

Siegfried Müller

Nichtraucher in drei Schritten

Siegfried Müller (Hrg.)
Nichtraucher in drei Schritten
ISBN 10: 3-86611-356-0
ISBN 13: 978-3-86611-356-5
© 2007. Verlag, Herstellung und Vertrieb:
pro literatur Verlag, Mering.
www.pro-literatur.de

Alle Rechte bei der Autorin/Herausgeberin.
Kopie, Abdruck und Vervielfältigung sind ausschließlich
mit schriftlicher Genehmigung des Autors/Herausgeber gestattet.
Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche
Genehmigung verändert, reproduziert, bearbeitet oder aufgeführt
werden.

Titelfoto:
Fotodesign Bobertag, 67655 Kaiserslautern,
www.fotodesign-bobertag.de

Foto Metamorphose:
Maria-Luise Bodirsky, 79235 Vogtsburg-Oberrotweil
www.keramik-atelier.bodirsky.de

Vorwort

Meine Frau ist Nichtraucherin. Sie findet den Geruch von Rauchern abstoßend und sagte mir immer wieder, wie angenehm ich doch gerochen habe, als ich noch nicht geraucht habe. Hier hätte ich eine starke Motivation haben können, um mit dem Rauchen aufzuhören. Ich tat es nicht.

Als meine Tochter Luisa etwa dreieinhalb Jahre alt war, sagte sie eines Tages: „Papa, du stinkst ja, hast du wieder geraucht? Du sollst doch nicht rauchen, sonst stirbst du.“ Eigentlich hätte dieser Satz tief genug treffen müssen, um mich zu veranlassen, sofort alle Zigaretten in den Mülleimer zu werfen. Aber selbst diese Aussage meiner Tochter hinderte mich nicht daran, weiterzurau-chen.

Ich schreibe dieses Buch, damit Sie niemals erfahren müssen, wie nach jedem gescheiterten Versuch die Hoff-nung, es jemals zu schaffen, verloren geht. Auch sind diese vergeblichen Versuche nicht gerade geeignet, das Selbstbewusstsein zu stärken.

Ich schreibe dieses Buch, damit Sie eines Tages, so wie ich, einfach mit dem Rauchen aufhören können. Denn, während Sie dieses Buch lesen, werden Sie ir-gendwann in einem einzigen Augenblick, den Schalter von Raucher auf Nichtraucher umlegen.

Sie werden in diesem Buch in kleinen Geschichten und Episoden meinen Weg zum Nichtraucher nachvollziehen können. Sie werden die Schwierigkeiten, die Enttäu-schungen, den Selbstbetrug und die Ausreden kennen-lernen, die meinen Weg zum Nichtraucher begleiteten. Und sie werden den Augenblick kennenlernen, ab dem ich einfach aufgehört habe zu rauchen. Und wenn Sie dieses Buch aufmerksam lesen, werden Sie genauso wie

ich feststellen, dass es dann doch ganz einfach ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie werden wie ich erfahren, dass der oft beschriebene Leidensweg zum Nichtraucher gar nicht notwendig ist, ja dass dieser Leidensweg nur in unseren Gedanken existiert und deshalb scheinbar auch Wirklichkeit werden muss. Wie heißt es doch? „Wir schaffen unsere Wirklichkeit durch unsere Gedanken!“

Ich habe mir viele Probleme bereits vorgestellt und habe sie somit auch durchleben müssen.

Dieses Buch wurde also aufgrund eigener Erfahrung geschrieben. Aber auch die Erfahrungen, die ich in den von mir gegebenen Nichtraucherseminaren sammeln konnte und nicht zuletzt die Erkenntnisse aus Gesprächen, die ich in zahlreichen, von mir durchgeführten Antirauchertherapien gewann, finden sich in diesem Buch wieder.

Es ist in drei Teilbereiche gegliedert. Der erste und wichtigste Teil wird Sie in Ihrem Entschluss bestärken, mit dem Rauchen aufhören zu wollen. Während Sie diesen Teil lesen, werden Sie den Zeitpunkt bestimmen, ab dem Sie nicht mehr rauchen werden.

Der zweite Abschnitt beginnt mit dem Tag, an dem Sie ihre letzte Zigarette rauchen werden. An diesem Tag legen Sie Ihren inneren Schalter von Raucher auf Nichtraucher um. Die in diesem Teil vorgestellten Hilfen ermöglichen es Ihnen, diesen Schalter auch in der Nichtraucherstellung zu halten. Eine weitere Hilfe finden Sie in der naturheilkundlichen Antirauchertherapie. Akupunktur, Hypnose oder Homöopathie bieten eine wirkungsvolle Unterstützung für Ihren Willen, den sie aber nicht ersetzen können.

Da dieses Buch aus meinem Therapiekonzept entwickelt wurde, empfehle ich Ihnen, sich einen Therapeuten zu suchen, der Akupunktur, Homöopathie oder Hypnose als Antirauchertherapie anbietet.

Vereinbaren Sie rechtzeitig an einen Behandlungstermin mit ihm. Die Behandlung sollte möglichst am Tag X stattfinden. Für Ihren PLZ-Bereich finden Sie unter www.1-2-3-rauchfrei.info , eine Liste der Therapeuten die nach meinem System arbeiten.

Der dritte Abschnitt befasst sich mit der Gefahr des Rückfalls. Sie erfahren, dass ein einziger Zug an einer Zigarette ausreicht, um wieder Raucher zu werden, aber auch, dass Sie gar nicht rückfällig werden können. Zusätzlich finden sie in einem Anhang diverse Zahlen und Fakten, die das Rauchen betreffen. Möglicherweise helfen Ihnen diese Seiten, Ihre Motivation zu verstärken. Außerdem können Sie einen Test durchführen, der Ihnen Ihr bisheriges gesundheitliches Risiko verdeutlicht.

Wie sollten Sie mit diesem „Kurs-Buch“ arbeiten?

Zunächst lesen Sie den ersten Teil. Lassen Sie sich dafür 1-2 Wochen Zeit. Keinesfalls sollten Sie diesen ersten Abschnitt in einem Stück durchlesen. Sie werden darin auch aufgefordert, bestimmte Übungen zu verwirklichen. Diese Aufgaben werden Ihnen sehr helfen, die ersten Tage nach der letzten Zigarette problemlos durchzuhalten. Rauchen Sie, während Sie diesen ersten Teil des Buches lesen, ruhig weiter. Jetzt kommt es nicht mehr darauf an, ob Sie zwei oder drei Wochen länger rauchen.

Zum Thema „Lesen“ noch ein Hinweis. Möglicherweise haben Sie gelernt, Texte sehr schnell zu lesen. Diese Methode ist hier nicht hilfreich. Ich empfehle Ihnen, nach jedem Absatz das Gelesene zu reflektieren. Fragen Sie sich, ob die jeweiligen Aussagen stimmen oder nicht. Begründen Sie in eigenen Gedanken Ihre Zustimmung oder Ablehnung. Dabei werden Ihnen die Reflexionsfragen am Ende eines Themas helfen.

Während Sie den ersten Teil lesen, werden Sie den Tag festlegen, an dem Sie Ihre letzte Zigarette rauchen.

An diesem oder einem der folgenden Tage empfehle ich, die bereits erwähnte naturheilkundliche Nichtrauchertherapie durchführen zu lassen, die dazu dient, ihren Willen zu verstärken und eventuell auftretende Unpässlichkeiten, man sagt auch Entzugserscheinungen dazu, zu mildern.

Nachdem Sie diesen Schritt getan haben und Ihre letzte Zigarette aufgeraucht haben, lesen Sie den zweiten Teil des Buches. Darin erhalten Sie zahlreiche Hinweise, die Ihnen helfen werden, den dritten Schritt zu gehen. Der dritte Schritt führt Sie, in eine rauchfreie Zukunft.

Sie können nur gewinnen.

Die Fähigkeit des Menschen, sich und seine Lebensumstände zu ändern, ermöglicht es ihm, sein Leben positiv zu gestalten. Wenn Sie sich von der Nikotinsucht befreit haben, ist es, als wenn Sie einen Stein ins Wasser geworfen hätten. So wie dieser Stein zahlreiche Kreise auf der Wasseroberfläche bildet, wird das „Nicht-Mehr-Rauchen“ weitere positive Veränderungen in Ihrem Leben bewirken.

Dies betrifft nicht nur Ihre körperliche Gesundheit. Auch Ihr seelisches Wohlbefinden wird sich wesentlich verbessern. Sie werden es besonders an einem gesteigerten Selbstwertgefühl feststellen. Sie haben es schließlich geschafft, Ihren Willen in die Tat umzusetzen. Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zur Freiheit.

Gehen Sie diesen Weg in Ruhe, voller Optimismus und leichten Schrittes.

Einfach (?) Nichtraucher/in werden.

Wie soll das funktionieren?

Zunächst ein Wort an meine Leserinnen.

Liebe Raucherinnen, bitte verzeihen Sie mir, dass ich wegen der besseren Lesbarkeit auf den weiteren Seiten immer „Raucher“ schreibe. Natürlich sind auch Sie gemeint.

Ich weiß, alle Autoren oder Autorinnen, die jemals ein Anti-Raucher-Buch geschrieben haben, erklären auf den ersten Seiten, dass sie auch einmal geraucht haben. Ich war auf meinem Weg, zum Nichtraucher, als ich begann über dieses Buch nachzudenken. Zunächst erstellte ich einen Leitfaden, in den ich meine Notizen und eigenen Erfahrungen verarbeitete. Diesen Leitfaden übergab ich, vor der eigentlichen Nichtrauchertherapie, den „Noch-Rauchern“ zum Lesen. Dadurch gelang es mir, die Erfolgsquote meiner Therapie deutlich zu steigern. Das Geheimnis liegt in der Tatsache begründet, dass es darum geht, den Schalter von Raucher auf Nichtraucher umzustellen. Alle ehemaligen Raucher werden Ihnen bestätigen, dass sie nur eine einzige Sekunde dafür benötigten. In diesem Moment wussten sie mit 100%iger Sicherheit, dass sie nicht mehr rauchen werden.

„Ich weiß es“. Dies ist der entscheidende Gedanke. Ich weiß es und es ist nicht wieder nur ein Versuch. Ab dieser Erkenntnis ist „nicht mehr rauchen“ so einfach wie rauchen. Allerdings fällt dieser Gedanke nicht so einfach vom Himmel. Wer sich wünscht, den Schalter zu finden, muss ihn auch finden wollen. Den Schalter, von dem ich wusste, dass er auch in meinem Kopf existiert.

Gehen Sie also auf die Suche nach diesem Schalter, der auch in Ihrem Kopf sitzt. Wenn Sie ihn gefunden haben,

werden Sie ihn in einem einzigen Augenblick von Raucher auf Nichtraucher umstellen können.

Meine ganz normale Raucherkarriere.

1963, sechs Zigaretten für 50 Pfennig, 12 Zigaretten für 1,00 DM.

Lang ist es her, als ich meine Raucherkarriere begann. Gerade hatte ich meine Lehre angefangen, war also "erwachsen" geworden. Wie viele vor und nach mir begann ich kontinuierlich zu rauchen. Wenn man mich damals gefragt hätte, ob ich nicht aufhören wolle zu rauchen, hätte ich dies bestimmt verneint. Und so rauchte ich während meiner Lehrzeit, die vier Jahre als Zeitsoldat und bis zu meinem 36. Lebensjahr ununterbrochen weiter. Moment, diese Aussage stimmt nicht ganz. Ich kann mich erinnern, dass ich an einem Geburtstag meiner Mutter mit meinem Vater eine gegenseitige Wette eingegangen bin. Ich glaube, ich war damals 18 Jahre alt. Wir wetteten um 100 DM, welche derjenige bekommen sollte, der ein Jahr lang, also bis zum nächsten Geburtstag meiner Mutter, nicht mehr rauchen würde. Da ich damals meinem Vater beweisen wollte, dass ich stärker sei als er, drückte ich meine gerade angezündete Zigarette sofort aus. So weit ich mich erinnern kann, rauchte mein Vater bereits am nächsten Tag eine Zigarre. Auf unsere Wette angesprochen meinte er, diese habe nur Zigaretten betroffen. Die damalige „Schwäche“ meines Vaters habe ich wohl als einen persönlichen Triumph empfunden. Jetzt, nach den Erfahrungen mit meinen eigenen vergeblichen Versuchen, sehe ich dies etwas anders.

Als das Jahr um war und wir wieder in gemütlicher Runde den Geburtstag meiner Mutter feierten, übergab mir mein Vater die 100 DM. Kaum hatte ich das Geld erhalten, zündete ich mir umgehend eine Zigarette an. An diesem Tag war es nur eine Zigarette. Zwei Tage später,

es war gerade „Karpfenzeit“ in meiner fränkischen Heimat, verabredete ich mich mit zwei Jugendfreunden zum Karpfenessen. An diesem Abend rauchte ich einige von meinen Freunden geschnorrte Zigaretten. Zwei Tage später kaufte ich mir die erste Zigarettenpackung. Ab diesem Moment hatte mich die Sucht wieder voll in ihrer Gewalt. Die Fesseln der Sucht hielten mich dann bis zu meinem 36. Lebensjahr gefangen.

Warum hatte ich damals wieder angefangen? Die Erklärung ist im Prinzip ganz einfach: Nicht der Wille, mit dem Rauchen aufzuhören, war damals der Grund, die Zigarette auszumachen und ein Jahr lang nicht zu rauchen, sondern ich wollte lediglich meinem Vater beweisen, dass ich stärker bin als er. Nachdem ich diesen Beweis erbracht hatte, bestand kein Grund mehr, Nichtraucher zu bleiben. Diese Geschichte beweist aber auch, dass allein der Wille ausschlaggebend für das Erreichen eines Zieles ist.

Reflexionsfragen:

Schreiben Sie Ihre Antworten doch einfach in den Kästen.

Wie oft und wie lange haben Sie es bereits geschafft, nicht zu rauchen?

Hatten Sie damals den unbeugsamen Willen oder zwangen Sie die Umstände dazu? (Welche?)

Welchen Grund hatten Sie, wieder mit dem Rauchen anzufangen?

*„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden, es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.“
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Wunsch und Wille.

Es scheint zunächst logisch zu sein, dass man einen Wunsch auch erfüllt haben will. So haben Sie sicher schon oft den Wunsch verspürt, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber warum haben Sie sich diesen Wunsch bisher nicht erfüllt?

Betrachten wir die beiden Wörter „Wunsch“ und „Wille“ einmal von ihrer Aussage her: Beide sind zwar verwandt, aber trotzdem unterscheiden sie sich in wesentlichen Punkten. Der Wunsch hat etwas mit einer Sehnsucht zu tun. So kann man etwas für sich oder auch für jemanden anderes etwas wünschen. Im Prinzip erwartet man, dass die Erfüllung des Wunsches ohne eigene Leistung erfolgt. Möglicherweise haben Sie bereits einmal versucht, mit Akupunktur oder einer anderen Methode aufzuhören. Der Grund, dass es Ihnen nicht gelungen ist, liegt darin, dass Sie glaubten, der Therapeut oder die von Ihnen ausprobierte Methode würde Ihren Wunsch erfüllen. Das heißt, Sie hatten zwar den Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören, aber eben nicht den Willen.

Der Begriff „Wille“ bezeichnet das Vorhandensein starker Wünsche, Ziele oder Begehrlichkeiten. In jedem Fall aber eine bewusste Entscheidung für oder gegen etwas. Im engeren Sinn als „Wille“ bezeichnet werden diese Entscheidungen aber nur dann, wenn sie aus eigenem Antrieb heraus, ohne Einwirkung fremder Einflüsse (z. B. Krankheit, Sucht, gesellschaftliche Zwänge) entstehen.

Betrachten wir die in Klammern gesetzten Begriffe, im Zusammenhang mit dem Rauchen, näher.

Krankheit als Grund, nicht mehr zu rauchen.

Hatten Sie schon einmal eine starke Erkältung? Die Bronchien waren entzündet, jeder Atemzug tat weh. Beim Versuch zu rauchen hatten Sie das Gefühl, es würde Ihnen die Lunge zerreißen. Also rauchten Sie eben während der Erkältung nicht. Sobald Sie sich auf dem Weg der Besserung befanden, begannen Sie wieder zu rauchen. Es war nicht Ihr Wille, der Sie nicht rauchen ließ, sondern die Erkrankung. Sicher kennen Sie auch die Geschichten von Patienten, denen der Kehlkopf wegen Krebs entfernt wurde und die dann durch das künstlich geschaffene Atemloch, unterhalb des nicht mehr vorhandenen Kehlkopfs, ihre Zigarette rauchen? Auch diese Raucher haben die ersten Wochen nach der Operation nicht geraucht. Sie wurden durch die Umstände gezwungen nicht zu rauchen.

Gesellschaftliche Zwänge verhindern, dass Sie rauchen.

Sie kennen sicher Situationen, in denen Sie nicht rauchen können oder besser dürfen. Denken Sie an Versammlungen, Kino, Theater oder auch Flug-, Bus- oder Bahnreisen. Auch hier sind Sie nicht aus freiem Willen Nichtraucher, sondern weil es Ihnen untersagt ist zu rauchen. Sobald diese Zwänge nicht mehr vorhanden sind, zünden Sie sicher umgehend eine Zigarette an. Die Möglichkeit, wieder rauchen zu dürfen, sehnen Sie sich ungeduldig herbei.

Wenn Sie also in diesen Situationen nicht aus freiem Willen Nichtraucher sind, dann stellt sich doch die Frage:

„Rauchen Sie aus freiem Willen?“

Ist es wirklich Ihr freier und uneingeschränkter Wille, diese giftigen, teuren und ekelhaft stinkenden Chemiestäbchen zu rauchen? Ist es wirklich Ihr freier und uneingeschränkter Wille, Ihr schwer verdientes Geld den Dealern der Zigarettenmafia in den Rachen zu werfen?

Falls Sie diese Fragen bejahen, dann wurden Sie sicher gezwungen dieses Buch zu lesen. Dann können Sie jetzt aber auch damit aufhören, weiterzulesen, denn Sie werden keinen Erfolg haben.

Wie kann man den Begriff „Willen“ erklären? Nun, der Wille ist klar umrissen und seine Umsetzung erfolgt durch den Willensträger selbst. Der Wille basiert auch immer auf einer Zielvorstellung. Hindernisse oder Schwierigkeiten werden überwunden und verhindern in keinem Fall die Verwirklichung des Ziels. Im Gegenteil, es sind diese Stolpersteine, deren Überwindung das eigene Selbstbewusstsein enorm verbessern. Während der Wunsch nach seiner Erfüllung befriedigt ist, beinhaltet der Wille eine anhaltende Geisteshaltung, die verschiedene Ereignisse hintereinander bewirken kann. So hat der erfolgreich umgesetzte Wille mit dem Ziel Freiheit von der Nikotinsucht auch Auswirkungen auf andere Bereiche des Lebens, in denen Sie Zwängen ausgesetzt sind. Soweit möglich, werden Sie sich dann auch von diesen Zwängen befreien können.

Ich will Ihnen diesen Unterschied zwischen Wunsch und Wollen an einem Beispiel aus meiner Praxis verdeutlichen. (Ich arbeitete damals noch nicht mit diesem Buch.)

Eine junge Frau rief mich eines Tages an und äußerte den Wunsch nach einer Antiraucherakupunktur. Ich gab ihr für den nächsten Tag einen Termin um 11.00 Uhr, mit der Anweisung, an diesem Tag nicht zu rauchen. Pünktlich um 11.00 Uhr erschien sie, brachte aber noch ihre ältere Schwester mit. „Ich rauche zwar auch, komme

aber nur als Schützenhilfe mit und möchte es mir noch nicht abgewöhnen!“, erklärte sie mir gleich nach der Begrüßung.

Während des folgenden Beratungsgesprächs gewann ich den Eindruck, dass meine Patientin zwar den Wunsch hatte, mit dem Rauchen aufzuhören, aber eben nicht den Willen. Dies ergab sich auch aus der Tatsache; dass sie trotz meiner Anweisung, vor der Therapie nicht mehr zu rauchen, angeblich nur eine Zigarette geraucht hatte. Auf ihren, nach meiner Ansicht, mangelnden Willen angesprochen, erwiderte sie, dass ich mich irre und ich die Akupunktur durchführen soll, denn sie wolle wirklich aufhören. Nachdem ich ihr die Nadeln gesetzt hatte, sprach mich ihre Schwester an: „Ich wünsche mir ja auch schon lange, mit dem Rauchen aufzuhören, nur habe ich es bis jetzt nicht geschafft. Aber *jetzt will ich* aufhören. Bitte setzen Sie auch bei mir die Nadeln.“ Natürlich tat ich, worum ich gebeten wurde und setzte die Nadeln. Bei ihr war ich überzeugt, dass die Antiraucherakupunktur wirksam sein würde. Den Wiederholungstermin nach zwei Tagen nahm dann auch nur die ältere Schwester war. „Bei meiner Schwester hat es nicht geholfen, die hat bereits am Abend wieder geraucht“, so ihre Aussage.

Deutlicher als an diesem Beispiel kann man wohl kaum den Unterschied von Wunsch und Wille darstellen. Aber noch etwas zeigt diese Geschichte. Keine Therapie der Welt kann Ihren Willen ersetzen.

Es ist das unbedingte Wollen, welches den Erfolg garantiert.

Eigene Erfahrung:

Ich erinnere mich noch genau an den Tag, an dem ich aufhörte zu rauchen. Mehrere Jahre vergeblicher Versuche, von meiner Sucht loszukommen, lagen hinter mir. An diesem Tag wollte ich in Urlaub fahren. Die Sachen

waren gepackt, alles war zur Abfahrt bereit. Da ich vergessen hatte, den Anrufbeantworter in meiner Praxis zu besprechen, fuhr ich noch einmal in die Praxis. Gewohnheitsmäßig rauchte ich auf der Fahrt zur Praxis eine Zigarette. Nachdem ich den Anrufbeantworter besprochen hatte, beschloss ich mit dem Rauchen aufzuhören. In diesem Augenblick wusste ich, dass ich nicht mehr rauchen werde. Ich ließ die angebrochene Zigarettenspackung in der Praxis zurück, fuhr in den Urlaub und rauchte nicht mehr. Fünfzehn Jahre später begann ich wieder zu rauchen. Nicht, dass ich gerne geraucht hätte. Im Gegenteil, ich hatte den Wunsch, möglichst schnell wieder aufzuhören. Leider aber nur den Wunsch und nicht den Willen. Es vergingen fünf Jahre, bevor ich auch wieder den Willen hatte. Nachfolgend einige Beispiele meiner vergeblichen Versuche während der fünf Jahre.

Es war Nachmittag, ich hatte bereits wieder 20 Zigaretten geraucht, jeder Atemzug fiel mir schwer; meine Bronchien brannten bei jedem Zug an der Zigarette. Spontan schmiss ich die gerade angebrochene Packung in einen an der Straße stehenden Mülleimer. Einem Stadtstreicher, der mir entgegenkam, drückte ich 5.- € in die Hand, weil ich wieder einmal die Absicht (nicht den Willen) hatte, ab sofort nicht mehr zu rauchen. Am späten Nachmittag kaufte ich mir eine neue Packung.

Eine andere Geschichte: Ein Stadtstreicher bettelte mich nach einer Zigarette an. Ich gab ihm zwei, da ich ja wieder einmal aufhören wollte und dies meine letzte Packung sein sollte. Natürlich hätte ich ihm besser die ganze Schachtel geben und sofort aufhören sollen. Dies hätte meinen Willen deutlich gemacht. So habe ich nicht nur die restlichen Zigaretten, sondern noch Hunderte weitere geraucht.

Folgende Geschichte beschreibt meinem Versuch, eines Abends alle vorrätigen Zigaretten zu vernichten, um am nächsten Morgen wieder einmal aufzuhören.

Da ich die fast volle Schachtel möglichst noch bis zum Abend leeren wollte, kam ich auf die Idee jedes Mal, wenn ich mir eine Zigarette anzündete, eine weitere fortzuwerfen. Als ich ins Bett ging, waren noch drei Zigaretten übrig, die ich in den Mülleimer warf. Sie können sich schon denken, dass ich am nächsten Morgen die Zigaretten wieder aus dem Mülleimer hervorholte. Diese Absicht, ab morgen nicht mehr zu rauchen, wurde dann zu einer Gewohnheit. Ich weiß nicht mehr, wie oft ich mir dieses „ab Morgen rauche ich nicht mehr“ im Laufe meiner Zeit als Raucher vergeblich vorgenommen habe.

Eine weitere Geschichte: Eines Abends drückte ich eine Zigarette aus. Ich hatte die Idee, aber wie sich zeigte, wieder einmal nicht den Willen, ab sofort nicht mehr zu rauchen. Um meinen Wunsch zu unterstreichen, kam ich auf den Gedanken, die restlichen Zigaretten unter den Wasserhahn zu halten. Anschließend warf ich die nassen Zigaretten in den Mülleimer meiner Praxis. Das Resultat dieses Versuches war, dass ich am nächsten Tag die nassen Zigaretten aus dem Mülleimer nahm und auf die Heizung zum Trocknen legte. Natürlich mit dem festen Willen (?) nur noch diese Zigaretten zu rauchen und mir keine neuen zu kaufen. Auch dieser Versuch scheiterte kläglich. Nach zwei Stunden kaufte ich mir eine neue Packung. Dazu musste ich einen Kilometer in Regen und Kälte zu einem Automaten laufen, der auch Geldscheine annahm.

Kennen Sie das Lied „Kippenbuggy“? Es wurde in meiner Kindheit oft im Radio gespielt. Hier der Text der ersten Strophe, an die ich mich noch erinnere.

„Hey, Hey, das ist der Kippenbuggy, no, no snucki, die Länge ist egal. Der Bahnhof ist der Sammelplatz, da hält sich jeder auf und wirft ein Ami`ne Kippe weg, so stürzen zehne drauf.

Hey, Hey, das ist der Kippenbuggy, no, no snucki.....“

Dieses Lied fiel mir immer ein, wenn ich wieder einmal,

auf den verschlungenen Wegen zum Nichtraucher, nach einer Kippe in meinem Aschenbecher suchte, die noch einige Züge versprach.

