



[WhyQuit.Com](#) | [Joel's Library](#) | [Turkeyville](#) | [Freedom](#) | [Buchkapitel](#)

Nie wieder einen einzigen Zug!

Kapitel 3: Wie man mit dem Rauchen aufhört

Gute Tipps zum Aufhören

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

9. Um unkontrollierte Gewichtszunahme zu vermeiden, sollten Sie Obst und Gemüse essen statt Süßigkeiten und Gebäck. Selleriestangen und Karotten können eine Zeit lang als sichere Ersatzprodukte für Zigaretten dienen.
10. Wenn Sie sich wegen einer Gewichtszunahme Sorgen machen, üben Sie eine bescheidene Form an regelmäßigen sportlichen Übungen aus. Wenn Sie bisher nicht regelmäßig Sport getrieben haben, fragen Sie Ihren Arzt nach einem Sportprogramm, das für Sie durchführbar und sicher ist.

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

Hören Sie mit der Schlusspunktmethode auf!

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

Gehen Sie es TAG FÜR TAG an

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aufhören für Andere

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

Diese Menschen haben alle aufgehört zu rauchen, aber sie haben es aus den falschen Gründen getan. Die erste Entzugsphase haben sie vielleicht

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

durchgestanden, aber wenn sie nicht ihre Hauptmotivation ändern, warum sie auch rauchfrei bleiben wollen, dann werden sie unweigerlich rückfällig werden. Entgegen der verbreiteten Ansicht ist der wichtige Maßstab für den Erfolg in der Rauchentwöhnung nicht der, von den Zigaretten loszukommen, sondern die Fähigkeit, abstinenter zu bleiben.

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

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

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

Jede Rauchentwöhnung ist anders

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

Der Grund, warum ich das hier erwähne, ist, dass Sie vielleicht dieses Mal gar keine nennenswerten Symptome spüren werden. Ich habe viele Raucher gesehen, die über 40 Jahre lang vier Schachteln am Tag geraucht hatten, die ihre Zigarette mit geringen Entzugserscheinungen oder minimalem Unbehagen wegwarfen. Sie hatten nie versucht aufzuhören, weil sie zuvor

andere beobachtet hatten, die ein Viertel von dem rauchten, was sie selbst rauchten, und schreckliche Nebenwirkungen entwickelten. Sie hatten sich dann vorgestellt: „Wenn es für die schon so schlimm ist, dann wird es mich umbringen.“ Als es jedoch für sie an der Zeit war, fanden sie es vergleichsweise leicht.

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

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

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

Heute werde ich nicht rauchen!!

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

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

Selbst Jahre und Jahrzehnte, nachdem Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, wohnt jedem Tag, an dem Sie atmen und denken, das Risiko eines Rückfalles inne. Die Nikotinsucht ist genau so stark wie die Alkoholsucht oder die Abhängigkeit von einer illegalen Droge. Die Gewöhnung des Nikotin-

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

Rauchens hat sich in fast jedem Bereich Ihrer alltäglichen Existenz festgesetzt. Vielleicht erlauben Sie eines Tages der Selbstgefälligkeit, die Lücke einzunehmen, welche die Sucht und die damit zusammenhängenden Gewohnheiten hinterlassen haben. Dies geschieht, indem Sie die monumentale Kraftanstrengung und die bedeutende Leistung gering schätzen, mittels derer Sie die Sucht besiegt haben.

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

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

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

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

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

„Wie man die häufigsten Entzugs-Begleiterscheinungen verringern kann“

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

Die Krücken ersetzen

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

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

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

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

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

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

Pharmakologische Krücken

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

Pharmakologische Hilfsmittel: Verlängerung der Entzugserscheinungen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

Der einfache Ausweg!

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

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

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

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

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

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

Ich werde mit dem Rauchen aufhören, wenn ...

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

Das Verständnis des emotionalen Verlustes beim Aufhören

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

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

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

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

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sagen wir einmal, Sie gehen zu Ihrem Zahnarzt und Sie erfahren, dass Sie ein Loch im Zahn haben. Der Zahnarzt muss bohren und eine Füllung machen. Das Bohren kann eine sehr raue Erfahrung sein. Nachdem alles

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

Ein paar Minuten später erzählte sie mir eine Episode aus ihrer persönlichen Familiengeschichte, die eine bessere Antwort auf ihre ursprüngliche Frage gab, als sie mir je hätte einfallen können. „Mein Vater

war Kettenraucher“, sagte sie. „Mit 60 hat er aufgehört, weil er einen Herzinfarkt hatte. Danach hat er nie wieder geraucht. Und obwohl er ja herzkrank war, fühlte er sich nach dem Aufhören besser als in all den Jahren zuvor. Viel mehr Ausdauer, eine größere Vitalität. Mit 95 ist er dann gestorben, und er war klar und vital bis zum Ende.“

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

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

geworden, wie der kleine Lapsus ihres Mannes vor ein paar Jahren dazu geführt hatte, dass sie einen solch schweren Verlust erleiden musste. Wenn ihr Mann die Möglichkeit dazu hätte, würde er sicherlich den Tag, an dem er diese eine Zigarette angezündet hat, verfluchen.

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

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

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

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

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

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

Wenn die Entscheidung getroffen wurde aufzuhören, sollte der Raucher ein Programm wählen, das die größten Erfolgsaussichten hat. Der erste und

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

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

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

Wir verstehen, warum Sie rückfällig geworden sind

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

persönliche Chance auf Erfolg verstärkt. Eine Gruppe, die einfach nur dazu führt, dass Sie sich besser fühlen, mag nicht die Gruppe sein, die tatsächlich ihre Erfolgschancen steigert, erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören.

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

Meine Selbsthilfegruppe ist schuld!!

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

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

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

Auf der anderen Seite ging die zweite Person von der falschen Annahme aus, dass es ein Kinderspiel sei, mit dem Rauchen aufzuhören, weil jeder sie

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

aufgehört habe? Sie antwortete: „Als ich das Seminar beendete, habe ich nicht schlecht über das Rauchen gedacht!“

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

Wie unterscheidet sich Ihr Programm von ...

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

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

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

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

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

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

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

Ablenkungen in Selbsthilfegruppen

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

Wenn Sie sich in der Gruppe engagieren, widmen Sie Ihre ganze Zeit der Aufgabe, Ihre Aufmerksamkeit darauf zu konzentrieren, warum Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, und helfen Sie anderen, sich ebenfalls auf das Nichtrauchen zu konzentrieren. Sie werden sich selbst und einander das

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

„Wie soll ich mich jetzt nennen?“

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

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

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

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

Ein Ex-Raucher könnte dieselbe irrationale Tat begehen, einen Zug nehmen, husten, würgen und vielleicht sogar erbrechen. Er würde sich absolut schrecklich fühlen, körperlich sogar schlimmer als der Nie-Raucher,

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

Änderungen im Schlafverhalten

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

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

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

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

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

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

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

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

Der Rauch-Traum

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

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Copyright © Joel Spitzer, 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.

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

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)