vielleicht“-Fragen gestellt. Er hat seine Antwort gefunden. Ihre Antwort ist dieselbe. Lernen Sie aus den Fehlern anderer und nicht aus Ihren eigenen. Ihr rauchender Freund ist fest in der Hand einer mächtigen und tödlichen Sucht. Vielleicht bekommt er die Chance und findet die Kraft, noch einmal mit dem Rauchen aufzuhören, vielleicht wird er auch rauchen, bis es ihn umbringt.

Sie haben sich erfolgreich von der Nikotinsucht befreit. Während Rauchen in der Vergangenheit für Sie eine potenzielle Lebensbedrohung darstellte, sinkt das Risiko nun auf das Niveau eines Menschen, der nie geraucht hat. Solange Sie sich von Zigaretten fernhalten, werden Sie nie wieder über die körperlichen, psychologischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Risiken des Rauchens nachdenken müssen – und solange Sie eine einfache Regel befolgen: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Jeder ist anders?“

In vielen Kreisen herrscht die weit verbreitete Vorstellung, dass jeder anders sei. Während dieses Konzept für die meisten Gesellschaftsschichten zutrifft, ist es auf vielerlei Arten und Weisen nicht zutreffend, wenn man Drogenabhängigkeit untersucht. Die meisten Drogensüchtigen gleichen sich in mehr Aspekten, als sie sich unterscheiden. Ihre Verhaltensweisen, Gedanken und Einstellungen werden alle von einer Substanz kontrolliert. Je etablierter und verwurzelter die Sucht, desto mehr wird die Person zum Stereotyp eines Drogenabhängigen.

Im Falle des Zigarettenrauchers werden die Unterschiede offensichtlicher, wenn der Raucher erst einmal aufgehört hat und das Nikotin aus seinem

Körper weicht. Es gibt jedoch immer noch Ähnlichkeiten, die mit anderen Ex-Rauchern geteilt werden und die immer noch verstanden werden müssen. Wenn jemand erst einmal zum Ex-Raucher wird, hat er die seine Sucht unter Kontrolle, aber er hat immer noch eine Sucht. Der Ex-Raucher ist kein aktiver Raucher mehr, aber er ist auch kein „Nie-Raucher“. Der Ex-Raucher befindet sich immer noch auf dem Wege der Heilung und muss sich dieser Tatsache aktiv bewusst bleiben.

In einer wichtigen Hinsicht sind jedoch alle Ex-Raucher gleich. Sie können für den Rest ihres Lebens rauchfrei bleiben, wenn sie *nie wieder einen einzigen Zug* nehmen!

Neujahrsvorsätze

Erinnern Sie sich an all die guten Vorsätze, das neue Jahr als Nichtraucher zu beginnen? Jahr für Jahr legen viele Raucher dieses Gelöbnis ab und halten es bis zum 1. Januar, 10 Uhr morgens. Nun, in diesem Jahr können Sie diesen guten Vorsatz mit Zuversicht machen. Wenn Sie erst einmal einen nennenswerten Zeitraum lang nicht mehr rauchen, wird die Aufrechterhaltung dieses Zustandes viel leichter als das anfängliche Aufhören. Erinnern Sie sich einfach daran – und nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Obwohl der Drang nach Zigaretten noch vorkommen und mit den Vorbereitungen und den Belastungen in der Weihnachtszeit zunehmen kann, so ist er für gewöhnlich nicht intensiv und dauert nicht lang. Viele Menschen verspüren nur einen kurzen Drang pro Tag, Woche oder sogar pro Monat. Sie dauern nur Sekunden. Im wesentlichen dauern diese Empfindungen nur 20 Sekunden pro Woche, während die Ex-Raucher in den übrigen 10.060 Sekunden überglücklich darüber sind, dass sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Wenn Sie nun ein Bedürfnis nach einer Zigarette verspüren, ist dies buchstäblich das Bedürfnis nach einer Zigarette, nicht danach, wieder auf Ihrem alten Konsumniveau zu rauchen. Anstatt sich einer Zigarette beraubt zu fühlen ist es besser, sich Ihre Freude darüber in Erinnerung zu rufen, dass Sie nicht mehr Tausende von Zigaretten pro Jahr konsumieren. Sie geben nicht mehr Hunderte von Euro aus für eine Lebensweise, die Sie dazu brachte, sich krank zu fühlen, die Sie stinken ließ, wegen der Sie sich vorkamen wie ein Aussätziger, die Löcher in Ihre wertvollen Möbel und Kleider brannte, welche die Meinung anderer Leute über Sie beeinflusste und die möglicherweise dabei war, Sie zu töten.

Die potenzielle Gefährlichkeit dieses ersten Zuges liegt darin, dass sie den ganzen Entzugsprozess von vorn anfangen lässt. Ein Zug hat viele Ex-Raucher wieder in eine ausgewachsene Sucht zurückgestoßen – in eine Lebensweise, die sie am Tag zuvor noch als eine der Ekel erregendsten betrachtet hatten. Wenn Sie also den Drang nach einer Zigarette verspüren, lehnen Sie sich zurück, atmen Sie ein paar Mal tief durch und bedenken Sie die Alternative. Der Drang wird vorübergehen, und dann können Sie sich selbst auf die Schulter klopfen, weil Sie ihn überwunden haben. Erinnern Sie sich immer daran – nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Sich auf eine Zigarette fixieren

Einige Leute fangen nach einer gewissen Zeit, in der sie nicht geraucht haben, an, sich auf eine Zigarette zu fixieren. Damit meine ich, dass sie all die schlechten Zigaretten vergessen, die sie jemals geraucht haben, und sie vergessen all die Zigaretten, die sie geraucht haben, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein. Sie beginnen sich an eine gute Zigarette zu erinnern und sich nur auf diese zu konzentrieren. Es kann sich dabei um eine handeln, die sie vor 20 Jahren geraucht haben, aber es war eine gute Zigarette, und nun wollen sie wieder eine.

Es ist eine weit verbreitete Taktik unter Ex-Rauchern zu versuchen, sich selbst davon zu überzeugen, dass sie diese „gute" Zigarette eigentlich nicht wirklich wollen. Nun, das Problem hierbei besteht darin, dass sie zu diesem Zeitpunkt wirklich eine wollen. Eine innere Debatte bricht aus: „Ich möchte eine. Nein, ich möchte sie nicht. Eine hört sich gut an. Nein, das tut es nicht. Och, nur eine! Es gibt nicht nur eine!" Das Problem ist, dass es keinen eindeutigen Gewinner in dieser Debatte gibt, sollte die Konzentration des Ex-Rauchers auf „nur eine" Zigarette ausgerichtet sein. Der Ex-Raucher muss seine innere Diskussion ändern.

Sagen Sie sich nicht, dass sie keine Zigarette wollen, wenn Sie eine möchten; erkennen Sie diesen Wunsch an, aber fragen Sie sich gleichzeitig: „Möchte ich all die anderen Zigaretten, die diese eine hier begleiten? Und möchte ich dann auch alles andere im Kombipack mit den anderen Zigaretten? Die Kosten, das soziale Stigma, den Geruch, die gesundheitlichen Auswirkungen, den möglichen Verlust meines Lebens. Möchte ich zum Raucherdasein zurückkehren, als Vollmitglied und bis es mich verkrüppelt oder tötet?"

Wenn man es so ausdrückt, gibt es normalerweise kein langes Hin und Her. Die Antwort wird normalerweise lauten: „Nein, unter diesen Bedingungen will ich nicht rauchen." Dies sind allerdings die Bedingungen, die einer Zigarette anhaften.

Gewöhnlich ist so eine Debatte fast sofort vorüber, wenn sie auf diese Weise betrachtet und fokussiert wird. Noch einmal: Wenn der Fokus auf „nur einer Zigarette" liegt, können Sie sich einen ganzen Tag lang in den Wahnsinn treiben. Wenn Sie sich aber auf das Kombipaket konzentrieren, werden Ihre Gedanken weiterwandern und Sie werden erleichtert sein, dass Sie noch rauchfrei sind. Sie werden sich selbst genügend darin bestärkt haben, *nie wieder einen einzigen Zug* zu nehmen.

„Nehmen Sie nie wieder einen einzigen Zug!"

Ich sage dies jeden Tag in meinen Kursen, der Satz ist Teil fast aller meiner Botschaften, und Sie sehen ihn am Ende eines jeden dieser kurzen Artikel. Dennoch, ich fühle immer noch, dass ich es nicht oft genug wiederholen kann: NEHMEN SIE NIE WIEDER EINEN EINZIGEN ZUG! Ich habe nicht etwa Angst, dass Sie die Zigarette genießen und sich entschließen könnten, dass es doch wundervoll wäre, wieder mit dem Rauchen anzufangen. Im Gegenteil, von der Zigarette wird Ihnen wahrscheinlich

schwindlig, Sie fühlen sich nicht gut und ihnen wird ganz einfach schlecht. Sie hassen sich vielleicht selbst dafür, dass sie das getan haben. Aber auch dies ist nicht das Problem.

Die echte Gefahr liegt in der Verstärkung der Sucht. Es ist eine mächtige Sucht. Ein Zug kann Sie innerhalb von Tagen zu Ihrem alten Zigaretten-Konsumniveau zurück katapultieren. Wir haben manchmal Kursteilnehmer, die vorher mehr als 20 Jahre nicht geraucht haben. Eines Tages entschließen sie sich, eine einzige Zigarette zu versuchen. Selbst nach diesem langen Zeitraum ist die erste Zigarette ausreichend, den ganzen Entzugsprozess wieder von vorne beginnen zu lassen. Sie sind wieder süchtig nach einer Droge und innerhalb von Tagen kehrt die volle chemische Abhängigkeit zurück. Alle körperlichen Gefahren, alle psychologischen Probleme, alle enormen Kosten erreichen wieder ihr vorheriges Niveau. Falls Sie nicht glauben, dass Ihnen dass passieren könnte, kommen Sie zum ersten oder zweiten Abend meines nächsten Rauchentwöhnungs-Kurses. Hören Sie all den neuen Bewerbern zu, die dort sind, um mit dem Rauchen aufzuhören. Das sind Menschen, die schon einmal für einen längeren Zeitraum von Zigaretten losgekommen waren, Menschen, die gerne nicht mehr rauchten, Menschen, die sogar sehr gerne nicht mehr rauchten, Menschen, die nun Hilfe brauchen, um nach einem einzigen tragischen Fehler ihren Nichtraucherstatus zurück zu gewinnen. Sie waren nicht immun gegen den ersten Zug. Wahrscheinlich sind auch Sie nicht dagegen immun. Bedenken Sie dies, wenn Sie das nächste Mal einen flüchtigen Gedanken an eine Zigarette haben.

Nun haben Sie die Wahl. Sie können Ex-Raucher bleiben; oder Sie können wieder zum abhängigen Raucher werden. Bedenken Sie sorgfältig beide Optionen. Welche Lebensart passt besser zu Ihnen – Sklave einer tödlichen Sucht oder wirklich freier Mensch? Die endgültige Entscheidung liegt bei Ihnen. Wenn Sie die zweite Alternative wählen, befolgen Sie einfach den folgenden Ratschlag – nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Ich kann nicht aufhören oder ich werde nicht aufhören

„Ich möchte in dieser Beratungsgruppe nicht angesprochen werden. Ich höre mit dem Rauchen auf, aber ich möchte nicht darüber reden. Bitte sprechen Sie mich nicht an.“ Diese Bitte wurde vorgetragen von einer Frau, die sich vor mehr als 20 Jahren für einen meiner Kurse anmeldete. Ich sagte, „Natürlich. Ich werde Sie nicht zwingen zu sprechen, aber wenn Sie etwas beitragen möchten, zögern Sie nicht.“ Daraufhin wurde sie wütend und sagte: „Vielleicht habe ich mich nicht klar genug ausgedrückt – ich will nicht reden! Wenn Sie mich zum Reden bringen wollen, stehe ich auf und gehe. Wenn Sie mich mit einem fragenden Gesichtsausdruck anschauen, bin ich hier sofort weg. Ist das klar?“ Ich war ein wenig geschockt, sagte ihr jedoch, dass ich ihrem Wunsch nachkommen würde. Ich hoffte, dass sie während des Kurses ihre Meinung ändern würde und ihre Erfahrungen mit der Gruppe und mir teilen würde, aber wenn ich ehrlich sein soll, habe ich nicht damit gerechnet.

An dem Kurs nahmen ungefähr 20 weitere Raucher teil. Alles in allem war es eine gute Gruppe, außer zwei Frauen, die ganz hinten saßen und dauernd

quatschten. Andere Kursteilnehmer drehten sich herum und baten sie, ruhig zu sein. Dann hörten sie für ein paar Sekunden auf zu reden, nur um dann mit noch mehr Enthusiasmus wieder anzufangen. Manchmal teilten andere Teilnehmer traurige persönliche Erfahrungen mit der Gruppe, und die beiden lachten über irgendeine lustige Geschichte, ihre Umgebung war ihnen überhaupt nicht bewusst.

Am dritten Kurstag geschah etwas Bahnbrechendes: Die beiden Quasselstrippen waren wie gewöhnlich dabei, ihre Party zu feiern. Eine junge Frau von Anfang zwanzig bat darum, zuerst sprechen zu dürfen, weil sie früher gehen müsse. Die beiden Klatschbasen hörten immer noch nicht zu und führten ihre Privatunterhaltung fort. Die junge Frau, die gehen musste, sagte: „Ich kann nicht lange bleiben, heute ist etwas ganz Furchtbares passiert. Mein Bruder ist bei einem Unfall ums Leben gekommen." Sie musste die Tränen zurückhalten, um weiter sprechen zu können. „Ich wollte sogar heute abend gar nicht kommen, ich soll meiner Familie helfen, die Beerdigung zu arrangieren. Aber ich wusste, dass ich vorbeikommen musste, um mit dem Nichtrauchen weiterzumachen." Sie hatte zwei Tage zuvor aufgehört, und es war ihr wichtig, nicht zu rauchen.

Die Teilnehmer fühlten sich schrecklich, aber sie waren so stolz auf sie, es ließ alles, was ihnen während des Tages widerfahren war, trivial erscheinen. Dies galt für alle – mit Ausnahme der beiden Damen in der letzten Reihe. Die hatten nichts von alledem mitbekommen. Gerade als die junge Frau erzählte, wie nahe sie und ihr Bruder sich gestanden hätten, brachen die beiden Klatschbasen in Gelächter aus. Sie lachten nicht über die Geschichte, sie lachten über etwas völlig Anderes und hatten nicht einmal mitbekommen, was gerade diskutiert wurde. Kurz danach entschuldigte sich die junge Frau, die gerade ihren Bruder verloren hatte, um zu ihrer Familie zurückzukehren. Sie sagte, sie würde sich demnächst melden, und dankte der Gruppe für die Unterstützung.

Ein paar Minuten später war ich gerade dabei, der Gruppe eine Geschichte zu erzählen, als plötzlich die Dame aufstand, die um Anonymität gebeten hatte. Sie unterbrach mich mitten im Satz und sagte ganz laut: „Entschuldigen Sie, Joel. Ich hatte eigentlich vorgehabt, während des gesamten Kurses hier kein Wort zu sagen. Am ersten Tag habe ich Joel gebeten, mich nicht anzusprechen. Ich sagte ihm, dass ich den Raum verlassen würde, wenn ich sprechen müsste. Ich wollte niemanden mit meinen Problemen belasten. Aber heute kann ich nicht länger ruhig bleiben. Ich muss meine Geschichte erzählen." Es war ganz still im Raum.

„Ich habe Lungenkrebs im Endstadium. Innerhalb der nächsten zwei Monate werde ich sterben. Ich bin hergekommen, um mit dem Rauchen aufzuhören. Ich möchte klar stellen, dass ich mir nicht vormache, mein Leben zu retten, wenn ich aufhöre zu rauchen. Für mich ist es zu spät. Ich werde sterben, und es gibt verdammt noch mal nichts, was ich dagegen tun könnte. Aber mit dem Rauchen werde ich aufhören.

Vielleicht wundern Sie sich jetzt, warum ich aufhöre, wenn ich doch sowieso sterbe. Nun, ich habe meine Gründe. Als meine Kinder klein waren, haben sie mich immer wegen des Rauchens genervt. Ich habe ihnen immer wieder gesagt, sie sollen mich in Ruhe lassen, und dass ich aufhören will, aber nicht kann. Ich habe das so oft gesagt, dass sie irgendwann aufhörten zu betteln. Aber jetzt sind meine Kinder zwischen zwanzig und Mitte dreißig,

und zwei von ihnen rauchen. Als ich von meinem Krebs erfuhr, habe ich sie angefleht, aufzuhören. Mit einem schmerzlichen Gesichtsausdruck haben sie mir geantwortet, dass sie zwar wollten, aber nicht könnten. Ich weiß, wo sie das herhaben, und ich bin deshalb wütend auf mich. Also höre ich auf, um ihnen zu zeigen, dass ich unrecht hatte. Es ist nicht wahr, dass ich nicht aufhören konnte – ich wollte einfach nicht! Ich habe nun seit zwei Tagen nicht mehr geraucht und ich weiß, dass ich nie wieder eine Zigarette rauchen werde. Ich weiß nicht, ob deswegen irgendjemand aufhört, aber ich musste meinen Kindern und mir selbst beweisen, dass ich aufhören kann. Und wenn ich es kann, können sie es auch, dann kann es jeder.

Ich habe mich zu diesem Kurs hier angemeldet, weil ich ein paar Tipps haben wollte, wie man sich das Aufhören leichter machen kann, und weil ich wissen wollte, wie die Leute hier reagieren würden, wenn man sie über die wahren Gefahren des Rauchens aufklärt. Wenn ich damals gewusst hätte, was ich heute weiß … Wie auch immer, ich habe hier gesessen und Ihnen allen gut zugehört. Ich fühle für jeden Einzelnen von Ihnen und bete dafür, dass Sie alle es schaffen werden. Auch wenn ich kein Wort zu irgendjemand von Ihnen gesagt habe, fühle ich mich Ihnen allen nahe. Ihr Teilen hat mir geholfen. Wie gesagt, ich hatte eigentlich nicht vor zu reden. Aber heute muss ich einfach. Und lassen Sie mich Ihnen auch sagen, warum."

Dann drehte sie sich herum zu den beiden Damen ganz hinten, die während dieser Rede eigentümlicherweise still gewesen waren. Sie bekam einen richtigen Wutanfall: „Der einzige Grund, warum ich heute spreche, ist der, dass Sie zwei ZICKEN mich wahnsinnig machen! Sie sitzen dahinten und feiern, während die anderen hier miteinander teilen und versuchen, sich gegenseitig das Leben zu retten." Sie erzählte dann, was die junge Frau über ihren Bruder gesagt hatte, und dass sie die ganze Zeit gelacht hätten, weil sie von alledem nichts mitbekommen hätten. „Tun Sie mir einen Gefallen und hauen Sie ab! Verschwinden Sie, rauchen Sie weiter und fallen Sie meinetwegen tot um, das ist uns hier völlig egal, denn Sie lernen hier nichts und tragen gar nichts bei!" Die beiden saßen völlig geschockt da. Ich musste die Gruppe ein wenig beruhigen, ziemlich stark sogar, denn die Atmosphäre war von den Geschehnissen richtiggehend geladen. Ich ließ die zwei Damen dableiben, und ich muss wohl nicht erwähnen, dass mit dem Quatschen in der letzten Reihe für die gesamten zwei Wochen des Programms Schluss war.

Alle, die an jenem Abend anwesend waren, haben das Programm erfolgreich abgeschlossen. Bei der Abschlussfeier wurde den beiden Damen, die anfangs nur miteinander geredet hatten, von allen Beifall gespendet, sogar von der Dame mit dem Lungenkrebs. Alles war vergeben. Das Mädchen, das seinen Bruder verloren hatte, kam auch, und sie war immer noch rauchfrei und sehr stolz auf sich. Die Dame mit dem Lungenkrebs nahm stolz ihr Zertifikat entgegen und stellte uns einen ihrer Söhne vor. Der hatte zu diesem Zeitpunkt bereits eine ganze Woche nicht geraucht. Tatsächlich hatte die Dame mit dem Krebs zu dem Zeitpunkt, als sie ihre Geschichte mit uns teilte, ihrer Familie noch nicht einmal erzählt, dass sie mit dem Rauchen aufgehört hatte.

Erst ein paar Tage später, als sie eine Woche rauchfrei war, hatte sie es ihrem Sohn erzählt. Er war sehr erstaunt und sagte, wenn sie aufhören könne, dann könne er es auch. Am selben Tag rauchte er seine letzte Zigarette. Sie war außer sich vor Freude. Sechs Wochen später siegte der Krebs. Ich erfuhr

davon, weil ich sie anrief um herauszufinden, wie es ihr wohl ginge, und ihren Sohn in der Leitung hatte. Er bedankte sich bei mir, weil ich ihr geholfen hatte, zum Schluss doch noch aufzuhören. Er erzählte mir, wie stolz sie auf sich gewesen sei, weil sie aufgehört hatte, und wie stolz er auf sie gewesen war, und dass sie sehr glücklich gewesen sei, weil auch er aufgehört hatte. Er sagte, „Sie hat nie wieder angefangen, und ich werde auch nie wieder rauchen." Am Ende hatten die beiden sich gegenseitig ein großes Geschenk gemacht. Er war sehr stolz, dass ihr letzter Atemzug ein rauchfreier gewesen war, denn sie hatte *nie wieder einen einzigen Zug* genommen.

