





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

## Nie wieder einen einzigen Zug!

### Kapitel 6: Prävention

#### ***Beängstigende Tendenzen bei jugendlichen Rauchern***

Seit 30 Jahren rauchen die Erwachsenen immer weniger. In den USA rauchte im Jahre 1964 über die Hälfte aller Männer (52%) und 34 % der Frauen. Heute rauchen nur 25% aller Erwachsenen Zigaretten (28% Männer und 23 % Frauen). Während die Bekämpfung des Rauchens in den letzten drei Jahrzehnten Riesenfortschritte gemacht zu haben scheint, ist der Kampf gegen das Rauchen noch lange nicht vorbei. Denn nun muss er gegen den Tabak in eine neue Richtung gelenkt werden. Heute zielen Tabakwerbungen nämlich auf Kinder ab, und nun beginnen Kinder in Rekordzahlen mit dem Rauchen. Die Statistiken sind beängstigend. Wenn keine Schritte unternommen werden, um diese Tendenzen rückgängig zu machen, werden die medizinischen, wirtschaftlichen und sozialen Kosten sowohl für unsere Kinder als auch für unser Land atemberaubend sein. Bedenken Sie das Folgende:

- 82% aller Erwachsenen, die jemals geraucht haben, rauchten ihre erste Zigarette vor ihrem 18. Geburtstag. Mehr als die Hälfte raucht seit dieser Zeit regelmäßig.
- Seit 1991 ist der Anteil der Raucher unter Neunt- und Zehntklässlern um 50% gestiegen.
- In den USA haben 71% aller Schüler an den High Schools (Oberschulen) zumindest einmal ausprobiert, wie es ist zu rauchen.
- Ungefähr 1/3 aller High-School-Schüler sind derzeit Raucher (sie haben mindestens eine Zigarette in den letzten 30 Tagen geraucht).
- Obwohl nur 5% der täglich rauchenden High School-Schüler bei einer Befragung angaben, dass sie auch in fünf Jahren definitiv noch rauchen würden, stellte man sieben bis neun Jahre später fest, dass 75% von ihnen immer noch rauchten.

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

- Jeden Tag werden nahezu 3.000 amerikanische Jugendliche zu regelmäßigen Rauchern. 1.000 von ihnen werden frühzeitig an Krankheiten sterben, die der Tabakrauch verursacht.
- Von 1.000 rauchenden 20-Jährigen werden durchschnittlich sechs ermordet, zwölf sterben bei Autounfällen und 500 durch das Rauchen.

Kinder rauchen mehr. Werden sie über die langfristigen Implikationen des Rauchens unterrichtet, und verstehen sie diese? Verstehen sie die Gesundheitsrisiken des Rauchens, wenn man sie mit denen von anderen gefährlichen Aktivitäten vergleicht? Verstehen sie die abhängig machende Natur von Nikotin? Erkennen sie, dass sie vielleicht einmal süchtig und nicht in der Lage sein werden mit dem Rauchen aufzuhören, wenn sie heute ahnungslos mit Tabak experimentieren und gar nicht die Absicht haben zu rauchen?

Wenn man die oben genannten Statistiken betrachtet, dann sieht es mit Sicherheit nicht aus, als ob ihnen diese Tatsachen bekannt wären. Was wissen Kinder über das Rauchen? Wir wissen, dass 30% aller Dreijährigen und 91% aller Sechsjährigen das Kamel der Marke Camel als Symbol für das Rauchen erkennen, und wir wissen, dass Jugendliche in Rekordzahlen anfangen zu rauchen. Wir wissen, dass Kindern Botschaften über das Rauchen gesandt werden, aber es sind nicht die Botschaften, die sie hören sollten. Viele Milliarden Euro werden für Werbekampagnen ausgegeben, mit denen unsere Jugend zum Rauchen verführt wird. Diesen Einfluss müssen wir rückgängig machen. Wir müssen Fehlinformationen mit Tatsachen entgegen treten. Wir müssen unermüdlich die Nachricht weiterverbreiten, dass Zigaretten tödlich sind und Nikotin abhängig macht.