Wenn ich diese soeben beschriebenen Versuche Revue passieren lasse, muss ich über mich selbst lachen. Möglicherweise haben Sie nach dem Lesen meiner vergeblichen Versuche den Eindruck gewonnen, das Rauchen aufzugeben sei unendlich schwer. Erfahrungen mit Ihren eigenen vergeblichen Versuchen scheinen diesen Eindruck noch zu bestätigen.

Aber dieser Eindruck ist falsch. Es handelte sich bei meinen Beispielen und wahrscheinlich bei Ihren eigenen Beispielen immer nur um Versuche, nicht aber um den Willen, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Begriff „Versuch“ bezeichnet allgemein zwar eine zielgerichtete Handlung, die aber nicht zu Ende geführt wird oder zunächst ihr Ziel verfehlt. Erfolglos sind demnach immer nur Versuche.

Anders sieht es aus, wenn der Wille als Triebfeder vorhanden ist. Zum Willen wird die nachhaltige Umsetzung der Ziele und Entschlüsse durch konsequentes Handeln gerechnet. Auch das Unterlassen einer Handlung kann die Verwirklichung eines Willens sein, z. B. das Rauchen, zu unterlassen. Fehlt eine nach außen sichtbare Willensumsetzung, so wird dieses oft mit einem nicht vorhandenen oder zumindest schwachen Willen gleichgesetzt. Zum einen beinhaltet dieses Erklärungsschema, dass der Wille etwas *Unbedingtes* ist, das heißt, man kann nicht etwas wollen, ohne es *wirklich* zu wollen. Zum anderen geht die zwingend erwartete Willensumsetzung von einem grundsätzlich freien Menschen aus, dessen Handlungen in erster Linie durch seinen eigenen Willen bestimmt werden. Das Prinzip des freien Menschen beinhaltet, dass sich sein Tun nach seinem Willen richtet. Die Schwierigkeit, mit dem Rauchen aufzuhören, besteht

beim Raucher unter anderem darin, dass er eben in dieser Hinsicht keinen freien Willen hat, da er vom Nikotin abhängig ist. Dass dies so ist, zeigen eindeutige Dokumente der Zigarettenindustrie. Um die Abhängigkeit noch zu verstärken, werden dem Tabak entsprechende Zusatzstoffe beigemischt.

Nachfolgend zwei Ausdrücke aus dem Onlinelexikon „Wikipedia“ und der Fachzeitschrift „Ärztewoche“:

Bei Wikipedia steht:

„Zahlreiche Substanzen, die das Abhängigkeitspotenzial des Nikotins erhöhen, werden dem Tabak beigemischt. Tabakproduzenten wissen seit Jahrzehnten vom hohen Abhängigkeitspotenzial des im Tabak enthaltenen Nikotins, das Potenzial wird außerdem durch chemische Behandlung bewusst erhöht. Nahezu in jeder Zigarette ist Menthol enthalten, es ist auch dann noch wirksam, wenn der Gehalt unter der geschmacklich wahrnehmbaren Grenze liegt. Menthol macht den Rauch milder und erhöht die Atemfrequenz. Der milde Rauch kann tiefer inhaled werden, die Nikotinaufnahme wird verbessert. Alkalische Zusätze erhöhen die Aufnahme des Nikotins in der Lunge, so dass auch aus Light-Zigaretten große Nikotinmengen in den Körper gelangen können. So entsteht schneller eine intensivere Abhängigkeit.“

Aus der Ärztewoche:

„Durch Zusatzstoffe wie Ammoniak, Harnstoff oder Soda kann der pH-Wert des Rauchs basischer gemacht werden, was das Nikotin aus seinen Salzen löst und die Bioverfügbarkeit dramatisch erhöht. Freies Nikotin wird in der Mundhöhle und in den Atemwegen schneller resorbiert als das in Partikeln gebundene Nikotinsalz“, so Pötschke-Langer, „was zu dem erwünschten raschen Anfluten, dem Nikotinflash führt. Zwischen dem pH-Wert des Rauchs und dem Verkaufserfolg einer Zigarettenmarke bestehen eindeutige Zusammenhänge. Je schnel-

ler das Nikotin anflutet, desto besser verkauft sich das Produkt.“

Die in diesen Artikeln genannten Zusatzstoffe sind nur einige von Hunderten, die dem Tabak beigefügt werden. Die Liste der ca. 200 giftigen Zusatzstoffe, von denen ca. 70 krebserregend sind, liest sich wie die Materialliste einer Giftküche. Ich denke, dass Raucher bewusst vergiftet werden, um als Kunde erhalten zu bleiben. Man nimmt dabei ausdrücklich in Kauf, dass durch diese Stoffe der Raucher früher stirbt. Macht ja nichts. Es wachsen ja genügend Neukunden nach. Die internen Papiere von Philip Morris, die im Zuge der amerikanischen Gerichtsverfahren ans Licht der Öffentlichkeit gelangt sind, decken auf, wie stark die Werbestrategien des Konzerns auf Jugendliche ausgerichtet sind. Eine Umfrage unter Rauchern, die im Frühjahr 1990 für den Konzern in den 'neuen' Bundesländern durchgeführt wurde, ergab - wie in einem Schriftstück vermerkt wird - *„eine allgemein gute Akzeptanz des Rauchens, besonders unter jungen Rauchern und Frauen, d.h., es besteht offensichtlich keine Lobby gegen das Rauchen“. Die attraktivere Werbung sei diejenige, die Natur und Weite zeige. „Abenteuer und persönliche Herausforderung machen die Story interessanter. Diese Kategorie der Werbung befriedigt besonders die Wünsche der jüngeren Generation, die aus ihrer traditionell geschlossenen Gesellschaft entkommen will“.*

Das derzeitige Einstiegsalter in die Sucht beträgt 12 Jahre. Lebt ein Neukunde dann ca. 50 Jahre, so zahlt er an die Verursacher für die bewusste Zerstörung seiner Gesundheit ca. 73 000 Euro, bei einer Schachtel Zigaretten täglich, wenn der Preis bei 4.- € bleiben würde, was eher unwahrscheinlich sein dürfte. Ich denke, es ist langsam Zeit, wieder in Freiheit entscheiden zu dürfen.

Reflexionsfragen:

Welche gescheiterten Versuche haben Sie hinter sich?

Welche Gründe waren für das Scheitern verantwortlich?

Hat sich Ihr Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören,
in ein unbedingtes Wollen gewandelt?

Es ist also Ihr fester Wille, mit dem Rauchen aufzuhö-
ren?

Übrigens:

Verwechseln Sie bitte nicht Wille mit Willenskraft.
Wer seinen Willen umsetzt, benötigt dafür keine Kraft.
Insofern ist das Wort „Willenskraft“ eigentlich paradox.
Mangelnde Willenskraft beschreibt nichts anderes als ei-
nen nicht vorhandenen Willen.

Druck und Gegendruck

Druck ist ein Begriff, den wir aus der Physik kennen. Man bezeichnet damit die Kraft, die auf eine Fläche wirkt. Dieser Kraft wird eine „Gegenkraft“ oder eben ein Gegendruck entgegengesetzt. Je stärker die einwirkende Kraft, desto stärker auch die Gegenkraft. Dies ist ein physikalisches Gesetz.

Auf unsere psychischen Reaktionen angewandt, bedeutet Druck etwas Unbequemes, eine nicht einsehbare Zumutung oder erzwungene Entscheidung.

Diese Form von Druck erzeugt Unmut, Abwehr, Aggressionen (Gegendruck). Also versucht man dem Druck auszuweichen, oder sich ihm zu entziehen.

Beziehen wir diese Aussage nun auf Ihr Wollen oder Ihren Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören. (Noch ist es ja nur der Wunsch, denn wenn es bereits Ihr Wille wäre, bräuchten Sie dieses Buch nicht mehr weiterzulesen und Sie würden jetzt in diesem Moment aufhören zu rauchen.)

Tatsache ist, dass noch niemand Nichtraucher wurde bzw. es auf Dauer geblieben ist, wenn er es sollte, weil es der Partner oder die Partnerin wünscht. Auch wird kein Arzt mit der Aussage „Hören Sie auf zu rauchen, dann wird es Ihnen besser gehen“ Erfolg haben. Diese Anweisung des Arztes oder den Wunsch des Partners empfinden wir als Druck. Aus diesem Grund werden Sie auch auf keiner Seite dieses Buches eine Anweisung mit der Aussage finden: „Jetzt rauchen Sie nicht mehr! Oder rauchen Sie jetzt Ihre letzte Zigarette!“ Dieser Entschluss muss aus eigenem Antrieb erfolgen.

Aber nicht nur der Druck von außen erzeugt Gegendruck. Auch Sie selbst können sich unter Druck setzen. Dies gilt es unter allen Umständen zu vermeiden.

Setzen Sie sich nicht selbst unter Zeitdruck. Legen Sie jetzt noch keinen bestimmten Termin fest. Lesen Sie diesen Teil des Buches erst zu Ende. In den nächsten Tagen oder Wochen werden Sie von Jetzt auf Gleich den Entschluss fassen und auch den Willen haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Dann haben Sie Ihren Schalter gefunden und werden ihn einfach und problemlos umlegen.

Reflexionsfragen:

Ist es Ihr persönlicher Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören?

Fühlen Sie sich in Ihrer Entscheidung völlig frei?

Falls Druck von außen auf Sie einwirkt, können Sie sich davon lösen?

Welchen Druck von außen wollen Sie beseitigen?

*„Wer die Dinge verändern will, sucht gangbare Wege,
wer nichts verändern will, sucht nach Gründen.“*

(Stepken)

Die Wahrheit erkennen.

Sie wissen bereits, dass zum Erreichen eines Zieles der unbedingte Wille zum Erfolg notwendig ist.

Wie kann ich aber ein Ziel erkennen? Das Erreichen des Ziels muss zunächst einen positiven Effekt haben. Nehmen wir an, Sie können die unten aufgeführten Fragen bejahen. Würde es dann ein sinnvolles Ziel sein, mit dem Rauchen aufhören zu wollen? Ich denke nein. Im Gegenteil, es würde natürlich Sinn machen weiterzurauchen.

Warum rauchen Sie?

- Rauchen entspannt Sie?
- Rauchen verbessert Ihre Konzentration?
- Weil Sie gerne rauchen?
- Aus Langeweile?
- Wegen der Geselligkeit?
- Die Freiheit – rauchen zu dürfen – lassen Sie sich nicht nehmen?

Versuchen Sie, diese Fragen ehrlich zu beantworten.

Schreiben Sie Ihre persönliche Begründung doch einfach auf ein Blatt Papier oder an den Rand dieser Seite, bevor Sie weiter lesen. Andererseits können Sie sich die Mühe sparen, denn der einzige Grund, den Sie akzeptieren sollten, liegt in der Sucht nach Nikotin.

Sie sind nicht süchtig?

Sucht hat ja im allgemeinen Verständnis etwas mit asozialem Verhalten zu tun. Sie sind nicht asozial, Sie sind erfolgreich, sozial gesichert und anerkannt. Natürlich wehren Sie sich gegen den Begriff „Sucht“. Sie rauchen nur gerne. Wie sieht es mit anderen Dingen aus, die Sie gerne genießen. Essen Sie gerne einen Apfel? Warum essen Sie dann nicht ununterbrochen Äpfel?

Was halten Sie von dem Wort Abhängigkeit? Sind Sie vom Nikotin abhängig?

Auch die WHO (Weltgesundheitsbehörde) erkannte, dass der Begriff „Sucht“ zu einer Abwertung einer Persönlichkeit führen kann. Deshalb ersetzte sie 1964 den Begriff „Sucht“ durch „Abhängigkeit“ bzw. „schädlichen Gebrauch“. Von Alkohol oder anderen Drogen wie Heroin wissen wir, dass sie innerhalb kurzer Zeit das soziale Gefüge des Süchtigen gravierend zum Schlechten verändern. Anders beim Raucher. Hier handelt es sich ja um eine sozial mehr oder weniger anerkannte Droge.

Versuchen wir die Frage zu beantworten, ob der Konsum von Nikotin, um etwas anderes handelt es sich ja nicht beim Rauchen, das soziale Gefüge des Rauchers verändert? Sicher, der Raucher gleitet nicht in die Beschaffungskriminalität (solange er legal an jeder Straßenecke seine Droge bekommt), er torkelt nicht durch die Gegend, verliert nicht seinen Arbeitsplatz wegen alkoholbedingter Bewusstseinsstörungen und der Unfähigkeit seine Arbeitsleistung zu erbringen.

Aber wie sieht es mit seinem sozialen Gefüge nach dem ersten Herzinfarkt aus? Wenn er wegen seiner chronischen Bronchitis ständig krank ist? Wenn er Lungenkrebs bekommt? Weitere Beispiele überlasse ich Ihrer Fantasie. Was bleibt dann von seiner so gesicherten Existenz noch übrig? Wie war doch gleich die Frage? Verän-

dert Rauchen das soziale Gefüge? Ich denke ja.

„Papa du stinkst ja, hast du wieder geraucht? Du sollst doch nicht rauchen sonst stirbst Du“, sagte meine Tochter. Meine Tochter war bei dieser Aussage dreieinhalb Jahre, ich 57 Jahre alt. Als Nichtraucher habe ich die Chance, ihr noch zwanzig Jahre hilfreich zur Seite zu stehen. Als Raucher rechnerisch nur noch 10 Jahre oder noch weniger.

Nun ist erwiesen, dass der Konsum von Nikotin süchtig macht. Aber ebenfalls unbestritten ist, dass man sich von dieser Abhängigkeit, anders als bei Alkohol oder anderen Drogen wie LSD, Heroin usw., schnell und ohne große Entzugserscheinungen befreien kann. Warum fällt es uns Rauchern dann trotzdem so schwer, damit aufzuhören?

Der Grund liegt in der Gewohnheit, bei bestimmten Gelegenheiten zu rauchen. Deshalb kann man die Abhängigkeit vom Nikotin auch als „schädliche Gewohnheit“ bezeichnen. Wenn Sie diese Wahrheit akzeptiert haben, wird eine Reihe von scheinbaren Gründen wegfallen, die möglicherweise dazu führen könnten, Ihr Vorhaben, mit dem Rauchen Schluss zu machen, zu verschieben.

Übrigens:

Die Erkenntnis eigener Fehler oder eines Fehlverhaltens löst Zukunftsangst aus. Denn Erkenntnis bedeutet immer die Notwendigkeit, etwas zu verändern. Veränderung bedeutet Neuland. Neuland bedeutet Unsicherheit und damit bleibt alles beim Alten. Oder?

Reflexionsfragen:

Erkenne ich meine Abhängigkeit an?

Bin ich bereit Veränderungen zuzulassen?

Bin ich überzeugt, dass diese Veränderungen mein Leben positiv beeinflussen werden?

Was würde ich gerne ändern bzw. noch erreichen?

„Gerade die nutzlosesten Sitten und Gebräuche werden am hartnäckigsten fortgeführt.“ Andreas Malessa

Von der Macht der Gewohnheit oder der wahre Feind.

Neben der Abhängigkeit gilt es ein weiteres viel mächtigeres Hindernis zu überwinden. Es ist die Macht der Gewohnheit.

Die Redewendung von der „Macht der Gewohnheit“ bezieht sich auf die Tatsache, dass auf der Grundlage ausgeprägter Gewohnheiten ein entsprechendes Handeln immer schneller zustande kommt als ein bewusstes Tun. Das gewohnheitsmäßige Handeln hat evolutionäre Wurzeln. Besonders hilfreich, um zu überleben, ist dieses reflexartige Reagieren in bedrohlichen Situationen.

An einem Beispiel möchte ich diese Aussage verdeutlichen. Wenn ein Gegenstand schnell direkt auf Sie zukommt, werden Sie nicht lange überlegen, wie, warum oder ob Sie ausweichen sollten, Sie werden es reflexartig tun. Diese Gewohnheit hat sich nicht dadurch ausgebildet, dass Sie bereits zahlreiche ähnlich gefährliche Situationen gemeistert haben, sondern spielerisch. Es geschah in Ihrer Kindheit beim Ballspielen, Abklatsch- oder ande-

ren Spielen, die ein geschicktes Ausweichen erfordern, um weiter im Spiel (am Leben) bleiben zu können.

Ein bewusstes Abweichen von solchen Gewohnheiten ist mit inneren Spannungen verbunden. Auch hier wieder ein Beispiel, das Sie möglicherweise selbst schon erlebt haben oder einmal austesten können. Sie stehen hinter einer Fensterscheibe und jemand schüttet aus einem Eimer einen Schwall Wasser dagegen. Reflexartig werden Sie ausweichen, obwohl ja kein Grund dafür besteht, denn die Fensterscheibe hält das Wasser ab.

Wenn Sie dagegen bewusst diesen Reflex unterdrücken, werden Sie diese innere Spannung zu spüren bekommen.

„Die Fesseln der Gewohnheit sind meist so fein, dass man sie gar nicht spürt. Doch wenn man sie dann spürt, sind sie schon so stark, dass sie sich nicht mehr zerreißen lassen.“ Samuel Johnson

Was haben derartige Gewohnheiten, die das Leben leichter und sicherer machen, mit Ihrer Gewohnheit zu rauchen gemeinsam?

Der Ursprung des gewohnheitsmäßigen Handelns liegt in Ihrem Unterbewusstsein verborgen. Nun kann Ihr Unterbewusstsein aber nicht zwischen Gut und Böse unterscheiden, also eine Gewohnheit nicht nach ihrem Sinn bewerten. Gewohnheiten sind für Ihr Unterbewusstsein immer gut, denn sie erhöhen die Chance zu überleben. Dieses Verhalten Ihres Unterbewusstseins ist beim Rauchen zwar widersinnig, da dieses ja langfristig Ihr Leben zerstört, aber für das Unterbewusstsein dennoch schlüssig. Gott sei Dank ist Ihr Unterbewusstsein aber lernfähig.

Diese gerade bei dem Versuch mit dem Wasserschwall beschriebene innere Spannung werden Sie bei vielen Gelegenheiten zu spüren bekommen, sobald Sie Ihre letzte Zigarette geraucht haben. Es gilt, zahlreiche Gewohnhei-

ten abzulegen. So werden Sie zum Kaffee, beim Autofahren oder wenn Sie sich an Ihren Schreibtisch setzen, nicht mehr rauchen.

Glücklicherweise lernt aber Ihr Unterbewusstsein, dieses neue Verhalten als Gewohnheit zu akzeptieren. Um beim Beispiel mit dem Wasserguss zu bleiben. Nach zwei, drei Versuchen werden Sie wie selbstverständlich ohne flaues Gefühl stehen bleiben können. Also keine Angst vor der Macht Ihrer Gewohnheiten. Sie werden im zweiten Kapitel Hilfen erhalten, wie Sie diese Macht zu Ihrem Nutzen einsetzen können.

Um Ihnen schon einmal die Angst vor diesem auftretenden Unbehagen zu nehmen, führen Sie bitte unbedingt nachfolgende Aufgabe aus.

Die Aufgabe:

Wie alle Raucher rauchen auch Sie zu bestimmten Gelegenheiten reflexartig und ohne wirkliches Bedürfnis wie Nikotinmangel. Suchen Sie sich eine Ihrer Gewohnheiten aus. Ich empfehle Ihnen zunächst eine Gewohnheit zu wählen, die nur 1-2-mal am Tag vorkommt. Ab sofort – nicht morgen oder übermorgen – nehmen Sie sich vor, bei dieser Gelegenheit nicht mehr zu rauchen.

Anfangs werden Sie feststellen, dass Sie trotzdem das eine oder andere Mal zu diesem Anlass rauchen werden. Machen Sie dann die Zigarette sofort aus.

Das Ergebnis dieser Aufgabe:

Nach 15-20-mal des Nichtrauchens werden Sie diese neue Gewohnheit übernommen haben. Sie werden bei dieser von Ihnen ausgewählten Gelegenheit ganz automatisch nicht mehr rauchen. Dann sollten Sie sich eine weitere Gewohnheit vornehmen. Je mehr derartige Verknüpfungen Sie bis zum Tag X durch die neue Gewohnheit, nicht zu rauchen, ersetzt haben, desto leichter werden Sie es die ersten Tage nach Ihrer letzten Zigarette

haben. Denn diese Erfahrung wird Ihnen helfen, die noch übrig gebliebenen Gewohnheiten leichter abzulegen.

Noch ein Hinweis:

Wie Sie ja wissen, verursacht Nikotin eine Abhängigkeit. Dies führt dazu, dass der sinkende Nikotinspiegel durch erneutes Rauchen aufgefüllt sein will. Die Halbwertszeit von Nikotin beträgt ca. ½-2 Stunden. Man kann deshalb davon ausgehen, dass nach ca. 1 Stunde bei einem Raucher der Nikotinspiegel soweit abgesunken ist, dass nach dieser Zeit das Bedürfnis, diesen wieder aufzufüllen, eintritt. Wenn also der absinkende Nikotinspiegel die einzige Ursache dafür wäre, dass Sie rauchen, würde es genügen, alle 60 Minuten eine Zigarette zu rauchen. Das heißt, jede Zigarette die Sie innerhalb dieser 60 Minuten rauchen, rauchen Sie lediglich aus Gewohnheit.

Eigene Erfahrung:

Da ich grundsätzlich an Wochenenden, die ich mit meiner Familie verbrachte, nicht rauchte, habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich während dieser Tage keinerlei Probleme hatte, nicht zu rauchen. An den Wochenenden nicht zu rauchen, war mir zur Gewohnheit geworden. Übrigens hatte ich auch keine „Entzugserscheinungen“ während dieser zwei Tage. Meine Probleme begannen immer erst am Montag, wenn ich in die Praxis fuhr. Irgendwann hatte ich mir angewöhnt, bereits auf dem Weg zur Praxis im Auto zu rauchen. Diese Gewohnheit legte ich als erste ab. Bereits nach einer Woche war es für mich wieder eine Selbstverständlichkeit, im Auto nicht zu rauchen.

Die nächste Gewohnheit, die ich ablegte, betraf die Angewohnheit, mir, sobald ich die Praxis betrat und der Computer hochfuhr, eine Zigarette anzuzünden.

Mein Versuch, bei dieser Gelegenheit nicht zu rauchen,

scheiterte zunächst. Es machte mich nervös, einfach nur zu warten, bis der Computer betriebsbereit war. Erst als ich nach dem Einschalten des Computers sofort damit begann, einen Tagesplan zu entwerfen, gelang mir die Verknüpfung: Computer einschalten und nicht rauchen. Bereits nach wenigen Tagen verschwand dieses anfänglich noch vorhandene Bedürfnis gänzlich.

Bis zu meinem Tag X habe ich etwa fünf weitere Rauchgewohnheiten abgelegt oder durch andere Gewohnheiten ersetzt. Oft griff ich zu Ersatzhandlungen, um mich von meinem augenblicklichen Rauchbedürfnis abzulenken. So hatte ich immer frisches Obst griffbereit oder ich machte einfach 10 Minuten Sport. Statt Hanteln nahm ich zwei dicke Fachbücher, auch Kniebeugen oder Liegestützen waren sehr hilfreich.

Übrigens:

Es macht durchaus Sinn, sich nur wenige oder nur eine einzige Ersatzhandlung auszusuchen. Dadurch gelingt es schneller, die Reaktionskette, bestimmte Tätigkeit kombiniert mit Rauchen, zu überschreiben. Vermeiden Sie Ersatzhandlungen, die ebenfalls eine schädliche Gewohnheit hervorrufen können. Beispiele wären, statt einer Zigarette ein Bonbon zu lutschen oder ein Stück Schokolade zu essen. Natürlich lassen sich Angewohnheiten auch ohne Ersatzhandlung ablegen. Statt bei einer bestimmten Gelegenheit zu rauchen, wird es Ihnen zur Gewohnheit werden, dabei eben nicht zu rauchen.

Tipp:

Entlarven Sie Ihre Gewohnheiten. Fragen Sie sich bei jeder Zigarette, bevor Sie sie anzünden, warum Sie gerade jetzt diese Zigarette rauchen wollen.

Gewohnheit oder Nikotinspiegel? Falls es sich um eine Gewohnheit handelt, zünden Sie die Zigarette einfach nicht an.

Reflexionsfragen:

Warum bestehen Probleme damit, Gewohnheiten zu ändern?

Was sind meine Gewohnheiten?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Welche Gewohnheit werde ich jetzt ablegen?

Finden Sie Ihre Motivation.

Hören Sie auf, auf ein Wunder zu warten. Ein Wunder, das es Ihnen ganz leicht macht, mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Wurzel der Motivation liegt im Bedürfnis. Um ein Bedürfnis zu befriedigen, muss sich etwas ändern oder bewegen. Dies setzt aber die Bereitschaft voraus, eine Veränderung zuzulassen.

Aus dem Lateinischen übersetzt heißt Motivation soviel wie Bewegung (motus = .die Bewegung).

Auf unser Verhalten bezogen besagt dies, dass die Motivation der Motor ist, der eine Änderung des eigenen Verhaltens in der Ausrichtung auf das Ziel ermöglicht.

Für Sie als angehenden Nichtraucher bedeutet es, dass Sie dem Bedürfnis zu rauchen das Bedürfnis, nicht mehr zu rauchen, entgegensetzen müssen. Wobei das Bedürfnis, nicht zu rauchen, stärker sein muss. Dies müsste eigentlich kein Problem sein, sollte man meinen. Leider ist es mit der Motivation nicht so einfach. Denn um das Bedürfnis, mit dem Rauchen aufzuhören, zu wecken, benötigt man zunächst einen Grund, der als Treibstoff für den Motor „Motivation“ dient.

Ich habe in meinem Leben drei Mal aufgehört zu rauchen. Am leichtesten konnte ich den Schalter beim ersten Mal in der Nichtraucherstellung halten.

Sie erinnern sich? Ich wollte meinem Vater zeigen, dass ich stärker bin als er. Warum fing ich dann aber wieder damit an? Mein Bedürfnis, es meinem Vater zu zeigen, war gestillt. Damit entfiel die Motivation, auch weiterhin Nichtraucher zu bleiben.

