

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!*

Nehmen Sie nie wieder einen 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 sauberer 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“.

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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 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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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 übergelukkig 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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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 das 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,

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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 Großeltern 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 Rauchen 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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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 anerkennt, 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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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 Aufhorens durchzustehen. Traurig ist, dass Sie vielleicht nie wieder die erforderliche Stärke, Motivation oder – tragischerweise – die Gelegenheit haben werden, noch einmal mit dem Rauchen aufzuhoren. 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 Aufhorens 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 Betroffenen, 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.

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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 unberechtigtweise 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 Entzugerscheinungen 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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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 flau 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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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 Einhaltungserate 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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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.

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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 keinsten 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.