Denken Sie immer daran, dass Sie die Menschen, die Ihnen am wichtigsten sind, am besten durch Ihr Verhalten beeinflussen können. Erzählen Sie von Ihrer Nikotinabhängigkeit und von Ihrem Triumph beim Aufhören. Unter den Rauchern sollten Sie die Botschaft verbreiten, dass es ein Leben nach dem Rauchen gibt. Bei den Ex-Rauchern sollten Sie vor den Gefahren des Rückfalls warnen. Mit Jugendlichen sollten Sie Ihre Erfahrungen teilen: dass Sie abhängig waren und wie Sie nun täglich auf der Hut sein müssen, damit Sie nicht rückfällig werden. Die meisten Raucher wünschten, sie hätten nie angefangen. Machen Sie Kindern das aus Ihrer eigenen, persönlichen Sichtweise klar. Seien Sie sich Ihrer Position als mögliches Vorbild bewusst und nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

### ***Was können wir tun, um dem Aufwärtstrend beim Rauchen unter Teenagern Einhalt zu gebieten?***

Lange, bevor ich Seminare zur Raucherentwöhnung hielt, arbeitete ich für die amerikanische Krebsgesellschaft. Ich entwickelte und implementierte Präventionsprogramme für Schüler in der Grundschule, Oberschule und an der Universität. Ich hatte ziemlich viel zu tun und sprach zwischen 1972 und 1978, als ich anfang, Seminare zu leiten, mit 60.000 Jugendlichen. Während

dieser Zeit begannen die Jungen im schulpflichtigen Alter weniger zu rauchen, und bei den Mädchen stabilisierten sich die Zahlen. Augenscheinlich erreichte die Botschaft über die Gefahren des Rauchens damals viele Kinder, und sie erkannten, warum es so wichtig ist, nicht anzufangen, weil es leicht in eine lebenslange Abhängigkeit führen kann.

Wie man den Medien entnehmen kann, leben wir leider heute wieder einmal in einer Zeit, in der die Popularität und der Reiz des Tabakkonsums unter Kindern wieder steigen. Obwohl wir heute mehr über das Suchtpotenzial von Nikotin wissen, erreicht diese Botschaft unsere Jugendlichen nicht, oder sie verstehen sie nicht. Das fehlende Verständnis der Nikotinsucht führt dazu, dass viele Kinder und manche Erwachsene das Rauchen als harmlos auffassen und damit experimentieren, weil es so gewagt und „erwachsen“ ist. Mit Nikotin zu experimentieren sollte niemals als harmlos oder als ein Schritt ins Erwachsenenleben betrachtet werden.

Nikotin ist eine der am stärksten abhängig machenden Substanzen, welche die Menschheit kennt! Über 80% aller Kinder, die mit Nikotin experimentieren, werden später regelmäßig rauchen, oft entwickeln sich erste Gewöhnungs- und Entzugserscheinungen innerhalb weniger Monate nach der ersten Zigarette. Die Wichtigkeit dieser Aussage kann nicht oft genug unterstrichen werden: Sie ist der Sucht-Indikator. Nikotin hat das Potenzial, 80% seiner Anwender abhängig zu machen. Im Vergleich dazu hat Alkohol einen Suchtfaktor von 10%. Statistisch sieht es nicht gut aus für Kinder, die anfangen zu rauchen, und wenn der Trend weiter anhält, werden immer mehr Kinder – vielleicht sogar Ihre eigenen – anfangen zu rauchen.

Natürlich können Sie nicht die nationalen Statistiken ändern. Aber wenn Sie Kinder, Enkel oder Freunde mit Kindern haben, dann sollten Sie alles in Ihrer Macht stehende tun, damit diese Kinder nicht Teil der Statistik werden.

Sie waren damals in derselben Situation. Sie wissen, wie frühe Experimente zur Sucht führen können. Eine Sucht, die vielleicht dazu geführt hat, dass Sie persönlich körperliche Behinderungen erlitten haben. Eine Sucht, von der Sie sich erst in schwierigen und schmerzhaften Prozessen befreien mussten. Eine Sucht, die Sie auch bei Freunden und Familienmitgliedern beobachten konnten, von denen Sie vielleicht viel zu früh Abschied nehmen mussten. Sie kennen beide Seiten und Sie wissen, wie schwierig es war, Zigaretten aus Ihrem Leben zu verbannen und wie schwierig es ist, sie fernzuhalten.