Beim zweiten Mal war es wohl eher Wut auf mich selbst, die dazu führte, in einem Augenblick den Schalter umzulegen. Jahrelang hatte ich vergeblich versucht, mich

von der Sucht zu befreien. Wieder einmal fühlte ich mich an jenem Tag nach der ersten Zigarette schlapp. Mir wurde schwindelig, die Bronchien taten mir weh. Ich hatte plötzlich das starke Bedürfnis, mit dem Rauchen endgültig Schluss zu machen. Jetzt, beim dritten Mal, war es am Schwierigsten. All die Vorteile des „Nicht-Mehr-Rauchens“, worüber Sie gleich lesen werden, kannte ich ja und habe sie mir bei meinen zahlreichen Versuchen immer wieder vorgebetet. Es hat nichts geholfen. Sie reichten als Motivation nicht aus. Erst ab meinem Tag X haben sie mir als begleitende und unterstützende Motivation geholfen, rauchfrei zu bleiben.

Aber jeder einzelne der Vorteile, kann bei Ihnen eine eigenständige und ausreichend starke Motivation hervorrufen. Ganz sicher sind es aber alle Vorteile zusammen, die Ihnen dann auch helfen werden für immer frei zu bleiben.

An dem Tag, an dem ich beschloss, meine letzte Zigarette zu rauchen, gab es für mich nur einen einzigen Grund: Ich wollte etwas in meinem Leben ändern. Ich wollte Bewegung in mein eingefahrenes Dasein bringen. Nicht zuletzt wollte ich mir beweisen, dass ich stärker bin als der Nikotinteufel. Um all dies zu erreichen, musste ich mich von ihm befreien. Ein Gefangener im Gefängnis der Sucht kann nichts bewegen.

Nun könnten Sie argumentieren, dass Sie diese Gründe nicht haben. Bei Ihnen läuft alles optimal. Sie glauben, dass Sie, obwohl Sie rauchen, absolut leistungsfähig sind? Aber wissen Sie wirklich mit 100%iger Sicherheit, dass Sie nicht noch mehr Erfolg haben könnten? Ihre Kreativität ansteigen oder Sie körperlich wesentlich leistungsfähiger sein würden, sobald Sie sich aus diesem Käfig befreit haben?

Lassen Sie sich von dem Ergebnis überraschen, wenn Sie 2-3 Wochen nicht mehr geraucht haben. Dann werden Sie feststellen, dass Sie bisher nur einen Teil Ihres

Potenzials genutzt haben.

Wie Sie bereits gelesen haben, müssen Sie dem Bedürfnis zu rauchen das stärkere Bedürfnis, nicht zu rauchen, entgegensetzen.

Stellen Sie sich zunächst die Frage, welche Vorteile (?) Sie hätten, wenn Sie weiterräumen würden.

Meine Vorteile, die ich durch das Rauchen habe und nicht aufgeben will:

1.

2.

3.

?

Haben Sie welche gefunden?

Ja, wirklich??

Auf einer der nächsten Seiten werden Sie lesen, was es mit diesen angeblichen Vorteilen auf sich hat.

Und nun überlegen Sie, welche Bedürfnisse für Sie zutreffen könnten.

Ich habe das Bedürfnis, nicht mehr rauchen, weil ich

- meinen Körper achten und lieben,
- besser durchatmen möchte,
- vom Nikotin unabhängig und frei sein will,
- gesünder und länger leben möchte,
- endlich fit werden will,
- pro Monat X Euro für einen unerfüllten Wunsch ausgeben möchte,
- beweisen will, dass ich es schaffe,
- mein Selbstbewusstsein stärken will,
- schwanger werden möchte,
- gesund und vital alt werden will,

- frisch riechen möchte,
- meinen Kindern ein Vorbild sein will,
- besser aussehen möchte,
- Rauchen mittlerweile lästig finde,
- mehr genießen will,
- weil ich dann besser schmecken und riechen werde,
- mein Leben positiv verändern möchte.

Wie viele der aufgezählten Bedürfnisse können Sie für sich übernehmen?

Die meisten?

Warum rauchen Sie dann?

- Weil Sie gerne rauchen?
- Weil Sie Angst haben, etwas zu vermissen?
- Weil Sie glauben, es nicht zu schaffen, damit aufzuhören?
- Weil Sie die vielen Angriffe auf Raucher nicht mehr hören können und denken: "Jetzt erst recht, diese Freiheit lasse ich mir nicht nehmen."

Diese Gründe kenne ich. Aber ich wusste auch, dass sie nur vorgeschoben waren.

In Wirklichkeit fehlte mir zunächst noch ein handfestes Bedürfnis, mit dem Rauchen aufzuhören, und damit die Motivation. Erst als ich die angeblichen Vorteile des Rauchens den Vorteilen des Nichtrauchens gegenüberstellte, weckte ich in mir das Bedürfnis, Nichtraucher werden zu wollen.

Aber das letztlich wichtigste und entscheidende Bedürfnis war, dass ich endlich wieder frei sein wollte. Frei dafür zu sein, längst notwendige Veränderungen meiner Lebensumstände zu realisieren.

Reflexionsfragen:

Ist mein Bedürfnis, nicht mehr zu rauchen, stark genug?

Welcher Grund, mit dem Rauchen aufzuhören, ist stark genug, um meine Motivation zu unterstützen?

1.

2.

3.

Auf welche Vorteile (?) des Rauchens muss ich verzichten, wenn ich nicht mehr rauche?

Welche Gründe sind nur vorgeschoben, um weiter zu rauchen?

Welche Ziele in meinem Leben möchte ich noch erreichen?

Die wichtigste Motivation liegt in Ihrem Ego verborgen!

Nun ist es mit dem Bedürfnis so eine Sache. Es lassen sich immer wieder Ausreden finden, die dazu führen, den Moment – es ist wirklich nur ein Moment – des Aufhörens hinauszuschieben.

Werden Sie deshalb zum Egoisten.

Der Begriff „Egoismus“ ist zunächst einmal negativ be-

lastet. Er wird als Bezeichnung für rücksichtsloses Verhalten verwendet. Egoisten verfolgen allein ihre eigenen Interessen. Andererseits können Sie nur ein zufriedenes und glückliches Leben führen, wenn Sie an sich und Ihr Wohlbefinden denken und Ihre Handlungen darauf abstimmen. Ich will diese Aussage wieder einmal an einem Beispiel verdeutlichen.

Haben Sie schon einmal etwas gespendet? Wenn ja, wie haben Sie sich danach gefühlt? Sicher haben Sie sich danach wohl gefühlt. Sie haben ja etwas Gutes getan. Nun behaupte ich, dass Sie nur gespendet haben, um sich gut zu fühlen, also aus Egoismus. Vordergründig könnte man sagen, dass dies aus Mitleid geschah. Ja, natürlich auch. Denken Sie jetzt darüber nach, welches Gefühl Sie gehabt hätten, wenn Sie nicht gespendet hätten. Ein ungutes Gefühl? Das Ergebnis: Sie haben gespendet, weil Sie kein ungutes Gefühl haben wollten. Also aus Egoismus. Dies wertet keinesfalls Ihre Mildtätigkeit ab. Aber es zeigt auch, dass ein gesunder Egoismus nötig ist, um den Mitmenschen und natürlich auch sich selbst etwas Gutes tun zu können.

Also werden Sie ein Egoist.

Keiner zwingt Sie dazu, die jährlichen Milliarden Gewinne der Tabakindustrie zu sichern.

Keiner zwingt Sie, die Stellen der Altenpfleger zu erhalten, da Sie möglicherweise wegen Durchblutungsstörungen Ihre Beine verloren haben.

Keiner zwingt Sie, das Rentensystem zu sanieren, indem Sie weiterrauchen und damit Ihr Leben um ca. zehn Jahre verkürzen und dadurch der Rentenversicherung ca. 156.000 € bei 1.300 € monatlicher Rente zu ersparen.

Es gibt kein Gesetz, das Sie zwingt weiterzurauchen.

Es ist allein Ihre Entscheidung zu rauchen oder nicht zu rauchen.

Meine Erfahrung.

Meine Frau, eine ehemalige Raucherin und jetzt kompromisslose Nichtraucherin, erklärte mir, dass, wenn ich je rauchen würde, dies für sie ein Grund sei, sich scheiden zu lassen. Irgendwann während unserer Ehe begann ich trotzdem wieder zu rauchen, obwohl ich fünfzehn Jahre nicht mehr geraucht hatte. Ich versichere, dass ich ihr keinen Grund für eine Scheidung geben wollte.

Zunächst konnte ich den Umstand, dass ich wieder rauchte, durch verschiedene Tricks verheimlichen. So rauchte ich nur im Freien. Nachdem ich die letzte Zigarette des Tages geraucht hatte, aß ich, bevor ich nach Hause fuhr, ein Mettwurstbrötchen mit Zwiebeln. Pfefferminzbonbons waren nicht geeignet, da meine Frau diesen Geruch genauso abscheulich fand, wie den Geruch nach Zigarettenrauch.

Aber eines Tages musste ich dann doch Farbe bekennen, da es naturgemäß nicht nur bei wenigen Zigaretten am Tag blieb. Natürlich versprach ich ihr wieder aufzuhören. Dies war im Sommer. Zu Weihnachten 2004 bekam sie von mir eine Urkunde, mit dem festen Versprechen, ab sofort nicht mehr zu rauchen. Außerdem sollte sie, falls ich mein Wort brechen sollte, 200 Euro bekommen. Ich habe die zweihundert Euro bezahlt.

Die Moral der Geschichte:

Der Erfolg wird sich erst dann einstellen, wenn Sie es nur für sich tun. Dies bedeutet ja nicht, dass nicht auch andere einen Nutzen davon haben dürfen.

Reflexionsfragen:

Für wen möchte ich aufhören?

Wer hat noch einen Nutzen davon, dass ich aufhöre?

Alle Entscheidungen des Lebens werden in einem einzigen Augenblick getroffen.

Sind Sie verheiratet? Sicher haben Sie längere Zeit über die Entscheidung zu heiraten nachgedacht. Den endgültigen Entschluss haben Sie dann aber in einem einzigen Augenblick getroffen.

Dies gilt für Ihre Berufswahl ebenso wie für die Entscheidung, ein Haus zu bauen. Weitere Beispiele überlasse ich Ihrer Fantasie.

Ja, selbst das Leben entsteht in einem einzigen Augenblick. Es ist nur eine einzige Sekunde für die Befruchtung einer Eizelle notwendig.

Sie wollen nicht mehr rauchen? Tun Sie es, denn damit verändern Sie in einem einzigen Augenblick Ihr ganzes Leben positiv. Ab diesem Moment beginnt ein neues und erfolgreiches Leben.

Dann werden Sie frei sein.

Bisher wissen Sie:

- Nicht zu rauchen hat nur Vorteile.
- Rauchen hat nur Nachteile.
- Gewohnheiten und Druck erschweren den Ausstieg aus der Nikotinsucht.
- Ein ausreichend starke Motivation ist die Voraussetzung für den Erfolg.

Auf den nächsten Seiten ergänzen und vertiefen und ergänzen Sie dieses Wissen.

Hindernisse können mich nicht aufhalten; Entschlossenheit bringt jedes Hindernis zu Fall.

Leonardo da Vinci

Hindernisse, auf Ihrem Weg zum Nichtraucher

Neben den Gewohnheiten und dem Druck gibt es weitere Hindernisse, auf Ihrem Weg zum Nichtraucher.

Die Angst, nie wieder rauchen zu dürfen.

Kennen Sie auch das Unbehagen, das Sie beim Anblick der letzten Zigarette in der Packung beschleicht?

Besonders natürlich am Abend und Münzen haben Sie auch nicht mehr in der Tasche. Dieses Unbehagen kann schnell zu Stress und Angst führen. Um diese Angst loszuwerden, kommt man auf verrückte Ideen.

Meine Erfahrung.

Gegen 21.00 Uhr rauchte ich die letzte Zigarette aus der Schachtel. Bereits während ich rauchte, überkam mich das soeben beschriebene Unbehagen. Als ich die bis zum Filter gerauchte Zigarette ausdrückte, erfasste mich sofort der unlogische Wunsch nach einer weiteren Zigarette. Trotz intensivster Suche in allen Hosen- und Anzugtaschen war kein ausreichendes Kleingeld für den Zigarettenautomaten zu finden. In meinem Wohnort gibt es keinen Automaten, der Geldscheine annimmt.

„Rauchen ... rauchen ... rauchen“, hämmerte es in meinem Kopf. Das Unbehagen steigerte sich. Verdammt noch mal, ich werde doch die letzte Stunde vor dem Schlafen ohne Zigarette auskommen. „Rauchen ... rauchen ... rauchen!“

Es war keine wirkliche Angst, die mich überfiel. Diese

lernte ich dann später kennen, als ich tatsächlich aufhören wollte. Es war eher ein Gefühl innerer Unruhe oder auch Stresses. Das Ergebnis war, dass ich zu einem Fahrkartenautomaten lief, der auch Geldscheine annimmt und mir eine Fahrkarte kaufte. Die Fahrkarte warf ich umgehend in einen Papierkorb.

Zwei Euro für die Fahrkarte und acht Euro Wechselgeld. Jetzt konnte ich endlich Zigaretten aus dem Automaten ziehen. Sofort verschwand das Unbehagen. Natürlich rauchte ich die erste Zigarette auf dem Nachhauseweg.

Die Moral der Geschichte.

Rauchen macht verdammt unfrei!

Diese Angst ist keine pure Einbildung; sie besteht tatsächlich. Natürlich ist sie völlig irrational, da Sie ohne Probleme jederzeit wieder mit dem Rauchen anfangen können. Sie brauchen es nicht noch einmal wieder zu lernen. Sie werden es ein Leben lang können.

Verantwortlich für diese Angst ist ein kleines Organ in Ihrem Gehirn, der sogenannte Mandelkern (Amygdala). Die Amygdala ist an der Entstehung der Angst wesentlich beteiligt und spielt allgemein eine tragende Rolle bei der emotionalen Bewertung und dem Erfassen bekannter Situationen sowie der Analyse möglicher Gefahren: sie verarbeitet externe Impulse und leitet die vegetativen Reaktionen ein.

Der Mandelkern ist somit das Emotionszentrum im Gehirn und hilft uns bei Entscheidungen ohne harte Fakten. Wenn dem Gehirn für eine Entscheidung logische Informationen fehlen, schaltet es das Gefühlszentrum hinzu. Wir bevorzugen das, was wir kennen. Das gilt auch im Falle von riskanten Entscheidungen. Ist das Risiko aufgrund von Erfahrungswerten abschätzbar, haben die meisten Menschen kein Problem damit, sich zu ent-

scheiden – egal, wie hoch die Gefahr des Verlierens ist. Anders sieht es bei Situationen aus, in denen wichtige Informationen fehlen, so dass Chancen und Risiken nur schwer eingeschätzt werden können: Hier tendieren viele Menschen dazu, grundsätzlich vom schlimmsten Fall auszugehen und das Risiko dadurch zu überschätzen. Solche Entscheidungen werden, wann immer es geht, vermieden.

Welche Erfahrungswerte fehlen dem Raucher? Im Prinzip akzeptiert er die logische Information nicht, dass er als Nichtraucher mehr Spaß am Leben hat.

Dazu gehören Gesundheit, mehr Energie und Lebenskraft sowie mehr Geld zur Erfüllung seiner materiellen Wünsche.

Diese Tatsachen nicht zu akzeptieren, sind der Grund dafür, dass er sein Vorhaben nicht mehr zu rauchen, immer wieder verschiebt.

Zusätzlich wird Angst durch die falschen Informationen über die Schwierigkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören, ausgelöst.

Diese falschen Informationen betreffen

- das Gefühl, die Zigaretten zu vermissen.
- die Vorstellung, dass das Leben ohne Zigaretten nie mehr so lebenswert sein wird.
- die Angst vor dem Versagen.
- die Entzugserscheinungen.
- die Gewichtszunahme.

Reflexionsfragen:

Ist das Rauchen für mich wichtig? Wenn ja: Bei welchem Anlass? Wobei hilft mir das Rauchen?
--

Betrachten wir diese falschen Informationen näher.

Das Gefühl, die Zigaretten zu vermissen, entsteht dadurch, dass dem Rauchen eine Wichtigkeit unterstellt wird, die allerdings nicht klar begründet werden kann. Es wird lediglich vermutet, dass dieses wichtige „Etwas“ ein Gefühl der Leere zurücklässt. Auch der Verlust einer helfenden Stütze, z.B. in Stresssituationen, kann befürchtet werden.

Die Angst vor dem Versagen.

Besonders, wenn man es schon einige Male vergeblich versucht hat, befürchtet man bei einem neuerlichen Scheitern negative Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein. Ob Sie diese Angst überwinden können, hängt entscheidend von Ihrer Einstellung ab. Betrachten Sie jedes Scheitern als Erfahrung. Begreifen Sie es nicht als endgültiges Ergebnis.

Ein Läufer mag in einem Langstreckenrennen langsam beginnen, doch er erhöht sein Tempo nach und nach und erreicht schließlich sein Ziel. Er würde einen entscheidenden Fehler machen, wenn er glaubt, das Ziel sei unerreichbar, nur weil er langsam gestartet ist. Wenn Sie also einmal Scheitern sollten, betrachten Sie dies als eine Erkenntnis, die Ihnen dabei hilft, Ihr Ziel zu erreichen. Am Ende wird der Erfolg stehen.

Letztlich hängt der Erfolg von Ihrem Glauben ab. Ihr unterbewusstes Handeln ist nun einmal auf Erfolg programmiert. Was immer Sie glauben, Sie werden es erfolgreich umsetzen. Wenn Sie daran glauben, dass es schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören, werden Sie es sehr schwer haben. Wenn Sie zudem auch noch glauben, dass Sie es deshalb wohl nicht schaffen werden, werden Sie es 100%ig nicht schaffen. Das heißt dann aber nicht,

dass Sie versagt haben. Nein, Sie sind genauso erfolgreich wie diejenigen, die es geschafft haben. Sie haben, wie diese, Ihre Überzeugung erfolgreich in die Wirklichkeit umgesetzt. Überspitzt könnte man daher sagen, dass es gar keine Verlierer, sondern nur erfolgreiche Menschen gibt.

Reflexionsfragen.

Bin ich überzeugt davon, dass es diesmal kein weiterer Versuch ist?

Bin ich überzeugt davon, dass es mir diesmal 100%ig gelingen wird?

Oder glaube ich immer noch, dass es mir schwerfallen wird mit dem Rauchen aufzuhören?

Die Angst vor Entzugerscheinungen.

Diese beruht im Wesentlichen ebenfalls auf einer Fehlinformation. Sie wird von verschiedenen Seiten verbreitet. Die Hersteller von Nikotinpflastern und Kaugummis werben damit, dass es nur dann leicht wäre, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn man ihre Produkte benutzen würde. Damit behaupten sie unterschwellig, dass es ohne ihre Produkte nicht möglich ist.

Auch manche ehemalige Raucher berichten von heftigen Entzugerscheinungen und wie schwer es ihnen dadurch gefallen ist. Welche Veranlassung haben Sie, diese, nur für sie gültige Erfahrung zu verbreiten? Nun ganz einfach, je schwieriger sie ihren Entwöhnungsprozess darstellen, desto mehr werden sie wegen ihrer Willensstärke bewundert.

Und die andere große Gruppe, die diese Irreführung

aufrechterhält, sind natürlich Raucher, die es schon vergeblich versucht haben. Vielleicht auch Sie? Selbst wenn Sie diese angeblich erlebten Entzugserscheinungen nicht nach außen verbreiten, so hat sich in ihrem Unterbewusstsein diese Erfahrung festgesetzt und erschwert ihnen fortan jeden weiteren Versuch.

Tatsache ist jedoch, dass es nur wenige, kaum spürbare körperliche Beschwerden gibt, die meist nach 2-3 Tagen gänzlich verschwunden sind. Diese Beschwerden werden unterschiedlich stark empfunden. Wenn man erhebliche Beschwerden erwartet, so werden diese auch als stark erlebt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die dem Nikotinentzug zugeschriebenen Beschwerden nicht auftraten. Lediglich einige leichte Befindlichkeitsstörungen, wie Nervosität und Übellaunigkeit, waren die Folge. Bereits nach zwei Tagen erreichte ich jedoch einen Zustand, der ein erhebliches Plus an körperlichem und seelischem Wohlbefinden bedeutete.

Die Angst vor der Gewichtszunahme.

Auch diese Angst ist weitgehend unbegründet. Wieso, werden Sie fragen. Sie kennen Beispiele aus Ihrem Bekanntenkreis, die haben doch alle zugenommen, nachdem sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Natürlich gibt es Beispiele, die scheinbar Ihre Angst zu bestätigen scheinen. Andererseits gibt es aber auch Beispiele von übergewichtigen Rauchern, die, nachdem sie aufgehört haben, sogar ihr Gewicht normalisierten. Betrachten wir einmal die möglichen Ursachen für eine Gewichtszunahme.

Untersuchungen zeigen, dass ein Raucher, der ca. 20 Zigaretten/Tag raucht, rund 200 Kalorien mehr Energie benötigt. Nikotin hemmt zusätzlich den Appetit und verringert das Hungergefühl. Dies führt dazu, dass selbst bei

gleichbleibender Ernährung eine Gewichtszunahme von ca. 2-3 Kilogramm normal ist.

Rauchen, oder jede andere Sucht, wird oft dazu benutzt, eine innere Leere auszufüllen. So kann Essen auch viele Bedürfnisse befriedigen, die bisher durch Rauchen erfüllt wurden, wie Anregung, Entspannung, Trost, Pause, Belohnung und Kontakt. Dies kann tatsächlich zu Heißhungerattacken führen, die haben dann aber nichts mit wirklichem Energiehunger zu tun.

Eine weitere Ursache liegt in der Gewohnheit vieler Raucher, schneller und weniger zu essen, um möglichst bald eine Zigarette rauchen zu können.

Das Sättigungsgefühl während einer Mahlzeit tritt erst ca. zwanzig Minuten nach dem ersten Bissen ein. Da Sie, wie gewohnt, schnell essen, anschließend aber Zeit haben, kann dies dazu führen, dass Sie sich zum Beispiel noch einmal eine weitere Portion einverleiben oder den sonst verschmähten Nachtisch essen.

Gewichtszunahme muss nicht sein.

Wie Sie bereits wissen, werden Sie, nachdem Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, eine Reifung Ihrer Persönlichkeit erleben. So wie diese Entwicklung fortschreitet, wird sich nicht mehr die Notwendigkeit ergeben, Gefühle mit Hilfe von Ersatzhandlungen zu befriedigen. Im zweiten Teil des Buches, werden Sie mehr zu diesem Thema erfahren. Sie werden lesen, wie Sie durch ein verbessertes Lebensgefühl sogar ein evtl. schon bestehendes Übergewicht reduzieren können.

Ihre Angst verlieren Sie demnach, wenn Sie die folgenden logischen Informationen akzeptieren.

- Ich werde nichts vermissen!
- Ich werde mehr Lebensqualität gewinnen!

- Ich kann nicht versagen!
- Es gibt keine Entzugserscheinungen, außer ich bilde Sie mir ein!
- Ich werde mein Gewicht halten oder evtl. reduzieren.

Wenn Sie die Entscheidung, nicht mehr zu rauchen, getroffen haben, werden Sie sich darüber wundern, warum Sie eigentlich geraucht haben. Sie werden Mitleid mit Rauchern haben. Die müssen sich diese Giftstängel in den Mund stecken und dafür auch noch teuer bezahlen. Ein Gefängnis, ein Alptraum!

Das erinnert mich an eine Jugendlektüre. Ich las mit 15 Jahren gerne Landsergeschichten. Es handelte sich dabei um Kriegsromane, meine Mutter sagte dazu „Schundromane“. In einem dieser Romane wurde beschrieben, wie ein Gefangener im Lager sein letztes Stück Brot gegen einige Gramm Tabak tauschte, obwohl er fast am Verhungern war. Damals konnte ich dieses Verhalten nicht verstehen. Nachdem ich meine eigene Abhängigkeit erkannt hatte, wusste ich, dass ich im gleichen Gefängnis saß wie dieser Gefangene.

Dieses Gefängnis hieß Abhängigkeit oder schädlicher Gebrauch oder ganz einfach und ehrlich Sucht. Nun wird ja von vielen Leuten (besonders natürlich von Vertretern der Tabakindustrie) behauptet, es gäbe gar keine Nikotinsucht, weil ein entscheidender Punkt fehlen würde. Dieser Punkt betrifft die Beschaffungskriminalität. Aber fragen Sie sich einmal, wie Sie sich verhalten würden, wenn die Droge Nikotin nicht an jeder Straßenecke frei verkäuflich angeboten würde? Erinnern Sie sich an mein Verhalten, bei dem ich versucht habe, im Aschenbecher noch eine einigermaßen lange Kippe zu finden?

Glauben Sie wirklich, Sie würden das Rauchen so einfach lassen können, wenn von Heute auf Morgen der Verkauf von Tabakerzeugnissen verboten würde?

Glauben Sie wirklich, Sie würden nicht versuchen, auf dem dann entstehenden Schwarzmarkt an Ihr Suchtmittel zu kommen und fast jeden Preis dafür bezahlen? Der Gefangene verhungerte lieber, als auf das Rauchen zu verzichten.

Wenn Sie wirklich glauben, sofort aufhören zu können und davon felsenfest überzeugt sind, dann können Sie jetzt das Buch zur Seite legen und sofort mit dem Rauchen aufhören. Dann gratuliere ich Ihnen und beneide Sie, denn Sie waren dann tatsächlich nicht süchtig.

Reflexionsfragen:

Möchte ich mich unter allen Umständen aus dem Gefängnis der Abhängigkeit befreien?

Möchte ich wirklich endlich frei sein?

Wenn wir uns einreden, etwas nicht zu können,
werden wir nie erfahren, was in uns steckt!

Alles liegt in Dir.

Wenn Du denkst, dass Du geschlagen bist,
dann bist Du geschlagen.

Wenn Du denkst, dass Du es nicht wagst,
wirst Du es nicht wagen.

Wenn Du gewinnen möchtest, aber denkst,
dass Du es nicht kannst, ist es fast unmöglich,
dass Du es schaffen wirst.

Wenn Du denkst, dass Du verlieren wirst,
hast Du verloren.

Denn in der Welt draußen wirst Du sehen,
dass Erfolg mit dem Willen eines Menschen beginnt.

Alles liegt in Dir.

Gar oft ist mancher Lauf verloren,
bevor auch nur ein Schritt getan.

Und manch ein Feigling hat versagt,
bevor er sein Werk auch nur begann.

Denke groß und Deine Taten werden wachsen.