Nachsatz: Normalerweise sage ich, dass Sie nicht für jemand anderen mit dem Rauchen aufhören können, es muss für Sie selbst sein. Bis zu einem gewissen Grad spricht diese Geschichte gegen meine These. Die Dame mit dem Lungenkrebs hörte auf zu rauchen, weil sie ihre Kinder vor dem Schicksal bewahren wollte, das ihr bevorstand. Außerdem wollte sie beweisen, dass sie ihnen etwas Falsches beigebracht hatte. Denn sie hatte ja immer gesagt, dass sie „nicht aufhören könne". Eigentlich wollte sie aber damals nicht aufhören. Zwischen diesen beiden Aussagen besteht ein großer Unterschied. So ist es bei allen Rauchern. Die Dame in dieser Geschichte hat Jahre später bewiesen, dass sie aufhören konnte, zu spät, um ihr Leben zu retten, aber nicht zu spät, um ihre Söhne zu retten. Wenn Sie das nächste Mal jemanden sagen hören, ich kann nicht aufhören, wissen Sie, dass es nicht wahr ist. Sie können aufhören. Jeder kann aufhören. Der einzige Trick dabei ist, nicht zu warten, bis es zu spät ist.

Wer Glück hat, wird abhängig!

NEHMEN SIE *NIE WIEDER EINEN EINZIGEN ZUG!* Obwohl dieser Satz aus sieben einfachen Wörtern besteht, haben einige Ex-Raucher große Schwierigkeiten, die wahre Bedeutung dieses äußerst wichtigen Konzeptes zu verstehen. Das sind die Pechvögel unter den Rauchern, die tragischerweise eine Zigarette probieren, um zu sehen, wie sie reagieren. Es gibt zwei mögliche Ergebnisse, wenn man einen Zug nimmt. Erstens und am wahrscheinlichsten: Der Ex-Raucher wird süchtig und kehrt zu seinem alten Konsumniveau zurück, üblicherweise innerhalb von Tagen. Die andere mögliche Reaktion ist, dass er nicht süchtig wird. Auf lange Sicht ist er in Wahrheit der größte Verlierer.

Der Ex-Raucher, der vom ersten Zug an wieder süchtig wird, lernt eine wertvolle Lektion. Wenn er jemals wieder mit dem Rauchen aufhört, hat er gute Chancen auf den Langzeiterfolg, denn er weiß aus eigener Erfahrung, dass er nie wieder einen Zug nehmen kann, ohne sogleich wieder sein altes Niveau zu erreichen. Er weiß, dass er sich nicht einen Zug versagt, sondern dass er sich im Gegenteil einen großen Gefallen tut, da er nicht all die Zigaretten raucht, die er gewohnt war, als er noch nikotinabhängig war.

Auf der anderen Seite bekommt der Ex-Raucher, der einen Zug nimmt und nicht süchtig wird, ein falsches Gefühl der Zuversicht. Er denkt, er kann jederzeit eine Zigarette rauchen, ohne abhängig zu werden. Üblicherweise wird er innerhalb kurzer Zeit, in der er hier und da einen Zug stibitzt, süchtig werden. Eines Tages versucht er vielleicht aufzuhören und schafft es

tatsächlich. Er hört vielleicht für eine Woche, für ein paar Monate oder sogar Jahre auf. Aber er wird immer die folgende Idee im Hinterkopf behalten: „Ich weiß, dass ich eine rauchen kann, wenn ich wirklich möchte. Schließlich habe ich das ja auch letztes Mal so gemacht und bin nicht sofort süchtig geworden." Eines Tages, auf einer Party oder im Stress oder auch nur aus Langeweile wird er wieder eine probieren. Vielleicht wird er dieses Mal süchtig, vielleicht nicht. Aber Sie können sicher sein, dass es ein nächstes Mal geben wird. Letzten Endes wird er wieder süchtig werden.

Dieser arme Mensch wird durch ein Leben voller fortwährender Rückfälle gehen. Mit Zigaretten und ohne, mit und ohne. Jedes Mal, wenn er zu den Zigaretten zurückkehrt, wird er wieder aufhören müssen. Und Sie wissen, was das bedeutet – wieder und wieder den zweiwöchigen Entzugsprozess durchzumachen. Sie fanden es schon schlimm, ihn nur einmal zu durchleben. Stellen Sie sich vor, ihn drei, vier Mal oder sogar noch öfter zu durchleben. Einer meiner Teilnehmer hat es auf dreizehn Mal, andere haben es auf acht oder neun Mal gebracht.

Wenn sie nur beim ersten Mal, als sie einen Zug nahmen, abhängig geworden wären, wäre es vielleicht nie wieder passiert.

Den ersten Zug zu nehmen, ist eine Situation, in der man nicht gewinnen kann. Es besteht nur wenig Zweifel daran, dass diese Situation Sie zu einer starken und tödlichen Sucht zurückbringen wird. Bedenken Sie die vollständigen Auswirkungen davon, wieder von Zigaretten abhängig zu werden. Die Konsequenzen für die Gesundheit, die Kosten, das soziale Stigma, das Gefühl des Versagens und die Aussichten, wieder den Entzug durchmachen zu müssen, wenn Sie erneut versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Behalten Sie all dies im Gedächtnis und erinnern Sie sich daran – *nie wieder einen einzigen Zug!*

Negativ-Unterstützung von anderen

Die nachstehende Nachricht habe ich vor einigen Monaten an ein Mitglied von Freedom geschrieben, weil jemand zu ihr gesagt hatte, dass sie durch das Nichtrauchen zu einem solchen Knallkopf geworden sei, dass sie es lieber aufgeben solle. Manchmal kommen solche Kommentare von Leuten, die Ihnen lieb und teuer sind, und sie können ziemlich niederschmetternd sein. Ich füge den Originalbrief bei in der Hoffnung, dass damit all diejenigen, die ihn lesen, für einen solchen Fall vorbereitet sind. Kein Kommentar, kein Blick, kein Starren kann Ihr rauchfreies Dasein unterminieren. Nur Sie allein können das. Sie müssen einfach nur die Tatsache missachten, an die Sie sich unbedingt halten müssen: *Nie wieder einen einzigen Zug!* Joel

Was man zu Ihnen gesagt hat, ist sehr verbreitet und scheint zu bestimmten Zeiten überall vorzukommen. Ein liebes Familienmitglied oder ein guter Freund platzt heraus mit den Worten: „Wenn Du so bist, wenn Du nicht rauchst, dann fang um Himmels Willen wieder mit dem Rauchen an!" In den meisten Fällen bedenkt die Person, die den Kommentar abgibt, nicht wirklich die Auswirkungen dieser Aussage. Man könnte jedoch ebenso gut zu einem

Chemotherapie-Patienten, der wegen Haarausfalls, Kopfschmerzen und anderer Nebenwirkungen schlecht gelaunt und unglücklich ist, sagen, dass er mit der Einnahme dieses Zeugs aufhören solle, weil er so gereizt sei, dass er Ihnen damit den Tag ruiniere. Natürlich wird dieser Kommentar nie kommen, da die meisten Leute anerkennen, dass Chemotherapie ein möglicherweise letzter verzweifelter Versuch ist, das Leben eines Menschen zu retten. Die Entscheidung, mit der Behandlung aufzuhören, ist die Entscheidung zu sterben. Also nehmen wir die schlechten Zeiten in Kauf, weil wir die Bemühungen des Patienten, sein Leben zu retten, unterstützen wollen.

Familienmitglieder oder Freunde übersehen oft, dass es ebenfalls einen Versuch der Lebensrettung darstellt, wenn jemand mit dem Rauchen aufhört. Während andere diese Tatsache nicht sofort anerkennen mögen, muss derjenige, der mit dem Rauchen aufhört, sich dessen aber auf jeden Fall bewusst sein. Andere mögen das Konzept nie so richtig begreifen, aber die Person, die mit dem Rauchen aufhört, muss es tun.

Es ist mir über viele Jahre hinweg aufgefallen, dass dieser Kommentar normalerweise vom Ehepartner, vom Kind des Rauchers, einem Freund, einem Mitarbeiter oder auch einem Bekannten kommt. Es passiert viel seltener, dass ein Elternteil oder sogar einen Großelternteil diese Aussage macht. Ich glaube, das hat etwas zu bedeuten. Eltern sind oft an die Wutausbrüche und Launen ihrer Kinder gewöhnt, da sie diese kennen, seit sie Kinder waren. Der natürliche Elterninstinkt besteht darin, die Kinder nicht zu verletzen, wenn sie sich in Gefahr befinden oder auf etwas einschlagen, sondern zu versuchen, sie zu beschützen. Ich denke, dass dieses Verhalten oft bis ins Erwachsenenalter weitergeführt wird. Das ist eine sehr positive Aussage über die Elternschaft.

Es resultiert oft eine tragische Situation daraus, wenn jemand tatsächlich ein Familienmitglied oder einen Freund zum Rauchen ermuntert, und derjenige dann Monate, Jahre oder Jahrzehnte später an einer durch das Rauchen verursachten Krankheit stirbt. Manchmal empfindet das Familienmitglied dann große Schuldgefühle und Reue, weil es eine ihm nahe stehende Person dazu gebracht hat, wieder rückfällig zu werden – wenn es sich an den vor langer Zeit abgegebenen Kommentar erinnert. Aber wissen Sie was? Sie sind nicht schuld. Der Raucher selbst hat Schuld. Denn in Wirklichkeit ist es so: Egal, was irgendwer sagen mag, der Raucher muss für sich selbst aufhören und auch für sich selbst rauchfrei bleiben. Wie oft hat ein Familienmitglied Sie gebeten, mit dem Rauchern aufzuhören, als Sie noch rauchten, und Sie haben nicht darauf gehört? Nun, wenn Sie nicht für andere Familienmitglieder aufgehört haben, werden Sie auch nicht für diese Familienmitglieder rückfällig. Sie haben für sich selbst aufgehört, und Sie bleiben auch für sich selbst dabei.

Ich werde den Kommentar noch von einem weiteren Gesichtspunkt aus betrachten. Manchmal, als Sie noch rauchten, hat jemand etwas Taktloses oder Falsches gesagt, das Sie verärgerte, und Sie wollten diese Angelegenheit in Angriff nehmen. Plötzlich verspürten Sie einen sofortigen und fast unkontrollierbaren Drang zu rauchen. Dieser durch den Harnsäuregehalt verursachte Drang war plötzlich wichtiger, als sich mit der Person oder der betreffenden Angelegenheit auseinanderzusetzen und ließ Sie losrennen, um eine Zigarette zu finden. Diese kurzzeitige Unterbrechung beschaffte Ihnen eine Abkühlungsperiode, und manchmal ließen Sie dann die

Dinge einfach so laufen und fanden, dass sie nun nicht einmal mehr der Rede wert seien. Betrachten Sie dieses Verhalten aus der Perspektive des anderen. Er weiß vielleicht nicht einmal, dass er etwas Verletzendes getan hat, und selbst wenn er es anerkannt, gibt es ja keine Bestrafung für das Fehlverhalten.

Es kann sein, dass Sie als Ex-Raucher dieses Verhalten eines Menschen nicht hinnehmen – schlecht behandelt zu werden und dies ohne Widerspruch zu akzeptieren. Sie werden von dem anderen nun vielleicht als schlecht oder schrecklich angesehen, nun da Sie für sich selbst eintreten. Aber wissen Sie was? Wenn Sie anfänglich schlecht behandelt wurden, sind diese Menschen der Auslöser der Reaktion. Sie selbst nehmen es vielmehr einfach nicht mehr hin, schlecht oder ungerecht behandelt zu werden, und die anderen werden sich einfach an diese Tatsache gewöhnen müssen. Aber wahrscheinlich werden sie nicht mehr Ihre Gutmütigkeit ausnutzen, und sie werden ihre verletzenden Worte nicht wiederholen. Irgendwie zeigen Sie also diesen Menschen, wie man das Zusammenleben mit ihnen selbst leichter machen kann.

Wie auch immer die Situation sein mag, bleiben Sie darauf konzentriert, dass Sie für sich selbst mit dem Rauchen aufgehört haben und auch dabei bleiben, und dass Sie hinter dieser Entscheidung stehen – unabhängig davon, ob andere wichtige Menschen Ihre Bemühungen unterstützen oder nicht. Wir stehen auch hinter Ihnen. Sie werden keinen einzigen Menschen hier bei Freedom finden, der Ihnen sagen würde: „Fangen Sie wieder an zu rauchen!“ Wir alle erkennen die Ausmaße Ihres Erfolgs an. Sie kämpfen für Ihre Gesundheit und Ihr Leben. Um diesen Kampf zu gewinnen, ganz gleich, was passiert, nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Ich fühle mich um 100% besser, seitdem ich aufgehört habe

„Ich fühle mich wirklich klasse als Nichtraucher!“ Oftmals werden Sie hören, dass Ex-Raucher mit großer Aufgeregtheit so etwas sagen, wenn sie gerade mit dem Rauchen aufgehört haben. Das ist erstaunlich, denken Sie nur an die Tage zurück, in denen dieselben Raucher unverhohlen proklamierten, dass das Rauchen ihnen nie irgendwelche Schwierigkeiten bereitet habe. Für jemanden in ihrem Alter haben sie ganz normal funktioniert. Es ist für Raucher unmöglich zu beurteilen, welchen Grad an Behinderung das Rauchen verursacht. Sie sind sie nicht in der Lage wahrzunehmen, um wie viel sich ihr Leben verbessert, bis sie aufhören zu rauchen.

Die Aussage, dass das Nichtrauchen Ex-Raucher dazu bringt, sich sehr gut zu fühlen, ist äußerst irreführend. Nicht zu rauchen führt nicht dazu, dass jemand sich klasse fühlt. Es führt tatsächlich nur dazu, dass man sich normal fühlt. Wenn jemand, der nie auch nur einen Tag in seinem Leben geraucht hat, sich eines Morgens dazu entschließt keine Zigarette zu rauchen, wird er sich dadurch nicht schlechter oder besser fühlen als am vorherigen Morgen. Wenn jemand jedoch jeden Morgen aufwacht und eine Zigarette raucht, gefolgt von 20, 40, 60 oder mehr bis zu dem Zeitpunkt, an dem er zu Bett geht, wird er die Auswirkungen der Nikotinabhängigkeit spüren. Er fühlt sich nie normal. Er verbringt sein Leben in einem chronischen Entzugszustand,

und es wird nur dadurch erleichtert, dass er alle 20 oder 30 Minuten eine Zigarette angezündet wird.

Während das Rauchen das durch Entzug hervorgerufene Leiden auf ein Minimum reduziert, so ist dieses mit Kosten verbunden. Das Rauchen behindert die Atmung, die Durchblutung, erhöht den Kohlenmonoxyd-Gehalt, radiert die Cilia aus, nimmt dem Raucher seine Kraft und Ausdauer und erhöht beträchtlich das Risiko, tödliche Krankheiten wie Krebs zu bekommen. All dies wird Hunderte von Euro im Jahr kosten, es wird den Raucher gesellschaftlich geächtet erscheinen lassen und sogar dazu führen, dass er von seiner Familie und seinen Freunden als schwach und unintelligent angesehen wird. Es ist kein Wunder, dass er sich so viel besser fühlt, sobald er mit dem Rauchen aufhört. Es ist jedoch wichtig, dass der Ex-Raucher erkennt, dass er sich jetzt so viel besser fühlt, weil das Rauchen ihn dazu brachte, sich so schlecht zu fühlen.

Wenn ein Raucher erst einmal aufhört zu rauchen, vergisst er oftmals, wie scheußlich sein Leben als Raucher war. Er vergisst die schlechten Zigaretten, den Husten, die Wehwehchen und Schmerzen, die angewiderten Blicke, die Unbequemlichkeiten und – am allerwichtigsten – die Sucht. Er vergisst, wie das Leben als Raucher wirklich aussah. Unglücklicherweise vergisst er nicht alles. Oft bleibt ein Gedanke über Jahre und Jahrzehnte – der Gedanke an die beste Zigarette, die er je geraucht hat. Das kann eine Zigarette sein, die er vor zwanzig Jahren geraucht hat, aber es ist die, an die er sich immer noch erinnert. Ohne eine wahrheitsgemäße Perspektive über das Leben mit Zigaretten führt der Gedanke an die „beste Zigarette“ oft zu dem Versuch, diesen Segen durch die Einnahme eines Zuges wieder herbeizuführen. Was folgt, ist ein unerwarteter – und schlimmer noch: ein ungewollter – Rückfall zu einer voll ausgewachsenen Sucht.

Um von Zigaretten frei zu bleiben, betrachten manche Menschen das Rauchen in einem künstlichen negativen Licht. Sie denken an die schlimmste Krankheit, die sie vielleicht – oder vielleicht auch nicht – durch das Rauchen bekommen könnten. Betrachten Sie Zigaretten nicht auf diese Art und Weise. Allerdings gilt auch: Betrachten Sie das Rauchen auch nicht in einem künstlichen positiven Licht. Denken Sie nicht an das Rauchen als ein Inhalieren von ein oder zwei wunderbaren Zigaretten pro Tag, und das nur dann, wenn Ihnen danach zumute ist. Sie konnten das früher nicht, und Sie werden es auch jetzt nicht können. Betrachten Sie das Rauchen lieber so, wie es tatsächlich war. Es war an jedem einzelnen Tag teuer, unbequem und gesellschaftlich inakzeptabel. Es hatte Sie völlig unter Kontrolle. Es kostete Sie Ihre Gesundheit und hätte Sie unbestritten eines Tages Ihr Leben kosten können. Sehen Sie Zigaretten als das an, was sie wirklich waren. Wenn Sie sich an Ihr Leben als Raucher erinnern, wird es leicht sein, ***NIE WIEDER EINEN EINZIGEN ZUG* ZU NEHMEN!**

Heute werde ich nicht rauchen!!

Kurz, nachdem Sie mit dem Rauchen aufgehört hatten, sind Sie wahrscheinlich jeden Morgen mit diesem Konzept im Kopf aufgewacht, entweder mit großer Entschlossenheit oder vielleicht auch mit unglaublicher

Angst. Wie auch immer, es war zwingend notwendig, dass Sie mit hoher Konzentration auf dieses erhabene Ziel hingearbeitet haben. Der unglaublich starke Drang nach einer Zigarette, den die Sucht auslöst, hat Ihre ganze Motivation und Munition gefordert, so dass Sie das schier unwiderstehliche Bedürfnis nach Zigaretten noch im Keim ersticken konnten. Ob Sie es verstanden haben oder nicht: Die Bestätigung Ihres Ziels jeden Morgen war entscheidend für den Erfolg Ihrer ersten Aufhörphase.

Tatsächlich ist es aber nicht nur am Anfang der Entwöhnung wichtig, das Konzept „heute werde ich nicht rauchen“ immer wieder zu formulieren. Sie sollten diesen Entschluss für den Rest Ihres Lebens beim Aufwachen wiederholen. Sie sollten jeden Tag mit „Heute werde ich nicht rauchen!“ beginnen. Ebenso wichtig ist es, jeden Tag damit zu beenden, sich selbst zu beglückwünschen und stolz darauf zu sein, dass man sein lohnenswertes Ziel heute erreicht hat.

Selbst Jahre und Jahrzehnte, nachdem Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, wohnt jedem Tag, an dem Sie atmen und denken, das Risiko eines Rückfalles inne. Die Nikotinsucht ist genau so stark wie die Alkoholsucht oder die Abhängigkeit von einer illegalen Droge. Die Gewöhnung des Nikotin-Rauchens hat sich in fast jedem Bereich Ihrer alltäglichen Existenz festgesetzt. Vielleicht erlauben Sie eines Tages der Selbstgefälligkeit, die Lücke einzunehmen, welche die Sucht und die damit zusammenhängenden Gewohnheiten hinterlassen haben. Dies geschieht, indem Sie die monumentale Kraftanstrengung und die bedeutende Leistung gering schätzen, mittels derer Sie die Sucht besiegt haben.

Selbstgefälligkeit führt dazu, dass Sie nicht mehr auf der Hut sind, und Sie vergessen vielleicht, warum Sie damals aufhören wollten. Sie werden nicht mehr erkennen, wie viele große Verbesserungen in Ihrem körperlichen, sozialen und wirtschaftlichen Wohlbefinden mit dem Aufhören einhergingen.

Irgendwann ist vielleicht das Rauchen Teil ihrer fernen Vergangenheit geworden, die nichts mehr mit Ihrem derzeitigen Leben zu tun haben scheint. Dann wird zu einem Gedanken an eine Zigarette die Gelegenheit dazukommen, scheinbar „unschuldig“ zu einer zu greifen. Vielleicht geschieht dies unter unwichtigen Umständen, oder vielleicht auch während einer echten Lebenskrise. Wie dem auch sei, alle Elemente sind da. Motiv, Grund und Gelegenheit stehen Gewehr bei Fuß, das logische Denken und das Wissen über die Sucht sind gerade nicht am Platz. Sie nehmen einen Zug.