Wir müssen die Suchtgefahren des Nikotins klar stellen, die Gefahren des Tabakkonsums aufzeigen und Strategien anbieten, wie man dem Gruppenzwang zum Rauchen begegnen kann, dem unsere Kinder ausgesetzt sind. Wenn Sie an Schulen oder im Elternbeirat zu tun haben, dann bringen Sie bitte das Thema zur Sprache, wie unsere Kinder über die Wahrheit des Rauchens und der Sucht unterrichtet werden können.

Ich hoffe, dass wir die Zukunft unserer Kinder positiv beeinflussen können, wenn wir zusammenarbeiten. Und vergessen Sie nicht, auch Ihre Zukunft wird jeden Tag neu gestaltet. Um Ihre Zukunft gesünder und glücklicher bleiben zu lassen, indem Sie einem rauchfreien Lebensstil nachgehen, erinnern Sie sich daran: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

**„Gott sei Dank raucht er nur Zigaretten!“**

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

„Gott sei Dank raucht er nur Zigaretten, wenigstens nimmt er keine Drogen.“ Viele moderne Eltern finden sich in diesem Satz wieder. Aber die Eltern, die sich mit dieser Einstellung sicher fühlen, machen einige offensichtliche und auch einige nicht so offensichtliche Fehler bei der Bewertung des Rauchens und des Drogenkonsums allgemein.

1989 konzentrierte sich der Bericht des Gesundheitsministeriums über die gesundheitlichen Konsequenzen des Rauchens auf ein einziges Gebiet, das Rauchen als Sucht. Dieser grundlegende Bericht etablierte zwei Tatsachen über das Rauchen in bezug auf die süchtig machenden Eigenschaften von Nikotin. Zuerst und am wichtigsten, Nikotin ist die abhängig machende Chemikalie, die das Rauchverhalten verstärkt, ein Verhalten, das für mehr Todesfälle verantwortlich ist als alle anderen Drogenabhängigkeiten zusammen, Alkohol mit einbezogen. Hier wurde ein Konzept bestätigt, das vielen bereits bekannt war. Die Vorstellung, das Rauchen sei nicht so schlimm wie der Genuss von anderen Drogen, entspringt daher einer völlig verdrehten Logik. Das Kind konsumiert tatsächlich eine stark abhängig machende Droge, obwohl es richtig ist, dass es sich wenigstens um eine Droge handelt, wegen der es nicht mit dem Gesetz in Konflikt kommt.

Der zweite Punkt wird aber wohl das Gefühl der Erleichterung zerschlagen, dass das eigene Kind wenigstens keine illegalen Drogen zu sich nimmt. Die folgenden Ergebnisse stammen aus dem bereits zitierten Bericht:

Menschen, die abhängig machende Drogen konsumieren, sind oft Zigarettenraucher, das Zigarettenrauchen ging dem Drogenkonsum voraus und bereitete den Weg für illegale Drogen. Die nationale Haushaltsbefragung über Drogenmissbrauch (1985) berichtete einen 32-fachen Anstieg bei dem Gebrauch von Kokain bei den 12- bis 17-Jährigen, die täglich Zigaretten rauchten – verglichen mit denjenigen, welche nie geraucht hatten. Noch beeindruckender: Es gab einen 113-fachen Anstieg des Gebrauchs von Marihuana.

Kandel hat belegt, dass beinahe alle Menschen, die jemals illegale Drogen wie Marihuana und Kokain konsumiert haben, vorher legale Drogen wie Zigaretten und Alkohol zu sich genommen hatten.

„Obwohl Alkoholgenuss dem Tabakgebrauch vorangehen mag, so ist es der vorherige Konsum von Tabak und nicht von Alkohol, welcher ... als die stärkere Vorhersage für illegalen Drogengebrauch hervorgeht“ (eig. Übersetzung).