Denke klein und Du wirst zurückbleiben.

Denke, dass Du kannst - und Du wirst können.

Alles liegt in Dir.

Wenn Du denkst, dass Du ausgestoßen bist,
dann bist Du es.

Du musst hoch denken, um aufzusteigen.

Du musst von Dir überzeugt sein,

bevor Du jemals einen Preis gewinnst.

Des Lebens Kämpfe werden nicht immer
von den Stärkeren und Schnelleren geführt.

Aber früher - oder später - der Mensch,
der gewinnt, ist der, der denkt, er kann.

Unbekannter Autor

Der richtige Zeitpunkt

Der richtige Zeitpunkt kann Ihnen nicht vorgeschrieben werden. Meine Erfahrung mit Nichtraucherkursen zeigte, dass Teilnehmer, die erfolglos waren, es meist damit begründeten, es wäre wohl nicht der richtige Zeitpunkt gewesen. Allein Sie selbst werden den passenden Zeitpunkt erkennen bzw. festlegen. Sie wissen bereits, dass ein einziger Augenblick genügt, um sich endlich von der verhängnisvollen Nikotinsucht zu befreien.

Grundsätzlich ist jeder Augenblick Ihres Lebens geeignet, diesen Schlusstrich unter Ihre Sucht zu ziehen. Notwendig ist allein Ihr Wille zum Erfolg. Einerseits besteht die Möglichkeit, den Entschluss, nicht mehr zu rauchen, ganz spontan zu fassen und im selben Augenblick mit dem Rauchen aufzuhören. Aber Sie können den Zeitpunkt, ab dem Sie frei sein wollen, auch planen.

Beide Möglichkeiten sind erfolgreich. Sie erinnern sich an meinen Entschluss, ab Beginn meines Urlaubs nicht mehr zu rauchen. Diese Entscheidung traf ich damals spontan ohne Vorbereitung. Ebenfalls spontan entschieden hatte sich die ältere Schwester, die eigentlich nur als Schützenhilfe mitgekommen war.

Dieses Mal habe ich den Tag meines Ausstiegs aus der Nikotinsucht sorgfältig geplant. Aber auch hier war mein fester Wille Voraussetzung für den Erfolg. Meine eigene Erfahrung zeigte mir, dass die Vorbereitung und die Wahl des richtigen Zeitpunkts das Wollen in nicht unerheblichem Maß unterstützen können.

Zunächst einige Anhaltspunkte zur Auswahl des entscheidenden Tages.

Es ist der Tag, ab dem Sie nie wieder rauchen werden. Sehr beliebt ist der eigene Geburtstag oder der Tag nach Silvester, also der erste Januar. Aber warum sollten Sie

noch so lange warten?

Auch andere persönliche Feiertage oder Ereignisse werden häufig ausgewählt, nach dem Motto: Ab diesen oder jenem Tag werde ich nicht mehr rauchen.

Wie wäre es mit dem Geburtstag Ihrer Partnerin oder Ihres Partners? Auch als Geburtstagsgeschenk an Ihr Kind bietet sich dessen Geburtstag als Tag des Ausstiegs aus Ihrer Abhängigkeit an.

Bei Ihrer jetzigen Auswahl berücksichtigen Sie bitte, dass die Tage, an denen Sie es bereits einmal vergeblich versucht haben, für Ihre jetzige Wahl nicht geeignet sind. Ungeeignet ist auch ein Tag, an welchem Sie zu einer Feier oder Party eingeladen sind. Tage, an denen Sie voraussichtlich besonderem Stress ausgesetzt sind, sollten ebenfalls nicht gewählt werden.

Hier einige Vorschläge, welche Tage besonders gut geeignet sind.

Wählen Sie für den entscheidenden Tag eine Zeit, die frei oder wenigsten fast frei von Ihrem üblichen Stress ist. Geeignet sind auch Tage, die sich durch ein positives Ereignis von den üblichen Tagen abheben. Zum Beispiel der Tag vor Beginn eines Urlaubs oder einer beruflichen Veränderung. Auch die Übernahme eines neuen Autos, ein Wohnungswechsel oder die Renovierung ihrer Wohnung bieten sich an. Sie wollen schließlich weder im neuen Auto noch in Ihrer neuen oder renovierten Wohnung gleich wieder die Luft verpesten.

Falls solche besondere Tage in der nächsten Zeit nicht anliegen, wählen Sie ein beliebiges Wochenende. Am Wochenende entfallen zahlreiche Gewohnheiten, die mit Ihrem beruflichen Alltag zusammenhängen. Auch ich habe an einem Wochenende aufgehört. Dazu mehr in einem späteren Kapitel.

Noch zwei Hinweise aus dem nicht ganz wissenschaftlichen Bereich.

Die Mondphasen

In der Literatur finden sich Tipps, dass die verschiedenen Mondphasen einen positiven Einfluss auf beabsichtigte Veränderungen oder Tätigkeiten des Menschen haben würden.

Wie bei nicht zu beweisenden Behauptungen üblich, sind diese Aussagen unterschiedlicher Art. So wird einerseits der Neumond als richtiger Zeitpunkt für den Beginn geplanter Veränderungen oder einem Neubeginn genannt. Andere Stellen verweisen dagegen auf den Beginn der abnehmenden Phase des Mondes. Ich möchte mich hier jeglicher Bewertung enthalten. Vielleicht haben Sie mit dem Mondkalender gute Erfahrungen gemacht. Dann können Sie den Tag X selbstverständlich nach den Mondphasen auswählen.

Ein weiteres Auswahlkriterium kann der Biorhythmus sein.

Der Biorhythmus ist eine wissenschaftlich umstrittene Lehre, die besagt, dass man durch eine einfache Berechnung gute und schlechte Tage von Menschen und Tieren ermitteln kann. Nach dieser „Lehre“ soll das Leben durch drei Rhythmen mit unterschiedlicher Periodendauer bestimmt werden.

Dem körperlichen Rhythmus (23 Tage), dem emotionalen Rhythmus (28 Tage) und dem seelisch geistigen Rhythmus (33 Tage). Die einzelnen Rhythmen werden in Form einer Sinuskurve dargestellt. Am Tage der Geburt fangen alle Rhythmen positiv an, überqueren nach der halben Periodenlänge die Nulllinie und gehen dann in die negative Phase über. Am Ende der Periode erfolgt wieder ein Umschlag in den positiven Bereich. Die einzelnen Tagesbefindlichkeiten (körperlich, intellektuell und Gemütsverfassung) werden anhand des Standorts der einzelnen Kurven und der Stellung der Kurven zueinander für den betreffenden Tag ermittelt.

Die Basis wurde am Beginn des 20. Jahrhunderts durch den Wiener Psychologen Hermann Swoboda und den Berliner Arzt Wilhelm Fliess gelegt. Fliess entdeckte in den Krankenakten seiner Patienten übereinstimmend Regelmäßigkeiten. Beide versuchten hinter den guten und schlechten Momenten eines Lebens eine Gesetzmäßigkeit zu entdecken. Besonders in Japan führte diese Lehre zu einem enormen Boom. Der Grund war das Aufkommen der Taschenrechner mit integrierten Programmen zur Berechnung der persönlichen Tagesbefindlichkeit; geschäftliche Termine, aber auch notwendige Operationen wurden auf entsprechend positiv errechnete Tage gelegt.

Eine wissenschaftliche Bestätigung für das Vorhandensein des Biorhythmus konnte bisher nicht erbracht werden. Mehr zu diesem Thema und den Berechnungen Ihres Biorhythmus können Sie im Internet finden. Einfach „Biorhythmus“ in eine Suchmaschine (Google) eingeben.

Auch hier gilt dasselbe wie bei den Mondphasen. Wenn Sie glauben, dass diese Methode Ihnen helfen kann, können Sie diese selbstverständlich einsetzen, um Ihren Tag X festzulegen.

Welche weiteren Hilfen gibt es noch?

Am entscheidenden Tag empfehle ich Ihnen, Ihren gewohnten Tagesablauf zu ändern. Wie Sie ja bereits wissen, sind es oft Verknüpfungen mit bestimmten Tätigkeiten oder Situationen, die den Griff zur Zigarette veranlassen. Planen Sie für diesen Tag z.B. einen Ausflug, einen Museumsbesuch oder den Besuch bei Verwandten oder Bekannten, die Nichtraucher sind. Wahrscheinlich haben Sie diese bisher ungern besucht, weil Sie während der Dauer Ihres Besuchs nicht rauchen durften.

Welchen Tag Sie auch immer auswählen, setzen Sie sich nicht unter Zeitdruck. Nachdem Sie jahrelang ge-

raucht haben, kommt es jetzt nicht darauf an, ob Sie ein paar Tage länger rauchen. Allerdings sollten Sie den Tag, ab dem Sie endgültig nicht mehr rauchen werden, nicht auf den Sankt Nimmerleinstag verschieben. Nachdem Sie den ersten Teil des Buches gelesen haben, wäre es gut, wenn Sie sich innerhalb der folgenden ein bis zwei Wochen auf einen bestimmten Tag festlegen würden.

Falls Sie, nachdem Sie diesen ersten Teil des Buches gelesen haben, noch nicht wissen, ob Sie wirklich wollen, legen Sie das Buch zur Seite und beginnen Sie einige Tage später wieder damit, den ersten Abschnitt zu lesen. Sicher werden Sie sich dabei an die Texte erinnern. Wichtig ist aber, dass Sie trotzdem jedes Wort erneut lesen.

Dieser Neubeginn ist besser, als halbherzig einen Termin zu bestimmen, frei nach dem Motto: „Ich versuche es halt mal.“ Sie wissen ja, Versuche beinhalten bereits das Scheitern.

Ja, Sie wollen es jetzt wissen.

Sie sind sicher, dass Sie es diesmal schaffen werden!

Sie legen bereits in Gedanken einen bestimmten Tag fest.

Die folgenden Seiten werden Ihnen noch mehr Sicherheit geben und Ihre Motivation verstärken.

Allerdings müssen Sie hier selbst tätig werden und können sich nicht auf astrologische oder pseudo-wissenschaftliche Hilfen stützen.

Reflexionsfragen.

Ja, ich werde am meine letzte Zigarette rauchen.

Ich versuche es nicht nur, sondern weiß ganz sicher, dass ich ab diesem Tag nie wieder rauchen werde.

Ich freue mich auf diesen Tag und werde ihn ganz besonders gestalten.

Mein Plan in Stichworten:

Die mentale Vorbereitung.

Mag sein, dass Ihnen der Begriff „Mentales Training“ bekannt ist. Boris Becker hat darauf geschworen und sich damit vor seinem Match auf seinen Sieg vorbereitet. Daher wird dieser Begriff im Wesentlichen bei den Sportlern verwendet. Der Sinn liegt darin, sich die Bewegungsabläufe vor einem Wettkampf noch einmal bildlich vorzustellen und damit im Unterbewusstsein zu programmieren.

Die Wirkung will ich Ihnen am Beispiel eines Computers erklären. Alles, was wir in einen Computer einprogrammieren, erhalten wir als Ergebnis zurück. Dies betrifft auch unsere Gewohnheiten, die wir durchaus als eingegebenes Programm betrachten können. Wird die entsprechende Taste gedrückt, läuft dieses Programm automatisch ab.

Auch unsere Denkmuster und Selbstgespräche können ein Programm schreiben, welches bei Bedarf abgerufen werden kann oder auch im Hintergrund automatisch abläuft. Deshalb ist es von außerordentlicher Wichtigkeit, negative Gedanken zu vermeiden. Ich möchte dafür einmal den Begriff „Gedankenhygiene“ verwenden.

Es ist ein Trugschluss zu denken, dass negative Gedanken harmlos sind. Leider leben wir in einer Zeit, in der sich das negative Denken zu einer gewissen Kultur entwickelt hat. Ich möchte mir und Ihnen eine Aufzählung aller negativen Botschaften, die uns täglich in den Nachrichten vermittelt werden, ersparen.

Roman Herzog ist als Bundespräsident auf die Gefährlichkeit der negativen Einstellung in seiner berühmte „Ruck-Rede“ am 26.4.97 in Berlin eingegangen.

Nachfolgend einige Auszüge:

„In Berlin wird Zukunft gestaltet. Nirgendwo sonst in unserem Land entsteht soviel Neues. Hier spürt man: Wir können etwas gestalten, ja sogar etwas verändern. Einen neuen Aufbruch schaffen, wie ihn nicht nur Berlin, sondern unser ganzes Land braucht. Ich wünsche mir, dass von dieser Berlin-Erfahrung Impulse auf ganz Deutschland ausgehen ...“

„Ich komme gerade aus Asien zurück. In vielen Ländern dort herrscht eine unglaubliche Dynamik. Staaten, die noch vor kurzem als Entwicklungsländer galten, werden sich innerhalb einer einzigen Generation in den Kreis der führenden Industriestaaten des 21. Jahrhunderts katapultieren. Kühne Zukunftsvisionen werden dort entworfen und umgesetzt, und sie beflügeln die Menschen zu immer neuen Leistungen...“

„Was sehe ich dagegen in Deutschland? Hier herrscht ganz überwiegend Mutlosigkeit, Krisenszenarien werden gepflegt. Ein Gefühl der Lähmung liegt über unserer Gesellschaft ...“

„Was ist los mit unserem Land? Im Klartext: Der Verlust wirtschaftlicher Dynamik, die Erstarrung der Gesellschaft, eine unglaubliche mentale Depression - das sind die Stichworte der Krise ...“

„Und der Verlust der wirtschaftlichen Dynamik geht Hand in Hand mit der Erstarrung unserer Gesellschaft ...“

„Das amerikanische Nachrichtenmagazin "Newsweek" sprach schon von der "deutschen Krankheit". Das ist gewiss übertrieben. Aber so viel ist doch richtig: wer heute in unsere Medien schaut, der gewinnt den Eindruck, dass Pessimismus das allgemeine Lebensgefühl bei uns geworden ist ...“

„Das ist ungeheuer gefährlich; denn nur zu leicht verführt Angst zu dem Reflex, alles Bestehende erhalten zu wollen, koste es was es wolle. Eine von Ängsten erfüllte Gesellschaft wird unfähig zu Reformen und damit zur Gestaltung der Zukunft. Angst lähmt den Erfindergeist,

den Mut zur Selbständigkeit, die Hoffnung, mit den Problemen fertig zu werden. Unser deutsches Wort "Angst" ist bereits als Symbol unserer Befindlichkeit in den Sprachschatz der Amerikaner und Franzosen eingeflossen. "Mut" oder "Selbstvertrauen" scheinen dagegen aus der Mode gekommen zu sein. Unser eigentliches Problem ist also ein mentales: ..."

Soweit in Auszügen die Rede von Roman Herzog.

Die Botschaft, die in dieser Rede enthalten ist, lautet: So lange die Menschen denken, alles sei hoffnungslos, niemand ändert etwas und es wird immer noch weiter bergab gehen, wird es tatsächlich auch so geschehen.

Erst wenn wir an den Erfolg glauben, werden wir die entsprechenden Maßnahmen ergreifen, um diesen Erfolg auch zu erreichen, und zwar jeder für sich persönlich.

Wie können Sie dieses mentale Training für sich und Ihre Ziele nutzbar machen?

Im Prinzip durch ganz einfache Maßnahmen. Zunächst einmal: „Denken Sie immer positiv!“ Prüfen Sie immer, bei allem, was Sie sagen und denken, die darin enthaltene Bedeutung. Wenn Sie zum Beispiel daran denken würden, dass Sie bei dieser oder jener Gelegenheit, z.B. während einer Party, Ihre Zigaretten vermissen werden, werden Sie diese garantiert vermissen.

Seien Sie deshalb besonders empfindsam gegenüber jeglicher negativen Einstellung. Geben Sie sich selbst das Kommando, jeden negativen Gedanken sofort zu stoppen. Sobald Sie sich irgendeiner negativen Einstellung bewusst werden, rufen Sie in Gedanken sofort „Stopp“. Sie werden überrascht darüber sein, dass dieser unerwünschte Gedanke wirklich verschwindet.

Anschließend ersetzen Sie negatives Gerede oder den negativen Gedanken durch etwas Aufbauendes und Nutzbringendes. Bei unserem Beispiel, indem Sie diese

negativen Gedanken durch den Satz: „Ich freue mich auf die Party, da kann ich allen zeigen, dass ich es geschafft habe.“

Kontrollieren Sie also Ihre Gedanken auf negative Inhalte.

Nachfolgend nun einige Gedankenspiele für Ihre Vorbereitung auf den Tag X. Es sind beispielhafte Gedanken, die ich aus meiner eigenen Erfahrung kenne.

Der Tag X rückt immer näher, die ersten Zweifel tauchen auf. „Ob das wirklich der richtige Tag ist? Vielleicht sollte ich doch lieber das nächste oder übernächste Wochenende nehmen?“

So zumindest meine Gedanken. Wie habe ich diese negativen Gedanken beantwortet? Das Wichtigste ist, dass sich diese Überlegungen nicht festsetzen dürfen. Sicher hätte ich dann bestimmt nach Gründen gesucht, meinen Tag X zu verschieben. Wie war das noch?

„Wer die Dinge verändern will, sucht gangbare Wege, wer nichts verändern will, sucht nach Gründen.“

Also sprach ich wieder einmal mit mir selbst: „Stopp, ich weiß sicher, dass der von mir gewählte Termin genau der richtige ist. Außerdem will ich die Freude, endlich meine letzte Zigarette zu rauchen, nicht länger verschieben.“

Um die negative Überlegung, meinen Entschluss zu verschieben, nicht mehr auftauchen zu lassen, habe ich mir die Tage vorher immer wieder bewusst gemacht, dass ich mich auf diesen Tag freue.

Ich habe mir mehrmals am Tag ausgemalt, wie ich am Schreibtisch sitze und meine letzte Zigarette rauche. Ebenso verfuhr ich mit meinem entsprechenden Plan für diesen Tag, den ich mir immer wieder bildhaft vorstellte. Dies führte letztlich dazu, dass ich den Tag kaum noch erwarten konnte und ihn förmlich herbeisehnte.

Ein Patient erzählte mir, dass er für sich einen Trick

gefunden hatte, um sich mit jeder Zigarette, die er noch bis dahin rauchen würde, auf diesen Tag einzustimmen. Er errechnete wie viele Zigaretten er noch bis dahin rauchen muss. Diese Anzahl der Zigaretten kaufte er sich. Wie er behauptete, wurde seine Vorfreude auf den Tag seiner Freiheit mit jedem Tag, da sein Vorrat schmolz, immer stärker. Interessant war auch seine Aussage, dass er diese Zigaretten noch rauchen muss. Dieses „Müssen“ zeigte eindeutig, dass er sich endlich von diesem Zwang befreien wollte.

Welchen Weg Sie auch immer für sich wählen, Tatsache ist, dass, wenn Sie sich gedanklich positiv mit Ihrem Weg zur Freiheit auseinandersetzen, Sie dieses Ziel auch hundertprozentig erreichen werden.

Falls Ihnen das Gespräch mit Gott geläufig ist, man nennt es auch Beten, dann ist dies ebenfalls eine außerordentlich Hilfe. Als Anregung möchte ich Ihnen hier mein Gebet vorstellen, welches ich am Morgen kurz nach dem Aufstehen und am Abend beim Zubettgehen betete.

*Gütiger Gott, voller Demut bitte ich dich um deine Hilfe.
Ich weiß, dass ich mich an meinem, von dir geschenkten,
Leben versündigt habe, indem ich rauche.
Ich weiß, dass ich damit mir und meinen Angehörigen
schade.
Darum will ich mich am ... von dieser Sucht befreien.
Schenke mir die Gnade deiner Hilfe, damit ich die Stärke
besitze,
meinen Vorsatz auch auszuführen. Amen.*

Vom inneren Schweinehund.

Wir verwenden den Begriff des inneren Schweinehunds gerne, wenn es darum geht zu erklären, warum es schwer ist Gewohnheiten abzulegen. Viele Abbildungen zeigen ihn als niedlich anzusehende Kreuzung zwischen Hund und Schwein. Auch mehr oder minder witzige Karikaturen gibt es über ihn.

Der innere Schweinehund ist aber weder niedlich noch witzig. Die Wahrheit ist, er ist ein sehr aufdringlicher Dämon.

Auch Sie kennen ihn. Er meldet sich immer, wenn Sie etwas ändern wollen. Sie werden ihm nach Ihrer letzten Zigarette zunächst sehr oft begegnen. Aber eines Tages wird er Sie verlassen.

Über die Angst, dass Sie etwas vermissen könnten, wenn Sie nicht mehr rauchen, haben Sie bereits gelesen. Sie wissen bereits, dass diese Angst völlig unbegründet ist.

„Aber gibt es nicht auch positive Seiten des Rauchens“, flüstert Ihnen Ihr innerer Schweinehund zu.

Welche positiven Seiten könnten dies sein?

Die leeren Versprechungen der Werbung?

- Erwachsen sein?
- Freiheit?
- Gelassenheit?
- Abenteuer?
- Persönlichkeit?
- Männlichkeit?
- Emanzipation?

Betrachten wir uns die Punkte näher.

Erwachsen sein?

Mit 16 Jahren mag auch für Sie dies möglicherweise ein Grund gewesen sein, mit dem Rauchen anzufangen. Jetzt sind Sie erwachsen und dieser Grund trifft nicht mehr zu. Im Gegenteil, es wird Zeit, wirklich erwachsen zu werden und mit dem Rauchen aufzuhören

Freiheit?

Welche Freiheit? Die Freiheit, in jeden beliebigen Zigarettenautomaten 4.- € werfen zu können?

Die Freiheit, sich darüber zu ärgern, dass man rauchen muss. Die Freiheit, sich seine Krankheit aussuchen zu können?

Welche persönliche Freiheit müssten Sie aufgeben, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören? Oder gewinnen Sie endlich Ihre Freiheit wieder, wenn Sie Ihre letzte Zigarette geraucht haben?

Gelassenheit?

Gelassenheit werden Sie benötigen, wenn die Diagnose „Lungenkrebs“ gestellt wird.

Ist es wirklich ein Zeichen von Gelassenheit, wenn Sie während einer Veranstaltung alle fünf Minuten auf die Uhr schielen und das Ende der Veranstaltung kaum erwarten können, nur um endlich rauchen zu können? Übrigens können Sie, wenn Sie weiterräumen, ganz gelassen die nächste Erhöhung des Renteneintrittsalters hinnehmen. Als Raucher ist es eher unwahrscheinlich, dass Sie es erreichen werden.

Abenteuer?

Es ist sicher abenteuerlich, mit nur einem oder ohne Beine durchs Leben zu „gehen“.

Der Marlboro-Mann (er soll übrigens an Lungenkrebs ver-

storben sein) reitet durch die großartige Landschaft, der Camel-Mann überlebt allein im Urwald. Diese Werbung vermittelt, dass Freiheit, Abenteuer und Unabhängigkeit mit Zigaretten erreicht werden kann. In Wirklichkeit bedeutet Rauchen das genaue Gegenteil, nämlich Abhängigkeit und Krankheit. Hinterfragen Sie die Werbung der Zigarettenindustrie. Welches Abenteuer meinen die Werbestrategen der Zigarettenindustrie?

Welche Freiheit erhalten Sie dadurch, dass Sie rauchen?

Persönlichkeit?

Napoleon war der Überlieferung zufolge ein starker Raucher, der bis zu 50 Zigaretten täglich geraucht haben soll. Nicht überliefert ist hingegen, ob er dadurch zu der starken Persönlichkeit wurde, die er ja war. Möglicherweise hätte er den Russlandfeldzug als Nichtraucher gewonnen, da er kreativer hätte denken können.

Kennen Sie diese Prince-Werbung: „Prince – schmeckt nicht jedem“?

Wer also Prince raucht, hebt sich aus der Masse heraus – ist folglich eine Persönlichkeit. Wirklich?

Männlichkeit?

Als der Knabe 14 war, wollte er ein Mann sein und steckte sich eine Zigarette an. Als er 21 war, rauchte er seine letzte Zigarette und war ein Mann. Ach ja, rauchen vermindert die Potenz.

Emanzipation?

Emanzipation bedeutet ursprünglich die Befreiung aus der Sklaverei. Heute bedeutet Emanzipation Befreiung von einer Gruppenzugehörigkeit. Emanzipieren Sie sich von der Gruppe der Raucherinnen. Übrigens können sich

natürlich auch Männer von der Gruppe der Raucher emanzipieren.

Glauben Sie wirklich, Sie könnten etwas vermissen, wenn Sie nicht mehr rauchen?

Falls Sie jetzt immer noch glauben, etwas (welches Etwas?) zu vermissen, stellen Sie sich einmal die Frage, ob die Ihnen bekannten Nichtraucher:

- Ihr Leben nicht genießen?
- Unfrei sind?
- Keine Persönlichkeit besitzen?
- Langweiler sind?
- Fremdbestimmt werden?
- Weniger gut mit Stress umgehen können?
- Sich schlechter konzentrieren können?
- Ungeselliger sind?
- Keine Kreativität entwickeln?
- Weniger souverän wirken?

Übrigens:

Wirklich kreativ als Raucher war ich nur im Erfinden von Ausreden. Dies betraf insbesondere meine gescheiterten Versuche.

Das Gegenteil ist der Fall.

Wenn Sie wieder Nichtraucher sind, werden Sie, auch wenn es Ihnen noch unmöglich erscheint:

- Ihr Leben mehr genießen können.
- Frei sein.
- Über sich wieder selbst bestimmen.
- Besser mit Stress umgehen können.
- Sich deutlich besser konzentrieren können.
- Geselliger sein.
- Kreativer werden.

- Wirklich souverän sein.

„Mag ja alles sein, aber hat das Rauchen nicht trotzdem Vorteile für Dich?“, flüstert Ihr innerer Schweinehund.

- Rauchen beruhigt dich doch.
- Rauchen steigert doch deine Konzentration.
- Rauchen entspannt dich.
- Rauchen hilft dir gegen Stress

So wird ja auch die Wirkung des Nikotins beschrieben.

Betrachten wir uns diese angeblichen Vorteile etwas näher.

Sie glauben die Erfahrung gemacht zu haben, dass Sie tatsächlich mittels einer Zigarette Spannungsgefühl oder Stress besser abreagieren können. Sie können sich beim Rauchen auch besser konzentrieren.