Jetzt bestimmen neue Regeln Ihr Leben. Ihr Körper verlangt nach Nikotin. Ein vorherbestimmter Prozess wird in Gang gesetzt und selbst, wenn Sie sich nicht darüber im Klaren sind, was hier passiert ist, hat ein Drogen-Rückfall stattgefunden. Ihr Bedürfnis und der dringende Wunsch, das Erlebte ungeschehen zu machen, werden durch das Verlangen des Körpers nach Nikotin überwältigt. Über den physiologischen Prozess, der soeben begonnen hat, haben Sie keine Kontrolle mehr. Bald wird Ihr Kopf den Forderungen des Körpers nachgeben.

Sehr wahrscheinlich empfinden Sie nun großes Bedauern und haben Gewissensbisse. Ein überwältigendes Gefühl von Versagen und Reue wird Sie heimsuchen. Bald werden Sie sich nach den glücklichen Tagen zurücksehnen, an denen Sie kaum noch an Zigaretten gedacht haben. Mit der Zeit wird die Erinnerung an diese Tage verblassen. Es vergehen Wochen, Monate oder gar Jahrzehnte, bis Sie noch einmal die Entschlusskraft

aufbringen, den Prozess des Aufhörens durchzustehen. Traurig ist, dass Sie vielleicht nie wieder die erforderliche Stärke, Motivation oder – tragischerweise – die Gelegenheit haben werden, noch einmal mit dem Rauchen aufzuhören. Die Diagnose einer unheilbaren Krankheit oder ein plötzlicher Tod können den schönen Plan durchkreuzen, der dann nie mehr in die Tat umgesetzt werden kann.

Lassen Sie es nicht darauf ankommen, dass Sie in diesem traurigen und trostlosen Szenario eingefangen werden. Bemühen Sie sich aktiv, erfolgreich rauchfrei zu bleiben, und nehmen Sie all die damit verbundenen Vergünstigungen mit: die körperlichen, emotionalen, wirtschaftlichen, beruflichen und sozialen Vorteile, die es mit sich bringt, wenn man kein aktiver Raucher mehr ist. Beginnen Sie jeden Tag mit „Heute werde ich nicht rauchen!“. Beenden Sie Ihren Tag immer mit einer Selbstbestätigung und einem Gefühl des Stolzes über die vollbrachte Leistung, wieder einmal den täglichen Kampf mit Ihrer Sucht gewonnen zu haben. Und zwischen dem Aufwachen und dem Einschlafen denken Sie immer daran: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Neue Wutreaktionen für den Ex-Raucher

Mit emotionalem Verlust umzugehen hat Ähnlichkeiten damit, wie man mit Zorn hinsichtlich des Aufhörens und dessen Nachwirkungen umgeht. Wenn Raucher auf eine Person oder Situation treffen, die sie verärgert, dann spüren sie eine anfängliche Frustration, und je nachdem, wie ernst die Situation ist, schäumen sie innerlich vor Wut. Dieser Effekt ist für Nichtraucher oder Ex-Raucher gelinde gesagt ärgerlich. Jemand, der nicht aktiv süchtig ist, wird den Konflikt dadurch zu lösen versuchen, dass er die Situation auflöst. Wenn sich die Situation nicht kurzfristig lösen lässt, braucht er Zeit, in der er die Frustration abbauen und so weitermachen kann. Ein aktiver Raucher, der in genau die gleiche Stresssituation gerät, hat noch mit zusätzlichen Komplikationen zu kämpfen. Obwohl er es nicht erkennt, verändern diese Komplikationen ganz signifikant das Rauchverhalten und seine Denkstrukturen, wenn es um die angeblichen „positiven Auswirkungen des Rauchens“ geht.

Wenn jemand einer Stresssituation ausgesetzt ist, hat dies die körperliche Auswirkung der Übersäuerung des Urins. Bei Menschen, die keinen Tabak konsumieren, hat eine solche Urin-Übersäuerung keine wahrnehmbaren Auswirkungen. Es geschieht im Innern des Körpers und ohne das Wissen der Betreffenden, und wahrscheinlich ist es ihnen auch völlig egal. Nikotinkonsumenten sind da komplexer. Wenn jemand, der einen gewissen Nikotinpegel im Körper aufrecht erhält, auf Stress trifft, wird der Urin übersäuert, und dieser Prozess führt dazu, dass dem Blutstrom Nikotin entzogen wird. Es wird nicht abgebaut und wird direkt in die Harnblase gespült. Dadurch wird die Nikotinzufuhr zum Gehirn rapide gesenkt, und der Raucher hat Entzugserscheinungen. Jetzt schäumt er innerlich wirklich, nicht nur wegen der anfänglichen Stresssituation, sondern auch wegen der Entzugserscheinungen.

Es ist allerdings interessant, dass der Raucher sich trotzdem nicht wohl fühlt, auch wenn der Stress abgebaut wird. Der Entzug wird nicht durch die Lösung des Konfliktes beendet, sondern durch die Zuführung von Nikotin, oder – viel besser – indem man die 72 Stunden Entzug hinter sich bringt. Danach kann der Körper kein Nikotin mehr ausscheiden, er baut es in Nebenprodukte um, die keinen Entzug bewirken. Meistens wählt der aktive Raucher die erste Methode, um den Entzug zu erleichtern, er nimmt eine Zigarette. Während diese ihn für den Moment beruhigt, ist dieser Effekt nur von kurzer Dauer, da der Raucher dies praktisch alle 20 bis 30 Minuten für den Rest seines Lebens wiederholen muss, um die Symptome abzuwehren.

Obwohl es sich hier um einen falschen Beruhigungseffekt handelt, da der Stress nicht wirklich beruhigt wird – es wird einfach nur der durch den Stress erlittene Nikotinverlust ersetzt – ist der Raucher der Meinung, dass die Zigarette ihm geholfen habe, mit dem Konflikt umzugehen. Er betrachtet sie als effektives Hilfsmittel. Aber die Auswirkungen dieses Hilfsmittels gehen viel weiter, als nur den Anfangsstress zu verstärken. Es beeinflusst die Art und Weise, wie der Raucher mit Konflikten und Trauer umgeht. Das mag nicht immer offensichtlich sein, aber es ist deswegen nicht weniger ernst. In gewissem Maße betrifft dies die Fähigkeit zu kommunizieren und vielleicht sogar die Fähigkeit, durch diese Erfahrungen zu wachsen.

Ich gebe Ihnen ein einfaches Beispiel. Nehmen wir einmal an, Sie verabscheuen die Art und Weise, wie Ihr Lebensgefährte die Zahncreme aus der Tube drückt. Wenn Sie ruhig und vernünftig darstellen, warum das ein Problem für Sie ist, wird er sich vielleicht ändern und künftig die Zahnpastatube so ausdrücken, dass Sie sich nicht daran stören. Dadurch, dass Sie Ihre Gefühle mitteilen, sorgen Sie dafür, dass ein kleines Ärgernis praktisch verschwindet. Sagen wir einmal, Sie sind Raucher und sehen diese Zahnpastatube. Sie ärgert Sie ein bisschen, und Sie sind drauf und dran, deswegen etwas zu sagen, um das Problem zu lösen. Aber warten Sie. Weil Sie verärgert sind, verlieren Sie Nikotin. Sie haben Entzugserscheinungen, und bevor Sie sich des Problems annehmen können, müssen Sie erst einmal rauchen. Sie rauchen, beenden also die Entzugserscheinungen und fühlen sich tatsächlich besser. Zur gleichen Zeit haben Sie etwas zeitlichen Abstand zwischen sich und die Zahnpasta-Situation gebracht, und bei weiterer Betrachtung der Sachlage beschließen Sie, dass es keine große Sache ist, und vergessen es einfach. Das hört und fühlt sich dann so an, als hätten Sie den Stress aufgelöst. Tatsache ist, Sie haben ihn nicht aufgelöst! Sie haben das Gefühl unterdrückt. Es ist immer noch da, nicht gelöst, nicht kommuniziert. Wenn die Situation das nächste Mal auftritt, regen Sie sich wieder auf. Sie haben Entzugserscheinungen. Sie müssen rauchen. Sie wiederholten diesen Kreislauf, in dem Sie weder kommunizieren noch den Konflikt lösen. Immer wieder wird dieses Muster wiederholt, manchmal jahrelang.

Eines Tages hören Sie auf zu rauchen. Vielleicht haben Sie schon vor Wochen oder Monaten aufgehört. Plötzlich präsentiert sich genau dasselbe Problem eines Tages wieder, diese nervtötende Zahnpastatube. Sie haben nicht mehr die automatisch auftretenden Entzugserscheinungen, die Sie von der Szene entfernen. Sie sehen die Situation, und Sie gehen in die Luft. Wenn die Person in der Nähe ist, explodieren Sie komplett. In der Rückschau merken Sie, dass Sie unberechtigterweise in die Luft gegangen sind, und

dass die heftige Reaktion der Situation nicht angemessen war. Sie haben dieser Situation Hunderte von Malen zuvor gegenüber gestanden, und niemals ist etwas Vergleichbares geschehen. Sie fangen an sich zu fragen, was passiert sein muss, dass Sie zu so einem schrecklichen und aufbrausenden Menschen geworden sind. Jetzt verstehen Sie, was passiert ist. Sie explodieren nicht wegen der Situation. Sie explodieren wegen etwas, das Ihnen schon jahrelang auf die Nerven gegangen ist. Und weil Sie den Frust aufgestaut haben, gehen Sie viel heftiger in die Luft, als wenn Sie das Problem schon früher angesprochen hätten. Es ist so, als ob Sie den Korken aus einer geschüttelten Sektflasche ziehen: Je mehr geschüttelt wurde, desto größer ist die Wucht.

Das Rauchen hat Sie die ganzen Jahre davon abgehalten, frühzeitig mit Ihren Gefühlen umzugehen. Stattdessen ballten sie sich und wuchsen an, bis sie eines Tages viel heftiger explodierten, als sie das am Anfang getan hätten. Verstehen Sie das Folgende: Wenn Sie nicht aufgehört hätten zu rauchen, wären die Gefühle irgendwann zu Tage getreten, entweder durch eine ähnliche Reaktion wie die Explosion oder durch körperliche Beschwerden, die dauernde ungelöste Belastungssituationen durchaus verursachen können. Viele Beziehungen scheitern, weil man sich wie eine Auster zurückzieht und auf diese Weise wirksam verhindert, dass Konflikte durch Kommunikation zwischen den Partnern gelöst werden können. Es gibt einen sicheren Weg, wie Entzugserscheinungen nicht Ihr Konfliktlösungspotenzial und Ihre Kommunikationsfähigkeiten beeinträchtigen können, und zwar indem Sie Ihren Entschluss weiter leben: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Warum sind Sie so streng, wenn es ums Schummeln geht?“

„Wenn ich zu den Weight Watchers gehe und sage, dass ich beim Nachtisch gemogelt habe, bekomme ich trotzdem Applaus und werde dazu ermuntert, es auch weiterhin zu versuchen. Warum bieten Sie mir nicht dieselbe Unterstützung an, nur eben in bezug auf Zigaretten?“ Eine wütende Seminarteilnehmerin griff mich neulich so an, weil ich mich nicht eben enthusiastisch darüber zeigte, dass sie am fünften Tag rückfällig geworden war.

Ich erklärte ihr, dass zwei total verschiedene Methoden erforderlich sind, je nachdem, ob man eine Verhaltensänderung in der Ernährung herbeiführen will oder ob man eine Sucht wie das Rauchen behandeln möchte. Für Menschen auf Diät ist Schummeln im Urlaub oder auf Partys gängige Praxis. Schummeln bei der Behandlung einer Sucht aber ist gleichbedeutend mit totalem Rückfall. Wenn Sie ein Stück Kuchen essen, sind Sie nicht am nächsten Tag 50 Pfund schwerer. Wenn Sie aber als Ex-Raucher eine Zigarette rauchen, können und werden Sie wieder anfangen zu rauchen, gewöhnlich wird das alte Konsumniveau innerhalb von Tagen oder Wochen erreicht.

Viele Diätkurse verzeihen schon einmal einen Ausrutscher. Der Umgang mit Abhängigkeiten nach Heroin, Alkohol oder Nikotin erfordern jedoch die völlige Entschlossenheit der Süchtigen, den Kontakt mit der betreffenden Substanz zu vermeiden. Weil diese simple Regel hundertprozentigen Erfolg

garantiert, habe ich kein Verständnis für Leute, die sich wegen zu viel Stress, weil sie zu dick sind, auf einer Party oder aus irgendwelchen Gründen eine Zigarette erlauben.

Rückfall ist Rückfall, ganz egal, wie es dazu kam. Das Ziel eines jeden Ex-Rauchers ist es, nicht mehr zur aktiven Sucht zurückzukehren. Wenn Sie mit Situationen konfrontiert werden, die eine Zigarette zu rechtfertigen scheinen, dann nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um darüber nachzudenken, wie sich das Leben als Drogenabhängiger angefühlt hat.

Husten, Keuchen, Halsschmerzen und Kurzatmigkeit. Die ständigen Drohungen Ihrer Ärzte: „Hören Sie auf zu rauchen, sonst…". Mundgeruch und übel riechende Kleider und Haare. Kopfschmerzen, Erschöpfung und das flaue Gefühl, wenn Sie zu viel geraucht hatten. Dauernd die Sorge, dass Sie zu Hause oder im Büro eine brennende Zigarette liegen lassen haben könnten. Das Panikgefühl, wenn Sie merkten, dass Ihnen die Zigaretten ausgegangen waren. Die Tatsache, dass Sie bei Freunden und Familie nicht willkommen waren, wenn Sie rauchten. Die Hunderte und Tausende von Euro, die Sie jedes Jahr ausgegeben haben, um Zigaretten zu kaufen – außerdem Kleidung und Möbel, die Sie wegen Brandlöchern ersetzen mussten. Das nervtötende Betteln Ihrer Kinder oder Eltern, doch bitte endlich aufzuhören. Der einzige Raucher auf einer Party zu sein und sich zu fühlen wie ein Aussätziger. Völlig von Zigaretten kontrolliert zu werden. Kein schönes Bild, oder?

Wenn Sie also beim nächsten Mal denken, Sie bräuchten jetzt eine Zigarette oder hätten eine „verdient", bedenken Sie die Konsequenzen. „Schummeln", „Ausrutscher" oder „Experimentieren" existieren nicht. Sie können nicht „eine Zigarette" rauchen. Die einzigen Optionen, die für Sie existieren, sind Erfolg oder völliges Versagen. Totale Freiheit oder totaler Rückfall. Es wird nur wenige Sekunden dauern, bis Sie merken, dass Sie nicht den Wunsch haben wieder zu dieser jämmerlichen Lebensweise zurückzukehren. Und dann klopfen Sie sich bitte selbst auf die Schulter, weil Sie dieses Hindernis so erfolgreich überwunden haben. Sie merken, dass Sie sich selbst viel zu sehr mögen, als dass Sie wieder rauchen könnten. Dauerhafter Erfolg hängt von einer einfachen Technik ab: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Auf der Arbeit war es heute so schlimm, dass ich eine Zigarette genommen habe!"

Eine Seminarteilnehmerin sagte diesen Satz zu mir, nachdem sie sich mit Erfolg aus ihrer Nikotinsucht befreit hatte. Ich fragte sie, ob sie sich auch eine geladene Pistole an den Kopf gehalten und abgedrückt hätte, wenn Sie sie dabeigehabt hätte, als es auf der Arbeit so schlimm war. Ohne zu zögern sagte sie, „Natürlich nicht!", als ob ich gerade eine lächerliche Frage gestellt hätte. „Wenn die Probleme es nicht wert waren, dass Sie sich dafür erschießen, waren sie es auch nicht wert, dafür zu rauchen", antwortete ich.

Oberflächlich betrachtet ist die Analogie vielleicht ein bisschen übertrieben. Bei der Krankengeschichte dieser Frau war aber klar, dass ein Rückfall sie wirklich das Leben kosten konnte.

Fünf Monate vor diesen „katastrophalen Erlebnissen im Job“ hatte sie einen schweren Herzinfarkt erlitten. Glücklicherweise hatte sie überlebt, war aus dem Krankenhaus entlassen worden und hatte sich nach sechs Wochen für unser Seminar angemeldet. Vorher hatte sie 33 Jahre lang täglich vier Schachteln Zigaretten geraucht. Zu ihrer großen Überraschung hörte sie auf zu rauchen und hatte dabei nur minimale Schwierigkeiten. Sie hielt sich erfolgreich für drei Monate von Zigaretten fern. In diesem Zeitraum nahm sie 15 Kilo zu. 15 Kilo sind eine Menge, aber sie verstand voll und ganz, warum sie so zugenommen hatte. Sie aß mehr. Viel mehr.

Sie war so darauf fixiert, nicht wieder mit dem Rauchen anzufangen, dass sie dachte, die 15 Kilo seien es wert, wenn sie deswegen nicht mehr rauchte. Genau genommen hatte sie Recht. Die Zusatzbelastung ihres Herzens durch die 15 Kilo war natürlich nichts gegen die Gefahren, die von 80 Zigaretten täglich ausgehen. Sie war bereit, sich ein Diätprogramm zu suchen, um ihr Gewichtsproblem anzugehen.

Nun hatte dieses Ärgernis bei der Arbeit jedoch dazu geführt, dass sie eine Zigarette genommen hatte. Sie hatte gedacht, es sei ja „nur eine“, um ihr über die kleine Krise hinwegzuhelfen. Sie hatte die Grundregel der Sucht nicht verstanden. „Nur eine“ gibt es nicht. Weder eine Schachtel, noch eine Zigarette, noch einen Zigarettenstummel, noch ein einziger Zug. Alle führen zu demselben Endergebnis: EINE SUCHT. Eine starke Sucht. Die Sucht ist so stark, dass sie einen Ex-Raucher, der 30 Jahre lang nicht geraucht hat, innerhalb von 24 Stunden zu seiner alten Verbrauchsmenge zurückbringen kann. Weil die Frau diese Grundregel nicht verstanden hatte, hatte sie genau diese gebrochen. Und nun rauchte sie wieder und schien nicht damit aufhören zu können.

Wenn man all dies weiß, wird die Analogie zwischen dem Rauchen einer Zigarette und dem Abdrücken bei einer Schusswaffe schon viel realistischer. Während ihre 15 Kilo im Vergleich mit dem Rauchen unbedeutend waren, kehrte sie nun wieder zu ihrem alten Zigaretten-Konsumniveau zurück und war 15 Kilo schwerer! Und all das sechs Monate nach einem Herzinfarkt. Sie war eine wandelnde Zeitbombe.

Vielleicht haben Sie nicht alle diese Risikofaktoren. Wenn Sie aber wieder anfangen zu rauchen, könnte dies gut und gerne der ausschlaggebende Faktor zu einem Herzinfarkt, Krebs oder irgendeiner anderen folgenschweren Krankheit sein, die das Rauchen verursacht. Sie sind nun frei von Ihrer Sucht. Lassen Sie keine bedeutende Krise, keinen trivialen Stress, keine Party, kein alkoholisches Getränk oder irgend eine andere Situation dazu führen, dass Sie denselben Fehler machen. Bleiben Sie frei von Zigaretten – *nie wieder einen einzigen Zug!*

„Wenn man jemals eine Heilung für Lungenkrebs findet, fange ich wieder mit dem Rauchen an.“

Viele Seminarteilnehmer geben diesem Gefühl Ausdruck, wenn sie anfangs versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Überraschenderweise empfinden aber auch einige Ex-Raucher so, die schon längere Zeit nicht mehr rauchen. Offensichtlich haben diese Menschen ursprünglich wegen ihrer

Angst vor dem Krebs aufgehört. Wenn sie erst einmal mit dem Rauchen aufgehört haben, treten aber für die meisten Ex-Raucher so viele Vorzüge zu Tage, dass die Angst vor einer Krankheit nicht die einzige Motivation für das Nichtrauchen sein sollte.

Zahlreiche körperliche und seelische Verbesserungen belohnen den Ex-Raucher. Die meisten Ex-Raucher können besser atmen, haben mehr Energie und eine größere Ausdauer. Die Durchblutung wird verbessert, und das gesamte Herz-Kreislauf-System wird stärker. Aufgrund dieser Vorteile für das Atmungs- und Durchblutungssystem können Ex-Raucher an Aktivitäten teilnehmen, die sie meiden mussten, als sie noch rauchten. Ex-Raucher sind produktiver, sowohl zu Hause als auch bei der Arbeit, dies führt dazu, dass sie mehr Zeit zur Verfügung haben, um angenehmen Freizeitaktivitäten nachzugehen. Das Essen riecht und schmeckt besser, und so können Ex-Raucher feinere kulinarische Entdeckungen machen. Ex-Raucher sind ruhiger und kommen besser mit den Anforderungen und den stressigen Situationen des Lebens zurecht. Sie riechen besser, und sogar ihre Haut erscheint gesünder.