Dr. Ginzel von der Universität von Arkansas (USA) hat die „Schlüsselrolle des Tabaks als integralen Teil des Suchtprozesses“ untersucht und schreibt:

„Wenn wir uns Tabak als einen Einstieg zum Gebrauch anderer süchtigmachenden Substanzen anschauen, dürfen wir nicht vergessen, dass das Rauchen den Tod von mehr Menschen verursacht hat als die Anzahl derjenigen, welche zu einem Opfer von allen anderen Drogen einschließlich Alkohol wurden. Der andauernde Mangel an Verständnis in der allgemeinen Öffentlichkeit über das schiere Ausmaß des Tributes, den Tabak einfordert, ist bedauerlich, aber der Mangel an Verständnis und an angebrachter Handlung von seiten derer, die vorgeben, die Drogenprobleme der Nation zu betreuen, ist untragbar und unverzeihlich.“

Die Bedeutung dieser Aussage ist unausweichlich. Wenn man das Zigarettenrauchen als akzeptable Alternative zum Drogenkonsum billigt, führt dies oft zum Experimentieren mit und zur Abhängigkeit von jenen Drogen, die

Eltern am meisten fürchten. Daher sollten Eltern und die erziehende Öffentlichkeit alles tun, um das frühe Experimentieren mit Zigaretten zu unterbinden, um so die gesundheitlichen Langzeitrisiken des Rauchens zu minimieren und um das Risiko der Abhängigkeit von illegalen und potenziell lebensbedrohlichen Substanzen einzugrenzen. Wenn Sie Kinder oder Enkelkinder in Schulen haben oder wenn Sie selbst Mitglied des Kollegiums sind, ziehen Sie es bitte in Betracht, die Durchführung von Rauch-Präventions-Programmen in Ihrem Schulbezirk zu ermutigen.

Wenn Sie Kinder haben, die wissen, dass Sie Raucher sind oder waren, dann sollten Sie nie zwischen Zigaretten und anderen Drogen differenzieren, um damit das Zigarettenrauchen im Vergleich zu anderen Stoffen zu legitimieren. Kinder werden Ihre Scheinheiligkeit erkennen und darauf aufbauen und so Schaden nehmen. Erzählen Sie ihnen lieber die Wahrheit, dass Sie einfach nicht genug wussten, als Sie damals mit Zigaretten experimentierten und so in eine Abhängigkeit gerieten – eine Abhängigkeit, die Sie verzweifelt versuchen zu durchbrechen, damit Sie endlich für den Rest Ihres Lebens frei sein können. Nikotin bedeutet eine Abhängigkeit, die – wenn Sie es zulassen – Ihr Leben wieder kontrollieren und Sie wahrscheinlich Ihr Leben kosten wird.

Sie sollten versuchen, Ihren Kindern klarzumachen, wie leicht man die Kontrolle über einen abhängig machenden Stoff verlieren kann, ganz egal, ob es sich nun um Zigaretten, Alkohol, Heroin oder Crack handelt. In Ihrem eigenen Interesse und in dem Ihrer Kinder sollten Sie ein positives Beispiel sein: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

### ***Warum ich nicht an mehr Orten über das Aufhören spreche***

Während des Amerikanischen Nichtrauchertags baten mich zwei Unternehmen um Nichtraucherseminare für ihre Angestellten. Ich hielt das erste Seminar bei einer großen Versicherungsgesellschaft mit fast 3.000 Angestellten. Das Unternehmen schätzte, dass mindestens 20 Angestellte die Gelegenheit wahrnehmen würden, die ihnen während der Mittagspause geboten würde. Ich war bewaffnet mit Dias, welche die schädlichen Auswirkungen des Rauchens zeigen, sowie mit meiner berühmten rauchenden Spülmittelflasche. Ich wollte eine dynamische Präsentation abliefern, voller Tatsachen und harter Fakten, die jeden Raucher mit nur ein bisschen Interesse und kognitiven Fähigkeiten überzeugen würden, dass er aufhören müsse zu rauchen, wenn er nicht sein Leben, einige Gliedmaßen, sein Selbstwertgefühl und seinen sozialen Status verlieren wollte. Ich erwartete den üblichen Skeptizismus, den ich gewöhnlich antreffe, wenn ich damit beginne, einer Gruppe von Rauchern einen Vortrag zu halten. Wenn jemandem allerdings eine Stunde gegeben wird, um die Tatsachen zu erfahren, sind die Gefahren des Rauchens für gewöhnlich überwältigend und unbestreitbar.