Diese Erfahrungen beruhen jedoch auf einer Täuschung. Die Täuschung besteht darin, dass Sie nur deshalb das Gefühl der verbesserten Konzentration oder einer Entspannung verspüren, weil der gesunkene Nikotinspiegel einen Zustand der Spannung und des Konzentrationsmangels ausgelöst hat. Sobald Sie diesen Mangel durch die nächste Zigarette beseitigt haben, lindern Sie vorübergehend die Nervosität, die Sie daran hindert zu entspannen und sich zu konzentrieren. Natürlich nur solange, bis der Nikotinspiegel wieder sinkt. Das wirkliche Problem, ob Konzentrationsmangel oder Stress, beeinflussen Sie damit in keiner Weise positiv. Im Gegenteil. Durch die ständigen Schwankungen erreichen Sie nie den optimalen Wert von Entspannung und Konzentration, der möglich wäre.

Also gibt es sie doch, die Entzugserscheinungen?

Dies sind keine Entzugserscheinungen, sondern eher Unpässlichkeiten. Nach wenigen Tagen des Nichtrauchens werden Sie diesen Kreislauf durchbrochen haben und er-

heblich konzentrierter arbeiten und wesentlich entspannter leben können. Habe Sie sich einmal gefragt, wie Sie auf andere Menschen wirken, solange Sie noch Raucher sind?

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in einer wichtigen geschäftlichen Verhandlung. Sie können nicht rauchen. Dadurch kommen Sie in Stress. Ihr Gegenüber wird unbewusst Ihre Nervosität wahrnehmen. Auch er kommt in Stress. Irgendwann brechen Sie das Gespräch ohne oder mit unbefriedigendem Ergebnis ab. Endlich können Sie wieder rauchen.

Die gleiche Situation. Sie rauchen nicht mehr. Sie sind gelassen und ruhig. Diese Ruhe wird von Ihrem Gesprächspartner als Souveränität verstanden. Ruhig und gelassen und ohne „Zeitdruck“ können Sie die Verhandlung erfolgreich zu Ende führen.

Merke: Die angeblichen Vorteile des Rauchens beruhen nur auf einer Täuschung.

„Mag ja sein, dass dies auf andere Raucher zutrifft, bei mir ist es ganz anders“, flüstert Ihr innerer Schweinehund. Auch dies beruht auf einer Täuschung. Es gehört zu Wesen des Suchtteufels, Ihnen scheinbar plausible Gründe anzubieten, damit Sie weiterrauchen. Die Taktik besteht darin, Sie von den erwiesenen Nachteilen des Rauchens abzulenken.

Meine Erfahrung:

Natürlich habe auch ich versucht, mein Suchtverhalten mit diesen sogenannten Vorteilen zu rechtfertigen. Besonders der angebliche Vorteil des Rauchens, mit Stress besser umgehen zu können, machte mir zu schaffen.

Raucher können angeblich besser mit Stress umgehen. Sie wissen bereits, dass dies ein Trugschluss ist. Ja schlimmer noch, wenn Sie versuchen nicht mehr zu rau-

chen, können Sie nachfolgendes, von mir selbst erfahrenes Phänomen erleben.

Bevor ich meinen Tag X festlegte, versuchte ich immer wieder einmal, spontan aufzuhören, frei nach dem Motto: „Ab jetzt rauche ich nicht mehr“, und dies, obschon ich es in der Vergangenheit mehrfach erfolglos versucht hatte. Bereits nach kurzer Zeit machte sich der bereits beschriebene Entzugs-Stress bemerkbar. Um meinen Versuch, nicht mehr zu rauchen, verschieben zu können, suchte ich mir unbewusst einen zusätzlichen Stressfaktor. Dieser fand sich leicht. Entweder ich suchte ihn im beruflichen oder privaten Bereich. Im Nachhinein betrachtet waren es stets lächerliche Gründe.

Die Konzentration und Gedächtnisleistung soll ja angeblich auch durch das Rauchen verbessert werden. Eines Tages kam ich auf die Idee, dies zu überprüfen. Mein Versuch, den Sie gerne selbst einmal nachahmen dürfen, sah folgendermaßen aus.

Zunächst schrieb ich mir eine Kettenrechnung auf ein Blatt Papier. Am frühen Morgen, ich hatte noch nicht geraucht, löste ich diese Rechnung im Kopf und stoppte die benötigte Zeit. Dieselbe Rechnung löste ich dann am nächsten Tag, direkt nach meiner ersten Zigarette.

Das Ergebnis: Während ich die Aufgabe ohne Zigarette zügig und mit richtigem Ergebnis löste, benötigte ich nach meiner ersten Zigarette wesentlich mehr Zeit, bei falschem Resultat. Und dies, obwohl ich ja diese Aufgabe bereits am Vortag gelöst hatte.

Für mich steht damit fest, dass die Aussage, man könne sich besser konzentrieren, eindeutig falsch ist. Hier meine Aufgabe für Ihren Selbstversuch.

$$2 \times 12 + 24 : 4 \times 2 - 20 \times 3 + 15 \times 2 : 4 + 12 - 24 \times 2 \\ \times 7 \times 6 - 26 : 4 = ?$$

Durch diese Erfahrungen erkannte ich die Wahrheit des Unglücks, Raucher zu sein.

Eine andauernde Furcht vor schweren gesundheitlichen Schäden gehörte zu dieser Wahrheit. Kein Raucher ist wirklich frei von Zukunftsängsten, wegen möglicher Krankheiten. Die Tatsache, dass ich zunächst trotzdem weiterrauchte, führte zu einem Zustand andauernder innerer Spaltung. Selbstvorwürfe und auch Minderwertigkeitsgefühle waren die Folge. Kurzatmigkeit bzw. Atemnot, Leistungseinschränkungen, Krankheitsgefühle und Husten gehörten zur alltäglichen Wirklichkeit.

Irgendwann wurden mir die Konsequenzen meiner Nikotinsucht in ihrer Summe klar. Mir wurde bewusst, welche Beeinträchtigungen ich als Raucher auf mich nehme. Im Prinzip war ich gegenüber den Nichtraucherern deutlich im Nachteil.

Das wollte ich ändern. Also machte ich mir zunächst klar, welche Vorteile ich haben werde, wenn ich nicht mehr rauche. Die Nachteile des Rauchens sind schließlich bekannt und auf jeder Zigarettenspackung zu finden. Aber irgendwie scheint sich in unserem Unterbewusstsein eine Funktion zu befinden, die Nachteile einfach nicht ins Bewusstsein dringen lässt, diese quasi ausschaltet.

Eine wahre Geschichte, die das vorher Gesagte bestätigt.

Es war in einer Tankstelle, ich bezahlte gerade meine Tankrechnung, als ein junger Mann nach einer bestimmten Sorte Zigaretten verlangte. Der Verkäufer erwiderte, dass diese Sorte gerade ausverkauft wäre. Worauf der junge Mann auf ein Plakat mit der Werbung für eine neue Sorte zeigte und sagte: „Was steht da? Rauchen ist tödlich. Gut, die nehme ich.“

Der Raucher ignoriert die Risiken und raucht die nächste Zigarette. Es wäre folglich zu überlegen, ob man nicht die Vorteile des Nichtrauchens auf die Zigarettenspackungen drucken sollte. Ich bin überzeugt,

packungen drucken sollte. Ich bin überzeugt, dies hätte eine stärkere Wirkung.

Wer möchte schon auf Vorteile verzichten?

Beispiele:

- Nichtraucher leben gesünder.
- Nichtraucher können sich mehr leisten.
- Nichtraucher sind frei.
- Nichtraucher riechen besser.
- Nichtraucher können besser schmecken.
- Nichtraucher haben eine höhere Lebensqualität.
- Nichtraucher sind kreativer.

Sie werden auf den folgenden Seiten wenig über die durch das Rauchen verursachte Krankheiten und keine Statistiken über Lungenkrebs etc. lesen. Dies wissen Sie ja sowieso. Falls Sie aber diese Informationen noch einmal in Ihr Bewusstsein holen wollen, lesen Sie den Anhang in diesem Buch.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf die nachfolgend genannten Vorteile, die Sie automatisch erhalten werden. Sobald Sie Ihren Schalter auf Nichtraucher gestellt haben. Allerdings können Sie darüber nachdenken, dass Sie diese Vorteile des „Nicht-Mehr-Rauchens“ nicht erhalten, wenn Sie weiterrauchen. Dies wäre dann allerdings ein gewaltiger Nachteil.

Die Vorteile des Nicht-Mehr-Rauchens!

1. Sie werden wieder besser durchatmen können. Endlich Schluss mit den Hustenanfällen. Endlich mehr Leistung, weil Ihr Körper und Gehirn wieder mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden.

In 25 Jahren, bei tägl. 20 Zigaretten, musste Ihr Körper ca. 2 kg Teer unschädlich (?) machen

Ist ihm nicht ganz gelungen, wie Bilder von Raucherlungen eindeutig zeigen. Wird er aber schaffen, sobald Sie nicht mehr rauchen.

Die atmungsaktive Oberfläche Ihrer Lunge beträgt ca. 70 Quadratmeter. 70 Quadratmeter, die Sie regelmäßig geteert haben. Dieser Teerfilm bildet eine zusätzliche Sperrschicht für den Sauerstoff, der ohnehin schon durch die Gefäßwand und die Basalmembran der Lungenbläschen dringen muss, um die roten Blutkörperchen mit Sauerstoff zu sättigen.

Es wird Zeit, diese zusätzliche Sperrschicht für den Sauerstoff abzutragen.

Neben der verminderten Sauerstoffaufnahme gibt es noch einen Grund für die verminderte Sauerstoffversorgung Ihrer Organe und deren damit verminderte Leistung und Anfälligkeit für Krankheiten. Es handelt sich um das Kohlenmonoxid. Kohlenmonoxid ist ein Gas, welches bei Verbrennungsvorgängen frei wird.

Mit diesem Gas vergiften sich zum Beispiel Selbstmörder, wenn sie ein Auto in geschlossener Garage laufen lassen oder die Abgase in das Auto leiten, in dem sie sitzen. Mit jeder Zigarette atmen sie etwa 10 mg dieses Gases ein. Diese Menge reicht sicher nicht aus, um sich damit umzubringen.

Gefährlich ist dieses Gas aber aus einem weiteren Grund.

Es kommt zur Sauerstoffverarmung des Blutes durch die gegenüber Sauerstoff 300-fach stärkere Bindungsneigung des Gases an das Hämoglobin der roten Blutkörperchen, die dadurch für den Sauerstofftransport ausfallen. Symptome des Sauerstoffmangels sind Kopfschmerzen, Benommenheit, Schwindel, Ohrensausen, Augenflimmern, Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Steigerung der Puls- und Atemfrequenz, Bewusstlosigkeit.

Einen Teil dieser Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen oder Schwindel kennen Sie sicher. Diese treten meist nach übermäßigem Alkoholgenuss auf. Alkohol steigert den Zigarettenkonsum und verursacht damit eine stärkere Vergiftung mit Kohlenmonoxyd.

Wie war das noch?

Rauchen verbessert die Konzentration? Wussten Sie, dass Ihr Gehirn 20% des eingeatmeten Sauerstoffs für sich allein benötigt, um optimal arbeiten zu können?

Auf den ersten Seiten des Buches habe ich Sie gefragt, ob Sie glauben, im Vollbesitz Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte zu sein. Als ich noch rauchte, glaubte ich doch tatsächlich, im Vollbesitz meiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu sein. Nach ca. 2 Wochen als Nichtraucher wusste ich wieder, was Leistungsfähigkeit bedeutet.

Wissen Sie wirklich, zu welcher Leistung Sie fähig wären, wenn Sie nicht rauchen würden?

Ich möchte Ihnen dies an einem Beispiel verdeutlichen. Sie lassen an ihrem Auto die Bremsen überholen. Nachdem sie Ihr Auto aus der Werkstatt abgeholt haben, müssen sie vor einer Ampel bremsen. Wie gewohnt treten sie auf das Bremspedal. Wenn sie nicht angeschnallt gewesen wären, hätten sie sich sicher bei der nun folgenden Verzögerung den Kopf an der Frontscheibe eingeschlagen. Was ist passiert? Die Bremsen ihres Autos funktionieren wieder optimal. Bevor die Bremsen überholt worden sind, haben sie sich an deren schlechtere

Leistung gewöhnt und eben stärker auf das Bremspedal getreten. Genau wie in diesem Beispiel haben Sie sich an Ihre verminderte Leistungsfähigkeit nach und nach gewöhnt. Das Resultat: Sie wissen gar nicht mehr, zu welcher Leistung Sie eigentlich fähig sind, und dies ohne große Anstrengung.

Lesen Sie sich den folgenden Satz ruhig 10-mal halblaut vor:

„Ja, ich will wieder meine volle Leistungsfähigkeit haben.“

2. Sie werden unabhängig sein.

„Zwang ist ein Übel. Aber es besteht kein Zwang unter Zwang zu leben.“ Epikur

Lieben Sie es, abhängig zu sein und unter Zwang zu leben? Nun dann können sie weiterräumen. Aber die meisten Menschen kämpfen um ihre Unabhängigkeit. Sicher, es gibt die sogenannten Sachzwänge, die es unmöglich machen, gänzlich unabhängig zu sein. Umso mehr sollten wir Abhängigkeiten, die wir beseitigen können, auch beseitigen. Dazu gehört ohne Zweifel auch die Abhängigkeit vom Rauchen.

Eines Tages kam ein Patient in meine Praxis, mit dem Wunsch nach einer Antirauchertherapie. Nach seiner Motivation befragt gab er zur Antwort, dass er endlich mit den günstigsten Fluglinien in den Urlaub den fliegen möchte. Hintergrund dieses Wunsches war, dass er nur Fluglinien mit Raucherbereich nutzen konnte, die dann auch erheblich teurer waren. Er wollte endlich unabhängig sein. Manchmal begegnen wir uns in der Stadt. Strahlend ruft er mir dann zu: „Noch immer frei!“

Kennen Sie diese Abhängigkeiten?

- Die Angst, nicht genügend Kleingeld zu haben.
- Den Zwang, die nächste Zigarette rauchen zu müssen.
- In Lokalen die Raucherecke wählen zu müssen, obwohl es viel schönere Plätze gibt.
- Ungern nicht rauchende Freunde oder Verwandte zu besuchen, weil Sie während des Besuchs nicht rauchen können.

Reflexionsfrage

Von welchen Abhängigkeiten wollen Sie sich befreien?

-
-
-

3. Sie werden Zeit gewinnen.

Erst mal eine rauchen,

- dann fange ich an,
- dann mache ich weiter,
- dann kümmere ich mich darum,
- dann fahre ich los
- dann ... dann ... dann ...

Wissen Sie, wie viel Energie und Zeit Raucher mit diesem „dann“ verschenken?

Natürlich können Sie einwenden, dass die fünf Minuten pro Zigarette nicht weiter tragisch wären.

Außerdem rauchen Sie die Zigaretten nur so zwischendurch und eine Pause braucht jeder Mensch einmal. Trotzdem rechnen wir einmal nach, wie viel Zeit Sie diese Sucht kostet oder anders ausgedrückt, wie viele Stunden im Jahr der Raucher seinen Körper vergiftet.

Rechnen wir:

Sie rauchen täglich eine Packung Zigaretten mit 17 Stück, das sind im Jahr 365 Packungen x 17 also 6.205 Zigaretten pro Jahr. Um eine Zigarette zu rauchen, braucht man durchschnittlich 5 Minuten.

Bei 17 Zigaretten/Tag sind das 1,5 Stunden/Tag. Auf's Jahr gerechnet sind das 6.205×5 Minuten = 31.025 Minuten : 60 sind 517 Stunden : 24 sind ca. 21 Tage also 3 Wochen pro Jahr, die Sie rauchend verbringen. Da Sie nachts meistens nicht rauchen, sind dies dann mindestens 5 Wochen Ihrer „Wachzeit“.

Meine Erfahrung:

Ich rauchte tägl. 30 Zigaretten. Davon im Büro meiner Praxis ca. 20 Zigaretten. Nach unserer Rechnung also ein Zeitaufwand von 100 Minuten. Da ich diese Zigaretten zwischen zwei Behandlungsterminen geraucht habe, kommt noch die Zeit fürs Lüften und Zähneputzen hinzu. Insgesamt also fast 2 Stunden verschenkte Arbeitszeit.

Diese zwei Stunden hätte ich früher nach Hause gehen, meinen Schreibtisch endlich einmal aufräumen oder einfach nur entspannen können. Insgesamt habe ich während meiner Raucherkarriere ca. 2 Jahre Lebenszeit sinnlos verbracht und meinen Körper vergiftet.

Diesen Beispielen könnte ich noch einige weitere hinzufügen. Allein der Zeitverlust, der dadurch entstand, dass ich Arbeitsabläufe wegen einer Zigarettenlänge unterbrach und diese dann wieder neu aufnehmen musste, ist immens. Ach ja, vergessen hätte ich fast, dass Raucher im Durchschnitt 10 Jahre Lebenszeit dadurch verlieren, dass sie früher sterben.

ren, dass sie früher sterben.

Lebenszeit ist ein Konto, von dem nur abgebucht wird. Wir können keine einzige Sekunde einzahlen.

4. Sie werden einen größeren finanziellen Spielraum haben.

Würden Sie freiwillig jedes Jahr 1.350 Euro ohne Gegenleistung verbrennen und sich damit auch noch Ihrem Körper Schaden zufügen? Nein natürlich nicht. Aber Sie tun es, wenn Sie täglich nur eine Schachtel Zigaretten rauchen.

Sie kennen sicher auch die Hochrechnungen, wie viel Geld ein Raucher, der 25 Jahre lang täglich eine Schachtel geraucht hat, bei 6% Zinsen zur Verfügung hätte. Es sollen, je nach Berechnungsmodell, ca. 250 000 € sein. Diese Hochrechnungen wären sinnvoll, wenn jeder Nichtraucher den Betrag sparen würde, den er als möglicher Raucher für Zigaretten ausgegeben hätte.

Nun hat er dies aber nicht. Er hat sein Geld eben anderweitig ausgegeben und hat damit diese Summe auch nicht zur Verfügung.

„Genau“, flüstert Ihr innerer Schweinehund, „du hättest jetzt auch nicht mehr Geld.“

Aber betrachten wir uns einmal anhand von einigen Beispielen, wie Sie dieses Geld in Kürze ausgeben können, da Sie ja bald nicht mehr rauchen werden.

Urlaub:

Wie wäre es mit einem „Fünf-Sterne-Hotel“? Leider rauchen Sie noch und buchen das günstigere Angebot für 14 Tage. Drei Wochen wären eigentlich auch ganz schön. Die 200 Euro Mehrkosten können Sie sich jetzt leisten, da Sie ja nicht mehr rauchen. Immer nur Mallorca oder Türkei? Endlich kann ich mir mein Traumziel gönnen.

Garderobe:

Sicher haben Sie ausreichend Garderobe für jeden Anlass. Wenn Ihnen etwas fehlt, wie z.B. Schuhe, kaufen Sie sich eben welche.

Sie rauchen weiter:

Sie gehen in den Schuhladen und probieren einige Schuhe an. In Ihre engere Wahl kommen zwei Paar. Leider ist das Paar, welches Ihnen besonders gut gefällt, ca. 30.- € teurer. Dreißig Euro, die Sie nicht haben. Also nehmen Sie das günstigere Paar Schuhe, auch wenn es Ihnen nicht so gut gefällt.

Sie rauchen nicht mehr:

Sie kaufen das Paar, welches Ihnen gefällt.

Auto:

Eigentlich ist bald ein neues Auto fällig. Aber woher soll das Geld für die monatlichen Leasingraten kommen?

Na ja, Sie rauchen ja nicht mehr. Vielleicht reicht das eingesparte Geld ja dafür aus.

Auch eine bessere Ausstattung wäre möglich.

Erfüllbare Wünsche:

Motorboot? Wohnwagen? Wohnmobil? Heimkino? Motorradführerschein? Motorrad? Computer??

Wie lang ist Ihre Liste? Wer hat keine Wünsche? Meist fehlt nur das Geld, um sie zu erfüllen.

Lebensqualität:

Endlich eine größere Wohnung in einem besseren Wohngebiet, schon der Kinder wegen.

Monatlich 150 € mehr Miete. Kann ich mir jetzt leisten, da ich nicht mehr rauche.

Hobby:

Endlich mehr Geld für meine Hobbys. Hier sind Ihrer Fantasie und den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Na, schweigt jetzt Ihr innerer Schweinehund? Es geht nicht darum, dass Sie, wenn Sie Nichtraucher gewesen wären, mehr Geld auf Ihrem Konto hätten. Aber möglicherweise hätten Sie sich bereits viele Wünsche schon erfüllt. Macht ja nichts, werden Sie sich ja bald erfüllen können.

Eigene Erfahrung:

Mein Computer war schon recht betagt. Es musste endlich ein neuer angeschafft werden. Aber 1.500 € so einfach aus der Portokasse konnte ich mir nicht leisten. An dem Tag, als ich mit dem Rauchen aufgehört hatte, kaufte ich mir den Computer. Die Höhe der monatlichen Rate für sechs Monate betrug in etwa so viel, wie ich pro Monat bisher verraucht hatte.

Diese Maßnahme hat mir übrigens auch sehr geholfen, die Einflüsterungen meines inneren Schweinehundes zu ignorieren. In den ersten Wochen, nachdem ich den Schalter umgelegt hatte, war er doch sehr aktiv. Auch heute noch freue ich mich jeden Morgen, wenn ich den Computer einschalte, über diesen und mein Dasein als Nichtraucher.

5. Nichts macht zufriedener als erreichte Ziele.

Es ist wichtig, bei allem, was man tut, das Ziel vor Augen zu haben. Dies gilt für private und berufliche Ziele gleichermaßen. Stellen Sie sich einmal die Frage, welche Ziele Sie bisher noch nicht erreicht haben. Notieren Sie das Ergebnis auf einen Zettel oder noch besser in Ihrem Kalender. Ich gehe davon aus, dass das Ziel, wieder Nichtraucher zu sein, dazu gehört.

Nie wieder zu rauchen, ist der zündende Funke für mehr Energie und Erfolg in Ihrem Leben!

Schon bald nachdem Sie wieder Nichtraucher sind - Sie wissen ja, dass Sie als Nichtraucher geboren wurden - werden Sie die positiven Begleiterscheinungen zu spüren bekommen.

Wenn Sie die Sucht besiegt haben, werden Sie unbekannte Fähigkeiten entdecken. Ihre Persönlichkeit wird sich zu der entwickeln, die sich bisher durch die Sucht nicht entfalten konnte. Dies wirkt sich positiv auf Ihr privates Umfeld und Ihre Karriere aus. Sie werden feststellen, dass Ihre durch die Nikotinsucht verminderte Gesundheit und Leistungsfähigkeit die Entfaltung Ihres Potenzials erheblich behindert haben. Sie werden alle Ziele, die Sie notiert haben, erreichen können.

Eigene Erfahrung:

Irgendwann einmal hatte ich den Wunsch, mein Zeitmanagement zu verbessern. Da traf es sich gut, dass von einer pharmazeutischen Firma ein derartiger Kurs angeboten wurde. Nachdem ich den Kurs besucht hatte, ging ich voll Tatendrang daran, das Gelernte umzusetzen.

Aber: Erst mal eine rauchen ...

- dann fange ich an,
- dann mache ich weiter,
- dann kümmere ich mich darum,
- dann ... dann ... dann ... und alles blieb beim Alten.

Nachdem ich meinen Schalter auf Nichtraucher umgeschaltet hatte, gelang es mir fast spielerisch, das Gelernte umzusetzen. Dieses eine Beispiel steht für viele andere Beispiele, die eindeutig beweisen, dass Rauchen das Erreichen persönlicher Ziele erheblich erschwert, ja im schlimmsten Fall unmöglich macht.

6. Sie werden wieder frisch riechen.

Ich kann Dich riechen! Selbst noch Raucher, habe ich den Geruch eines Rauchers bzw. einer Raucherin weder wahrgenommen noch als störend empfunden. Anders jetzt, als glücklicher Nichtraucher.

Ich erinnere mich an einen Pharmareferenten, der wohl, kurz bevor er mich besuchte, noch geraucht hatte. Er war nett und freundlich, nur stank er eben fürchterlich nach Zigarettenrauch. Dieser Umstand verursachte in mir eine Ablehnung seiner Person. Ich war froh, als er meine Praxis wieder verlassen hatte. Nach diesem Erlebnis stellte ich mir die Frage, wie ich wohl auf meine nicht rauchenden Patienten gewirkt hatte, als ich selbst noch rauchte. Jetzt konnte ich auch meine Frau verstehen, wenn sie früher nicht besonders viel Wert auf körperliche Nähe legte.

Wie sagte sie doch immer: „Schade, wie angenehm du doch gerochen hast, als du nicht rauchtest.“ Heute höre ich wieder: „Ich mag deinen Geruch.“ Wäre es für Sie nicht erstrebenswert, diesen Satz von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin auch zu hören?

7. Ihre Wohnung wird wieder besser riechen.

Ich werde wach, huste, kalter Rauch hängt in der Luft, der volle Aschenbecher, Asche auf dem Tisch, gelbe Wände und Gardinen. Habe ich nicht erst letztes Jahr alles frisch gestrichen?

Erst als Nichtraucher werden Sie erfahren, wie penetrant, ja geradezu abstoßend die Wohnung eines Rauchers stinkt. Seien Sie milde in Ihren Gedanken, so hat auch Ihre Wohnung gerochen oder drastischer ausgedrückt gestunken.

8. Sie werden positives Vorbild sein.

85% aller Raucher steigen vor ihrem 16. Geburtstag ein.

Rauchende Eltern verdoppeln durch ihre Vorbildfunktion die Wahrscheinlichkeit, dass später auch ihre Kinder rauchen werden. Was hätte ich meinem Sohn sagen sollen, als er mit 16 Jahren mit dem Rauchen anfang? Rauchen ist schädlich für deine Gesundheit. Rauchen zerstört deine Zukunft. Rauchen bringt dich um. Was wäre seine Antwort gewesen? Deshalb sagte ich nur: „Sei nicht so dumm wie dein Vater.“

Er ist jetzt 34 Jahre alt und raucht immer noch. Seine Aussage, als er erfuhr, dass ich nicht mehr rauche war: „Gratuliere, hast es ja doch noch geschafft!“ Es klang wie ein Lob. Wobei ich den Verdacht hatte, dass auch so etwas wie „wenn ich will, schaffe ich es auch“ mitschwang.