Bei vielen wird das Nichtrauchen eine vorzeitige Faltenbildung verhindern, die aufgetreten wäre, hätten sie damit weitergemacht, sich mit Zigaretten zu verwöhnen. Ex-Raucher sind willkommener bei sozialen Anlässen. Sie müssen sich keine Gedanken mehr machen, ob sie die Nichtraucher in ihrer Umgebung stören. Sie können jederzeit überall hingehen, ohne dass sie sich sorgen müssten, ob sie auch alle 20 Minuten ihre benötigte Dosis Nikotin bekommen werden. Die meisten Ex-Raucher finden, dass das Nichtrauchen ihnen zu einem verbesserten Selbstwertgefühl verholfen hat. Außerdem geben sie nicht mehr Hunderte oder Tausende Euro im Jahr für Zigaretten aus. Sie machen sich keine Sorgen mehr darüber, ob sie Löcher in ihre Möbel, Kleidung oder Autos brennen. Keine Sorgen mehr über vergessene Kippen und Brände, die alles zerstören könnten, was man besitzt, das eigene Leben eingeschlossen. Nicht zuletzt eliminieren sie aus ihrem Lebensstil die größte, vermeidbare Ursache für einen frühzeitigen Tod und für Behinderung, die in unserem Land (den USA, Anm. d. Ü.) bekannt ist.

Warum sollte irgendwer solche Vorteile opfern, um wieder mit dem Rauchen anzufangen? Selbst wenn das Risiko der einen Krankheit reduziert würde, wären immer noch all die anderen Risiken da, die das Leben des Rauchers bedrohen. Noch schlimmer: Wieder anzufangen heißt, wieder abhängig zu werden. Man müsste wieder wie ein Süchtiger leben, damit ständig ein genügender Serum-Nikotin-Pegel im Blut aufrecht erhalten wird, um nicht unter Entzugserscheinungen zu leiden. Sie müssten wieder an Orten rauchen, wo es überhaupt nicht akzeptiert wird. In Stresssituationen müssten Sie ständig rauchen, damit Sie sich besser fühlen. „Besser“ heißt genauso schlecht, wie sich sie ursprünglich gefühlt hätten, wenn sie Nichtraucher wären und dem gleichen Stress ausgesetzt wären. Ein gemütlicher Spielfilm von zwei Stunden oder ein längeres Meeting wären ohne Zigaretten nicht mehr auszuhalten. Wieder würden sie von anderen als schwache, unglückliche Menschen betrachtet, die unfähig sind, sich von einer solch schmutzigen chemischen Abhängigkeit freizumachen. Manche würden Ihnen mit Mitleid begegnen, andere mit Ekel. Keiner wird Sie beneiden. Sie würden schlecht riechen, nicht gut aussehen, und sich langsam zum Krüppel rauchen, bis Sie schließlich daran sterben würden.

Das Leben als Nichtraucher ist einfacher, gesünder und angenehmer. Wann immer Sie darüber nachdenken, wieder mit dem Rauchen anzufangen oder auch nur eine Zigarette auszuprobieren, machen Sie eine lange, sorgfältige Inventurliste über all die Dinge, die sich für Sie zum Guten gewendet haben seit Sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Denken Sie an die Unbequemlichkeit und die Gefahren, denen Sie gegenüberstehen, wenn Sie erst wieder 20, 40 oder 60 Zigaretten am Tag rauchen müssen. Beleuchten Sie es von beiden Seiten, und wenn Sie beschließen, Ex-Raucher zu bleiben, dann nehmen Sie einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

„Ich habe wieder mit dem Rauchen angefangen, als ich mit einer Lungenentzündung im Krankenhaus lag.“

„Ich war verängstigt darüber, wie krank ich war, und mir war langweilig im Krankenhaus. Ich hatte zu der Zeit ungefähr drei Jahre lang nicht geraucht. Aber das war das erste Mal, dass ich so richtig krank wurde.“ Diese traurige Geschichte wurde mir am zweiten Tag eines Rauchentwöhnungs-Kurses von einem Kursteilnehmer erzählt. Der Teilnehmer hatte sich zu dem Seminar angemeldet, weil mit einem Lungenemphysem diagnostiziert worden war. Ich fragte ihn, ob er das Emphysem bereits gehabt hätte, als er mit der Lungenentzündung ins Krankenhaus eingeliefert wurde. „Oh nein“, antwortete er, „ich habe das Emphysem erst seit zwei Jahren.“ Dann fragte ich, wann denn dieser Rückfall im Krankenhaus passiert sei. Er dachte kurz nach und sagte dann, „vor 22 Jahren“. Irgendwie sah der Mann nichts Außergewöhnliches an seiner Geschichte. Er hatte ein Problem gehabt und gedacht, es würde durch das Rauchen gelöst werden. Für einen unbeteiligten Beobachter werden jedoch zwei spezifische Probleme sofort offensichtlich.

Erstens: Wenn der Mann wirklich wegen der Lungenentzündung um seine Gesundheit besorgt gewesen wäre, wäre Rauchen das Letzte gewesen, das er getan hätte. Wenn überhaupt, würde dies dazu führen, dass die Krankheit länger andauern und wahrscheinlich ernsthaftere Komplikationen mit sich bringen würde. Zweitens (und hier wichtiger) führte seine Zigarette von damals zu einem langfristigen Problem. Er war wieder von Zigaretten abhängig. Er „musste“ nicht nur damals im Krankenhaus rauchen, weil ihm langweilig war. Danach rauchte er wegen dieses einen Fehlers 22 Jahre lang! Inzwischen hatte er durch all die Zigaretten, die er als Resultat seines Rückfalls geraucht hatte, eine schwere Lungenkrankheit entwickelt. Mit der richtigen Behandlung wäre seine Lungenentzündung geheilt worden, und seine Atmung wäre zu einem Normalzustand zurückgekehrt. Nun hat das Rauchen jedoch eine Krankheit verursacht, die ihn für immer behindern wird. Selbst wenn er jetzt mit dem Rauchen aufhören würde, hätte er für den Rest seines Lebens Schwierigkeiten beim Atmen. Wenn man so zurückschaut, dann hat er einen hohen Preis bezahlt für ein paar Tage oder Wochen ohne Angst und Langeweile. Besonders dann, wenn man bedenkt, dass beides vor über 22 Jahren hätte gelöst werden können.

Rauchen ist nie die Lösung für ein Problem, ganz gleich, welches. In den meisten Fällen führt das Rauchen einer Zigarette zu einer schwerwiegenderen Situation als das Problem selbst, das Sie dazu veranlasst

hat zu rauchen. Machen Sie nicht denselben Fehler wie dieser Mann. Wenn Sie einem echten Problem gegenüberstehen, dann arbeiten Sie daran, eine echte Lösung zu finden. Wenn es wirklich ein Problem ist, das gelöst werden kann, wenn man raucht, dann werden Sie es mit einem bisschen Geduld und Zeit auch als Ex-Raucher lösen können. Wenn Sie nicht rauchen, lösen Sie damit nicht nur das Problem, Sie wenden auch eine andere, ernsthafte Situation von sich ab. Sie vermeiden es, Ihre starke und tödliche Nikotinsucht wieder aufleben zu lassen. Wieder einmal haben Sie ein Hindernis überwunden, das Ihren Status als Ex-Raucher bedroht hatte. Sofern Sie nicht planen, jeden Tag für den Rest Ihres Lebens auf ihrem alten Konsumniveau, oder möglicherweise höher, zu rauchen, erinnern Sie sich immer daran: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Kommen Sie und teilen Sie Ihre Stärken, erkennen Sie Ihre Schwächen

Immer wenn ein Seminar zu Ende geht, appelliere ich leidenschaftlich an alle Teilnehmer, zu zukünftigen Sitzungen wieder zu kommen, um so ihren Entschluss zu einem rauchfreien Leben zu stärken. Zu dem Zeitpunkt, an dem ich meine Bitte äußere, erkennen viele oder alle Teilnehmer den Nutzen dieser Maßnahme und versprechen, in Zukunft vorbeizuschauen. Während dieses Versprechen guten Gewissens gegeben wird, so ist die Einhaltungsrate erbärmlich niedrig. Nach ein paar Wochen fühlen sich die meisten so sicher als Nichtraucher, dass es ihnen unbequem und unnötig erscheint, zur Verstärkung ihrer „Abwehr“ wieder ins Seminar zu gehen. Sie denken gern an das Seminar zurück und kommen erst wieder vorbei, wenn Sie Verstärkung „nötig haben“.

Leider merken die meisten erst an einem offensichtlichen Symptom, dass sie wieder einmal vorbeikommen sollten: Sie führen sich wieder chronisch Nikotin zu und können anscheinend nicht damit aufhören. Auch ein Weg, um herauszufinden, dass eine Verstärkung ihrer Abwehr nützlich gewesen wäre, allerdings ein recht gefährlicher. Denn sobald ein Raucher rückfällig geworden ist, gibt es keine Garantie, dass er genug Kraft, den Wunsch oder auch die Gelegenheit haben wird, noch einmal aufzuhören, bevor seine Gesundheit, sein soziales Ansehen oder auch sein Leben dem Rauchen zum Opfer fallen.

„Verstärkung“ in unseren Kursen ist im Grunde genommen ein Prozess des Teilens. Ex-Raucher teilen ihren Erfolg mit Seminarteilnehmern, die gerade verzweifelt versuchen, sich an ihren Entschluss zu klammern, und geben ihnen wertvolle Motivation. Der Entschluss muss stark sein, damit er den heftigen körperlichen und seelischen Traumata der ersten Aufhörphase standhält. Wenn man Menschen sieht, die eine anscheinend so unbezwingbare Aufgabe gemeistert haben, bekommt man Hoffnung und Ermutigung zu einer Zeit, zu der man diese am meisten braucht. Ihre Anwesenheit und Ihr Teilen einmal alle zwei Monate kann einen großen Unterschied machen und möglicherweise auf lange Sicht sogar das Leben eines oder mehrerer Kursteilnehmer retten. Was fällt Ihnen sonst noch ein, das Sie an einem Wochentag abends für eineinhalb Stunden tun könnten, und das im Leben anderer Leute eine so große Rolle spielen könnte?

Teilen ist jedoch ein zweigleisiger Prozess. Wenn Sie zum Seminar kommen, um zukünftigen Teilnehmern zu helfen, werden Sie mehr mit nach Hause nehmen als nur das gute Gefühl, anderen geholfen zu haben. Sie werden mit einem größeren Verständnis und einer größeren Anerkennung darüber fortgehen, wie glücklich Sie sich schätzen können, dass Sie nun rauchfrei sind. Außerdem sind Sie wieder besser vorbereitet bereit und können es mit den Hindernissen aufnehmen, die das Leben einem Ex-Raucher auch Wochen, Monate, Jahre oder sogar Jahrzehnte nach dem Aufhören in den Weg stellen kann.

In meinem letzten Seminar hatte ich eine Teilnehmerin, die in einem unserer Seminare aufgehört hatte und dann nach elf Jahren rückfällig wurde. Sie fühlte sich großartig als Nichtraucherin, aber übersteigerte Selbstzufriedenheit führte zum Rückfall, der zum Rauchen und schließlich wieder einmal zu dem schmerzhaften Prozess der Rauchentwöhnung führte. Ein weiterer Teilnehmer hatte 35 Jahre lang nicht geraucht, bis er wieder anfing. Seitdem hat er noch drei Mal versucht aufzuhören, aber er schafft es einfach nicht. Wenn man diese und andere Leute in derselben Lage sieht, so ist das ein ernüchternder, aber auch heilsamer Prozess. Jeder Ex-Raucher merkt so, wie nahe er daran ist, wieder zum Raucher zu werden, und wie glücklich er darüber ist, bis zum heutigen Tage, die richtige Entscheidung getroffen hat, nicht den ersten Zug zu nehmen.

Während diese beiden Menschen und die anderen Kursteilnehmer wertvolle Erfahrungen hatten, die sie teilen wollten, war es wirklich traurig, dass außer den zehn Personen, die zum Forumsabend kamen, keine anderen ehemaligen Teilnehmer kamen, um zu helfen oder um aus anderen Erfahrungen Nutzen zu ziehen. Zehn von über 4.000! Es wird Zeit, sich der Minderheit anzuschließen. Seien Sie einer der wenigen, die kommen, um den Entschluss zu bekräftigen. Es ist so viel besser, aus den Fehlern der anderen zu lernen, als eines Tages aus Ihren eigenen lernen zu müssen.
Überlegen Sie, Ihre Zeit und Ihre Erfahrungen in einem unserer Kurse zu teilen. Sie werden es nicht bereuen. Wenn Sie nicht anreisen können, rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir einmal und teilen Sie eine Geschichte, die ich an andere weiterleiten kann. Eine Geschichte, wie Sie noch heute die Hindernisse überwinden, die zum Rückfall führen könnten. Wenn Sie das tun, verspreche ich Ihnen eine Weisheit mit Ihnen zu teilen, die Ihnen dabei helfen wird, für immer Ex-Raucher zu bleiben. Ich werde mit Ihnen das Wissen teilen, dass Sie – um rauchfrei zu bleiben – sich einfach nur daran erinnern müssen: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Sie haben gesagt, es würde besser werden. Es ist heute noch genau so schlimm wie am Anfang!“

Kürzlich begrüßte mich ein Kursteilnehmer an seinem achten rauchfreien Tag auf diese herzliche Art und Weise. Wie Sie sich erinnern mögen, erklären wir während des Kurses, dass der körperliche Entzug anfängt nachzulassen und dass alle körperlichen Entzugssymptome innerhalb von zwei Wochen

verschwinden, wenn ein Raucher die ersten Tage ohne Rauchen hinter sich gebracht hat.

Während wir den körperlichen Entzug genau vorhersagen können, können psychologische Entzugssymptome zu jeder Zeit auftreten. Es ist möglich, dass der Mann den Drang zu rauchen in diesem Moment genau so schmerzhaft spürte wie eine Woche zuvor. Während der Drang genau so stark erscheinen mochte, so war er doch anders: Wenn er zuvor einen Drang verspürte, gab es nichts, was er tun konnte, um ihn zu überwinden. Wenn er jedoch nur ein paar Minuten wartete, verschwand der Drang von alleine. Psychologische Bedürfnisse unterliegen jedoch einer stärkeren, bewussten Kontrolle durch den Ex-Raucher. Eine gute Analogie, die den Unterschied zwischen physiologischem und psychologischem Schmerz beschreibt, kann man in der Beschreibung eines ganz gewöhnlichen Zahnschmerzes finden.

Ein verfaulender Zahn kann eine Menge Schmerzen verursachen. Wenn Ihr Zahnarzt Ihnen erklärt, warum der Zahn weh tut, löst dies das Problem nicht wirklich. Sie wissen, warum es schmerzt, aber es tut immer noch weh. Den körperlichen Schmerz einfach zu verstehen führt nicht dazu, dass der Schmerz einfach verschwindet.

Sagen wir einmal, Sie gehen zu Ihrem Zahnarzt und Sie erfahren, dass Sie ein Loch im Zahn haben. Der Zahnarzt muss bohren und eine Füllung machen. Das Bohren kann eine sehr raue Erfahrung sein. Nachdem alles vorüber ist, wird der Schmerz aufhören, aber selbst Jahre später zucken Sie bei dem Gedanken an den Schmerz noch zusammen, wenn Sie das Geräusch eines Zahnarztbohrers hören. Wenn Sie dann erkennen, dass Sie nur auf das Geräusch reagieren, wissen Sie, dass Sie nicht wirklich in Gefahr sind, und die Reaktion hört auf. Die Wurzel der Angst zu verstehen löscht die Angst und den damit verbundenen Schmerz aus.

Alle Bedürfnisse nach einer Zigarette, die Sie heute haben, sind Reaktionen auf konditionierte Auslöser. Zum ersten Mal tun oder erfahren Sie etwas, ohne zu rauchen. Vielleicht gehen Sie in eine Bar oder zu einer Hochzeit, oder Sie fliegen mit dem Flugzeug. Vielleicht sehen Sie eine Person, oder Sie sind an einem Ort, an dem Sie früher immer eine Zigarette geraucht haben. Es mag sich um etwas handeln, das Sie hören oder auch um einen alten, vertrauten Geruch. Der Geruchssinn ist ein starker Mechanismus, der alte, emotionale Gefühle auslösen kann.

Wenn Sie also heute entdecken, dass Sie sich eine Zigarette wünschen, schauen Sie sich um und finden Sie heraus, warum Ihre Gedanken gerade zu dieser bestimmten Zeit und an diesem bestimmten Ort um eine Zigarette kreisen. Wenn Sie erst einmal erkennen, dass der Wunsch durch eine Reaktion auf ein unbedeutendes Ereignis ausgelöst wurde, können Sie zu dieser Zigarette ohne weitere Probleme einfach „nein“ sagen. Sie müssen nur verstehen, was den Gedanken ausgelöst hat. Der Drang wird vorübergehen. Wenn Sie das nächste Mal einer ähnlichen Situation begegnen, werden Sie nicht einmal an eine Zigarette denken. Sie werden gelernt haben, wie Sie einer solchen Situation als Ex-Raucher gegenüber treten können.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine Lernerfahrung. Jedes Mal, wenn Sie ein Bedürfnis überwinden, werden Sie ein weiteres Hindernis überwunden haben, das Ihren Ex-Raucher-Status gefährdet hat. Mit der Zeit werden keine Hindernisse mehr da sein, und Sie können als glücklicherer und gesünderer Mensch durchs Leben gehen. Sie müssen sich nur an Folgendes erinnern

und dies auch praktizieren, um weiterhin Ex-Raucher zu bleiben: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Ich denke nur dann an Zigaretten, wenn ich einen Ihrer dummen Briefe bekomme!“

„Ich denke nur dann an Zigaretten, wenn ich einen von Ihren dummen Briefen bekomme!“ Ein erfolgreicher Seminarteilnehmer gab mir das neulich zur Antwort, als ich mich erkundigte, wie sein Leben ohne Zigaretten so sei. Er gab sich alle Mühe zu vergessen, dass er jemals geraucht hatte. Rauchen war ein Teil seines Lebens, mit dem er sich nicht mehr befassen wollte. Aber weil ich ihm meine Nachsorge-Briefe schickte, funktionierte sein Plan nicht. Mittlerweile warf er meine Briefe ungeöffnet weg.

Ich fahre tatsächlich damit fort, solche Briefe zu schicken, damit der Ex-Raucher seine Vergangenheit als Raucher nie völlig vergisst. Wenn er ein typischer Ex-Raucher ist, dann wird er das Rauchen nie ganz vergessen. Er wird bestimmte Zigaretten vergessen: die ihn krank machten, die ihn in gesellschaftlicher Hinsicht zum Aussätzigen machten, die unzähligen Zigaretten, die er jeden Tag anzündete, ohne dass ihm dieses bewusst gewesen wäre. Am schlimmsten ist, dass er die Zigaretten vergessen wird, die er eigentlich gar nicht anzünden wollte, die er aber rauchen musste, weil der Drang zu mächtig war, als dass er ihn hätte kontrollieren können. Er wird also den Großteil aller Zigaretten vergessen, die er jemals geraucht hat, und sich nur ab und zu an eine „gute“ erinnern.

Und dann geschieht es. Eines Tages auf einer Party, im Stress oder einfach nur aus Langeweile verspürt er den Wunsch nach einer „guten“ Zigarette. Er hat sich von seiner früheren Abhängigkeit distanziert, und er hat vergessen bzw. akzeptiert es einfach nicht, dass sogar „ein Zug“ höchstwahrscheinlich zum kompletten Rückfall führt. Weil er seine Abhängigkeit nicht mehr akzeptiert, sieht er nicht ein, warum er nicht ab und zu eine gute Zigarette genießen dürfte. Also nimmt er sich eine. Vielleicht ist sie wunderbar, vielleicht schmeckt sie auch einfach nur scheußlich. Das macht keinen Unterschied. Ob gut oder schlecht, sie wird die Kontrolle übernehmen, und er wird wieder zum abhängigen Raucher. Er muss nun all die körperlichen, emotionalen, gesellschaftlichen, finanziellen und gesundheitlichen Konsequenzen tragen, die von der Nikotinsucht eingefordert werden.

In Wirklichkeit versende ich meine Briefe an meine ehemaligen Seminarteilnehmer aus zwei Gründen. Erstens, wie oben beschrieben, damit sie nicht selbstgefällig und dadurch rückfällig werden. Zweitens gibt es die traurigen Fälle, dass Raucher rückfällig geworden sind. Hier dienen die Briefe als dauernde Erinnerungen (sie werden meistens als Belästigung bezeichnet), dass das Rauchen ein Problem darstellt, mit dem man sich auseinandersetzen sollte. Schon sehr oft sind Leute zum Seminar zurückgekommen und sagten, dass einer meiner Briefe den Ausschlag gegeben hätte. In diesem Fall haben meine Briefe die wunderbarste Wirkung entfaltet.

Erlauben Sie sich nie, Ihre Rauchervergangenheit zu vergessen. Ja, es gab sicher die eine oder andere „gute“ Zigarette. Aber es gab viel mehr schlechte als gute, und selbst die guten waren jeden Tag dabei, Sie langsam, aber sicher umzubringen. Es ist traurig, dass der Mann, der den Einleitungssatz gesagt hat, dies nicht erkennen wird, bis es zu spät ist; und das hat er gemeinsam mit all denen, die meine Briefe wirklich lesen sollten. Sie haben die Briefe ungeöffnet weggeworfen. Wenn sie dann das nächste Mal aufhören, wissen sie es vielleicht besser – wenn es ein nächstes Mal gibt. Bedenken Sie all die Auswirkungen von nur einer Zigarette und nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

„Helfen Sie mir, ich bin rückfällig geworden!“ Eine Bitte um Hilfe oder ein Betteln um Aufmerksamkeit?