Hier war ich also, vollständig ausgerüstet, um einen weiteren Versuch zu unternehmen, die immer gegenwärtige Verleugnung des Rauchers und andere Verteidigungsmechanismen zu durchdringen, welche seine Sucht beschützen. Ich saß geduldig da und wartete auf die Heerscharen von

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

Rauchern, die unter großen Vorbehalten eintreffen und sich fragen würden, wie wir sie und das gesamte Thema „mit dem Rauchen aufhören“ wohl behandeln würden. Die erste, die den Raum betrat, war meine Ansprechpartnerin im Unternehmen. Sie rauchte seit etwa einem Jahr nicht mehr. Sie war da, um das Publikum zu begrüßen und um mich vorzustellen.

Als nächstes kam eine ehemalige Seminarteilnehmerin, die mir erzählen wollte, dass sie vor fast fünf Jahren aufgehört hatte und überglücklich darüber war. Sie sagte etwas, was ich oft höre: Dass es eine der besten Entscheidungen ihres Lebens gewesen sei, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie stellte mich einer Freundin vor, die etwa drei Monate vorher aufgehört hatte zu rauchen, als sie wegen einer Krankheit im Krankenhaus lag, die das Rauchen verursacht hatte. Die Seminarabsolventin dachte, dass es ihrer Freundin gut tun würde, meine Präsentation zu hören, um so ihre Munition und ihre Entschlossenheit zu bekräftigen, rauchfrei zu bleiben.

Der Zeitpunkt, an dem die Präsentation hätte beginnen sollen, war nun verstrichen. Es kam noch eine junge Frau ins Zimmer. Ich fragte sie, ob sie gekommen sei, um mit dem Rauchen aufzuhören. Es stellte sich heraus, dass sie Nichtraucherin war. Ihre Eltern waren vor kurzem an Krebs gestorben, und die junge Frau wollte freiwillig für die American Cancer Society im Kampf gegen den Krebs arbeiten. Sie war nur gekommen um zu beobachten, wie mit Rauchern hinsichtlich des Aufhörens umzugehen sei. Sonst kam niemand mehr.

Es war offensichtlich, dass ich meine Materialien umsonst mitgebracht hatte. Ich brauchte keine Dias, um mein Publikum von den Gefahren des Rauchens zu überzeugen. Sie wussten alle bereits, dass Rauchen tödlich ist und hatten aufgehört oder niemals damit angefangen. Die rauchende Spülmittelflasche war auch unnötig, und ich hätte sowieso niemand gefunden, von dem ich eine Zigarette bekommen hätte, selbst wenn ich das Experiment hätte vorführen wollen. Ich habe die Stunde damit verbracht, über Nikotinsucht und die Wichtigkeit der Rückfall-Prävention zu sprechen.

Einige Tage später ging ich zu dem zweiten Unternehmen. Es war viel kleiner, mit nur etwa 100 Angestellten. Ich war etwas besorg, dass wegen der geringen Größe des Unternehmens gar kein Teilnehmer kommen würde. Ich baute meine Dias auf und bereitete mich vor, meine Präsentation zu halten. Zu meiner freudigen Überraschung kamen diesmal 15 Angestellte. Als ich aber nach deren Hintergrund als Raucher fragte, stellte es sich heraus, dass zwölf von ihnen niemals geraucht hatten, zwei seit jeweils über 20 Jahren nicht mehr rauchten, und eine Dame zwar Raucherin war, jedoch von anderen buchstäblich zu der Veranstaltung hingezerrt worden war und kein Interesse am Aufhören hatte.

Normalerweise hätte ich meine Präsentation auf die eine Raucherin ausgerichtet, wenn sie mit dem Rauchen hätte aufhören wollen. Sie hatte es jedoch sehr deutlich gemacht, dass sie nur unter Protest da war. Wie Sie sich vielleicht erinnern können, wollen wir Menschen helfen, die aufhören wollen. Es ist nicht unser Ziel, Leute zum Aufhören zu zwingen. Die anderen 14 Leute waren gekommen, um sich über die Gefahren des Passivrauchens zu informieren. Ich ließ also wieder meine Dias und meine Spülmittelflasche beiseite und sprach über ein gänzlich anderes Thema, als ich eigentlich vorgehabt hatte. Ich informierte im Interesse der beiden Ex-Raucher einige Zeit darüber, wie man dem Rückfall vorbeugen kann, und für den Rest der

Zeit sprach ich über die Gefahren des Passivrauchens und wie man mit Rauchern umgehen sollte.