9. Sie werden besser aussehen.

Wenn Mona Lisa geraucht hätte, wäre sie dann von Leonardo da Vinci gemalt worden?

Kennen Sie Raucher, die gesund und vital aussehen?

Sie glauben, Sie würden es?

Alle Organe eines Menschen werden durch das Rauchen stark belastet. Deshalb altern Menschen, die rauchen, schneller. Dies gilt auch für die Haut. Die Haut eines jungen Menschen, der in der Pubertät so etwa mit 15 Jahren zu rauchen beginnt, sieht mit 20 aus wie die eines 25-jährigen, mit 25 wie die eines 35-jährigen und mit 30 wie die eines 45-jährigen aus.

Der Grund dafür ist, dass die Haut durch die Wirkungen des Nikotins und anderer im Zigarettenrauch enthaltener Schadstoffe schlechter durchblutet wird. Dadurch wird sie grau und fahl. Sie nimmt nicht mehr im erforderlichen Maße am dauernden Regenerationsprozess des Körpers teil und altert schneller. Es macht wenig Sinn, zahllose Tuben, Tinkturen, Wässerchen zu kaufen, die den Alterungsprozess der Haut aufhalten können sollen. Dabei wäre es so einfach, eine gesund durchblutete und

schöne Haut zu behalten. Hören Sie auf zu rauchen. Lassen Sie sich überraschen. Nach kurzer Zeit werden Sie deutlich besser und jünger aussehen.

Die verbesserte Gesundheit und Ihr positives Lebensgefühl strahlen auch nach außen.

Der sarkastische Spruch „So alt wie Sie aussehen, werden Sie nicht“ hat für Sie bald keine Gültigkeit mehr.

10. Sie können wieder besser schmecken .

„Hat es ihnen geschmeckt?“ „Ja, es war gut gesalzen!“ Bald werden Sie wieder mehr als nur salzig, süß und sauer schmecken.

Eines Tages unterhielt ich mich mit einem Patienten über den Widersinn von kostspieligen Therapien, die zu vermeiden wären, wenn die Patienten meinem Rat folgen würden, gesünder zu leben. Zum Beispiel nicht mehr zu rauchen, die Ernährung umzustellen, das Gewicht zu reduzieren und so weiter.

Er lächelte und antwortete: „Ich will ja nicht überheblich sein, aber von Beruf bin ich ein Meisterkoch. Wissen Sie, worüber ich mich ärgere? Da strenge ich mich an, um wirklich gut zu kochen. Rauche natürlich selbst nicht, um gut abschmecken zu können. Aber was sehe ich, wenn ich einen Blick ins Restaurant werfe? Gäste, die vor dem Essen und zwischen den einzelnen Gängen rauchen. Manchmal denke ich dann schon, warum ich mir so viel Mühe gebe, da diese Gäste ja ohnehin meine Arbeit nicht würdigen können. Hier würde eine Portion Salz als Würze ausreichen.“ Und weiter: „Ich bin kein militanter Nichtraucher, aber ich freue mich auf ein Gesetz, dass das Rauchen in Restaurants verbietet.“

Ich konnte ihn gut verstehen, denn es erinnerte mich an mein eigenes Raucherdasein. Manchmal genieße ich nach einem anstrengenden Arbeitstag ein Glas guten

Rotwein. Ich trinke immer die gleiche Sorte, vom gleichen Jahrgang. Etwa drei Wochen nachdem ich mit dem Rauchen aufgehört hatte und in der Zwischenzeit keinen Alkohol zu mir nahm, trank ich wieder einmal ein Glas von meinem Rotwein. Bereits nach dem ersten Schluck glaubte ich diesen Wein noch nie getrunken zu haben. Ein Blick auf das Etikett der Flasche bestätigte mir aber, dass es der von mir schon immer bevorzugte Wein war. Alle Geschmacksnuancen, die auf dem rückseitigen Etikett angegeben waren, konnte ich jetzt schmecken. Was für ein Erlebnis. Während meiner Raucherzeit hätte ich, statt des guten Weins, auch einen x-beliebigen billigen Wein trinken können, dachte ich bei mir.

11. Sie wieder besser schmecken werden.

Rauchen Sie ruhig weiter, wenn Sie auch in Zukunft wie ein voller Aschenbecher schmecken wollen.

Glauben Sie, es käme so etwas wie eine erotische Stimmung bei Ihnen auf, wenn der begehrte Kuss wie ein Aschenbecher schmecken würde? Vielleicht wundern Sie sich jetzt nicht mehr darüber, warum Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner, falls sie oder er Nichtraucher ist, mit ihren/seinen Küssen so zurückhaltend ist. Als Zeichen Ihrer Liebe können Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner in Zukunft wieder das ungetrübte Vergnügen eines rauchfreien Kusses gönnen.

12. Sie können wieder besser riechen.

Auch der Mensch beurteilt mit Hilfe seines Geruchssinns: die Nahrung, die Umwelt und die Gefühle.

Die Nahrung

Dass Sie nach dem „Nicht-Mehr-Rauchen“, wie unter Vorteil Nr. 10 beschrieben, wieder besser schmecken und

damit wieder genießen können, verdanken Sie Ihrem regenerierten Geruchssinn. Nicht nur Ihre Lungenoberfläche wurde geteert, sondern auch die empfindlichen Geruchszellen in Ihrer Nasenschleimhaut. Aromastoffe konnten sie deshalb nur in geringer Menge erreichen.

Die Umwelt

Wir riechen nicht nur Wohlgerüche, sondern können auch Gefahren mit unserem Geruchssinn wahrnehmen. Denken Sie an verdorbene Lebensmittel, Chemikalien, die sich über die Luft ausbreiten. Gas, welches über ein Leck im Rohrsystem austritt. Auch eine auf der heißen Herdplatte vergessene Pfanne mit Fett riechen Sie rechtzeitig, bevor das Fett Feuer fängt. So gibt es noch zahlreiche Beispiele, die ich Ihrer Fantasie überlasse.

Eigene Erfahrung

An einem sonnigem Sonntag, ich rauchte noch, fuhren wir nach Steinfurt, in der Nähe von Friedberg/Hessen. Steinfurt ist ein Zentrum der Rosenzucht in Deutschland.

Eine der Gärtnereien betreibt einen wunderschönen Rosen-Schaugarten. Das überwältigende Farbenspiel unzähliger Rosen beeindruckt jeden Besucher dieses Gartens. Unvergleichlich auch der Duft tausender Rosenblüten. Ein unvergessliches Geruchserlebnis. Während meine Frau immer wieder von der Intensität des Duftes begeistert war, roch ich kaum etwas.

In diesem Jahr fuhren wir wieder nach Steinfurt. Ich rauche nicht mehr. Sommer, Sonne, Rosen und ein unvergleichlicher Duft. Jetzt verstand ich die Begeisterung meiner Frau.

Die Gefühle

Meist unbewusst nehmen wir unzählige Düfte wahr. Sie beeinflussen unsere Gefühle, verführen und stoßen ab.

Erinnerungen werden wach. Gerüche beeinflussen unser Wohlbefinden, unsere Stimmungen. Sie berühren uns oft weitaus tiefer und unmittelbarer, als wir dies bewusst wahrnehmen.

Forscher erkennen immer mehr, dass unser Geruchssinn deutlich mehr Einfluss auf unser Gefühlsleben nimmt, als bisher bekannt war. Der Geruchssinn gehört zu den ältesten unserer Sinne und hat direkten Zugang zu den Zentren für Lust, Angst und Gedächtnis im Gehirn. So verbinden wir mit Gerüchen auch Genuss, Ekel, Liebe, Hass und andere Gefühle. Gerüche lösen folglich Emotionen aus. Wichtige Funktionen würden ohne den Geruchssinn nicht funktionieren.

Ja, Gerüche beeinflussen sogar die Partnerwahl.

13. Sie können gesund alt werden.

„Onkel Otto hat doch sein Leben lang geraucht. Er ist 85 geworden und hat nie einen Arzt gebraucht“, flüstert Ihnen der innere Schweinehund zu.

Natürlich kann Ihnen niemand eine Garantie dafür geben, dass Sie bis zu Ihrem Lebensende im Vollbesitz Ihrer körperlichen und geistigen Kräfte sein werden.

Aber die Chancen, dieses Ziel zu erreichen, erhöhen sich mit jedem Tag als Nichtraucher.

Eine Langzeitstudie beweist eindeutig:

Wer im Laufe der 50 Jahre Studiendauer aufhörte zu rauchen, profitierte davon: Rauchverzicht mit 60, mit 50 oder mit 40 Jahren erhöhte die Lebenserwartung um drei, sechs und neun Jahre. Wer schon mit 30 wieder mit dem Rauchen aufhörte, hatte eine Lebenserwartung wie Nichtraucher.

Das Risiko, im Alter zwischen 35 und 70 Jahren zu sterben, war bei den zwischen 1900 und 1909 geborenen Rauchern doppelt so hoch wie für die im gleichen Zeit-

raum geborenen Nichtraucher. Bei in den 20er Jahren geborenen Männern verdreifachte sich dieses Risiko sogar.

Verbesserungen kurz nach der letzten Zigarette

20 Minuten

Bessere Durchblutung, normalisierter Herzschlag

8 Stunden

Kein giftiges Kohlenmonoxid mehr im Blut

24 Stunden

Herzinfarktrisiko sinkt

2 Tagen

Geruchs- und Geschmackssinn werden besser

3 Tagen

Die Atmung wird deutlich besser

Verbesserungen nach

3 Monaten

Lungenkapazität steigt um 30 %

9 Monaten

Raucherhusten ist verschwunden

12 Monaten

Risiko der Gefäßerkrankungen halbiert

5 Jahren

Schlaganfallrisiko deutlich gesunken

10 Jahren

Lungenkrebsrisiko wie ein Nichtraucher

15 Jahren

Krankheitsrisiko auf Nichtraucherniveau

Sie kennen jetzt die handfesten Vorteile des Nicht-rauchens

Nehmen wir einmal an, die von der Zigarettenindustrie propagierten, aber falschen Vorteile des Rauchens würden wir in eine Waagschale legen.

Sie erinnern sich?

- Rauchen soll beruhigen,
- Rauchen soll die Konzentration steigern,
- Rauchen soll entspannen,

so lauten ja die Behauptungen der Raucherlobby. Sie wissen bereits, dass diese Aussagen lediglich Bestandteil einer Verkaufsstrategie sind.

Doch selbst wenn diese Vorteile Wirklichkeit wären, würden sie die Vorteile des Nichtrauchens niemals aufwiegen können.

In die andere Schale legen wir die Vorteile des nicht mehr Rauchens.

Nach Ihrer letzten Zigarette werden:

- Sie wieder besser durchatmen können,
- Sie unabhängig und frei sein,
- Sie Zeit gewinnen,
- Sie mehr finanziellen Möglichkeiten haben,
- Sie innere Zufriedenheit gewinnen,
- Sie frisch riechen,
- Wohnung und Auto nicht mehr nach kaltem Rauch riechen,
- Sie positives Vorbild für Kinder oder Enkel sein,
- Sie besser aussehen,
- Sie wieder besser riechen.
- Sie gesund alt werden.

Diese Aufzählung nur noch einmal zur Wiederholung, damit Sie nicht vergessen, worauf Sie sich freuen dürfen. Ja, freuen Sie sich auf den Tag, an dem Sie sich von Ih-

rer Sucht befreit haben werden.

Welche Schale wiegt denn wohl schwerer?

Merke:

Wer nicht raucht, verzichtet auf nichts.

Wer nicht raucht, kann nur gewinnen.

Wer nicht raucht, ist frei von Zwang.

Ihr Entschluss steht fest?

- Sie wollen mit dem Rauchen endgültig aufhören?
- Sie wollen endlich frei sein?
- Sie werden es nicht nur versuchen?

Dann sprechen Sie jetzt laut und deutlich mit fester Stimme:

- „Ja, mein Entschluss steht fest!“
- „Ja, ich will nie mehr rauchen!“
- „Ja ich will frei sein!“
- „Ja ich werde es tun, weil ich es will!“

Legen Sie nun endgültig den Tag fest, ab dem Sie nie wieder rauchen werden.

Am werde ich meine letzte Zigarette rauchen.

Vorbereitung auf den Tag X

Lesen Sie zunächst noch einmal den Text „Der richtige Zeitpunkt“, den Sie auf der Seite 51 finden.

Sie haben Ihren Tag gewählt?

Dieser Tag gehört nur Ihnen allein. Sie haben die notwendige Ruhe und keine Termine. Sie werden an diesem Tag Ihre letzte Zigarette rauchen.

An diesem oder einen Tag vorher beginnen Sie mit dem Lesen des zweiten Teils dieses Buches.

Sie werden an diesem Tag nicht einfach so Ihre letzte Zigarette rauchen. Nein, dieser Tag ist ein ganz besonderer Tag für Sie, den Sie auch entsprechend gestalten sollten. Die besondere Gestaltung dieses Tages unterstreicht und unterstützt Ihren Willen, nie wieder zu rauchen.

Sicher finden Sie einige Anregungen, wenn ich Ihnen erzähle, wie ich diesen besonderen Tag meiner Verwandlung vom Raucher zum Nichtraucher gestaltete.

Mein Tag der Befreiung:

Ich wählte für mich einen Freitag aus. Sie wissen ja bereits, dass meine Frau es sehr abstoßend fand, wenn ich rauchte. Dies war auch der Grund, dass ich an den Wochenenden niemals rauchte. Samstags und sonntags war ich also sowieso schon immer nicht rauchender Raucher. Zu meinen zahlreichen Versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, gehörten auch Vorsätze wie: „Jetzt hast du das ganze Wochenende nicht geraucht, dann hörst du am Montag ganz auf.“ Da dies ja, bis auf wenige Ausnahmen, bei denen ich dann eben Dienstag wieder rauchte, nicht funktioniert hat, war der Montag also ungeeignet. Kurzfristig angesetzte Versuche, wie morgen rauche ich

nicht oder sobald ich in der Praxis bin, rauche ich nicht, schlagen ebenfalls fehl.

Der Freitag schien mir ein geeigneter Tag zu sein, da ich ja während des Wochenendes gewohnheitsmäßig sowieso nicht rauchte und dadurch die ersten Tage als Nichtraucher relativ einfach überstehen würde. Also der Freitag. Blieb noch die Frage, wie ich diesen Tag gestalten sollte. Nicht in die Praxis fahren? Irgendwo in einem Cafe die letzte Zigarette rauchen?

Nein, dies würde nicht funktionieren. Wenn ich schon den letzten Schlag gegen meine Sucht führte, dann sollte er an der Front geführt werden, die ich kenne und die ich ja aus meinem Leben entfernen wollte. Ich plante diesen Tag in möglichst vielen Details.

Mein Plan sah so aus.

An diesem Tag halte ich keine Sprechstunde ab. Aufstehen werde ich eine Stunde später als üblich und mit meiner Frau in Ruhe und ohne Hast frühstücken. Dann fahre ich in meine Praxis. In der Praxis angekommen, werde ich zunächst einen Spaziergang zu der in der Nähe liegenden Kirche unternehmen. Dort liegt in einer kleinen Seitenkapelle ein Buch aus, in welches man seine Dankungen oder Fürbitten an Gott schreiben kann. Ich mache mir jetzt noch keine Gedanken über den Text, den ich in das Buch schreiben will. Vielleicht nur ein Danke für die Hilfe, um diesen festen Entschluss fassen zu können, und die Bitte, mir dabei zu helfen, meinen Willen auch umzusetzen. Zurück in die Praxis.

In der Praxis angekommen, setze ich mich an meinen Schreibtisch und nehme die letzte Zigarette, die ich im Leben rauchen werde, aus der Packung.

Bevor ich die Zigarette anzünde, konzentriere ich mich noch einmal auf mein Wollen und meinen Willen, diesen Feind zu besiegen, und die Tatsache, dass es mir ganz leicht fallen wird. Dann werde ich meine letzte Zigarette

anzünden. Während ich den ersten Zug mache, denke ich bewusst, dass dies die letzte Zigarette meines Lebens ist. Nach dieser Zigarette werde ich nie wieder meinen Körper mit diesen Giftstängeln belasten. Mit jedem weiteren Zug freue ich mich mehr und mehr auf den letzten Zug und dem nachfolgenden Sieg über meine Sucht. Ruhig und ohne Hast rauche ich die Zigarette zu Ende. Danach beseitige ich alle Rauchutensilien. Die restlichen Zigaretten, die Aschenbecher, die Feuerzeuge. Ich werde sie ja nie wieder benötigen. Anschließend reinige ich die Praxis und anschließend mich. Die Reinigung der Praxis führe ich eigenhändig durch. Der Reinigungskraft werde ich für dieses Wochenende freigegeben.

Soweit meine Planung.

Am entscheidenden Freitag, dem Tag meiner Befreiung, handelte ich genau nach Plan.

Besonders die Reinigungsaktion wird mir immer im Bewusstsein bleiben. Ich öffnete zunächst alle Fenster, um den Geruch meiner letzten Zigarette zu entfernen. Danach putze ich die Fenster und atmete tief die frische Luft in meine Lungen ein. Ich genoss jeden Atemzug. In mir wuchs die Freude, endlich für immer reine Luft zu atmen. Anschließend reinigte ich alle Möbel, die Türrahmen und Türblätter.

Ich erinnere mich mit Schauern an den Putzlappen, mit dem ich den Teerfilm von den Fenstern, Bildern und allen anderen glatten Oberflächen entfernte. Besonders an die Reinigung eines Bildes. Die Glasfläche ist knapp einen halben Quadratmeter groß und hängt genau über meinem Computer.

Das vorher weiße Papierküchentuch war danach völlig braun vom abgelagerten Teer.

Zum Schluss reinigte ich dann die Fußböden. Wenn ich doch so einfach die Oberfläche meiner Lunge reinigen könnte wie meine Praxis, dachte ich.

Auch wenn es natürlich nicht möglich ist, so hatte ich aber bei dieser Reinigungsaktion das Gefühl, mich innerlich selbst gründlich von allen eingeatmeten Giften zu reinigen und die Ketten der Abhängigkeit endgültig abzustreifen. Nach dieser Tätigkeit nahm ich ein Bad und zog frische Kleidung an.

Anders als bei meinen vorhergehenden vergeblichen Versuchen wusste ich – jetzt bin ich frei.

Zufrieden, ja glücklich lief ich jetzt in die Innenstadt. Vorbei an dem Zigarettenautomat, in den ich Hunderte Euro gesteckt habe. Ich lächelte ihn an und dachte: „Tschüss, ich bin frei!“

Auch Passanten, die mir rauchend entgegenkamen, lösten in mir dieses befriedigende Gefühl von Freiheit aus. Als Nächstes betrat ich das Cafe, in dem ich bei so mancher Tasse Capuccino die eine oder andere Zigarette geraucht hatte. Stolz setzte ich mich an einen der Nichtraucherische. „Ja, ich bin frei“, dachte ich und „du hast jetzt das Recht, an diesem Tisch Platz zu nehmen.“ Mein weiterer Weg führte mich dann in das Geschäft, in welchem der Computer angeboten wurde, den ich mir wünschte, aber mir bisher nicht leisten konnte. Ich kaufte den Computer.

Zurück in die Praxis. Nichts erinnerte mehr an mein Raucherdasein. Kein Geruch nach kaltem Rauch, kein Krümel Tabak oder verstreute Asche, Fensterscheiben und Möbel ohne Teerfilm.

Soweit meine Erinnerung an diesen entscheidenden Tag meines Lebens.

Ich glaube, so zufrieden mit mir war ich in meinem Leben sehr selten.

Noch ein Wort zum Thema Bedürfnis

Sie wissen bereits, dass der Umstand, dass Sie glaubten rauchen zu müssen, verschiedene Ursachen hat.

Zum einen liegt es sicherlich an der Sucht nach Nikotin. Diese Sucht ist relativ schnell nach Ihrer letzten Zigarette verschwunden. Schwieriger ist es, die Gewohnheiten in den Griff zu bekommen. Untrennbar mit diesen Gewohnheiten ist das Bedürfnis zu rauchen verbunden. Ein Bedürfnis ist der Wunsch, einen positiven Gefühlszustand zu erreichen bzw. zu erhalten und damit zugleich einen anderen negativen Gefühlszustand zu beseitigen bzw. zu vermeiden.

Beispiele:

- Ich bin hungrig = unerwünschter Zustand, der beseitigt werden soll.
- Ich bin nicht hungrig = erwünschter Zustand, der erreicht werden soll.
- Ich habe Schmerzen = unerwünschter Zustand, der beseitigt werden soll.
- Ich bin schmerzfrei = erwünschter Zustand, der erreicht werden soll.

Häufig wird der Prozess der Bedürfnisbefriedigung für einen größeren Genuss gehalten, als die "fertige" Befriedigung. Dadurch entstehen neue Bedürfnisse, z. B. das Hinauszögern, das Verlängern des Prozesses einer Bedürfnisbefriedigung.

Beispiel: Möglichst viel und lange essen.

Bei dem Bedürfnis „Rauchen“ werden Sie diese Aussage bestätigen können. Meist reicht ja eine Zigarette nicht aus, um das Bedürfnis über mehrere Stunden zu stillen. Oft wird kurze Zeit später erneut eine Zigarette angezündet. Manchmal verglimmt noch die letzte Zigarette, erst halb geraucht, im Aschenbecher.

Die Befriedigungen verschiedener Bedürfnisse geraten oft in Widerspruch zueinander.

Beispiel: Viel Essen, viel Ruhe und gleichzeitig schlank

sein, lässt sich schwer realisieren. In solchen Fällen kommt man nicht darum herum, sich für das eine und gegen das andere zu entscheiden oder verschiedene Bedürfnisse nur teilweise zu befriedigen.

Unbestritten dürfte sein, dass das Bedürfnis zu rauchen, mit dem Bedürfnis, gesund zu bleiben, unvereinbar ist. Sie müssen sich also zwischen zwei Bedürfnissen entscheiden. Da Sie sich für das Bedürfnis, gesund zu bleiben, entschieden haben, werden Sie das Bedürfnis „Rauchen“ aufgeben und durch das Bedürfnis, nicht zu rauchen, ersetzen müssen.

Herzlichen Glückwunsch.

Sie haben Ihren Willen, wieder Nichtraucher zu sein, für Ihr Unterbewusstsein deutlich gemacht, indem Sie den Tag X festgelegt haben.

Falls dieser Tag noch einige Tage entfernt ist, nutzen Sie bis dahin die Gelegenheit, Ihre Motivation zu festigen. Lesen Sie die entsprechenden Kapitel ruhig noch einmal. Ihr Unterbewusstsein liebt Wiederholungen.

Hilfreich für die Tage nach Ihrer letzten Zigarette ist es, wenn Sie bis dahin noch die eine oder andere Gewohnheit ändern.

Freuen Sie sich auf den Tag, an dem Sie Ihre letzte Zigarette rauchen werden. Dann werden Sie frei sein. Frei und ohne den Ballast der Abhängigkeit gehen Sie den Weg in eine erfolgreiche und gesündere Zukunft.

An diesem Tag beginnen Sie mit dem Lesen des zweiten Teils dieses Buches.

Gleich nach dem Aufstehen sollten Sie mit dem Lesen dieses zweiten Teils beginnen. Sie werden dann aufgefordert Ihre letzte Zigarette zu rauchen.

Noch ein Tipp.

Im Kapitel Hilfen finden Sie einen Rat, bei welchem Sie zur Durchführung kleine Perlen aus Kunststoff oder Holz benötigen. Auch trockene Erbsen sind geeignet. Besorgen Sie sich diese bereits vor Ihrem Tag X.

Falls Sie zu Ihrer Sicherheit noch eine naturheilkundliche Antirauchertherapie durchführen lassen wollen, vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin.

Therapeuten finden Sie unter: www.1-2-3-rauchfrei.info

Teil 2

Heute ist der wichtigste Tag Ihres Lebens!

Der Tag, ab dem Sie nie wieder rauchen werden.

Ab heute werden Sie frei sein.

Herzlichen Glückwunsch.

Ihre Verwandlung (Metamorphose) zu einem nicht rauchenden Menschen beginnt mit dem heutigen Tag.

Es ist der Tag, den Sie für den Beginn Ihres Lebens als freier Mensch festgelegt haben.



Die umseitige Skulptur versinnbildlicht treffend was am heutigen Tag mit Ihnen geschieht. Sie sprengen heute den Panzer Ihrer Sucht und werden frei sein, für eine glückliche, erfolgreiche und gesunde Zukunft.

Diese Aussage mag Ihnen vielleicht zu pathetisch, ja übertrieben erscheinen. Aber bereits nach wenigen Tagen werden Sie feststellen, dass diese Worte noch viel zu schwach für die positiven Wandlungen sind, die Sie in Zukunft erleben werden.

Wie Sie bereits während Ihrer Vorbereitungsphase gelesen haben, werden Sie mit dem heutigen Tag alle Vorteile des Nichtrauchens erhalten.

Sie werden:

- Wieder besser durchatmen können.
- Unabhängig und frei sein.
- Zeit gewinnen.
- Ihre finanziellen Möglichkeiten erweitern.
- Innere Zufriedenheit gewinnen
- Frisch riechen.
- Ihre Wohnung und Auto wird nicht mehr nach kaltem Rauch riechen.
- Vorbild für Kinder oder Enkel sein.
- Besser aussehen.
- Wieder besser schmecken können.
- Selbst wieder besser schmecken.
- Wieder besser riechen.
- Gesund alt werden können.

Jetzt ist es soweit, Sie rauchen nun die letzte Zigarette Ihres Lebens.

Dies ist ein bedeutsamer Augenblick, vielleicht der bedeutendste Augenblick Ihres Lebens.

In wenigen Minuten werden Sie Ihren inneren Schalter von Raucher auf Nichtraucher stellen. Rauchen Sie diese letzte Zigarette Ihres Lebens ganz bewusst Zug um Zug zu Ende.

Mit jedem Zug nähern Sie sich dem entscheidenden Augenblick des „Nicht-Mehr-Rauchens“. Sie befreien sich in wenigen Augenblicken vom Zwang, rauchen zu müssen.