Während meiner Seminare haben alle Teilnehmer meine Telefon- und Handy-Nummern, damit sie mich 24 Stunden am Tag erreichen können. Ich sage immer jedem, dass man mich im Notfall zu jeder Tages- oder Nachtzeit anrufen solle. Ich sage sogar, dass es nicht unbedingt ein Notfall zu sein braucht. Wenn sie mitten in der Nacht aufwachen, sich gut fühlen und einfach nur Hallo sagen möchten und dass alles in Ordnung ist, dann ist das auch OK (meine Familie hasst das an mir, aber hat sich mittlerweile damit arrangiert). Glücklicherweise nehmen es nicht viele Leute in Anspruch, aber das Angebot steht. Ich will, dass sie wissen, dass sie Hilfe bekommen, wenn sie diese brauchen. Ich habe kein Problem damit, wenn mich jemand anruft – egal, zu welcher Zeit, wenn Hilfestellung geleistet werden kann.

Mich jedoch inmitten der Nacht anzurufen, um mir von einem Rückfall zu erzählen, ist absolut nicht notwendig. Eine SMS tagsüber, die mir von einem Rückfall berichtet, hält mich vielleicht vom Mittagessen ab oder holt mich von meiner Lieblingsserie oder auch nur von einer interessanten Werbung im Fernsehen weg und ist ebenfalls vollkommen sinnlos. Wenn erst einmal ein Zug genommen wurde, besteht kein Notfall mehr, kein wirklicher Notfall. Nichts steht mehr auf dem Spiel. Der Rückfall ist bereits erfolgt.

Die zweite, dritte oder sogar zehnte Zigarette haben keine wirkliche Bedeutung mehr, da sie alle das Ergebnis des ersten Zuges darstellen, genau so wie all die anderen hunderttausend oder vielleicht sogar mehr als eine Million, die folgen werden. Will ich es also gar nicht wissen, wenn jemand rückfällig geworden ist? Doch. Ich bitte darum, mir in diesem Fall eine Postkarte mit der guten alten Schneckenpost zu schicken. Sie wird irgendwann bei mir ankommen, und ich kann meine Statistik auf den neuesten Stand bringen. Aber es besteht kein Grund dazu, dass ich wegen einer solchen Nachricht mitten in der Nacht geweckt werde und auch nur eine Sekunde Schlaf verliere.

Die Unterstützung, die im Online-Selbsthilfe-Forum angeboten wird, funktioniert ähnlich. Es dauert vielleicht ein paar Minuten, bevor jemand auf die neue Nachricht reagieren kann, aber meistens nicht lang. Während man auf Antwort wartet, steht einem genug Lesestoff zur Verfügung. Man kann die täglichen Nachrichten lesen, spezifische Foren-Gebiete wie zum Beispiel „Rückfall Prävention” erforschen, man kann eine Zeit damit verbringen, den

Forums-Index zu lesen, oder man kann sogar WhyQuit.Com besuchen. Es ist genug Material da, um den Entschluss zu stärken. Wenn man sich stärken lassen will.

Unterm Strich: Senden Sie eine Nachricht, bevor Sie rückfällig werden. Lesen Sie und lesen Sie, bis jemand Ihnen antwortet. Wahrscheinlich werden Sie Ihre Gedanken bis dahin neu geordnet haben, so dass die Antwort gar nicht so notwendig sein wird. Aber es ist schön zu wissen, dass sich jemand um Sie sorgt. Die Krise werden Sie dann schon überwunden haben, denn das dauert nicht lang.

Vielleicht haben Sie gerade eine Lebenskrise. Diese Probleme hätten Sie aber in jedem Fall, egal ob Sie aktiv rauchen, nicht mehr rauchen oder auch noch nie geraucht haben. Wenn Sie jedoch über die tatsächliche Situation nachdenken, werden Sie erkennen, dass Ihr Rückfall in eine tödliche Sucht in keinster Weise dazu beitragen wird, das existierende Problem zu lösen. Er wird nur ein weiteres lebensbedrohliches Problem mit sich bringen, mit dem Sie sich befassen müssen.

Wenn Ihr Rückfall dann letztendlich zu Ihrem vorzeitigen Tod führt, wird jeder, der Sie kennt und den Sie zurücklassen, mit derselben Trauer und Frustration leben müssen. Wollen Sie wirklich, dass Ihre Kinder, Eltern, Geschwister, Freunde, Kollegen und Bekannten zusätzlich zu der Erinnerung an Sie auch noch die Erinnerung an Ihren Rückfall in die tödliche Drogensucht haben? Wenn nicht, dann zeigen Sie es ihnen, solange Sie noch leben. Sie demonstrieren es sich jeden Tag selbst. Sie können aufhören und in allen Lebensverhältnissen rauchfrei bleiben, solange Sie sich daran halten: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen in elektronischer oder gedruckter Form verbreitet werden, solange hierfür keine Gebühren berechnet werden, der Text nicht verändert wird, und unter der Bedingung, dass dieser Hinweis angefügt wird, sobald auch nur auszugsweise aus dem Text zitiert wird.

Kapitel 5 Gewichtszunahme

Verminderung der Gewichtszunahme beim Aufhören

Vielleicht haben Sie gehört, man könne nicht gleichzeitig mit dem Rauchen aufhören und sich mit Gewichtsproblemen auseinandersetzen. Manche Leute leben vielleicht tatsächlich gut damit, sich während des Aufhörens mit Essen vollzustopfen und dann später abzunehmen. Die Auswirkungen einer geringen Gewichtszunahme auf die Gesundheit können vernachlässigt werden, wenn man sie mit den Gesundheitsrisiken vergleicht, die durch das Rauchen verursacht werden. Der Durchschnittsraucher müsste über 30 Kilo zunehmen, um dem Herzen die zusätzliche Arbeitsleistung zuzumuten, die ihm das Rauchen abverlangt, ganz zu schweigen vom Krebsrisiko.

Aus ästhetischen und emotionalen Gründen sind das unkontrollierte Essen und die dadurch unabdingbar verursachte Gewichtszunahme Fehler, die oft das Aufhören unterminieren. Entmutigung über das eigene Erscheinungsbild kann dazu führen, dass man wieder zum Rauchen zurückkehrt. Dann hat der Raucher ein Problem mit den zusätzlichen Pfunden und dazu noch das Problem des Rauchens. Manchmal verschwindet auch das zusätzliche Fett nicht wieder, nur weil man wieder anfängt zu rauchen.

Eine Gewichtszunahme nach dem Rauchstop kann mit mehreren Faktoren zu tun haben. Das Rauchen hat Auswirkungen auf den Stoffwechsel, und daher führt bei manchen Menschen das Aufhören zu einer kleinen Gewichtszunahme. Zwei, vielleicht fünf Kilo, die im Laufe von einigen Monaten zugenommen werden, können der Stoffwechselveränderung zugeschrieben werden. Wenn die Gewichtszunahme allerdings fünf Kilo überschreitet, sind wahrscheinlich andere Faktoren dafür verantwortlich.

Snacks zwischendurch oder auch die Vergrößerung der Portionen können täglich leicht einige hundert Kalorien zusätzlich ausmachen. Wenn man jeden Tag nur 100 Kalorien mehr zu sich nimmt, so legt man im Laufe eines Monats etwa ein Pfund zu. Im Laufe eines Jahres hat man dann fünf Kilo Fett mehr, und in zehn Jahren ca. 50 Kilo. Fünfzig Kilogramm, weil man jeden Tag das Äquivalent einer Dose Cola zusätzlich zu sich genommen hat. Deswegen hört man oft den Satz: „Ich habe gar nicht so viel mehr gegessen, aber ich habe so viel zugenommen!“ Es ist wahr, dass die Leute vielleicht wirklich nicht sehr viel mehr pro Tag gegessen haben, aber sie haben es jeden Tag getan, und der kumulative Effekt kann leicht für die „mysteriöse“ Gewichtszunahme verantwortlich gemacht werden.

Manche Ex-Raucher essen mehr, weil sie ganz einfach mehr Hunger haben. Sie fangen plötzlich an, zwischen den Mahlzeiten zu naschen oder sie essen zu Zeiten, zu denen sie früher nie hungrig waren. Wenn sie zu lange mit dem Essen warten oder zwischen den Mahlzeiten zu viel Zeit verstreichen lassen, leiden sie eventuell unter Symptomen wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Antriebslosigkeit. Dies können echte Nebenwirkungen des Aufhörens sein.

Der Grund für das neue Hungergefühl besteht darin, dass Nikotin ein Appetitzügler ist. Wenn man zwischen den Mahlzeiten raucht, wird

anscheinend der Wunsch nach Zwischensnacks unterdrückt, den so viele Ex-Raucher verspüren. Nikotin lässt den Blutzuckerspiegel und die Blutfette ansteigen und suggeriert dadurch dem Körper mehr Nahrungsaufnahme als es in Wirklichkeit der Fall ist. Während dies bei der Gewichtskontrolle helfen kann, ist es mit einem Risiko verbunden. Zigaretten als Appetithemmer können Krebs, Herzkrankheiten, Schlaganfälle und eine Reihe anderer Krankheiten verursachen.

Wer aufgehört hat zu rauchen, führt sich nicht mehr ständig Appetitzügler zu. Dies bedeutet jedoch nicht, dass man seine Kalorienzufuhr erhöhen muss. Es hilft schon, wenn man die Menge, die man normalerweise zu einer großen Mahlzeit einnimmt, auf mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Dadurch kann man die kleinen Snacks einnehmen, die bei Ex-Rauchern so beliebt sind, ohne die Kalorienzufuhr zu erhöhen. Wenn man z.B. zum Frühstück Cornflakes, ein Brötchen mir Marmelade, zwei Eier und ein Glas Saft zu sich nehmen würde, so könnte man diese Menge auch auf zwei oder drei kleinere Mahlzeiten aufteilen, so dass den ganzen Vormittag über der Blutzuckerspiegel annähernd konstant bleibt. Dieselbe Regel kann für das Mittag- und Abendessen angewandt werden, indem man mehrere Snacks über den Tag hinweg einplant.

Wer am Ende der Mahlzeit unabsichtlich mehr isst, lernt einen heimtückischeren Mechanismus kennen, welcher ebenfalls die Kalorienzufuhr hinaufschraubt. Das Rauchen einer Zigarette signalisierte üblicherweise das Ende des Essens. Ohne diese Zigarette als Aufhörsignal essen manche Ex-Raucher nach jeder Mahlzeit noch weiter, egal, ob sie noch Hunger haben. Diesen Ex-Rauchern ist es vielleicht nicht einmal bewusst, dass sie mehr gegessen haben.

Eine Lösung für dieses Verhalten kann darin bestehen, das Essen im Voraus zu planen. Rechnen Sie aus, wie viel Sie gekocht und gegessen haben, als Sie noch rauchten, und kochen und essen Sie nun genau so viel. Dann sagen Sie sich, dass Sie mit dem Essen fertig sind. Ein weiterer Lösungsweg ist, sofort nach Beendigung des Essens den Tisch zu verlassen. Wenn Sie am Tisch bleiben müssen, halten Sie ein Glas kaltes Wasser oder ein kalorienarmes Getränk bereit. Lassen Sie keinen Teller mit Häppchen oder Nachspeisen in Ihrer Reichweite stehen!

Eine weitere sehr gute Lösung besteht darin, aufzustehen und sich die Zähne zu putzen. Dies kann zu einem neuen Signal für das Beenden einer Mahlzeit werden und wird darüber hinaus noch ihre Mundhygiene verbessern. Das saubere Gefühl im Mund kann für Sie als Ex-Raucher eine neue und schöne Erfahrung sein. Als Sie noch rauchten, folgte dem Zähneputzen oftmals eine Zigarette und beeinträchtigte so den gesamten Reinigungseffekt.

Neben der Kontrolle der Kalorienzufuhr ist körperliche Bewegung ein wichtiges Mittel, mit dem man die Gewichtszunahme nach dem Aufhören kontrollieren kann. 20 bis 30 Minuten Ausgleichssport jeden zweiten Tag können die Stoffwechselveränderungen ausgleichen, welche die Rauchentwöhnung begleiten. Wenn Sie „ein bisschen mehr“ essen, kann mehr Bewegung das auch ausgleichen. Aber seien Sie realistisch: Sie müssen sich sehr viel bewegen, um relativ wenig Fett zu verbrennen. Das soll nicht heißen, dass es keinen Sinn hat zu versuchen, durch Bewegung abzunehmen, im Gegenteil. Aber essen Sie nicht mit der Schaufel statt mit

dem Löffel und erwarten dann, dass ein kurzer Spaziergang den Ausgleich schafft.

Eine erfolgreiche Gewichtskontrolle während der Rauchentwöhnung kann mit ein wenig Mühe und Planung erreicht werden. Wenn man zunimmt, sollte man so schnell wie möglich Gegenmaßnahmen einleiten, um den Prozess rückgängig zu machen. Um dann einen gesunden Lebensstil beizubehalten, achten Sie auf Ihre Ernährung, betreiben Sie regelmäßig Ausgleichssport und – am allerwichtigsten: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Ich habe schon alles versucht, um abzunehmen, aber nichts funktioniert!“

Neulich rief uns eine Dame an, um sich über unsere Empfehlungen bezüglich einer Flüssigprotein-Diät zur Gewichtskontrolle zu informieren. Wir erklärten ihr, dass ein Langzeiterfolg sich nur dann einstellt, wenn man sich an ein vernünftiges Programm hält, das man auch nach dem Erreichen des Idealgewichts beibehalten kann. Sonst fällt man wieder in das alte Verhaltensmuster zurück und wird sofort wieder übergewichtig. Flüssigprotein-Diäten sind möglicherweise gefährlich und sind für ein dauerhaftes Abnehmen nicht sinnvoll. Wir schlugen vor, sie solle sich doch bei einem vernünftigen Diätprogramm anmelden. „Die kenne ich alle, das ist der reinste Nepp, das sind doch alles Betrüger! Ich habe kein Stück abgenommen!“, antwortete sie. Sie fragte weiter, welchen Ansatz wir empfehlen würden. Wir schlugen eine sinnvolle Ernährungsweise und Sport vor. „Sport“, sagte sie mit Entsetzen, „wer hat denn schon Zeit für Sport?!“ Es war klar, warum all ihre früheren Versuche abzunehmen so kläglich gescheitert waren. Nicht das Programm war Schuld, sondern ihre eigene Vorstellungen vom Abnehmen. Sie wollte dünner werden, aber um Himmels willen nichts dafür tun.

Wer seinen Lebensstil erfolgreich ändern will, muss sich zuerst vor Augen führen, wie wichtig die positiven Auswirkungen dieser Änderung für ihn sein werden. Wenn der Nutzen hoch genug ist, kann man sich etwas fest vornehmen und hat gute Chancen, damit auch erfolgreich zu sein. Gewichtskontrolle ist ein wichtiges Thema, da so viele Ex-Raucher in der Anfangsphase der Rauchentwöhnung an Gewicht zunehmen.

Nach dem Aufhören schmeckt und riecht das Essen oft besser, und viele Ex-Raucher haben plötzlich mehr Appetit. Viele empfinden die Notwendigkeit, mit dem Essen die orale Belohnung zu ersetzen, die sie durch das Rauchen erhalten zu haben glauben. Andere finden, sie hätten sich nach all den Strapazen des Aufhörens eine kleine Belohnung wohl verdient. Das klingt vielleicht im ersten Moment sinnvoll, hat aber ernste Auswirkungen. Nachdem die erste Phase des Aufhörens vorüber ist und der Drang nach Zigaretten nachlässt, hat sich in der Zwischenzeit ein neues Ess-Verhaltensmuster etabliert. Es bedeutet, dass mehr Kalorien aufgenommen werden, als man im täglichen Leben verbrennen kann. Das Resultat ist mehr Fett und mehr Gewicht.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine tolle Leistung, aber sie erfordert es nicht, enorme zusätzliche Mengen an Kalorien zu konsumieren. Kuchen,

Kekse, Eiscreme, doppelte Portionen beim Hauptgang, mehr Alkohol – all diese Dinge bedeuten eine Gewichtszunahme. Kalorien summieren sich schnell. Viele Menschen lassen sich von der Gewichtszunahme entmutigen, aber sie unternehmen trotzdem keine positiven Schritte, um die Situation zu ändern. Sie verharren in ihrer neuen Gewohnheit der ständigen Völlerei. Wie kann man solche Menschen zu einer positiven Änderung ihrer Lebensgewohnheiten motivieren?

Wenn man keine Lust mehr hat, weiterhin fett zu sein und davon krank zu werden, kann man etwas dagegen unternehmen. Genau so haben Sie auch aufgehört zu rauchen. Sie waren an einem Punkt angekommen, wo Sie merkten, jetzt ist Schluss. Am Anfang war es nicht leicht, die Zigaretten aufzugeben. Sie mussten nicht nur die starken, mit ihrer Abhängigkeit verbundenen, tief verinnerlichten Konditionierungen aufgeben, sondern auch die darunter liegende Sucht. Sie machten einen echten Drogenentzug durch. Aber Ihr Entschluss stand fest und Sie hielten durch. Nach kurzer Zeit waren sie frei von Nikotin. Es wurde relativ leicht, nicht zu rauchen. Mit dem Essen kann man es genau so machen. Anfangs ist es vielleicht schwer, die zweite Portion Nachtisch abzulehnen. Der erste Gang um den Block macht eventuell keinen Spaß. Aber bald werden kleinere Portionen genügen, um Ihre kulinarischen Wünsche zu befriedigen. Eines Tages freuen Sie sich vielleicht schon auf Ihren Spaziergang. Sie werden besser aussehen und sich besser fühlen. Das ist die wahre Belohnung.

Wenn Sie sich wegen Ihres Gewichtes Sorgen machen, dann unternehmen Sie etwas. Stellen Sie Ihre Ernährung um. Fangen Sie an, Sport zu treiben. Manche unserer ehemaligen Teilnehmer kommen zum Seminar, wenn sie eine Diät anfangen. Sie hören sich all die Schwierigkeiten an, denen unsere Teilnehmer begegnen, weil sie gerade aufhören zu rauchen. Die Erinnerung daran, wie sie dasselbe Problem überwanden, kann ein großes Gefühl der Zuversicht etablieren. Die Leute merken: Sie haben es geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören, also schaffen sie alles andere auch. Manche Menschen verlieren nicht nur das Extra-Gewicht, das sie seit dem Aufhören zugelegt haben, sondern sie fahren mit den positiven Veränderungen in ihrer Diät fort und treiben Sport, so dass sie am Ende sogar weniger wiegen als zu der Zeit, in der sie rauchten.

Arbeiten Sie daran, gesünder und glücklicher zu leben. Ernähren Sie sich vernünftig. Raffen Sie sich zu etwas Bewegung auf. Und bleiben Sie in Übung bei ihrer wichtigsten Aufgabe: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Lieber bin ich ein bisschen übergewichtig und Nichtraucher als untergewichtig und tot.“

Eine ehemalige Seminarteilnehmerin sagte diesen Satz, nachdem sie seit dem Aufhören fünf Kilo zugenommen hatte, und ich finde, er regt zum Nachdenken an. Es ist nicht unvermeidlich, aber viele Leute legen an Gewicht zu, wenn sie aufhören. Der Grund ist ganz einfach: Sie essen mehr.

Wenn sie mit dem Rauchen aufhören, essen Menschen aus den verschiedensten Gründen mehr. Weil der Geruchs- und Geschmackssinn geschärft sind, genießen sie das Essen mehr. Bei manchen hatten die

Zigaretten den Appetit gezügelt. Andere benutzten Zigaretten als Signal dafür, dass die Mahlzeit beendet war. Jetzt ohne Zigaretten wissen sie nicht, wann es Zeit ist, mit dem Essen aufzuhören. Gesellige Anlässe, die mit Essen verbunden waren, waren als Raucher ganz einfach. Wenn ein Raucher mit dem Essen fertig ist, lehnt er sich zurück und raucht eine und unterhält sich mit den anderen am Tisch. Ohne Zigaretten fühlt er sich unbehaglich, also bestellt er oft Kaffee und Nachtisch, die für die Dauer des Gesprächs ausreichen sollen. All diese Verhaltensweisen haben dasselbe Ergebnis – mehr Kalorien – und bedeuten damit eine Gewichtszunahme.

Diese kann für Ex-Raucher extrem gefährlich sein, und zwar nicht, weil das Herz so sehr belastet würde. Der durchschnittliche Raucher müsste 30 Kilo zunehmen, um eine ähnliche Belastung zu erreichen, wie sie durch das Rauchen einer Schachtel Zigaretten am Tag erreicht wird. Selbst dann würde das zusätzliche Gewicht nicht die Zerstörung des Lungengewebes, kein Krebsrisiko und nicht die Gefahr unzähliger anderer Krankheiten mit sich bringen. Die echte Gefahr des Übergewichts ist die, dass der Ex-Raucher es zum Anlass nimmt wieder zu rauchen. Er glaubt, wenn er wieder anfängt zu rauchen, wird er automatisch abnehmen. Zu ihrer unangenehmen Überraschung fangen viele wieder mit dem Rauchen an und behalten die zusätzlichen Pfunde trotzdem.