Ich möchte auf keinen Fall allgemein gültige Rückschlüsse von diesen zwei Unternehmen ableiten, aber ich sehe dennoch einen Trend. Wer herausgefunden hat, dass Aufhören möglich ist, hat aufgehört. Es gibt heute mehr Ex-Raucher und Nichtraucher als Raucher. Nichtraucher und Ex-Raucher haben ein immer größeres Interesse daran, wie sie ihre Gesundheit fördern können und wie sie sich möglichst wenig den Gefahren des Zigarettenrauchs aussetzen.

Die Gruppe, die sich am meisten für Seminare zum Aufhören interessieren sollte und die davon am meisten profitieren würde, zeigt leider kein Interesse. Die Menschen sind so stark süchtig oder sie haben so wenig Hoffnung, dass sie Angst davor haben, alleine aufzuhören oder die Gelegenheit, praktische und kostenlose Programmen zum Aufhören zu nutzen. Sie sind nicht in einer beneidenswerten Position.

Wenn Sie im Moment rauchen, erkennen Sie an, dass Sie sich in der Gewalt einer Sucht befinden. Ihr gesunder Menschenverstand sagt Ihnen, dass das Rauchen teuer, tödlich und gesellschaftlich inakzeptabel ist. Leider tritt der gesunde Menschenverstand in den Hintergrund gegenüber dem die Droge suchenden Verhalten, das die Sucht hervorruft. Es ist an der Zeit diesen tödlichen Mechanismus außer Kraft zu setzen. Wie jeder Seminarabsolvent, sind auch Sie herzlich eingeladen, herzukommen und noch einmal kostenlos zu beginnen. Dieses Mal stellen Sie sicher, dass es klappt. Ihr Leben kann davon abhängen. Hören Sie nicht mit dem Rauchen auf, um es der Mehrheit recht zu machen, hören Sie Ihnen selbst zuliebe auf.

Wenn Sie Ex-Raucher sind, betrachten Sie das Nichtrauchen nicht als Selbstverständlichkeit. Von den Zigaretten wegzukommen war nur der Anfang. Frei zu bleiben ist nun genau so wichtig. Sie haben hart gearbeitet, um so weit zu kommen. Es nun dabei zu belassen ist relativ einfach – alles, was Sie tun müssen, ist sich zu erinnern: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

## ***Kinder kapieren es einfach nicht!*<sup>1</sup>**

Im Februar 2000 habe ich habe John – dem Gründer von [WhyQuit](#) einen Brief geschrieben. Kurz, nachdem wir uns getroffen hatten, diskutierten John und ich die Präsentation von Jugendprogrammen, als er mir erzählte, dass er mit dem Rauchen angefangen habe, um ein Mädchen zu beeindrucken. Für eine Chance auf eine Verabredung hätte er seinen großen Zeh gegeben! Sie rauchte, und John dachte, das Rauchen wäre für sein Vorhaben irgendwie hilfreich. Vieles in dem folgenden Artikel war Teil meiner Antwort an John. Die Gründe, die Menschen dafür angeben, dass sie mit dem Rauchen angefangen haben, sind nicht der Grund dafür, dass sie damit weitermachen.

Kinder kapieren es einfach nicht! Oberflächlich betrachtet, erklärt der vorhergehende Satz, warum Kinder in einer solch alarmierenden Anzahl

---

<sup>1</sup> Die Originalüberschrift lautet: "Kids just don't get it!" Dieser Ausdruck enthält ein Wortspiel, der leider nicht ohne Weiteres ins Deutsche übertragen werden kann. Zum einen kann der Satz wie oben übersetzt werden, er könnte allerdings ebenso lauten: "Kinder bekommen es einfach nicht!"