Sie werden heute endgültig mit Ihrer Selbstvergiftung Schluss machen.

Dieser Moment sollte von Ihnen auch entsprechend gewürdigt werden. Betrachten Sie diesen Tag wie einen zweiten Geburtstag. Denn heute ist der Tag Ihrer Wiedergeburt, als nicht mehr rauchender Mensch.

Wie werden Sie diesen Moment und den Tag gestalten? Sicher haben Sie sich einen Plan zurechtgelegt.

Sie werden also jetzt Ihre letzte Zigarette rauchen, die restlichen Zigaretten und anschließend alle Rauchtensilien vernichten. Sie werden sie nicht nur wegstellen.

Sie wissen ja, ab heute wird Ihr Wille Wirklichkeit und Sie benötigen in Zukunft weder Zigarettenetui, Aschenbecher, Feuerzeug oder sonstigen Gegenstände Ihrer Vergangenheit als Raucher.

Was machen Sie mit dem Feuerzeug? Dies benötigt man ja nicht nur, um Zigaretten anzuzünden. Wenn es ein billiges Einmalfeuerzeug ist, werfen Sie es ebenfalls weg. Diese Handlung unterstreicht zusätzlich Ihren Willen. Etwas komplizierter ist es wahrscheinlich, wenn es ein wertvolles Geschenk war.

Egal wie wertvoll Ihr Aschenbecher oder Ihr Feuerzeug ist. Weg damit. Verkaufen Sie es bei eBay oder in einem Secondhand-Laden. Trennen Sie sich wirklich von diesen Gegenständen. Auch wenn es Ihnen wie ein Opfer erscheint.

Das Opfern von Gegenständen ist so alt wie die Menschheit selbst. Ein Opfer bedeutet in allen Religionen das Darbringen von wertvollen Gütern jeglicher Art an eine metaphysische Macht. Diese Macht können Ahnen, Geister und Götter sein.

Das Opfern war und ist immer mit der Bitte um eine Gegenleistung verknüpft. Bringen Sie dieses Opfer mit freudigem Herzen, denn Sie wissen, es wird Ihnen tausendfach vergolten werden. Sie erhalten als Gegenleistung eine gesunde und freie Zukunft.

Stimmen Sie sich freudig auf den heutigen Tag und die folgenden Tage ein. Es beginnt eine Zeit voller Glück und einer tiefen inneren Zufriedenheit. Freuen Sie sich, denn Sie haben es geschafft, den Weg in ein gesünderes und genussreicheres Leben zu gehen.

Seien Sie stolz auf sich. Sie werden heute noch eine weitere wichtige Erfahrung machen. Sie werden erfahren, dass es keiner Willenskraft bedarf, seinen Willen zu verwirklichen. Diese Erfahrung wird Ihnen auch in Zukunft helfen, alles zu erreichen, wenn Sie es wirklich wollen.

Heute machen Sie sich außerdem ein besonderes Geschenk. Sie schenken sich die Freiheit.

Genießen Sie dieses neue Gefühl.

Da Sie ab jetzt nicht mehr rauchen, kann es vorkommen, dass Ihr Gefühlsleben zunächst einmal etwas durcheinander gerät. Bislang haben Sie Ärger oder andere missliebige Gefühle mit einer Zigarette zu betäuben versucht. Aber welchen Preis haben Sie für diese Betäubung bezahlt? Auch wenn Sie es bislang noch nicht gespürt ha-

ben, so sind derartige Versuche, Ihr Gefühlsleben positiv zu beeinflussen, äußerst hemmend für Ihre Lebenskraft. Nach und nach schwindet die Energie. Übrig bleibt eine Kloake.

Nach wenigen Tagen des Nichtrauchens werden Sie eine tiefe Zufriedenheit spüren. Sie werden in Zukunft Ihr Gefühlsleben mit anderen, besseren Methoden positiv beeinflussen. Der Weg, den Sie ab heute gehen, ist der richtigere Weg. Dieser Weg führt zu einem starken und heilsamen Energiefluss.

Sie werden bereits nach kurzer Zeit feststellen, dass Sie wieder aktiver leben, da sich etwas Positives in Ihrem Leben bewegt hat. Endlich werden Sie frei sein vom Dämon der Sucht.

Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht
das, was wir dafür
bekommen, sondern das, was wir dadurch werden.
John Ruskin (1819-1900)

Die Hilfen

Es liegt in der Natur der Nikotinsucht, dass Sie in den nächsten zwei bis drei Tagen öfter den Drang nach einer Zigarette spüren werden. Aber Sie können dieses Bedürfnis jedes Mal beherrschen.

Sie werden durch jeden Sieg ein Stück in Ihrer Persönlichkeit wachsen. Auch wird Ihr innerer Schweinehund von Mal zu Mal schwächer. Um Ihnen das Siegen leichter zu machen, stelle ich Ihnen auf den folgenden Seiten Hilfen vor. Hilfen, die vielfach erprobt worden und sehr wirkungsvoll sind.

Grundsätzlich stimmt meine Aussage, dass nicht zu rauchen sehr einfach ist. Allerdings besteht ein kleines Problem in der Tatsache, den Schalter auch in der Nichtraucherstellung zu halten. In den ersten Tagen haben Sie mehr oder weniger mit Entzugserscheinungen zu kämpfen. Aha, werden Sie denken, jetzt lässt er die Katze aus dem Sack. Es gibt sie also doch, die Entzugserscheinungen.

Nun ich habe nie behauptet, dass es keine Entzugserscheinungen gibt. Meine Aussage bezog sich lediglich auf den Grad der Stärke, in welchem diese Befindlichkeitsstörungen spürbar werden. Wie Sie wissen, hängt dies in erster Linie von Ihrer Erwartungshaltung ab.

Die meisten der nachfolgend aufgezählten „Entzugserscheinungen“ sind leicht zu beherrschen. Wer schon einmal Menschen unter Entzug von harten Drogen oder Alkohol erlebt hat, kann beurteilen, was wirkliche Entzugserscheinungen sind. Tatsache ist, dass Nikotin eine sehr kurze Halbwertszeit hat, das heißt, innerhalb von ca. 12 Stunden ist das meiste Nikotin in Ihrem Körper abgebaut. Falls es tatsächlich starke Entzugserscheinungen geben würde, müssten Sie eigentlich bereits wäh-

rend des Schlafes davon aufwachen. Wer nicht gerade Nikotinpflaster verkaufen will, wird Ihnen bestätigen, dass der Glaube an Entzugserscheinungen diese auch verursacht.

Folgende Entzugserscheinungen oder besser Befindlichkeitsstörungen können möglicherweise auftreten.

- Ungeduld,
- Gereiztheit,
- Konzentrationsverminderung,
- Müdigkeit,
- Durchschlafstörungen,
- niedergeschlagene Stimmung,
- Verstopfung,
- Verdauungsstörungen,
- Kopfschmerzen,
- Hungergefühl.

Dies heißt nicht, dass sie auch auftreten müssen. Falls bei Ihnen derartige Erscheinungen auftreten, sollten Sie überprüfen, ob Sie diese erwartet haben.

An einem Beispiel will ich Ihnen zeigen, wie Erwartungen Wirklichkeit werden können.

Wie Sie wissen, bin ich Heilpraktiker. Ich behandle meine Patienten mit Einzelmitteln aus der Homöopathie. Diese Einzelmittel werden aufgrund der vom Patienten angegebenen Symptome ausgesucht.

Diese Krankheitszeichen müssen weitgehend mit dem Arzneimittelbild des zu verordnenden Mittels übereinstimmen.

Nun zu der Geschichte. Eines Tages besuchte mich eine Patientin, die eine homöopathische Behandlung wünschte. „Ich habe mich mit der Homöopathie intensiv beschäftigt“, so ihre Bemerkung am Anfang unseres Gesprächs. Auf Grund ihrer Symptomatik verordnete ich ihr ein bestimmtes Einzelmittel. Mitten in der Nacht rief sie

mich an und klagte über eine sogenannte Erstverschlimmerung, die in Ihrer Symptomatik mit weiteren Symptomen des Arzneimittelbildes übereinstimmten, aber nicht denen Ihres angegebenen Krankheitsbildes entsprachen.

Bei der Wiedervorstellung erklärte Sie mir: „Die Symptome meiner Erstverschlimmerung sind ja auch im Arzneimittelbild beschrieben.“ Die Patientin befand sich demnach in Besitz eines Buches, in dem die Arzneimittelbilder homöopathischer Präparate beschrieben werden. Nachdem Sie mich nach einer neuerlichen Gabe, jetzt eines anderen Mittels, erneut aus dem Schlaf klingelte, verabreichte ich ihr bei der nächsten Konsultation ein Placebo, also eine Arznei ohne Wirkstoff. „Dies ist Ignatia in der C 30“, sagte ich.

In der Nacht kam prompt ihr Anruf. Sie habe wieder eine Erstverschlimmerung und nannte mir die spezifischen Symptome des Arzneimittelbildes von Ignatia. Bei der Wiedervorstellung darüber aufgeklärt, dass sie nur ein Placebo erhalten hatte, verließ sie erbost die Praxis. Ich denke, viele Ärzte können über ähnliche Vorkommnisse berichten. Hier betrifft es dann die in den Beipackzetteln beschriebenen Nebenwirkungen eines Medikaments.

Natürlich gibt es auch eine Ursache für die genannten Befindlichkeitsstörungen.

Bei Drogen ist es die Verringerung des Spiegels des Botenstoffes Dopamin im Körper, der durch die endorphin ähnliche Wirkung vieler Drogen wie Nikotin oder Kokain hervorgerufen wird.

Dies ist der Ansatzpunkt für Maßnahmen, welche die Entzugserscheinungen (?) verhindern bzw. deutlich abschwächen können. Bisher wurden die Rezeptoren für die Endorphine von Nikotin besetzt. Dies fehlt nun. Deshalb ist es wichtig, körpereigene Endorphine zu produzieren. Körpereigene Endorphine werden durch bestimmte Hand-

lungen freigesetzt. UV-Licht und positive Erlebnisse wie Küssen, Erfolgserlebnisse oder einfach der Aufenthalt in einer angenehmen Umgebung lösen die Ausschüttung von Endorphinen aus. Dies hat ihnen den irreführenden Namen Glückshormone eingebracht.

Bestimmte körperliche Anstrengungen wie Fahrradfahren, Laufen oder Joggen können ebenfalls durch die Ausschüttung von Endorphinen einen positiven Effekt für Ihr Gefühlsleben hervorrufen.

Auch durch Erfolgserlebnisse werden diese Glückshormone ausgeschüttet. Übrigens auch immer dann, wenn vor Ihrem Erfolg der Sieg über Ihren inneren Schweinehund besonders mühevoll war. Diese Mühe bedeutet zunächst Stress und damit erfolgt die Ausschüttung von Adrenalin, ein Stresshormon.

Untersuchungen haben gezeigt, dass beim Abbau von Adrenalin ebenfalls Endorphine freigesetzt werden.

Dies ist wahrscheinlich der Grund, dass die Entzugssymptome wenige Minuten, nachdem Sie standhaft geblieben sind, verschwinden. Nach meiner Erfahrung kommt es sogar kurz danach zu einer Steigerung des Wohlbefindens.

Haben Sie deshalb keine Angst vor den angeblichen Entzugserscheinungen. Angst bedeutet permanenter Stress und dieser blockiert die Ausschüttung von Endorphinen. Hier erfolgt dann quasi eine Lähmung für die Empfindung von positiven Gefühlen. Dies würde erklären, warum die Angst vor Entzugserscheinungen diese spürbar verschärft. Es fehlen die abschwächenden Glückshormone.

Nachfolgend noch einmal eine Zusammenfassung, wodurch Glückshormone freigesetzt werden.

Körperliche Aktivität

Schwimmen, Radfahren, Wandern, Fitness-Studio etc.

Zärtlichkeit

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Angenehme Unterhaltung

Besuch von Freunden, Verwandten, Kinobesuch, Buch lesen.

Erfolgserlebnisse

Jeder Sieg über die eigenen Schwächen bewirkt ein Erfolgserlebnis. Auch die Erledigung vor sich hergeschobener Arbeiten erzeugt eine tiefe Befriedigung. Untersuchungen zeigen, dass aufgeschobene Arbeiten ein permanentes inneres Spannungsgefühl erzeugen. Man nennt dies auch das schlechte Gewissen. Besonders unangenehme Tätigkeiten werden gerne vor sich hergeschoben.

Die Folge ist eine Lähmung für das Empfinden positiver Momente des Lebens. Aus diesem Grunde wird auch in Seminaren über das Zeitmanagement empfohlen, die schwierigen Aufgaben zuerst abzarbeiten. Dies schafft Luft, Lust und Energie für die Bewältigung anderer Probleme.

UV-Licht

Solarium, Ausflug

Relaxen

Massagen, Sauna

Während der nächsten 7 Tage sollten Sie möglichst viele der aufgezählten Maßnahmen durchführen. Nach dieser Zeit sind die nikotinabhängigen Befindlichkeitsstörungen meist restlos verschwunden.

Was dann noch Schwierigkeiten bereitet, sind die bereits mehrfach angesprochenen Gewohnheiten. Diese sind in Ihrem Unterbewusstsein festgeschrieben und für weitere mögliche Probleme verantwortlich. Wie schon gesagt, nicht zu rauchen ist leicht. Aber den Schalter in dieser Stellung zu halten, ist schon etwas schwerer. Jedoch ist

es nicht unmöglich und es wird Ihnen sogar Spaß machen. Denn jeder auch noch so kleine Sieg, den Sie über den inneren Schweinehund erlangen, stärkt Ihr Selbstbewusstsein.

Die leidigen Gewohnheiten.

Als Gewohnheit wird eine reflexartige Handlung bezeichnet, die unter gleichen Bedingungen stets in gleicher Weise ausgeführt wird. Es sei denn, sie wird bewusst vermieden oder unterdrückt.

Diese Verknüpfungen werden dazu führen, dass Sie fast automatisch in den ersten Tagen, ja Wochen mit dem Verlangen nach einer Zigarette rechnen können. Im Prinzip solange, bis Sie alle Gewohnheiten abgearbeitet haben.

Eigenes Erlebnis:

Im zweiten Jahr, innerhalb der zehn Jahre, die ich nicht rauchte, renovierte ich meine Wohnung.

Als ich die alten Tapeten von der Wand entfernte, überfiel mich plötzlich das starke Verlangen nach einer Zigarette. Dieser Wunsch war so stark, als hätte ich erst vor wenigen Tagen und nicht schon vor zwei Jahren aufgehört zu rauchen. Natürlich fiel es mir leicht, diesem Verlangen zu widerstehen. Aber ich wunderte mich doch über diese aufflammende Gier nach einer Zigarette und konnte es zunächst nicht erklären. Heute weiß ich, dass meine Gewohnheit, bei Renovierungsarbeiten zu rauchen, noch nicht überlagert war. Hatte ich doch während meiner Raucherzeit wochenlang unser Haus renoviert. Also Zeit genug für die Verknüpfung: Renovieren = Rauchen.

Bei guten Gewohnheiten sind diese Verknüpfungen ja durchaus sinnvoll. Kluge Menschen haben sich dazu treffend geäußert.

„Gewohnheit heißt die große Lenkerin des Lebens. Daher sollen wir uns auf alle Weise erstreben, gute Gewohnheiten einzuimpfen.“ Francis Bacon

Aber auch.

„Es ist leichter, eine gute Gewohnheit anzunehmen, als sich einer schlechten zu entwöhnen.“ August von Platen

Die Weisheit, die hinter diesen Sprichwörtern verborgen ist, beschreibt, dass Gewohnheiten einerseits nützlich sind, andererseits aber auch nicht restlos gelöscht werden können. Glücklicherweise können schlechte Gewohnheiten, wie z.B. das Rauchen durch die Gewohnheit des Nichtrauchens, überlagert werden. In der Regel sind neue Verknüpfungen bzw. Gewohnheiten nach zehn- bis zwanzigmaliger Wiederholung aktiv.

So wie es zu Ihrer Gewohnheit gehört hat zu rauchen, sobald Sie Kaffee getrunken haben, können sie diese Gewohnheit dadurch überlagern, dass Sie eben in Zukunft gewohnheitsmäßig nicht mehr dabei rauchen. Erinnern Sie sich an meine Empfehlung im ersten Teil? Ich hatte Ihnen geraten, die eine oder andere Gewohnheit abzulegen. Wenn Sie diese Übung durchgeführt haben und ich hoffe, dass Sie dies auch getan haben, wissen Sie bereits, dass es tatsächlich gelingt, Gewohnheiten zu ändern.

Hier eine kleine Aufstellung der gängigsten Verknüpfungen.

- Frühstückskaffe
- Zu einer Tasse Kaffee
- Nach einer Mahlzeit
- Gleich nach dem Aufstehen
- Gesellschaft

- Alkohol
- Autofahren
- Immer wenn Sie sich an Ihren Schreibtisch setzen
- Telefonieren
- Arbeitspausen
- Arbeit am Computer
- Unterhaltung
- Langeweile

Hilfen gegen die Macht der Gewohnheiten.

Mit dem Beispiel Wasserguss auf die Fensterscheibe habe ich Ihnen verdeutlicht, welches Unbehagen man vorübergehend empfinden kann, wenn bewusst gegen eine Gewohnheit gehandelt wird. Aber auch das physikalische Gesetz „Druck erzeugt Gegendruck“ kennen Sie bereits.

Sie wissen auch, dass Ihr Unterbewusstsein keine Verneinung kennt. Wenn Sie also das Verlangen nach einer Zigarette damit beantworten, dass Sie sich sagen „Nein, ich rauche nicht mehr!“, werden Sie sich selbst unter Druck setzen, da Ihr Unterbewusstsein nur „Rauchen“ versteht. Je krampfhafter Sie versuchen bei Ihrem „Nein“ zu bleiben, desto stärker wird der unterbewusste Druck.

Was können Sie tun, um diesen Druck zu vermeiden?

Um die Wirkung, der auf den weiteren Seiten beschriebenen Hilfen zu verstehen, zunächst einmal einige Anmerkungen zum Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Es ist nicht meine Absicht, Ihnen die gesamte Komplexität des Bewusstseins und des Unterbewusstseins darzulegen. Zumal es in der Wissenschaft dieses Unterbewusstsein gar nicht zu geben scheint. Allerdings sind auch über das Bewusstsein von der Wissenschaft keine klaren Aussagen zu erwarten. Begeben Sie sich also mit

mir auf die Reise ins menschliche Unwissen. Mit anderen Worten, alles was Sie nachfolgend lesen, ist durch wissenschaftliche Untersuchungen nicht bewiesen und wird wohl nicht bewiesen werden können, solange nach einem Organ gesucht wird, welches sichtbar ist.

Zunächst zu den Theorien, welche es über das Bewusstsein gibt.

In einem Lexikon wird es so vorgestellt.

"Bewusstsein ist in der Psychologie die besondere Art des Erlebens, in der der Mensch seelische Vorgänge als gegenwärtig und in ihrer Zugehörigkeit zum Ich erfährt. Bewusstsein ist philosophisch die Gewissheit des "Ich selbst" im Denken und Wahrnehmen. Gesellschaftliches Bewusstsein ist ein Begriff des Marxismus für die Gesamtheit der gesellschaftlich vermittelten Ansichten, Gedanken, Ideologien; jeweils abhängig von der konkreten historischen Situation."

Hier noch einige Aussagen zum Bewusstsein.

„Bewusstsein ist das Jetzt des Denkens.“

„Bewusstsein ist Nachdenken.“

„Ein Teil des Bewusstseins ist Nachdenken über sich selbst.“

„Bewusstsein ist die Gewissheit der eigenen Person.“

„Bewusstsein ist kein Ding, sondern ein Prozess.“

„Bewusstsein verändert sich fortwährend.“

„Bewusstsein ist eine Funktion des Unterbewusstseins.“

„Das Unbewusste ist älter als das Bewusstsein.“

„Bewusstsein ist nicht einem einzelnen Gehirnteil zuzuordnen, spielt sich aber wahrscheinlich in der Großhirnrinde ab.“

„Bewusstsein ist nur ein kleiner Teil der Informationsverarbeitung im Gehirn.“

„Wachheit ist eine Voraussetzung von Bewusstsein.“

Diese Liste ließe sich beliebig verlängern. Was ist also

Bewusstsein?

Meine Arbeitshypothese ist folgende:

Bewusstsein ist das Wissen um das eigene Sein. Daraus ergibt sich die Fähigkeit des Menschen, seine Umwelt zu gestalten oder sich dieser anzupassen. Außerdem ist er in der Lage, seine Existenz bewusst selbst zu vernichten. Dazu muss er sich nicht erst eine Kugel in den Kopf schießen.

Die Vernichtung seiner Existenz kann auch dadurch geschehen, dass es dem Menschen möglich ist, durch wiederholte mehr oder weniger bewusste Handlungen, die im Unterbewusstsein verankerten und für das Überleben des Individuums sinnvollen Reaktionsmuster zu verändern beziehungsweise zu umgehen. Sinnvolle Reaktionsmuster, wie diejenigen, die Sie am Anfang Ihrer Raucherkarriere kennengelernt haben. Dazu gehörten Abwehrreaktionen wie Husten, Übelkeit und Schwindel, die nach den ersten Zigaretten Ihres Lebens auftraten. Wenn wir diese Selbstschutzmaßnahmen des Körpers nicht bewusst verändern könnten, wäre es uns unmöglich zu rauchen.

Was ist das Unterbewusstsein?

Wie schon ausgeführt gibt es hier ebenfalls keine wissenschaftlich anerkannten Beweise. Das Vorhandensein des Unterbewusstseins wird häufig verneint. Eine Ausnahme bildet die Psychologie. Hier wird es dann mit dem Begriff Verhaltensmuster umschrieben.

Hypnosetherapeuten arbeiten gern mit der Erklärung, in der Hypnose die Möglichkeit zu haben, das Unterbewusstsein direkt anzusprechen und ihm gewisse Reaktionsmuster abgewöhnen zu können. Letztlich ist es aber gar nicht wichtig, ob wir den Sitz des Unterbewusstseins kennen oder dessen Vorhandensein beweisen können.

Einigen wir uns auf folgende Annahme:

Das Unterbewusstsein ist ein Bereich unserer Persönlichkeit, der uns ohne Mithilfe unseres bewussten Denkens Handlungen ausführen lässt, die an bestimmte Erfahrungen oder Reize geknüpft sind. Es ist somit der Sitz unserer Verhaltensmuster, unserer Reflexe und auch unseres Glaubens.

Nun könnte man annehmen, das Unterbewusstsein sei Ihr Feind, den es mit aller Kraft Ihres Bewusstseins zu bekämpfen gilt, da es Sie ja immer ans Rauchen erinnert. Dies würde aber voraussetzen, dass Ihr Unterbewusstsein ein Bewusstsein hätte, mit dem Ziel, Ihnen zu schaden. Das ist natürlich Unsinn.

Das Gegenteil ist der Fall. Ihr Unterbewusstsein unterscheidet leider nicht zwischen Gut und Böse, es unterscheidet auch nicht zwischen schädlich und unschädlich. Es ist nichts weiter als Ihr treuer Diener. Es hilft Ihnen, Zeit und Bewusstseinsenergie für außergewöhnliche Handlungen und Projekte frei zu haben. Es hält Ihnen sozusagen den Rücken frei.

Wenn Sie Ihr Unbewusstsein verlieren würden, müssten Sie jeden Tag neu lernen, wie man Auto fährt. Oder denken Sie jedes Mal bewusst darüber nach, wie die Reihenfolge Ihrer Handlungen abzulaufen hat, damit sich das Auto in Bewegung setzt?

Ihr Unterbewusstsein führt also nur aus, was Sie ihm eingeübt haben. Es ist ja schließlich Ihr treuer Diener. Als Ihr Diener müssten sie ihm demnach auch Befehle geben können. Zum Beispiel, Sie nicht bei jeder Gelegenheit daran zu erinnern, eine Zigarette anzustecken?

Grundsätzlich können Sie dies ja auch. Aber leider eben nicht, indem Sie ihm einmal sagen, es solle dieses oder jenes lassen. Da reagiert dieser zuverlässige Diener sehr trotzig und stur. Auch kann es sein, dass er sie nicht versteht.

Ihr Unterbewusstsein lernt nun einmal bevorzugt durch Wiederholungen.

Ein Beispiel:

Irgendwann haben Sie bei einer bestimmten Gelegenheit zur Zigarette gegriffen. Nehmen wir an, kurz vor dem Zubettgehen. Dies haben Sie dann aus irgendeinem Grund, vielleicht im Hotel während eines Urlaubs oder Seminars, öfters getan.

Ihr treuer Diener hat sich dies gemerkt und glaubt nun, ihnen damit zu helfen, dass "ES", sobald Sie zu Bett gehen, daran erinnert, noch eine Zigarette zu rauchen. Sie wollen jetzt ihr Unterbewusstsein dazu bringen, Sie bei dieser Gelegenheit nicht zu erinnern. Dies können Sie dadurch, dass Sie eben nicht rauchen. Schon nach einigen Wiederholungen wird Ihr Unterbewusstsein diese neue Gewohnheit übernommen haben und Sie „in Ruhe lassen“.

Zugegeben, diese Erklärung ist sehr einfach gehalten. Möglicherweise haben Sie schon einmal ein Buch über die Macht des Unterbewusstseins gelesen und wissen, wie komplex dieses Thema ist. Aber dieses Wissen hat Ihnen trotzdem nicht geholfen, Nichtraucher zu werden oder andere Verhaltensmuster zu ändern. Es liegt dann wohl daran, dass dieses Wissen Ihr Unterbewusstsein nicht umsetzen kann. Dieses Wissen befindet sich nur in Ihrem Bewusstsein.

Das Unterbewusstsein versteht aber nicht nur Handlungen.

Tatsache ist zwar, dass Ihr Unterbewusstsein Taten am besten versteht. Denken Sie an die Handlungsabläufe beim Autofahren. Völlig automatisiert. Die Erfahrung zeigt aber auch, dass Ihr Unterbewusstsein nicht nur Handlungen versteht und darauf reagiert, sondern auch einfache und klare Anweisungen. Dies gilt für positive wie

negative Gedanken. Voraussetzung dafür ist, dass diese Anweisungen positiv formuliert werden. Wie schon gesagt, kennt das Unterbewusstsein kein Gut oder Böse.