Eine Seminarteilnehmerin erzählte uns, wie sie in drei Monaten des Nichtrauchens acht Kilo zugenommen habe. Ihr Arzt sagte ihr, sie müsse abnehmen. Er sagte, wenn es sein müsse, solle sie eben zwei oder drei Zigaretten am Tag rauchen. Wenn der Arzt das Suchtpotential von Zigaretten verstanden hätte, hätte er ihr niemals einen solchen Ratschlag gegeben. Denn sobald sie ihre ersten Zigaretten geraucht hatte, fing sie wieder an und rauchte schließlich drei Schachteln am Tag. Die überflüssigen Pfunde wurde sie nicht los. Als ihr Arzt merkte, dass sie wieder rauchte, warnte er sie, dass sie unbedingt aufhören müsse. In ihrem Zustand war Rauchen extrem gefährlich. Sie musste also nicht nur acht Kilo abnehmen, sondern auch die Entzugserscheinungen des Aufhörens noch einmal durchmachen.

Raucher, Ex-Raucher und Nie-Raucher nehmen alle auf die gleiche Weise ab. Man kann entweder die Kalorienmenge herunterschrauben, die man täglich zu sich nimmt, oder man erhöht seine körperliche Aktivität, um dadurch mehr Kalorien zu verbrennen, oder man kombiniert die beiden Methoden. Eine Diät einzuhalten mag für manche Menschen direkt nach dem Aufhören schwierig sein, es ist aber möglich. In mancherlei Hinsicht haben Ex-Raucher in bezug auf die Gewichtskontrolle große Vorteile gegenüber Rauchern.

Der offensichtlichste Vorteil besteht darin, dass das Nichtrauchen es erlaubt, mehr körperliche Aktivitäten zu unternehmen und dabei Fett zu verbrennen. Als Raucher ist Sport anstrengend, schmerzhaft und für manche sogar unmöglich. Nach dem Aufhören verbessern sich jedoch die Atmung und die Durchblutung, so dass regelmäßiger Sport Teil des normalen Lebensstils werden kann. Diät zu halten mag anfangs schwierig sein. Ex-Raucher sollten sich klarmachen, dass sie es schließlich auch geschafft haben, sich von den Zigaretten zu befreien. Es sollte ihnen also möglich sein, die Menge herunterzuschrauben, die sie jeden Tag essen. Man benötigt dieselbe Entschlossenheit, die einem anfangs beim Aufhören geholfen hat.

Wenn Sie also das nächste Mal in den Spiegel schauen oder auf die Waage steigen und wegen Ihres Gewichts unglücklich sind, dann

unternehmen Sie sinnvolle Schritte dagegen. Werden Sie aktiver, essen Sie kalorienärmere, hochwertigere Nahrungsmittel und klopfen Sie sich selbst auf die Schulter, weil Sie Ihr Leben wieder in den Griff bekommen haben. Sie werden nicht nur Gewicht verlieren, besser aussehen und sich besser fühlen, sondern Sie werden all dies getan haben, ohne zu rauchen. Mit diesem Wissen sollten Sie extra stolz auf sich sein. Machen Sie eine Diät, treiben Sie Sport und – *nie wieder einen einzigen Zug!*

Ich werde mit dem Rauchen aufhören, wenn ich abgenommen habe!

„Ich werde mit dem Rauchen aufhören, wenn ich etwas abgenommen habe." Oft benutzen Raucher ihr Übergewicht als Ausrede dafür, warum sie weiter rauchen. Sie finden es logisch, zuerst dünner zu werden und dann mit dem Rauchen aufzuhören. Das Endergebnis dieses Ansatzes ist jedoch in den meisten Fällen ziemlich enttäuschend.

Denn wenn der Raucher abnimmt, dann stehen die Chancen nicht schlecht, dass er wahrscheinlich seinen Zigarettenkonsum erhöht hat. Zigaretten funktionieren als Appetitzügler. Wenn er dann versucht mit dem Rauchen aufzuhören, isst er wahrscheinlich mehr, um seinen Rauchdrang zu drosseln. Dann nimmt er wieder zu, und aus Enttäuschung darüber fängt er wieder an zu rauchen. Und dann steht er wieder genau so da wie vorher: übergewichtig und Raucher.

Wenn das Ziel eines Rauchers darin besteht, mit dem Rauchen aufzuhören und auch rauchfrei zu bleiben und gleichzeitig dauerhaft abzunehmen, dann muss er in jedem dieser Gebiete erfolgreich sein, ohne sich auf andere als Krücke zu verlassen. Das soll nicht heißen, dass der Raucher gleichzeitig abnehmen und mit dem Rauchen aufhören muss. Es ist zwar nicht unmöglich, aber während der Entwöhnungsphase Diät zu halten ist für viele Ex-Raucher schwierig.

Weil der Blutzuckerspiegel beim Aufhören oft absackt, hat der Ex-Raucher ständig den Drang nach Süßem. Ohne die Zigarette als Signal für die Beendigung einer Mahlzeit kann der Raucher weiter essen, lange, nachdem der Nachtisch vorbei ist. Wenn der Raucher sein Gewicht konstant halten will, muss er während der ersten Aufhörphase entweder den Drang nach Süßem kontrollieren oder aber kalorienärmere Alternativen finden.

Der Ex-Raucher wird es jedoch vielleicht vorziehen, sich nur mit einem der beiden Probleme zu befassen. Also verwöhnt er sich mit seinen Lieblings-Snacks, voller Zuversicht, dass das nur eine oder zwei Wochen lang so gehen wird. Kuchen, Kekse, Kartoffelchips und andere Zwischenmahlzeiten werden konsumiert. Möglicherweise wird ein langfristiges und zerstörerisches Essverhalten etabliert. Aus ein paar Tagen werden Wochen oder gar Monate. Dadurch nimmt der Ex-Raucher unweigerlich zu. Er wird entweder aus Enttäuschung rückfällig oder aber weiterhin zunehmen, bis er positive Schritte unternimmt, um aus dem neuen Muster wieder auszubrechen.

Andererseits: Wenn der Ex-Raucher sich bereits während der Entwöhnungsphase über das Thema Essen Gedanken macht, kann er all diese Langzeit-Gewichtsprobleme vermeiden. Um den Drang nach Süßem

abzumildern, sollte man während der ersten drei Tage nach dem Aufhören viel Fruchtsaft trinken. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel stabilisiert, und so können einige der gefürchteten Entzugserscheinungen deutlich erleichtert werden. Die Säure des Saftes hilft dem Körper bei der beschleunigten Ausscheidung des Nikotins, dadurch wird der Entzug verkürzt.

Während der ersten paar Tage kann man Karotten und Selleriestangen knabbern. Das sind gesunde Alternativen mit wenigen Kalorien, und sie machen nicht abhängig. Nach ein paar Wochen hat der Ex-Raucher normalerweise genug von diesem Gemüse und hört einfach damit auf. Er hat mit dem Rauchen aufgehört, ohne es durch die permanente Krücke „Essen“ ersetzt zu haben.

Nicht mehr zu rauchen ist eine Verpflichtung auf Lebenszeit. Der wichtigste Schritt, den Sie für ein erfolgreiches Erreichen dieses Zieles tun können, besteht darin, eine positive Einstellung gegenüber dem Nichtrauchen zu bewahren. Entwickeln Sie kein negatives Ersatzverhalten, das in einem sekundären Problem enden wird. Es wird eine positive Einstellung gegenüber dem Nichtrauchen unmöglich machen, und das Endresultat wird ein Rückfall in die Zigarettensucht sein.

Wenn Sie seit dem Aufhören bereits zugenommen haben, dann werden Sie jetzt aktiv und unternehmen Sie etwas dagegen. Dann werden auch Sie sich wegen Ihrer Leistungen gut fühlen. Sie haben nicht nur aufgehört zu rauchen, sondern Sie haben es ohne neue gefährliche Krücken geschafft. Sie haben die Kontrolle über Ihr Leben zurück erhalten. Um auch weiterhin die Kontrolle zu haben, achten Sie auf Ihre Ernährung und nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen in elektronischer oder gedruckter Form verbreitet werden, solange hierfür keine Gebühren berechnet werden, der Text nicht verändert wird, und unter der Bedingung, dass dieser Hinweis angefügt wird, sobald auch nur auszugsweise aus dem Text zitiert wird.

Kapitel 6 Prävention

Beängstigende Tendenzen bei jugendlichen Rauchern

Seit 30 Jahren rauchen die Erwachsenen immer weniger. In den USA rauchte im Jahre 1964 über die Hälfte aller Männer (52%) und 34 % der Frauen. Heute rauchen nur 25% aller Erwachsenen Zigaretten (28% Männer und 23 % Frauen). Während die Bekämpfung des Rauchens in den letzten drei Jahrzehnten Riesenfortschritte gemacht zu haben scheint, ist der Kampf gegen das Rauchen noch lange nicht vorbei. Denn nun muss er gegen den Tabak in eine neue Richtung gelenkt werden. Heute zielen Tabakwerbungen nämlich auf Kinder ab, und nun beginnen Kinder in Rekordzahlen mit dem Rauchen. Die Statistiken sind beängstigend. Wenn keine Schritte unternommen werden, um diese Tendenzen rückgängig zu machen, werden die medizinischen, wirtschaftlichen und sozialen Kosten sowohl für unsere Kinder als auch für unser Land atemberaubend sein. Bedenken Sie das Folgende:

- 82% aller Erwachsenen, die jemals geraucht haben, rauchten ihre erste Zigarette vor ihrem 18. Geburtstag. Mehr als die Hälfte raucht seit dieser Zeit regelmäßig.
- Seit 1991 ist der Anteil der Raucher unter Neunt- und Zehntklässlern um 50% gestiegen.
- In den USA haben 71% aller Schüler an den High Schools (Oberschulen) zumindest einmal ausprobiert, wie es ist zu rauchen.
- Ungefähr 1/3 aller High-School-Schüler sind derzeit Raucher (sie haben mindestens eine Zigarette in den letzten 30 Tagen geraucht).
- Obwohl nur 5% der täglich rauchenden High School-Schüler bei einer Befragung angaben, dass sie auch in fünf Jahren definitiv noch rauchen würden, stellte man sieben bis neun Jahre später fest, dass 75% von ihnen immer noch rauchten.
- Jeden Tag werden nahezu 3.000 amerikanische Jugendliche zu regelmäßigen Rauchern. 1.000 von ihnen werden frühzeitig an Krankheiten sterben, die der Tabakrauch verursacht.
- Von 1.000 rauchenden 20-Jährigen werden durchschnittlich sechs ermordet, zwölf sterben bei Autounfällen und 500 durch das Rauchen.

Kinder rauchen mehr. Werden sie über die langfristigen Implikationen des Rauchens unterrichtet, und verstehen sie diese? Verstehen sie die Gesundheitsrisiken des Rauchens, wenn man sie mit denen von anderen gefährlichen Aktivitäten vergleicht? Verstehen sie die abhängig machende Natur von Nikotin? Erkennen sie, dass sie vielleicht einmal süchtig und nicht

in der Lage sein werden mit dem Rauchen aufzuhören, wenn sie heute ahnungslos mit Tabak experimentieren und gar nicht die Absicht haben zu rauchen?

Wenn man die oben genannten Statistiken betrachtet, dann sieht es mit Sicherheit nicht aus, als ob ihnen diese Tatsachen bekannt wären. Was wissen Kinder über das Rauchen? Wir wissen, dass 30% aller Dreijährigen und 91% aller Sechsjährigen das Kamel der Marke Camel als Symbol für das Rauchen erkennen, und wir wissen, dass Jugendliche in Rekordzahlen anfangen zu rauchen. Wir wissen, dass Kindern Botschaften über das Rauchen gesandt werden, aber es sind nicht die Botschaften, die sie hören sollten. Viele Milliarden Euro werden für Werbekampagnen ausgegeben, mit denen unsere Jugend zum Rauchen verführt wird. Diesen Einfluss müssen wir rückgängig machen. Wir müssen Fehlinformationen mit Tatsachen entgegen treten. Wir müssen unermüdlich die Nachricht weiterverbreiten, dass Zigaretten tödlich sind und Nikotin abhängig macht.

Denken Sie immer daran, dass Sie die Menschen, die Ihnen am wichtigsten sind, am besten durch Ihr Verhalten beeinflussen können. Erzählen Sie von Ihrer Nikotinabhängigkeit und von Ihrem Triumph beim Aufhören. Unter den Rauchern sollten Sie die Botschaft verbreiten, dass es ein Leben nach dem Rauchen gibt. Bei den Ex-Rauchern sollten Sie vor den Gefahren des Rückfalls warnen. Mit Jugendlichen sollten Sie Ihre Erfahrungen teilen: dass Sie abhängig waren und wie Sie nun täglich auf der Hut sein müssen, damit Sie nicht rückfällig werden. Die meisten Raucher wünschten, sie hätten nie angefangen. Machen Sie Kindern das aus Ihrer eigenen, persönlichen Sichtweise klar. Seien Sie sich Ihrer Position als mögliches Vorbild bewusst und nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Was können wir tun, um dem Aufwärtstrend beim Rauchen unter Teenagern Einhalt zu gebieten?

Lange, bevor ich Seminare zur Raucherentwöhnung hielt, arbeitete ich für die amerikanische Krebsgesellschaft. Ich entwickelte und implementierte Präventionsprogramme für Schüler in der Grundschule, Oberschule und an der Universität. Ich hatte ziemlich viel zu tun und sprach zwischen 1972 und 1978, als ich anfing, Seminare zu leiten, mit 60.000 Jugendlichen. Während dieser Zeit begannen die Jungen im schulpflichtigen Alter weniger zu rauchen, und bei den Mädchen stabilisierten sich die Zahlen. Augenscheinlich erreichte die Botschaft über die Gefahren des Rauchens damals viele Kinder, und sie erkannten, warum es so wichtig ist, nicht anzufangen, weil es leicht in eine lebenslange Abhängigkeit führen kann.

Wie man den Medien entnehmen kann, leben wir leider heute wieder einmal in einer Zeit, in der die Popularität und der Reiz des Tabakkonsums unter Kindern wieder steigen. Obwohl wir heute mehr über das Suchtpotenzial von Nikotin wissen, erreicht diese Botschaft unsere Jugendlichen nicht, oder sie verstehen sie nicht. Das fehlende Verständnis der Nikotinsucht führt dazu, dass viele Kinder und manche Erwachsene das Rauchen als harmlos auffassen und damit experimentieren, weil es so gewagt und „erwachsen“ ist.

Mit Nikotin zu experimentieren sollte niemals als harmlos oder als ein Schritt ins Erwachsenenleben betrachtet werden.

Nikotin ist eine der am stärksten abhängig machenden Substanzen, welche die Menschheit kennt! Über 80% aller Kinder, die mit Nikotin experimentieren, werden später regelmäßig rauchen, oft entwickeln sich erste Gewöhnungs- und Entzugserscheinungen innerhalb weniger Monate nach der ersten Zigarette. Die Wichtigkeit dieser Aussage kann nicht oft genug unterstrichen werden: Sie ist der Sucht-Indikator. Nikotin hat das Potenzial, 80% seiner Anwender abhängig zu machen. Im Vergleich dazu hat Alkohol einen Suchtfaktor von 10%. Statistisch sieht es nicht gut aus für Kinder, die anfangen zu rauchen, und wenn der Trend weiter anhält, werden immer mehr Kinder – vielleicht sogar Ihre eigenen – anfangen zu rauchen.

Natürlich können Sie nicht die nationalen Statistiken ändern. Aber wenn Sie Kinder, Enkel oder Freunde mit Kindern haben, dann sollten Sie alles in Ihrer Macht stehende tun, damit diese Kinder nicht Teil der Statistik werden.

Sie waren damals in derselben Situation. Sie wissen, wie frühe Experimente zur Sucht führen können. Eine Sucht, die vielleicht dazu geführt hat, dass Sie persönlich körperliche Behinderungen erlitten haben. Eine Sucht, von der Sie sich erst in schwierigen und schmerzhaften Prozessen befreien mussten. Eine Sucht, die Sie auch bei Freunden und Familienmitgliedern beobachten konnten, von denen Sie vielleicht viel zu früh Abschied nehmen mussten. Sie kennen beide Seiten und Sie wissen, wie schwierig es war, Zigaretten aus Ihrem Leben zu verbannen und wie schwierig es ist, sie fernzuhalten.

Wir müssen die Suchtgefahren des Nikotins klar stellen, die Gefahren des Tabakkonsums aufzeigen und Strategien anbieten, wie man dem Gruppenzwang zum Rauchen begegnen kann, dem unsere Kinder ausgesetzt sind. Wenn Sie an Schulen oder im Elternbeirat zu tun haben, dann bringen Sie bitte das Thema zur Sprache, wie unsere Kinder über die Wahrheit des Rauchens und der Sucht unterrichtet werden können.

Ich hoffe, dass wir die Zukunft unserer Kinder positiv beeinflussen können, wenn wir zusammenarbeiten. Und vergessen Sie nicht, auch Ihre Zukunft wird jeden Tag neu gestaltet. Um Ihre Zukunft gesünder und glücklicher bleiben zu lassen, indem Sie einem rauchfreien Lebensstil nachgehen, erinnern Sie sich daran: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Gott sei Dank raucht er nur Zigaretten!“

„Gott sei Dank raucht er nur Zigaretten, wenigstens nimmt er keine Drogen.“ Viele moderne Eltern finden sich in diesem Satz wieder. Aber die Eltern, die sich mit dieser Einstellung sicher fühlen, machen einige offensichtliche und auch einige nicht so offensichtliche Fehler bei der Bewertung des Rauchens und des Drogenkonsums allgemein.

1989 konzentrierte sich der Bericht des Gesundheitsministeriums über die gesundheitlichen Konsequenzen des Rauchens auf ein einziges Gebiet, das Rauchen als Sucht. Dieser grundlegende Bericht etablierte zwei Tatsachen über das Rauchen in bezug auf die süchtig machenden Eigenschaften von Nikotin. Zuerst und am wichtigsten, Nikotin ist die abhängig machende

Chemikalie, die das Rauchverhalten verstärkt, ein Verhalten, das für mehr Todesfälle verantwortlich ist als alle anderen Drogenabhängigkeiten zusammen, Alkohol mit einbezogen. Hier wurde ein Konzept bestätigt, das vielen bereits bekannt war. Die Vorstellung, das Rauchen sei nicht so schlimm wie der Genuss von anderen Drogen, entspringt daher einer völlig verdrehten Logik. Das Kind konsumiert tatsächlich eine stark abhängig machende Droge, obwohl es richtig ist, dass es sich wenigstens um eine Droge handelt, wegen der es nicht mit dem Gesetz in Konflikt kommt.

Der zweite Punkt wird aber wohl das Gefühl der Erleichterung zerschlagen, dass das eigene Kind wenigstens keine illegalen Drogen zu sich nimmt. Die folgenden Ergebnisse stammen aus dem bereits zitierten Bericht:

Menschen, die abhängig machende Drogen konsumieren, sind oft Zigarettenraucher, das Zigarettenrauchen ging dem Drogenkonsum voraus und bereitete den Weg für illegale Drogen. Die nationale Haushaltsbefragung über Drogenmissbrauch (1985) berichtete einen 32-fachen Anstieg bei dem Gebrauch von Kokain bei den 12- bis 17-Jährigen, die täglich Zigaretten rauchten – verglichen mit denjenigen, welche nie geraucht hatten. Noch beeindruckender: Es gab einen 113-fachen Anstieg des Gebrauchs von Marihuana.

Kandel hat belegt, dass beinahe alle Menschen, die jemals illegale Drogen wie Marihuana und Kokain konsumiert haben, vorher legale Drogen wie Zigaretten und Alkohol zu sich genommen hatten.

„Obwohl Alkoholgenuss dem Tabakgebrauch vorangehen mag, so ist es der vorherige Konsum von Tabak und nicht von Alkohol, welcher ... als die stärkere Vorhersage für illegalen Drogengebrauch hervorgeht“ (eig. Übersetzung).