Nehmen Sie nie wieder einen Zug

rauchen. Hier haben wir ein Produkt, das tödlich ist, tatsächlich so tödlich, dass es in fast allen entwickelten Nationen als die größte vermeidbare Ursache für einen frühzeitigen Tod angesehen wird. Viele, die nicht an Zigaretten sterben, werden durch sie dennoch behindert oder verkrüppelt. Zigaretten sind nicht nur tödlich, sie sind auch teuer. Kinder, die heute mit dem Rauchen anfangen, werden wahrscheinlich ihr ganzes Leben süchtig nach einem Produkt sein, das sie letzten Endes Zehntausende kosten wird. Trotzdem fangen auch heute noch Kinder in Rekordzahlen mit dem Rauchen an. Was ist die einzige logische Erklärung für diese Tragödie?

Wieder einmal muss sie lauten, dass die Kinder es einfach nicht kapieren. Seien Sie allerdings nicht zu schnell bei der Interpretation dieser Aussage. Ja, es gibt einige Kinder, die – egal, was ihnen beigebracht wird – keinen Argumenten zugänglich sind. Dies ist jedoch nicht die Mehrzahl der Kinder, die mit dem Rauchen anfangen. Wenn ich sage, dass Kinder es nicht kapieren, meine ich damit nicht, dass es Kindern an dem gesunden Menschenverstand mangelt, um eine rationale Entscheidung über das Rauchen zu treffen. Kinder bekommen keine tatsächlichen Informationen, die ihnen dabei helfen könnten, das Ausmaß der Gefährlichkeit und der Macht der Sucht zu verstehen. Ohne ein solches Verständnis sind sie nicht mit der richtigen Munition ausgerüstet, um den Gruppenzwang zu überwinden, außerdem werden sie durch die Werbetaktiken der Zigarettenhersteller beeinflusst.

Wenn ich versuche, an vielen örtlichen Schulen Programme anzubieten – kostenlos versteht sich – werde ich oft aus dem Grund zurückgewiesen, dass man keine Zeit aus dem vollen Unterrichtsprogramm abzweigen könne, das heutzutage in den Schulen erforderlich ist. Abgesehen davon sind die Schul-Offiziellen oftmals der Meinung, dass die Kinder die Tatsachen über das Rauchen bereits in Biologie und in den Programmen zur Erziehung über Drogenmissbrauch erfahren hätten. Dies ist alles richtig, aber die in diesen Programmen gelieferten Botschaften werden oft sehr schnell durchgenommen und kratzen wirklich nur an der Oberfläche des Themas Nikotinsucht. Ich weiß, dass Kinder oft erstaunt sind über meine Geschichten zu den Gefahren des Rauchens und über die Stärke der Sucht. Viel wichtiger ist jedoch die Tatsache, dass fast immer die Biologie-Lehrkraft auf mich zukommt und mir erzählt, dass er oder sie nie das ganze Ausmaß des Problems verstanden habe.

Vor kurzem habe ich auf einer Konferenz gesprochen, zu der viele Repräsentanten von Gesundheitsorganisationen gekommen waren. Man wollte herausfinden, wie man möglicherweise finanzielle Mittel aus den öffentlichen Geldern der Tabakabfindungen erhalten könne. Die anwesenden Mitarbeiter des Programms zur Erziehung über Drogenmissbrauch kamen hinterher zu mir und waren geschockt darüber, wie gefährlich das Rauchen tatsächlich ist. Es war offensichtlich, dass die Menschen, auf die man sich in bezug auf den Unterricht verließ, selbst die Gefahren nicht verstanden hatten. Das Kultusministerium, das dafür verantwortlich ist, dass die Schüler tatsächlich über die Gefahren unterrichtet werden, arbeitet nicht daran, den Schülern diese Informationen tatsächlich zur Verfügung zu stellen. Es steht unter dem (falschen) Eindruck, dieses Gebiet sei adäquat durch die schlecht informierten Mitarbeiter des Programms zur Erziehung über Drogenmissbrauch abgedeckt.

