

Nehmen Sie nie wieder einen Zug



Nie wieder einen einzigen Zug!

Kapitel 1: Warum rauchen die Menschen immer weiter?

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

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

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

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

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

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

Während meiner Seminare zur Raucherentwöhnung geben zahlreiche Teilnehmer zu, in Aschenbechern, Mülltonnen und, falls notwendig, sogar im Rinnstein nach weggeworfenen Kippen gesucht zu haben, wenn ihre eigenen Vorräte durch Unachtsamkeit oder unvorgesehene Umstände erschöpft waren – Kippen, aus denen sich vielleicht noch einige Züge erhaschen ließen. Dass sie sich jemals zu einer so widerlichen Handlungsweise hinreißen ließen, macht diese Menschen krank, aber viele von ihnen merken, dass sie diese ekelhafte Tat jederzeit wieder begehen würden, wenn sie heute noch rauchen und sich wieder in einer ähnlichen Zwickmühle befinden würden.

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

Ich rauche, weil ich das Rauchen genieße!

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

Ich rauche, weil ich selbst-zerstörerische Tendenzen habe!

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

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

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

Während der letzten Jahre kamen immer wieder Menschen in meine Workshops, die von Krankheiten durch das Rauchen gezeichnet waren. Sie erklären oft, dass auch sie früher solche Ausreden benutzt hätten, aber dann doch geschockt reagiert hätten, als sie tatsächlich krank wurden. Ab und zu scheitern Teilnehmer, die dann erklären, dass ihnen ihr Leben einfach zu egal sei, als dass sie mit dem Rauchen aufhören könnten. Unglücklicherweise wurde bei manchen von ihnen später Lungenkrebs diagnostiziert. Andere hatten Herzinfarkte, Schlaganfälle oder andere Durchblutungsstörungen. Bei vielen wurden schwere Beeinträchtigungen der Atmung festgestellt,

hervorgerufen durch ein Lungenemphysem. Keiner von ihnen hat mich je angerufen und begeistert verkündet: „Es hat funktioniert, ich sterbe daran!“ Im Gegenteil: Normalerweise sind die Menschen bestürzt, verängstigt und deprimiert. Sie leiden nicht nur an einer möglicherweise tödlichen Erkrankung, sondern sie wissen auch noch, dass sie für das Auftreten dieser Krankheit in hohem Maße selbst verantwortlich sind.

Genau so tragisch ist die Situation, die Angehörige und Freunde durchmachen, nachdem jemand an den Folgen des Rauchens gestorben ist. Viele Ex-Raucher fangen durch die Ermunterung von Familienangehörigen und Freunden wieder mit dem Rauchen an. Dies geschieht meist, wenn jemand nicht krank ist und von daher aufhört, um gesund zu bleiben. In der Anfangszeit ist er vielleicht nervös und reagiert manchmal barsch. (Erinnern Sie sich noch an diese Zeiten?) Bald sagen Ehepartner, Kinder und andere: „Wenn Du als Nichtraucher so bist, dann fang um Himmels willen wieder an!“ Dies scheint vielleicht in dem Moment tatsächlich eine gute Idee zu sein. Aber stellen Sie sich nur einmal vor, wie sich der Angehörige fühlt, wenn der Raucher dann an Krebs erkrankt oder einen Herzinfarkt hat und stirbt. Die Schuldgefühle sind entsetzlich.

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

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

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

Jeder Smoke-a-holic ist – wie jeder andere Drogenabhängige auch – von einer chemischen Substanz abhängig. Bei einem Zigarettenraucher ist es Nikotin. Wenn der Raucher sein Minimum an Nikotin im Blutstrom unterschreitet, kommt es zum Nikotin-Abstinenz-Syndrom, besser bekannt als

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

Drogenentzugserscheinungen. Alles, was dazu führt, dass er Nikotin verliert, bringt den Raucher dazu zu rauchen.

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

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

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

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

Ex-Raucher werden neue, unabhängige Menschen. Das ist ein gutes Gefühl, und es ist eine bedeutende Leistung, sich von dieser Sucht

loszureißen. Aber egal, wie lange man schon nicht mehr raucht und egal, wie zuversichtlich man ist: Jeder Ex-Raucher muss sich immer daran erinnern, dass er ein Smoke-a-holic ist und bleibt.

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

Warum rauche ich?

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

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

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

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

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

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

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

Wie würden Sie in den folgenden Situationen reagieren?

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

1. mit Ihrer Freundin ausbaldowern, dass deren Sohn mit Ihrer Tochter tanzen geht,
2. sagen, sie solle trotzdem gehen,
3. ihr Kokain geben, um ihre Stimmung zu verbessern.

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

1. kalorienbewusster kochen,
2. Ihre Tochter zu einem Sportkurs anmelden,
3. sie auf Appetitzügler setzen

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

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

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

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

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

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

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

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

Ich muss rauchen, weil ich so viel Stress habe!

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Die Macht der Werbung

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

Rauchen auf die sichere Art

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

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

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

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

Rauchen Sie mehr und genießen es weniger?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

Rauchstop durch schrittweise Reduktion

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

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

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

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

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

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

Ich kann nicht aufhören oder ich werde nicht aufhören

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

„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 Nichtraucher weiterzumachen.“ Sie hatte zwei Tage zuvor aufgehört, und es war ihr wichtig, nicht zu rauchen.

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

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

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

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

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

Dann drehte sie sich herum zu den beiden Damen ganz hinten, die während dieser Rede eigentümlicherweise still gewesen waren. Sie bekam einen richtigen Wutanfall: „Der einzige Grund, warum ich heute spreche, ist der, dass Sie zwei ZICKEN mich wahnsinnig machen! Sie sitzen dahinten und feiern, während die anderen hier miteinander teilen und versuchen, sich gegenseitig das Leben zu retten.“ Sie erzählte dann, was die junge Frau über ihren Bruder gesagt hatte, und dass sie die ganze Zeit gelacht hätten, weil sie von alledem nichts mitbekommen hätten. „Tun Sie mir einen Gefallen und hauen Sie ab! Verschwinden Sie, rauchen Sie weiter und fallen Sie meinerwegen 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,

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Copyright © Joel Spitzer, 2014. 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.

Nie wieder einen einzigen Zug!

- [Titelblatt-Inhalt](#) (122 KB pdf) - Titel, Vorwort und Inhaltsverzeichnis - (262 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 1](#) (207 KB pdf) - Warum rauchen die Menschen immer weiter? - (103 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 2](#) (759 KB pdf) - Die wahren Kosten des Rauchens - (4.09 MB [Word Doc](#))
- [Kapitel 3](#) (328 KB pdf) - Wie man mit dem Rauchen aufhört - (169 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 4](#) (265 KB pdf) - Rückfall - Vorbeugung - (130 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 5](#) (100 KB pdf) - Gewichtszunahme - (45 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 6](#) (126 KB pdf) - Prävention - (59 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 7](#) (100 KB pdf) - Rauchen, eine historische Perspektive - (44 KB [Word Doc](#))

[Nie wieder einen einzigen Zug!](#) - das ganze Buch (1.54 MB PDF)