Dr. Ginzel von der Universität von Arkansas (USA) hat die „Schlüsselrolle des Tabaks als integralen Teil des Suchtprozesses“ untersucht und schreibt:

„Wenn wir uns Tabak als einen Einstieg zum Gebrauch anderer süchtigmachenden Substanzen anschauen, dürfen wir nicht vergessen, dass das Rauchen den Tod von mehr Menschen verursacht hat als die Anzahl derjenigen, welche zu einem Opfer von allen anderen Drogen einschließlich Alkohol wurden. Der andauernde Mangel an Verständnis in der allgemeinen Öffentlichkeit über das schiere Ausmaß des Tributes, den Tabak einfordert, ist bedauerlich, aber der Mangel an Verständnis und an angebrachter Handlung von seiten derer, die vorgeben, die Drogenprobleme der Nation zu betreuen, ist untragbar und unverzeihlich.“

Die Bedeutung dieser Aussage ist unausweichlich. Wenn man das Zigarettenrauchen als akzeptable Alternative zum Drogenkonsum billigt, führt dies oft zum Experimentieren mit und zur Abhängigkeit von jenen Drogen, die Eltern am meisten fürchten. Daher sollten Eltern und die erziehende Öffentlichkeit alles tun, um das frühe Experimentieren mit Zigaretten zu unterbinden, um so die gesundheitlichen Langzeitrisiken des Rauchens zu minimieren und um das Risiko der Abhängigkeit von illegalen und potenziell lebensbedrohlichen Substanzen einzugrenzen. Wenn Sie Kinder oder Enkelkinder in Schulen haben oder wenn Sie selbst Mitglied des Kollegiums sind, ziehen Sie es bitte in Betracht, die Durchführung von Rauch-Präventions-Programmen in Ihrem Schulbezirk zu ermutigen.

Wenn Sie Kinder haben, die wissen, dass Sie Raucher sind oder waren, dann sollten Sie nie zwischen Zigaretten und anderen Drogen differenzieren,

um damit das Zigarettenrauchen im Vergleich zu anderen Stoffen zu legitimieren. Kinder werden Ihre Scheinheiligkeit erkennen und darauf aufbauen und so Schaden nehmen. Erzählen Sie ihnen lieber die Wahrheit, dass Sie einfach nicht genug wussten, als Sie damals mit Zigaretten experimentierten und so in eine Abhängigkeit gerieten – eine Abhängigkeit, die Sie verzweifelt versuchen zu durchbrechen, damit Sie endlich für den Rest Ihres Lebens frei sein können. Nikotin bedeutet eine Abhängigkeit, die – wenn Sie es zulassen – Ihr Leben wieder kontrollieren und Sie wahrscheinlich Ihr Leben kosten wird.

Sie sollten versuchen, Ihren Kindern klarzumachen, wie leicht man die Kontrolle über einen abhängig machenden Stoff verlieren kann, ganz egal, ob es sich nun um Zigaretten, Alkohol, Heroin oder Crack handelt. In Ihrem eigenen Interesse und in dem Ihrer Kinder sollten Sie ein positives Beispiel sein: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Warum ich nicht an mehr Orten über das Aufhören spreche

Während des Amerikanischen Nichtrauchertags baten mich zwei Unternehmen um Nichtraucherseminare für ihre Angestellten. Ich hielt das erste Seminar bei einer großen Versicherungsgesellschaft mit fast 3.000 Angestellten. Das Unternehmen schätzte, dass mindestens 20 Angestellte die Gelegenheit wahrnehmen würden, die ihnen während der Mittagspause geboten würde. Ich war bewaffnet mit Dias, welche die schädlichen Auswirkungen des Rauchens zeigen, sowie mit meiner berühmten rauchenden Spülmittelflasche. Ich wollte eine dynamische Präsentation abliefern, voller Tatsachen und harter Fakten, die jeden Raucher mit nur ein bisschen Interesse und kognitiven Fähigkeiten überzeugen würden, dass er aufhören müsse zu rauchen, wenn er nicht sein Leben, einige Gliedmaßen, sein Selbstwertgefühl und seinen sozialen Status verlieren wollte. Ich erwartete den üblichen Skeptizismus, den ich gewöhnlich antreffe, wenn ich damit beginne, einer Gruppe von Rauchern einen Vortrag zu halten. Wenn jemandem allerdings eine Stunde gegeben wird, um die Tatsachen zu erfahren, sind die Gefahren des Rauchens für gewöhnlich überwältigend und unbestreitbar.

Hier war ich also, vollständig ausgerüstet, um einen weiteren Versuch zu unternehmen, die immer gegenwärtige Verleugnung des Rauchers und andere Verteidigungsmechanismen zu durchdringen, welche seine Sucht beschützen. Ich saß geduldig da und wartete auf die Heerscharen von Rauchern, die unter großen Vorbehalten eintreffen und sich fragen würden, wie wir sie und das gesamte Thema „mit dem Rauchen aufhören“ wohl behandeln würden. Die erste, die den Raum betrat, war meine Ansprechpartnerin im Unternehmen. Sie rauchte seit etwa einem Jahr nicht mehr. Sie war da, um das Publikum zu begrüßen und um mich vorzustellen.

Als nächstes kam eine ehemalige Seminarteilnehmerin, die mir erzählen wollte, dass sie vor fast fünf Jahren aufgehört hatte und überglücklich darüber war. Sie sagte etwas, was ich oft höre: Dass es eine der besten Entscheidungen ihres Lebens gewesen sei, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie stellte mich einer Freundin vor, die etwa drei Monate vorher aufgehört

hatte zu rauchen, als sie wegen einer Krankheit im Krankenhaus lag, die das Rauchen verursacht hatte. Die Seminarabsolventin dachte, dass es ihrer Freundin gut tun würde, meine Präsentation zu hören, um so ihre Munition und ihre Entschlossenheit zu bekräftigen, rauchfrei zu bleiben.

Der Zeitpunkt, an dem die Präsentation hätte beginnen sollen, war nun verstrichen. Es kam noch eine junge Frau ins Zimmer. Ich fragte sie, ob sie gekommen sei, um mit dem Rauchen aufzuhören. Es stellte sich heraus, dass sie Nichtraucherin war. Ihre Eltern waren vor kurzem an Krebs gestorben, und die junge Frau wollte freiwillig für die American Cancer Society im Kampf gegen den Krebs arbeiten. Sie war nur gekommen um zu beobachten, wie mit Rauchern hinsichtlich des Aufhörens umzugehen sei. Sonst kam niemand mehr.

Es war offensichtlich, dass ich meine Materialien umsonst mitgebracht hatte. Ich brauchte keine Dias, um mein Publikum von den Gefahren des Rauchens zu überzeugen. Sie wussten alle bereits, dass Rauchen tödlich ist und hatten aufgehört oder niemals damit angefangen. Die rauchende Spülmittelflasche war auch unnötig, und ich hätte sowieso niemand gefunden, von dem ich eine Zigarette bekommen hätte, selbst wenn ich das Experiment hätte vorführen wollen. Ich habe die Stunde damit verbracht, über Nikotinsucht und die Wichtigkeit der Rückfall-Prävention zu sprechen.

Einige Tage später ging ich zu dem zweiten Unternehmen. Es war viel kleiner, mit nur etwa 100 Angestellten. Ich war etwas besorg, dass wegen der geringen Größe des Unternehmens gar kein Teilnehmer kommen würde. Ich baute meine Dias auf und bereitete mich vor, meine Präsentation zu halten. Zu meiner freudigen Überraschung kamen diesmal 15 Angestellte. Als ich aber nach deren Hintergrund als Raucher fragte, stellte es sich heraus, dass zwölf von ihnen niemals geraucht hatten, zwei seit jeweils über 20 Jahren nicht mehr rauchten, und eine Dame zwar Raucherin war, jedoch von anderen buchstäblich zu der Veranstaltung hingezerrt worden war und kein Interesse am Aufhören hatte.

Normalerweise hätte ich meine Präsentation auf die eine Raucherin ausgerichtet, wenn sie mit dem Rauchen hätte aufhören wollen. Sie hatte es jedoch sehr deutlich gemacht, dass sie nur unter Protest da war. Wie Sie sich vielleicht erinnern können, wollen wir Menschen helfen, die aufhören wollen. Es ist nicht unser Ziel, Leute zum Aufhören zu zwingen. Die anderen 14 Leute waren gekommen, um sich über die Gefahren des Passivrauchens zu informieren. Ich ließ also wieder meine Dias und meine Spülmittelflasche beiseite und sprach über ein gänzlich anderes Thema, als ich eigentlich vorgehabt hatte. Ich informierte im Interesse der beiden Ex-Raucher einige Zeit darüber, wie man dem Rückfall vorbeugen kann, und für den Rest der Zeit sprach ich über die Gefahren des Passivrauchens und wie man mit Rauchern umgehen sollte.

Ich möchte auf keinen Fall allgemein gültige Rückschlüsse von diesen zwei Unternehmen ableiten, aber ich sehe dennoch einen Trend. Wer herausgefunden hat, dass Aufhören möglich ist, hat aufgehört. Es gibt heute mehr Ex-Raucher und Nichtraucher als Raucher. Nichtraucher und Ex-Raucher haben ein immer größeres Interesse daran, wie sie ihre Gesundheit fördern können und wie sie sich möglichst wenig den Gefahren des Zigarettenrauchs aussetzen.

Die Gruppe, die sich am meisten für Seminare zum Aufhören interessieren sollte und die davon am meisten profitieren würde, zeigt leider kein Interesse. Die Menschen sind so stark süchtig oder sie haben so wenig Hoffnung, dass sie Angst davor haben, alleine aufzuhören oder die Gelegenheit, praktische und kostenlose Programmen zum Aufhören zu nutzen. Sie sind nicht in einer beneidenswerten Position.

Wenn Sie im Moment rauchen, erkennen Sie an, dass Sie sich in der Gewalt einer Sucht befinden. Ihr gesunder Menschenverstand sagt Ihnen, dass das Rauchen teuer, tödlich und gesellschaftlich inakzeptabel ist. Leider tritt der gesunde Menschenverstand in den Hintergrund gegenüber dem die Droge suchenden Verhalten, das die Sucht hervorruft. Es ist an der Zeit diesen tödlichen Mechanismus außer Kraft zu setzen. Wie jeder Seminarabsolvent, sind auch Sie herzlich eingeladen, herzukommen und noch einmal kostenlos zu beginnen. Dieses Mal stellen Sie sicher, dass es klappt. Ihr Leben kann davon abhängen. Hören Sie nicht mit dem Rauchen auf, um es der Mehrheit recht zu machen, hören Sie Ihnen selbst zuliebe auf.

Wenn Sie Ex-Raucher sind, betrachten Sie das Nichtrauchen nicht als Selbstverständlichkeit. Von den Zigaretten wegzukommen war nur der Anfang. Frei zu bleiben ist nun genau so wichtig. Sie haben hart gearbeitet, um so weit zu kommen. Es nun dabei zu belassen ist relativ einfach – alles, was Sie tun müssen, ist sich zu erinnern: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Kinder kapieren es einfach nicht![1]

Im Februar 2000 habe ich habe John – dem Gründer von WhyQuit einen Brief geschrieben. Kurz, nachdem wir uns getroffen hatten, diskutierten John und ich die Präsentation von Jugendprogrammen, als er mir erzählte, dass er mit dem Rauchen angefangen habe, um ein Mädchen zu beeindrucken. Für eine Chance auf eine Verabredung hätte er seinen großen Zeh gegeben! Sie rauchte, und John dachte, das Rauchen wäre für sein vorhaben irgendwie hilfreich. Vieles in dem folgenden Artikel war Teil meiner Antwort an John. Die Gründe, die Menschen dafür angeben, dass sie mit dem Rauchen angefangen haben, sind nicht der Grund dafür, dass sie damit weitermachen.

Kinder kapieren es einfach nicht! Oberflächlich betrachtet, erklärt der vorhergehende Satz, warum Kinder in einer solch alarmierenden Anzahl rauchen. Hier haben wir ein Produkt, das tödlich ist, tatsächlich so tödlich, dass es in fast allen entwickelten Nationen als die größte vermeidbare Ursache für einen frühzeitigen Tod angesehen wird. Viele, die nicht an Zigaretten sterben, werden durch sie dennoch behindert oder verkrüppelt. Zigaretten sind nicht nur tödlich, sie sind auch teuer. Kinder, die heute mit dem Rauchen anfangen, werden wahrscheinlich ihr ganzes Leben süchtig nach einem Produkt sein, das sie letzten Endes Zehntausende kosten wird.

---

[1] Die Originalüberschrift lautet: “Kids just don’t get it!”
Dieser Ausdruck enthält ein Wortspiel, der leider nicht ohne Weiteres ins Deutsche übertragen werden kann.
Zum einen kann der Satz wie oben übersetzt werden, er könnte allerdings ebenso lauten: “Kinder bekommen es einfach nicht!”

Trotzdem fangen auch heute noch Kinder in Rekordzahlen mit dem Rauchen an. Was ist die einzige logische Erklärung für diese Tragödie?

Wieder einmal muss sie lauten, dass die Kinder es einfach nicht kapieren. Seien Sie allerdings nicht zu schnell bei der Interpretation dieser Aussage. Ja, es gibt einige Kinder, die – egal, was ihnen beigebracht wird – keinen Argumenten zugänglich sind. Dies ist jedoch nicht die Mehrzahl der Kinder, die mit dem Rauchen anfangen. Wenn ich sage, dass Kinder es nicht kapieren, meine ich damit nicht, dass es Kindern an dem gesunden Menschenverstand mangelt, um eine rationale Entscheidung über das Rauchen zu treffen. Kinder bekommen keine tatsächlichen Informationen, die ihnen dabei helfen könnten, das Ausmaß der Gefährlichkeit und der Macht der Sucht zu verstehen. Ohne ein solches Verständnis sind sie nicht mit der richtigen Munition ausgerüstet, um den Gruppenzwang zu überwinden, außerdem werden sie durch die Werbetaktiken der Zigarettenhersteller beeinflusst.

Wenn ich versuche, an vielen örtlichen Schulen Programme anzubieten – kostenlos versteht sich – werde ich oft aus dem Grund zurückgewiesen, dass man keine Zeit aus dem vollen Unterrichtsprogramm abzweigen könne, das heutzutage in den Schulen erforderlich ist. Abgesehen davon sind die Schul-Offiziellen oftmals der Meinung, dass die Kinder die Tatsachen über das Rauchen bereits in Biologie und in den Programmen zur Erziehung über Drogenmissbrauch erfahren hätten. Dies ist alles richtig, aber die in diesen Programmen gelieferten Botschaften werden oft sehr schnell durchgenommen und kratzen wirklich nur an der Oberfläche des Themas Nikotinsucht. Ich weiß, dass Kinder oft erstaunt sind über meine Geschichten zu den Gefahren des Rauchens und über die Stärke der Sucht. Viel wichtiger ist jedoch die Tatsache, dass fast immer die Biologie-Lehrkraft auf mich zukommt und mir erzählt, dass er oder sie nie das ganze Ausmaß des Problems verstanden habe.

Vor kurzem habe ich auf einer Konferenz gesprochen, zu der viele Repräsentanten von Gesundheitsorganisationen gekommen waren. Man wollte herausfinden, wie man möglicherweise finanzielle Mittel aus den öffentlichen Geldern der Tabakabfindungen erhalten könne. Die anwesenden Mitarbeiter des Programms zur Erziehung über Drogenmissbrauch kamen hinterher zu mir und waren geschockt darüber, wie gefährlich das Rauchen tatsächlich ist. Es war offensichtlich, dass die Menschen, auf die man sich in bezug auf den Unterricht verließ, selbst die Gefahren nicht verstanden hatten. Das Kultusministerium, das dafür verantwortlich ist, dass die Schüler tatsächlich über die Gefahren unterrichtet werden, arbeitet nicht daran, den Schülern diese Informationen tatsächlich zur Verfügung zu stellen. Es steht unter dem (falschen) Eindruck, dieses Gebiet sei adäquat durch die schlecht informierten Mitarbeiter des Programms zur Erziehung über Drogenmissbrauch abgedeckt.

Kinder können nicht etwas kapieren, das man es ihnen nicht klar macht. Es sind nicht nur finanzielle Gründe, die dazu führen, dass dieses Material nicht verbreitet wird. Es ist ein Mangel an Entschlossenheit und Engagement der Öffentlichkeit, der dies zulässt. Eltern sollten diese Informationen für ihre Kinder einfordern. Elternbeiräte sollten danach rufen, die erzieherische Komponente der Rauchprävention zu steigern. Aber leider kapieren es die meisten von ihnen auch nicht. Wie oft reagiert ein Elternteil auf die Nachricht,

dass das eigene Kind raucht, mit: „Na ja, wenigstens nimmt er/sie keine Drogen!“. Heute gibt es so viele Probleme, mit denen Kinder konfrontiert werden, wie zum Beispiel Drogen, Alkohol und Gewalt, dass das Rauchen als vergleichsweise geringes Problem erscheint.

Was Eltern und andere verantwortliche Erwachsene nicht begreifen ist, dass das Rauchen mehr Kinder töten wird als alle anderen Probleme zusammengenommen. Ihr Kind hat mit einer Sucht angefangen, die es wahrscheinlich töten wird. Was meine ich mit wahrscheinlich? Nun, von eintausend 20-Jährigen, die heute rauchen und nicht damit aufhören, werden drei durch Gewalteinwirkung frühzeitig sterben, zwölf werden durch Unfälle getötet, und 500 werden durch das Rauchen sterben! „Aber wenigstens nehmen sie keine Drogen.“ Sie verstehen, dass die Eltern es auch nicht kapieren, wenn sie das sagen. Es ist wahrscheinlich, dass die Eltern auch nie das volle Ausmaß der Gefahr oder der süchtig machenden Eigenschaften von Nikotin gelernt haben, als sie jung waren.

John, Du hast damals als Kind gesagt, dass Du einen Zeh für Kimberly gegeben hättest. Denk mal darüber nach, glaubst Du wirklich, dass Du Deinen Zeh hingegeben hättest? Wenn ich mit einer Kettensäge dort gewesen wäre und Dir das Versprechen gemacht hätte, dass ich Dir eine Verabredung mit Kimberly garantiere, wenn Du mich Deinen Zeh abschneiden lassen würdest, hättest Du mein Angebot angenommen? Wahrscheinlich nicht, und diese Analogie ist nicht so weit hergeholt, wie sie scheinen mag. Viele Menschen verlieren letztendlich Zehen, Finger, Hände, Beine und Arme durch periphere durch das Rauchen verursachte Gefäßerkrankungen. Ihre Ärzte stellen sie oft vor die Wahl, entweder mit dem Rauchen aufzuhören oder aber einen Arm oder ein Bein zu verlieren, aber die Raucher haben nicht wirklich die Wahl. Sie sind süchtig, und sie haben die Kontrolle verloren. Kinder müssen das Ausmaß dieser Sucht verstehen, bevor sie zu rauchen beginnen. Es ist nicht nur so, dass es schlecht riecht, die Zähne gelb verfärbt und einfach nur „ungesund“ ist. Kinder denken, viele Sachen sind ungesund für sie. Aber Tabak spielt in seiner eigenen Liga. Wenn mehr Kindern all diese Informationen in ihrer ganzen, unverwässerten Stärke zugänglich gemacht werden, werden mehr Kinder die Munition haben, die sie brauchen, um Nein zu sagen.

Gruppenzwang ist ein echtes Phänomen. Es ist nicht genug, Kindern einfach zu sagen, sie sollen ihm nicht nachgeben. Geben Sie ihnen Gründe, warum sie nicht nachgeben sollen. Lassen Sie ihnen die volle Botschaft über die tödliche und süchtig machende Natur von Nikotin zukommen. Geben Sie ihnen einen Grund, Nein zu sagen und es ist wahrscheinlicher, dass sie Nein sagen werden. Lassen Sie uns sicherstellen, dass Kinder es kapieren und ich denke, wir werden eine Umkehr in den derzeitigen Trends sehen.

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen in elektronischer oder gedruckter Form verbreitet werden, solange hierfür keine Gebühren berechnet werden, der Text nicht verändert wird, und unter der Bedingung, dass dieser Hinweis angefügt wird, sobald auch nur auszugsweise aus dem Text zitiert wird.

Kapitel 7 Rauchen, eine historische Perspektive

Als das Rauchen noch eine „Sucht der Wahl“ war

Es war billig, eine Schachtel hat viel weniger als 50 Cent gekostet. Zigaretten waren leicht erhältlich. Sie konnten überall rauchen, wann immer Sie wollten. Es war ehrenhaft. Ihre Freunde haben es getan, Ihre Verwandten haben es getan, Ihre Kollegen haben es getan, Ihr Chef hat es getan, sogar Ihr Arzt hat es getan. Es war kein soziales Stigma, im Gegenteil, Sie wurden als weltgewandt, schlau, cool, aufgeklärt und sogar als gesund und robust betrachtet, wenn Sie einen Zug nach dem anderen tief einatmeten. Sie fühlten sich nie dadurch bedroht – so weit es Sie betraf, war es sicher. Sie haben nie einen Entzug verspürt, und selten Nikotinvergiftung. Als Sie zu jeder Zeit rauchen konnten, immer wenn Ihnen danach war, konnten Sie das Nikotin in optimaler Balance halten und mussten sich nie Extremen aussetzen. Ohne Extremen gegenüber zu stehen, haben Sie nie die Konsequenzen erkannt, die mit dem Gebrauch einer abhängig machenden Substanz zusammenhängen. Sie haben geraucht, weil Sie es genossen. Für eine Weile wussten Sie, dass Sie es tun oder auch bleiben lassen konnten.