Kinder können nicht etwas kapieren, das man es ihnen nicht klar macht. Es sind nicht nur finanzielle Gründe, die dazu führen, dass dieses Material nicht verbreitet wird. Es ist ein Mangel an Entschlossenheit und Engagement der Öffentlichkeit, der dies zulässt. Eltern sollten diese Informationen für ihre Kinder einfordern. Elternbeiräte sollten danach rufen, die erzieherische Komponente der Rauchprävention zu steigern. Aber leider kapieren es die meisten von ihnen auch nicht. Wie oft reagiert ein Elternteil auf die Nachricht, dass das eigene Kind raucht, mit: „Na ja, wenigstens nimmt er/sie keine Drogen!“. Heute gibt es so viele Probleme, mit denen Kinder konfrontiert werden, wie zum Beispiel Drogen, Alkohol und Gewalt, dass das Rauchen als vergleichsweise geringes Problem erscheint.

Was Eltern und andere verantwortliche Erwachsene nicht begreifen ist, dass das Rauchen mehr Kinder töten wird als alle anderen Probleme zusammengenommen. Ihr Kind hat mit einer Sucht angefangen, die es wahrscheinlich töten wird. Was meine ich mit wahrscheinlich? Nun, von eintausend 20-Jährigen, die heute rauchen und nicht damit aufhören, werden drei durch Gewalteinwirkung frühzeitig sterben, zwölf werden durch Unfälle getötet, und 500 werden durch das Rauchen sterben! „Aber wenigstens nehmen sie keine Drogen.“ Sie verstehen, dass die Eltern es auch nicht kapieren, wenn sie das sagen. Es ist wahrscheinlich, dass die Eltern auch nie das volle Ausmaß der Gefahr oder der süchtig machenden Eigenschaften von Nikotin gelernt haben, als sie jung waren.

John, Du hast damals als Kind gesagt, dass Du einen Zeh für Kimberly gegeben hättest. Denk mal darüber nach, glaubst Du wirklich, dass Du Deinen Zeh hingegeben hättest? Wenn ich mit einer Kettensäge dort gewesen wäre und Dir das Versprechen gemacht hätte, dass ich Dir eine Verabredung mit Kimberly garantiere, wenn Du mich Deinen Zeh abschneiden lassen würdest, hättest Du mein Angebot angenommen? Wahrscheinlich nicht, und diese Analogie ist nicht so weit hergeholt, wie sie scheinen mag. Viele Menschen verlieren letztendlich Zehen, Finger, Hände, Beine und Arme durch periphere durch das Rauchen verursachte Gefäßerkrankungen. Ihre Ärzte stellen sie oft vor die Wahl, entweder mit dem Rauchen aufzuhören oder aber einen Arm oder ein Bein zu verlieren, aber die Raucher haben nicht wirklich die Wahl. Sie sind süchtig, und sie haben die Kontrolle verloren. Kinder müssen das Ausmaß dieser Sucht verstehen, bevor sie zu rauchen beginnen. Es ist nicht nur so, dass es schlecht riecht, die Zähne gelb verfärbt und einfach nur „ungesund“ ist. Kinder denken, viele Sachen sind ungesund für sie. Aber Tabak spielt in seiner eigenen Liga. Wenn mehr Kindern all diese Informationen in ihrer ganzen, unverwässerten Stärke zugänglich gemacht werden, werden mehr Kinder die Munition haben, die sie brauchen, um Nein zu sagen.

Gruppenzwang ist ein echtes Phänomen. Es ist nicht genug, Kindern einfach zu sagen, sie sollen ihm nicht nachgeben. Geben Sie ihnen Gründe, warum sie nicht nachgeben sollen. Lassen Sie ihnen die volle Botschaft über die tödliche und süchtig machende Natur von Nikotin zukommen. Geben Sie ihnen einen Grund, Nein zu sagen und es ist wahrscheinlicher, dass sie Nein sagen werden. Lassen Sie uns sicherstellen, dass Kinder es kapieren und ich denke, wir werden eine Umkehr in den derzeitigen Trends sehen.

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

Copyright © Joel Spitzer, 2014. Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen in elektronischer oder gedruckter Form verbreitet werden, solange hierfür keine Gebühren berechnet werden, der Text nicht verändert wird, und unter der Bedingung, dass dieser Hinweis angefügt wird, sobald auch nur auszugsweise aus dem Text zitiert wird.

## Nie wieder einen einzigen Zug!

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

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