Aber 1964 begann sich die Situation zu verändern. Dies war der Zeitpunkt, an dem der erste Bericht des Gesundheitsministers (der USA, Anm. d. Ü.) veröffentlicht wurde. Zum ersten Mal wurde die Öffentlichkeit über die frühen, bekannten Gefahren des Rauchens aufmerksam gemacht. Die Verbindung zu Lungenkrebs wurde untermauert und die Risiken von Herzerkrankungen wurden offensichtlich. Diejenigen, die den Report tatsächlich gelesen und die Implikationen der frühen Studien verstanden hatten, waren unter den Ersten, die aufhörten zu rauchen. Unter den ersten Gruppen, die das Rauchen in ihren Kreisen verminderten, waren Ärzte und Zahnärzte. Mit der Zeit und mit der Veröffentlichung von Hunderten und dann Tausenden von Berichten wurde die Verbindung zwischen dem Rauchen und einem frühzeitigen Tod immer deutlicher bewiesen. Eine größere Anzahl an nicht-medizinischen Fachleuten trat dem Kreis der Ex-Raucher bei. Ganz plötzlich wurde Rauchen nicht mehr als intelligentes Verhalten angesehen. Raucher wurden nicht gemieden, aber sich wurden nicht mehr für ihr Rauchen bewundert.

Viele Amerikaner versuchten aufzuhören, konnten es jedoch nicht. Zum ersten Mal merkten sie, dass sie nicht mehr aus freien Stücken rauchten. Sie waren süchtig. Sie wussten, dass sie aus gesundheitlichen Gründen mit dem Rauchen aufhören sollten, aber ohne ein Verständnis darüber, wie Sucht behandelt wird, wussten sie nicht wie. Sie waren über diese Erkenntnis vielleicht nicht glücklich, dennoch haben sie sich beim Rauchen wohl gefühlt (es sei denn, sie hatten störende Auswirkungen gespürt). Sie konnten schließlich immer noch in den regelmäßigen Abständen rauchen, die notwendig waren, um die Konsequenzen eines Nikotinentzugssyndroms zu verhindern. Sie waren Drogenabhängige.

Die Nikotinsucht hatte aber noch immer Riesenvorteile gegenüber jeder anderen Sucht. Sicher, sie tötete buchstäblich mehr Menschen als alle anderen Abhängigkeiten zusammengenommen, inklusive Alkohol und Heroin.

Aber sie war immer noch legal, erhältlich und in der Gesellschaft relativ akzeptabel. Dies sind wichtige Attribute einer Drogensucht. Denn selbst wenn die Langzeitfolgen tödlich sind, sind die sofortigen, kurzfristigen Auswirkungen relativ komfortabel, wenn nicht sogar angenehm. Welche andere Droge könnten Sie sich selbst mehr als 40 Mal pro Tag zuführen und sich dabei den kleinen pharmakologischen Kick holen, den ein Raucher mit einem jeden einzelnen Zug bekommt?

Raucher wurden immer noch nicht mit den chronischen Entzugssyndromen konfrontiert, mit denen andere Süchtige rechnen mussten, die nicht in der Lage waren, immer größere Mengen einer Substanz zu konsumieren. Der Körper entwickelt durch die Sucht eine immer größer werdende Toleranz der Droge gegenüber.

Mit den Gefahren, die dem Passivrauchen zugeschrieben, gerieten Raucher dann erst richtig ins Kreuzfeuer. Die Nichtraucher, welche die Mehrheit der Bevölkerung ausmachen, wurden intolerant. Arbeitsplätze, die Häuser von Freunden und Familienmitgliedern, öffentliche Treffpunkte und selbst das eigene Haus des Rauchers wurden zur rauchfreien Zone erklärt. Man konnte sich nicht mehr ungestört die immer größer werdenden Dosen zuführen, um so den Nikotinentzug zu vermeiden. Nun rauchte der Raucher den ganzen Tag über entweder zuviel oder zu wenig. Er rauchte zu viel, weil er so viel Nikotin wie möglich bekommen wollte, um die vielen Stunden bis zur nächsten Dosis zu überstehen. Er rauchte stundenlang zu wenig, wenn er durch Nichtraucher-Regeln und -Vorschriften daran gehindert wurde. Chronischer Entzug und chronische Vergiftung waren die Norm für viele Raucher.

Heute muss der Raucher sich also nicht nur um die langsamen, verkrüppelnden Auswirkungen von Nikotin oder den langfristigen tödlichen Effekt Sorgen machen. Er muss sich Tag für Tag damit herumschlagen, dass er eine gesellschaftlich nicht akzeptable Sucht unterhält, die viele Stunden am Tag nicht erlaubt ist. Raucher leiden, weil sie zu viel oder zu wenig rauchen. Sie werden von vielen verachtet. Sie sollten von allen bemitleidet und von niemand beneidet werden. Die Erinnerungen an die Blütezeit des Rauchens sind in der heutigen Realität eine Farce. Die Realität des Rauchens ist ein Leben in Folter und ein langsamer Tod. Geraten Sie nicht in die Falle eines Lebens in der Sucht – *nehmen Sie nie wieder einen einzigen Zug!*

„Wie haben wir nur damals überlebt?“

Vor einigen Wochen ging ich mit einem Freund und dessen neun und fünf Jahre alten Söhnen zu einem Spiel der White Sox. Das Spiel war gut, das Wetter war großartig, und die Sox gewannen. Es hätte eine sehr angenehme Erfahrung sein sollen. Ein Faktor jedoch machte es zu einem weniger perfekten Abend. Ein Mann, nur eine Reihe hinter uns und ein paar Sitze weiter, und eine junge Frau, zwei Reihen vor uns, rauchten. Wir saßen in einem Stadion mit nur zwei Rauchern im gesamten Abschnitt. Der Abschnitt fasste wahrscheinlich über 100 Menschen. Man meint, das Rauchen hätte hier nur eine geringe Belastung darstellen sollen. Irgendwie zog der Rauch jedoch jedes Mal, wenn sie sich eine Zigarette anzündeten, genau zu uns hin.

Während der wenigen Minuten, wenn einer von ihnen rauchte, brannte mir die Kehle mit jedem Atemzug. Ich dachte, dass es vielleicht nur mir so gehe, aber dann wandte sich der Neunjährige an mich und beschwerte sich, dass der Rauch auch bei ihm beiße. Ein paar Mal steckten sich beide zur gleichen Zeit eine Zigarette an, und der Rauch wurde so schlimm, dass ich aufstand und mit dem Neunjährigen einen Spaziergang durch den Verkaufsbereich unternahm, so dass wir der Belästigung nicht mehr ausgesetzt waren. Ich fragte mich, wie viele der anderen 100 Menschen um uns herum sich wohl wegen dieser beiden Raucher so ähnlich fühlten.

Manche Leute hätten das Spiel vielleicht mit einem Gefühl der Verbitterung verlassen, mit einem Gefühl von Ärger darüber, dass zwei Leute so egoistisch und rücksichtslos sein konnten und so das Vergnügen so vieler anderer störten. Das dachte ich nicht. Ich glaube wirklich, dass sie keine Ahnung hatten, dass ihr Rauch Erwachsene und Kinder um sie herum störte. Selbst wenn man es ihnen gesagt hätte, hätten sie wahrscheinlich nicht geglaubt, dass ihr Rauchen dazu führen konnte, dass wir uns so schlecht fühlten. Sie hätten mich nur als Fanatiker eingeschätzt, der versucht, ihr Recht auf ihr Privatvergnügen zu beschneiden, das ihnen ein paar Sekunden des persönlichen Genusses bringt. Meine Absicht in diesem Brief hier besteht aber nicht in der Debatte, dass der Raucher keinen wirklichen Genuss verspürt, sondern eher die Schmerzen des Entzugs erleichtert. Es ist auch nicht meine Absicht auszuwalzen, wie zwei Leute so vielen anderen den Abend ruinieren konnten.

Im Gegenteil, diese beiden Raucher haben mein Bewusstsein darüber geschärft, wie weit wir als Gesellschaft gekommen sind. Wenn dies vor 30 Jahren geschehen wäre, hätte über die Hälfte der Männer und über ein Drittel der Frauen zu jedem Zeitpunkt in jedem Stadion im Land geraucht. Wenn schon zwei Menschen genug Rauch produzieren konnten, dass es mir und den Menschen um mich herum so schlecht wurde, dann muss es damals 10- bis 20-mal schlimmer gewesen sein. Wie haben wir nur damals überlebt? Ich erinnere mich daran, dass ich als Kind einige Zusammenkünfte verlassen musste, weil der Rauch so konzentriert und störend war. Man konnte keinen Platz finden, an dem man ein wenig umhergehen hätte können, um so dem Rauch auszuweichen, denn der Rauch war überall. Man konnte noch nicht einmal etwas dagegen sagen – damals wäre das als schrecklich unhöflich angesehen worden. Nur anhand der Erinnerung daran, wie schrecklich es damals war, kann man überhaupt wertschätzen, wie weit wir heute gekommen sind.

Mit Ausnahme der zwei Leute waren wir im Stadion von Nichtrauchern und Ex-Rauchern umgeben. Diese Menschen wurden nicht durch Regeln oder Vorschriften vom Rauchen abgehalten. Jeder Einzelne hatte die Wahl. Sie konnten rauchen, so wie der Mann und diese Frau, oder sie konnten es lassen, wie jeder andere. Neunzig Prozent haben sich dafür entschieden, nicht zu rauchen. Diejenigen, die nie in ihrem Leben geraucht hatten, haben dies einfach als selbstverständlich betrachtet. Sogar die meisten Ex-Raucher saßen nicht da und überlegten sich, wie glücklich sie sich schätzen konnten, dass sie ein ganzes Spiel genießen konnten und keine Zigarette dabei brauchten. Sie erachteten es einfach als selbstverständlich, dass sie nicht mehr rauchten. Die beiden Raucher hatten wahrscheinlich die Tatsache übersehen, dass sie die einzigen Raucher weit und breit waren.

Ich denke, wir werden noch den Tag erleben, an dem keiner in einem offenen Stadion rauchen wird. Wrigley Field (Stadion des amerikanischen Baseball-Teams „Chicago Cubs“ – Anm. d. Ü.) hat das Rauchen bereits in allen Gebieten, abgesehen von den Toiletten, verboten. Es ist offensichtlich, dass das Rauchen in geschlossenen öffentlichen Räumen bald der Vergangenheit angehören wird. Die meisten werden freiwillig nicht rauchen. Einige werden nicht rauchen, weil es ihnen verboten ist. Wir werden dasitzen und uns ein Spiel anschauen, zu Besprechungen gehen, in Restaurants essen, in Theaterfoyers stehen und nicht darüber nachdenken, dass niemand raucht. Wir werden es einfach als selbstverständlich betrachten, dass niemand mehr andere Menschen seinem Zigarettenrauch aussetzt. Kinder werden nicht mehr dadurch verunsichert, dass die Erwachsenen um sie herum eine körperliche Sucht befriedigen müssen. Sie werden nie wissen, wie es war, durch Passivrauchen belästigt zu werden. Wir sollten es andererseits nie als selbstverständlich betrachten, dass wir nicht mehr durch den Rauch von anderen gestört werden. Wir sollten an die Tage zurückdenken, als viele Menschen an diesen Orten rauchten, oder auch an die heutige Zeit, in der nur wenige Leute in der Öffentlichkeit rauchten. Wir werden uns sehr dankbar fühlen, dass wir nicht mehr den Risiken und dem Ärger ausgesetzt sind, die von dem Rauch anderer Leute ausgehen.

Sie sollten sich ebenso an die Tage erinnern, an denen Sie als Raucher die Menschen um Sie herum geschädigt haben. Auch wenn Sie es damals niemals gemerkt haben, haben Sie doch sowohl sich selbst als auch all die jungen und alten Menschen um Sie herum verletzt. Heute können Sie nichts tun, um diese Vergangenheit zu ändern – aber Sie sollten sich heute darauf konzentrieren, sich selbst und andere um Sie herum nie wieder einem solchen Unbehagen oder möglichen Gefahren auszusetzen. Damit Sie nie wieder in die Lage kommen, mit diesen persönlichen Risiken oder Schuldgefühlen konfrontiert zu werden, erinnern Sie sich immer daran: Um rauchfrei zu bleiben, nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Das Recht, in der Öffentlichkeit zu rauchen

Zurzeit rückt ein neues Thema in den Brennpunkt des Interesses, welches eine weitere Bedrohung durch den Tabakkonsum aufzeigt – die möglichen gesundheitlichen Auswirkungen auf Nichtraucher. Raucher denken, sie haben das Recht, zu jeder Zeit und an jedem Ort zu rauchen, wann immer sie möchten. Sie denken, dass sie nur sich selbst schaden. Aber die Beweise darüber, dass das Passivrauchen eine Gesundheitsgefahr für die Menschen um den Raucher herum darstellt, steigen an und haben eine ganz neue Kontroverse eröffnet.

Es ist bekannt, dass Kinder mit rauchenden Eltern häufiger chronische Krankheiten der Atemwege haben – z. B. Erkältungen, Bronchitis oder Lungenentzündung – als Kinder, die in Nichtraucher-Haushalten aufwachsen. Viele Menschen sind gegen Zigarettenrauch allergisch. Die Reaktionen variieren zwischen einer milden Augenirritation und Niesen bis hin zu bedrohlicheren Reaktionen, besonders bei prädisponierten Menschen wie Asthmatikern, Leuten mit Bronchitis oder älteren Menschen. Patienten mit

Angina pectoris können weniger Sport treiben, bevor sie Schmerzen in der Brust haben, wenn sie dem Kohlenstoff von Zigarettenrauch ausgesetzt werden. Einige Studien weisen nun darauf hin, dass das Passivrauchen der zweitgrößte Grund Lungenkrebs bei Nichtrauchern ist. Als Konsequenz lehnen sich viele Menschen und die Gesellschaft gegen Raucher auf.

Die Gesellschaft diktiert in hohem Maße die Art und Weise, wie ihre Mitglieder sich verhalten sollen oder nicht. Tatsächlich begannen die Menschen wegen der potenziellen Gesundheitsrisiken, denen die Gesellschaft durch das Kauen von Tabak ausgesetzt gewesen war, Zigaretten zu rauchen. Das Kauen von Tabak war im späten 19. Jahrhundert bei Männern eine weit verbreitete Praxis. Das Spucken aufgrund der durch das Tabakkauen exzessiv produzierten Speichelflüssigkeit wurde damals als gesellschaftlich akzeptables Verhalten angesehen. Spucknäpfe waren in Häusern, Geschäften und öffentlichen Versammlungsplätzen gang und gäbe. Als erkannt wurde, dass das Spucken für die Verbreitung von Tuberkulose verantwortlich war, wurde die Akzeptanz des Spuckens in der Öffentlichkeit von der Gesellschaft neu bewertet.

Spucken wurde bald als anti-soziales Verhalten betrachtet, und das Tabakkauen wurde von früheren Anwendern freiwillig beendet. Ungefähr zur selben Zeit kamen die ersten Maschinen für die Massenproduktion von Zigaretten auf, und viele Tabaknutzer begrüßten diese neue Methode der Nikotin-Zufuhr, die kein Spucken erforderte und risikofrei zu sein schien.

Während Tuberkulose und Infektionskrankheiten heute nicht mehr die größten Gesundheitsgefahren sind, sind degenerative Krankheiten wie z. B. Herzerkrankungen und Krebs nun von dringlicher Bedeutung. Weil das Rauchen zu einem Anstieg dieser Krankheiten bei Nichtrauchern führen kann, wird die Gesellschaft dem Zigarettenrauchen gegenüber intolerant.

Es wird wahrscheinlich zu einem Punkt kommen, an dem die Verachtung für das Rauchen ähnlich sein wird wie damals gegenüber dem Spucken in der Öffentlichkeit. Wenn ein Besucher in Ihrem Haus ständig in den Aschenbecher spucken würde, würden Sie ihn wahrscheinlich hinauswerfen. Raucher erfahren immer öfter dieselbe Reaktion von Familienmitgliedern, Freunden, Arbeitgebern und jedem, mit dem sie in Kontakt kommen. Sie sind nicht willkommen, solange sie eine angezündete Zigarette, Zigarre oder Pfeife in der Hand haben.

Wenn Sie nicht wegen der Fortführung einer schmutzigen und degradierenden Form der Drogensucht zu einer gesellschaftlich geächteten Person werden wollen, dann rauchen Sie kein Nikotin. Sie werden frei sein, Sie können überall hingehen, wann immer Sie wollen, ohne dass Sie sich darüber Gedanken machen müssten, ob Sie Ihre Zigaretten dabei haben und ob es Ihnen wohl erlaubt sein wird zu rauchen. Das Leben wird so viel leichter, wenn Sie sich erst einmal von dieser abscheulichen Sucht frei gemacht haben. Bleiben Sie frei von Zigaretten – *nie wieder einen einzigen Zug!*

„Ich bin Raucher!“

Vor 25 Jahren stellten Sie sich mit dieser Aussage noch als glamourös, mondän, erwachsen und sogar intelligent dar. Sie sagten damit nur, dass Sie regelmäßig Zigaretten anzündeten, eine Gewohnheit, die Sie mit über der Hälfte aller Männer und einem guten Drittel aller Frauen (in den USA, Anm. d. Ü.) teilten. Aber die Zeiten haben sich geändert! Heute fühlen Sie sich als Raucher wie ein Aussätziger. Innerhalb von 25 Jahren hat das Rauchen einen Wandel von der durchaus akzeptierten, ja sogar erstrebenswerten Angewohnheit zum gesellschaftlich inakzeptablen, demoralisierenden Verhalten durchgemacht.

Aber Rauchen ist mehr als eine Angewohnheit – es ist eine Sucht. Raucher zu sein ist gleichbedeutend damit, drogenabhängig sein. Dies schafft ein ganz neues Problemfeld. Ein Raucher raucht nicht aus freiem Willen, er muss rauchen. In bestimmten Zeitabständen muss ein Raucher rauchen. Wenn er das nicht tut, leidet er unter Entzugserscheinungen. Vor 25 Jahren stellte das noch keine Bedrohung dar: Der Raucher konnte zu Hause, bei der Arbeit, im Restaurant, im Krankenhaus und beim Arzt rauchen, also eigentlich überall und jederzeit. Für einen Süchtigen die perfekte Droge. Ein Raucher konnte nur durch eigene Nachlässigkeit in den Entzug geraten – wie etwa, wenn ihm mitten in der Nacht die Zigaretten ausgingen – aber das kam nicht oft vor.

Im Lauf der Jahre wurden dem Raucher langsam aber sicher immer mehr Steine in den Weg gelegt. Am Anfang geschah dies durch „radikale“ Familienmitglieder und Freunde. Die meisten Raucher und auch Nichtraucher betrachteten es als schlechten Stil, das Recht eines Rauchers auf Rauchen einzuschränken. Diese frühen Aktivisten wurden oft kritisiert und von den Menschen ausgegrenzt, die Mitleid mit der Misere des Rauchers hatten.

Dann wurden jedoch die Auswirkungen des Passivrauchens zu einem Thema. Als die möglichen Gesundheitsrisiken für Nichtraucher ans Licht kamen, erhielten die Anti-Raucher durchschlagkräftige Munition in ihrem Streit um das Recht auf eine rauchfreie Umgebung. Mehr und mehr Menschen verbannten die Zigaretten aus ihren Wohnungen. Dann fingen kleinere Gemeinden und schließlich ganze Staaten an, Nichtraucherzonen in öffentlichen Gebäuden durchzusetzen. Die stärkste Bedrohung bestand allerdings nicht in dieser Einschränkung des Rauchens an öffentlichen Orten. Ein Raucher konnte solche Plätze vermeiden oder seinen Aufenthalt dort zeitlich begrenzen.

Die neueste und größte Bedrohung wird jetzt gerade überall Realität. Nichtraucher-Regelungen werden durchgesetzt an dem einen Ort, wo der Raucher über längere Zeitabschnitte hinweg anwesend sein muss – an seinem Arbeitsplatz. Manche Arbeitgeber stellen Raucherzonen zur Verfügung, wo die Raucher in der Pause rauchen dürfen. Andere Firmen verbieten jedoch das Rauchen am Arbeitsplatz völlig. So entsteht das Problem der täglichen achtstündigen Entzugsperioden. Ein Raucher mag sich wünschen, seinen Arbeitsplatz zu wechseln, um solchen Bestimmungen zu entgehen, aber es gibt keine Garantie, dass die nächste Firma nicht am Ende auch ähnliche Regelungen trifft.

Heutzutage gehört der chronische Entzug mehr und mehr zum Lebensalltag der Raucher dazu. Rauchen bringt Schwierigkeiten zu Hause,

bei gesellschaftlichen Zusammenkünften, und nun durch die neuen Nichtraucher-Richtlinien sogar am Arbeitsplatz. Wo soll dies alles enden? Die einfache Wahrheit ist, dass es für den Raucher niemals enden wird. Das Rauchen fängt an, bei allen Aspekten des Lebens lästig zu werden, und jeder Raucher muss sich jetzt dieselbe Frage stellen: Ist das Rauchen das wert? Wenn Sie denken, dass dies nicht der Fall ist, dann nehmen Sie einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen in elektronischer oder gedruckter Form verbreitet werden, solange hierfür keine Gebühren berechnet werden, der Text nicht verändert wird, und unter der Bedingung, dass dieser Hinweis angefügt wird, sobald auch nur auszugsweise aus dem Text zitiert wird.