Deshalb gehen Hypnosetherapeuten davon aus, dass das Unterbewusstsein kein `Nein` versteht. Wenn Sie sich selbst z.B. bei einem Rauchbedürfnis "Nein, ich will nicht rauchen" sagen, bleibt die Botschaft "Rauchen" übrig. Wirkungsvoll sind somit Redewendungen die eine Botschaft enthalten, die bereits das Ziel als erreicht beschreibt. Statt also „Nein, ich will nicht rauchen“ zu denken, ist es wirkungsvoller auf das Rauchbedürfnis mit „Ich bin frei“ zu antworten. Das ist eine etwas vereinfachte Erklärung, aber damit soll klar werden, wie ungünstig verneinende Botschaften sind.

Um die Jahrhundertwende erreichte ein französischer Apotheker mit dieser Methode einen gewissen Weltruhm. Émile Coué (* 26. Februar 1857, Troyes, Frankreich; † 2. Juli 1926, Nancy, Frankreich), französischer Apotheker und Autor, Begründer der modernen bewussten Autosuggestion.

Coué stammte aus ärmlichen Verhältnissen, die finanziellen Möglichkeiten seiner Eltern gestatteten ihm kein Chemiestudium. Doch Émile ist sehr zielstrebig. Er hat die Gelegenheit, eine Apothekerlehre zu machen, verdient sich so ein Stipendium und übernimmt schließlich 1882 die Apotheke. 1885 beginnt er mit dem Studium der Psychologie.

Coué befasst sich eingehend mit den Möglichkeiten der Hypnose. Als Apotheker stellt er fest, wie wichtig es ist, dass er etwas Positives sagt, wenn die Kunden ihre Medizin abholen. Wenn er sagt *"Mit diesem Medikament werden Sie sicher ganz schnell gesund"* wirkt die Arznei sehr viel besser, als wenn er gar nichts dazu sagt. Dies hat er in zahlreichen Versuchen immer wieder bestätigt bekommen. Dadurch erkannte er das Prinzip der Suggestio-

tion. Nun beginnt er seine Kenntnisse praktisch einzusetzen. *„Es gelang ihm, durch Aufdeckung der inneren Vorgänge Gesetze zu formulieren, welche Autosuggestion leicht lehrbar machen und so die ungeheure Verbreitung der segensreichen Lehre ermöglicht.“* (Lambert, 1965, S. 136)

Ab 1912 bis in die 20er Jahre reist Couè durch die europäischen Großstädte und in die USA und trifft mit Vorträgen über seine Methode auf reges Interesse. In Deutschland trat er nur ein einziges Mal auf. Die massive Ablehnung seiner Methode durch die etablierte Medizin hat ihn wohl zu sehr verletzt. Für ihn war es wichtig, die Heilkräfte der Menschen zu stärken und möglichst vielen beizubringen, wie sie sich selber helfen können. Dies widerspricht ja der Meinung vieler Mediziner, nur sie wären in der Lage, Krankheiten zu behandeln. Dem Patienten die Möglichkeit zur Selbsthilfe zu geben, ist der eigentlich neue Therapieansatz von Couè.

Seinen Patienten sagt er ganz klar: *„Ich habe keine Heilskraft, nur Sie selbst!“*

Die bekannteste Übung bestand darin, sich lebenslang täglich nach dem Erwachen und vor dem Schlafen etwa 20-mal halblaut vorzusprechen:

„Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!“

Wie Sie sicher erkennen ist dieser Satz klar positiv formuliert. Es wird nicht in eine vage Zukunft formuliert, sondern der Zustand des „es geht mir besser“ als gegeben vorausgesetzt.

Halblaut soll der Satz gesprochen werden, damit er über den Gehörsinn im Unterbewusstsein verankert wird. Es ist völlig gleichgültig, ob man daran glaubt oder nicht. Auch was man dabei bewusst denkt, ist völlig egal, solange die Worte ausgesprochen werden. Der Satz soll über die Ohren wieder zurückwirken. Couè empfiehlt,

den Satz möglichst unangestrengt, fast wie eine Litanei oder ein Mantra zu sprechen.

Bei akuten Schmerzen oder Beschwerden, gleich ob körperlicher oder seelischer Natur empfiehlt Couè die Hand auf die betroffene Stelle oder die Stirn zu legen und möglichst schnell zu wiederholen:

„Es ist weg, weg, weg. Es ist weg, weg, weg ...“

Bis die Symptome abklingen. Auch dieser Satz enthält keine negative oder verneinende Aussage, wie zum Beispiel „Ich habe keine Schmerzen mehr.“ Die Selbstbehandlung kann bei Bedarf wiederholt werden. Bei regelmäßiger Anwendung wird sich der Erfolg immer schneller einstellen und die Symptome immer seltener erscheinen, bis sie schließlich ganz verschwunden sind.

Couè wehrte sich mit aller Entschiedenheit dagegen, ein Wunderheiler zu sein. Er durchschaute lediglich als erster moderner Wissenschaftler und Mediziner die Macht der Vorstellungskraft. Er erkannte auch, dass beim Großteil aller Leiden der seelische Anteil einer Krankheit den körperlichen überlagert und nach Ausheilung der physischen Erkrankung oft weiter besteht. Da ferner alle Lebensvorgänge vom Unterbewusstsein her gesteuert werden, lässt sich durch bewusste Autosuggestion die Wirkung des Unterbewusstseins in Richtung einer Heilung beeinflussen. Couè hat diese Methode zwar nur zur Linderung und Heilung von Krankheiten eingesetzt, sie ist aber auch auf alle geplanten Veränderungen oder Ziele des Lebens anwendbar.

Wie wäre es mit dem Satz:

„Ich bin jeden Tag freier, immer freier.“

Reflexionsfragen:

Welchen Zugang habe ich zu meinem Unterbewusstsein?

Kann ich unbewusste Handlungen verändern?

Kann mir mein Unterbewusstsein helfen, meinen Willen auszuführen?

Wenn ja, welche Möglichkeiten habe ich, mein Unter-

Die paradoxe Intervention.

„Denken Sie jetzt nicht daran, rauchen zu wollen.“

Was soll das jetzt, werden Sie denken. Bis zu diesem Zeitpunkt haben Sie gar nicht ans Rauchen gedacht. Will ich Sie ärgern? Nein natürlich nicht. Sie werden in dem Moment, sobald Sie diesen Satz gelesen haben, automatisch ans Rauchen denken, obwohl ich doch geschrieben habe, dass Sie nicht daran denken sollen. In der nächsten Zeit werden Sie sich aber öfter mit diesem Gedanken auseinandersetzen müssen.

Ihr Unterbewusstsein wird in Ihnen immer wieder den Wunsch zu rauchen wecken. Es wird Ihnen nichts nützen, verbissen zu versuchen, nicht ans Rauchen zu denken. Das Gegenteil wird eintreten. Sie werden diesen Wunsch sogar noch verstärken. Dann trotzdem nicht zu rauchen, kostet viel Energie und Kraft.

Die paradoxe Intervention (auch paradoxe Intention) wird Ihnen in solchen Situationen helfen. Sie ist eine spezielle Form der therapeutischen Intervention, bei der Sie aufgefordert sind, diese Gedanken nicht zu bekämpfen, sondern darauf einzugehen.

Dass diese Methode zuverlässig wirkt, zeigt meine eigene Erfahrung.

Sie haben ja bereits gelesen, wie ich meinen ersten Tag nach der letzten Zigarette plante und verbrachte. Dieser erste Tag war gekennzeichnet durch zahlreiche Erfolgserlebnisse, so dass ich kein ausgeprägtes Bedürfnis hatte, mir eine Zigarette anzuzünden. Auch Verknüpfungen mit meinen sonstigen Gewohnheiten waren eher selten.

Nun glaubte ich, das Wochenende leicht zu überstehen, da ich bereits gewohnheitsmäßig an den meisten Wochenenden nicht rauchte. Weit gefehlt. Mein innerer Schweinehund wurde durch meinen Entschluss, nie wieder rauchen zu wollen, richtig rebellisch. „Fahr rüber in die Praxis, dann kannst du schon deinen neuen Computer in Betrieb nehmen“, flüsterte er mir zu, „Montag kannst du immer noch aufhören.“

Versuche, diese Einflüsterungen zu ignorieren oder mit einem trotzigem „Nein“ zu beantworten, schlugen bereits in der Vergangenheit immer fehl. Also sagte ich mir, werde ich den inneren Schweinehund oder, wenn Sie wollen, mein Unterbewusstsein personifizieren. Fortan redete ich mit meinem Unterbewusstsein wie mit einem Freund.

Wünsche eines Freundes beantwortet man in der Regel nicht mit einem dünnen „Nein“, sondern begründet seine Ablehnung. Nachfolgend einige beispielhafte Dialoge, die ich mit meinem Freund führte. Seine Anregung, doch in die Praxis zu fahren, beantwortete ich folgendermaßen: „Danke für deine Anregung. Aber du weißt ja, dass ich heute den Tag mit meiner Familie verbringen möchte. Außerdem werde ich endlich einmal in das Mathematikum gehen.“ Das Mathematikum ist ein sehenswertes Museum über die Mathematik in Gießen. Diese Hürde hatte ich damit spielend überwunden. Natürlich gab sich damit mein innerer Schweinehund nicht einfach zufrieden. „Wie wäre es, wenn du erst Montag aufhören

würdest?", flüsterte er. „Ach weißt du, montags habe ich es schon so oft vergeblich versucht. Ich bleibe dabei, gestern habe ich meine letzte Zigarette geraucht. Ich freue mich auch heute frei zu sein.“ Mit diesem Satz antworte ich ihm direkt auf seinen aktuellen Vorschlag. Am Sonntag holte er dann zum nächsten Schlag aus. Als ich mich am Abend zu Hause an den Computer setzte, um weiter an diesem Buch zu schreiben, meldete er sich sofort zu Wort: „Schreibe erst das Buch zu Ende. Wer weiß, wie lange es dauert, bis du dich wieder voll konzentrieren kannst.“ Ich antwortete: „Das ist mir egal, diese dauernden Unterbrechungen durch das Rauchen haben mich schon soviel Zeit gekostet, da kommt es auf einige Tage weniger Konzentration nicht an. Ich freue mich auf den Tag, ab dem ich ohne Unterbrechung konzentriert arbeiten kann.“ Wie Sie feststellen konnten, habe ich nicht mit „Nein, ich rauche nicht mehr“ geantwortet.

Die positive Wirkung meiner beschriebenen Dialoge ergibt sich aus der Tatsache, dass ich jedes Mal eine klare Aussage getroffen habe. Ein einfaches „Nein“ hätte keine Wirkung gehabt. Diese Antwort hätte sofort die Frage „Warum nicht“ oder „Vielleicht doch“ beinhaltet und meinen inneren Schweinehund veranlasst, einen neuen Versuch zu unternehmen.

Die Versuchung kann natürlich auch von außen kommen. Hier sind es Bekannte oder der Ehepartner, falls der noch weiterraucht. Auch hier gilt es, nicht mit „Ich rauche nicht mehr“ zu antworten, sondern z.B. mit: „Nein danke, ich bin jetzt frei.“

Diese Dialoge mit Ihrem Unterbewusstsein setzen natürlich einen klaren Verstand voraus. Deshalb rate ich Ihnen, während der nächsten zwei bis drei Wochen keinerlei Alkohol zu trinken. Alkohol und Rauchen gehörten sicher auch bei Ihnen zusammen. Diese Gewohnheit ist am schwersten abzulegen, da Alkohol bekanntlich die

Hemmschwelle senkt und damit die Gefahr des Rückfalls außerordentlich groß ist. Deshalb sollten Sie diese Gewohnheit erst in Angriff nehmen, wenn Sie wirklich gefestigt sind und sich nicht mehr vorstellen können, jemals wieder zu rauchen. Bis zu diesem Zeitpunkt sollten Sie den Genuss von Alkohol gänzlich bleiben lassen.

Mücke oder Elefant?

Wenn man aus einer Mücke einen Elefanten machen kann, dann muss man auch aus einem Elefanten eine Mücke machen können.

Kennen Sie die Geschichte mit der Zahnpastatube, die nie zugedreht wurde. Man erzählt sich, dass dies der Anlass für den täglichen Streit eines Paares war, der so eskalierte, dass er zur Scheidung führte. Dies ist ein klassisches Beispiel, wie man aus einer Mücke einen Elefanten machen kann.

„Jeden Morgen der gleiche Ärger. Nie dreht er den Verschluss auf die Zahnpastatube. Wie oft habe ich ihm das schon gesagt. Will er mich ärgern? Er macht das bestimmt absichtlich. Außerdem bringt er nie den Mülleimer runter. Seine Socken schmeißt er auch immer durch die Gegend. Von der Arbeit kommt er auch immer später, wahrscheinlich hat er eine Freundin. Aber wehe ich vergesse einmal etwas.“ Schon wurde aus der Mücke ein riesengroßer Elefant. Der tägliche Krach ist vorprogrammiert. Was ist passiert? Er hat kein Problem damit, sich mit dem winzigen Stückchen der eingetrockneten Zahnpasta die Zähne zu putzen. Sie stört es. Deshalb ärgert sie sich darüber, dass ihre gemeinsame Zahnpastatube nicht verschlossen wird. Welche Lösung bietet sich an. Nun könnte sie sich überwinden und sich ebenfalls mit dem eingetrockneten Stück die Zähne putzen. Diese Überwindung kostet aber Kraft und erzeugt Druck.

Irgendwann wird dieser Druck zu groß. Sie muss sich davon befreien. „Mach doch endlich die Zahnpastatube zu, ich habe es dir doch schon so oft gesagt!“ Das Resultat: Alles wie gehabt. Die bessere Lösung ist sicher, wenn sie sich eine eigene Zahnpastatube kauft und ihm seine Tube lässt. Falls sie sich dann immer noch ärgert, kann sie diesen Umstand als gegeben betrachten. „Ich weiß, dass die Tube bestimmt nicht verschlossen ist“. Sie weiß es und erwartet somit nicht, dass die Tube endlich verschlossen wurde. Ergo braucht sie sich über die unverschlossene Zahnpastatube nicht ärgern. Mit dieser Maßnahme bleibt die Mücke eine Mücke, beziehungsweise wird aus dem Elefanten wieder eine Mücke.

Was können Sie aus diesem Beispiel lernen?

In den nächsten Tagen und Wochen wird Ihnen Ihr innerer Schweinehund immer wieder einmal zuflüstern, dass Sie doch eine Zigarette rauchen sollten. Sie wissen, dass ihn ein einfaches „Nein“ oder „Nein ich will nicht rauchen“ wenig beeindruckt, ja er seinen Druck auf Sie noch verstärken wird. Betrachten Sie Ihr Unterbewusstsein aber als einen Partner, der ein Problem hat und nicht Sie, dann werden Sie feststellen, dass „Es“ eigentlich ganz umgänglich ist.

Worin besteht das Problem Ihres Unterbewusstseins? Es besteht darin, dass es glaubt, Ihnen zu helfen, indem es Sie daran erinnert, bei dieser oder jener Gelegenheit zu rauchen, weil Sie es dabei immer getan haben. Mit der sogenannten paradoxen Intervention kommen Sie Ihrem Unterbewusstsein zuvor.

Meine Erfahrung:

Das Wochenende habe ich gut überstanden, nachdem ich die Versuchungen meines inneren Schweinehundes liebevoll zurückgewiesen habe. Aber jetzt stand mir der Montag bevor. Zahlreiche Verknüpfungen galt es zu besiegen.

Da ich ja aus früheren Versuchen wusste, dass, sobald ich die Praxis betrete, der erste Angriff erfolgen wird, kam ich diesem zuvor, indem ich mir, beziehungsweise meinem Unterbewusstsein sagte: „Ich weiß, dass ich, sobald ich die Praxis betrete, das Bedürfnis haben werde zu rauchen. Aber mein Bedürfnis, frei zu bleiben, ist stärker. Also brauchst du mich nicht erst daran erinnern.“

Wie von mir erwartet, kam das Bedürfnis zu rauchen zwar trotzdem, sobald ich die Praxis betrat und den Computer einschaltete. Aber es war kaum spürbar und verklang bereits nach wenigen Minuten. Außerdem half mir, wie ja bereits beschrieben, die Tatsache, dass ich sofort mit der Tagesplanung begann. Daraufhin wendete ich dasselbe Verfahren bei meinen anderen Gewohnheiten an. „Ich weiß, wenn ich jetzt meinen Kaffee trinke, wirst du in mir das Bedürfnis nach einer Zigarette wecken. Aber mein Bedürfnis, frei zu bleiben, ist stärker.“

In gleicher Weise „bearbeitete“ ich auch meine anderen Gewohnheiten. So gelang es mir, mein Verlangen nach einer Zigarette jedes Mal im Stadium der Mücke zu halten, die dann immer nach wenigen Minuten aus meinem Gedächtnis flog. Bereits nach einiger Zeit konnte ich auf diese Selbstdialoge verzichten.

Zum Schluss dieses Abschnittes noch ein Hinweis, wie Sie mit einem Angriff Ihres Unterbewusstseins umgehen können, falls Sie davon überrascht werden. Dies kann immer dann geschehen, wenn es sich um eine Gewohnheit handelt, die nicht so häufig vorkommt.

Auch hier wird Ihnen der Selbstdialog helfen. Ich beantworte diese Attacken immer folgendermaßen: „Ich danke dir (dem Unterbewusstsein) für deine Erinnerung. Aber du weißt ja, dass ich frei bin und Anweisungen, die mein Raucherdasein betreffen, nicht mehr benötige. Deine Hilfe, um frei zu bleiben, ist mir aber immer willkommen.“

Mag sein, dass Ihnen diese Dialoge mit dem Unterbewusstsein oder Ihrem inneren Schweinehund etwas absurd vorkommen. Führen Sie diese trotzdem und Sie werden feststellen, dass sie wirken und Ihnen helfen werden, die alten Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Um Ihnen zu zeigen, dass dies alles nichts mit Esoterik zu tun hat, nachfolgend die wissenschaftliche Erklärung für das Entstehen reflexbedingter Handlungen.

Der Pawlowsche Versuch.

Dieser Versuch erklärt, warum körperliche oder auch seelische Reaktionen auf bestimmte Reize automatisch ablaufen. In unserem Fall also: Kaffeetrinken gleich rauchen, Problem gleich rauchen, Zeitungslesen gleich rauchen, Fernsehen gleich rauchen usw.

Sie haben es sicher auch schon selbst festgestellt, dass es, wenn Sie etwas Essbares sehen, zu einem vermehrten Speichelfluss kommt. Der Grund dafür ist: die Verdauungsorgane bereiten sich auf die Nahrungsaufnahme vor. Dies passiert natürlich auch bei einem Hund. Beim Pawlowschen Hundeversuch wurde nun Folgendes gemacht.

Immer bevor der Hund gefüttert wurde, das Futter auch schon sah, hat Pawlow dessen Speichelfluss gemessen. Regelmäßig steigerte sich der Speichelfluss als Folge des natürlichen Reflexes. Dann ließ er gleichzeitig mit der Futtergabe einen Glockenton ertönen.

Nachdem Pawlow diesen Vorgang einige Male wiederholt hatte, kam es auch dann zur erhöhten Speichelproduktion, wenn nur der Glockenton erklang, vom Futter aber weit und breit nichts zu sehen war.

Der akustische Reiz in Verbindung mit Futter prägte die Reaktion Speichelfluss demnach so stark, dass der alleinige Glockenton bereits zum Speichelfluss führte. Im

weiteren Verlauf des Versuches hat Pavlow dann wieder auf den Glockenton verzichtet. Nach einiger Zeit wurde der Speichelfluss wieder nach dem alleinigen Ertönen der Glocke gemessen. Es erfolgte kein Speichelfluss mehr. Die Verknüpfung war nicht mehr aktiv. Allerdings reichte es aus, zwei bis drei mal die Kombination Futter plus Glockenton zu wiederholen, um die alte Reaktion, alleiniges akustisches Signal = Speichelfluss, erneut zu aktivieren.

Dies zeigt eindeutig, dass bestehende Gewohnheiten nicht gänzlich zu löschen sind und innerhalb kürzester Zeit wieder aktiviert werden können. Vermeiden Sie deshalb unter allen Umständen, in aller Zukunft auch nur eine einzige Zigarette zu rauchen. Besonders gefährlich wäre es in den nächsten Wochen und Monaten. Die meisten Rückfälle frischgebackener Nichtraucher passieren in den ersten drei Monaten. Der Grund liegt darin, dass sich eine trügerische Sicherheit einstellt, die einem vorgaukelt, nach einer Zigarette sofort wieder aufhören zu können. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nach nur einem einzigen Zug wieder ganz von vorne anfangen müssen.

Die Gewichtszunahme

Wer versucht sein Gefühlsleben durch Genussgifte positiv zu beeinflussen, wird zwangsläufig scheitern. Weder Nikotin, Alkohol oder Süßigkeiten werden die Probleme lösen, die für ein negatives Gefühlsleben verantwortlich sind.

Viele neue Nichtraucher begründen den Rückfall mit einer Gewichtszunahme. Dies hängt oft mit der Tatsache zusammen, dass das eine Genussgift durch ein anderes ersetzt wird. Hier dann durch die vermehrte Nahrungsaufnahme bzw. Süßigkeiten oder Knabbermischungen. Im Prinzip haben sich diese Raucher aber nicht wirklich

befreit. Sie haben lediglich ihre Sucht für einige Zeit unterdrückt. Damit üben sie aber weiterhin Druck auf sich selbst aus, welcher ein Ventil suchen muss. Dies ist die Verlagerung der Nikotinsucht in die Esssucht. Wenn dann das Gewicht gestiegen ist, hat man endlich den Grund dafür, wieder rauchen zu müssen. Anders sieht es bei den neuen Nichtraucher aus, die sich wirklich befreit haben.

Die Erfahrung, tatsächlich etwas ändern zu können, wirkt sich auch auf anderen Ebenen des Lebens aus. So berichten Exraucher darüber, dass sie gleichzeitig mit dem „Nicht-Mehr-Rauchen“ einen Schritt in ein bewussteres und gesünderes Leben vollzogen haben. Sie ernähren sich gesünder, bewegen sich mehr als zuvor. Auch betäuben Sie seelische Konflikte nicht mehr durch Genussgifte. Sie sind jetzt in der Lage, diese durch die neu gewonnene Selbstliebe zu lösen. In den meisten Fällen führt dies auch bei Ihnen zu weniger Gewichtsproblemen. Sie werden sogar ein bestehendes Übergewicht deutlich reduzieren.

Zunächst kann Ihr Gewicht aber tatsächlich um einige Kilo ansteigen.

Wie Sie bereits gelesen haben, benötigen Sie bei ca. 20 Zigaretten/Tag ca. 300 Kalorien/Tag, um die Giftstoffe weitgehend unschädlich zu machen. Da Sie ja jetzt nicht mehr rauchen, steigt ihr Gewicht auf Grund der Energieersparnis, bei unveränderten Essgewohnheiten, auf ca. 3 Kilogramm an. Dies mag für einen bereits Übergewichtigen eine kleine Katastrophe sein. Normalgewichtige werden diesen Gewichtsanstieg kaum bemerken.

Die nachfolgenden Zeilen sind primär an diejenigen Leser gerichtet, die bereits unter Übergewicht leiden. Zunächst gilt es zu akzeptieren, dass die Ursache für das Übergewicht zu 98% ein Missverhältnis zwischen aufgenommener und verbrauchter Energie bedeutet.

Nur in ganz wenigen Ausnahmen können Stoffwechseler-

krankungen die Ursache sein. Bei frischgebackenen Nichtrauchern besteht aus nachfolgend genannten Gründen die Gefahr, dass dieses Missverhältnis zunächst einmal erzeugt beziehungsweise erhöht werden kann.

Die Gründe sind:

Finger- und Lippentrieb.

Bisher waren Sie daran gewöhnt, etwas in den Fingern zu halten bzw. zwischen den Lippen zu spüren. Diese Gewohnheit kann dazu führen, dass versucht wird, diesen Trieb durch ständiges Essen von Süßigkeiten, Nüssen oder Knabbermischungen zu befriedigen. Eine gute Hilfe können hier Zahnstocher sein. Ein Patient von mir hat es mit Zahnstochern versucht, die er zwischen den Fingern oder den Lippen hielt. Übrigens hat dieser Patient abgenommen.

Besonders hilfreich ist diese Methode auch dann, wenn Sie beim abendlichen Fernsehen immer geraucht haben. Hier schützt der Zahnstocher davor, zu Snacks oder Süßigkeiten zu greifen, welches naturgemäß zu einem Gewichtsanstieg führen würde.

Sehr zu empfehlen ist auch Gemüse. Besonders bewährt haben sich Stangensellerie oder Salatgurken, die Sie in Streifen schneiden. In ein Wasserglas geben Sie dann Salatdressing und stellen die Streifen hinein. Eine gesunde und kalorienarme Alternative zu Chips und Nüssen etc.

Krisensituationen

Bisher haben Sie Krisensituationen dadurch zu entschärfen versucht, dass Sie eine Zigarette rauchten. Sie wissen bereits, dass Ihnen diese Versuche nicht wirklich geholfen haben. Bald werden Sie feststellen, dass Sie solche persönlichen Krisen wesentlich besser bewältigen, wenn Sie deren Lösung nicht durch Ersatzhandlungen

hinauszögern. Dennoch kann es manchmal sinnvoll sein, derartige Probleme zunächst zu entschärfen. Hier bietet sich der Genuss von Schokolade an. Damit können Sie Ihr Gefühlsleben in Krisensituationen positiv beeinflussen. Schokolade ist voller Nährstoffe und anderer wichtiger Substanzen: Sie ist reich an Magnesium, enthält Serotonin (ein Glückshormon) und Polyphenol (schützt das Herz-Kreislaufsystem) sowie Flavonoide (wirken antioxidant).

Aber ist Schokolade nicht gefährlich, der Kalorien wegen? Selbstverständlich, wenn Sie ununterbrochen Schokolade essen. Dies gilt übrigens auch für Bananen oder anderes Obst. Zum Vergleich: 100g Schokolade enthalten ca. 500 Kcal, eine Banane von 200g ca. 180 Kcal. Mit drei gegessenen Bananen haben Sie also mehr Kalorien zu sich genommen, als mit einer Tafel Schokolade.

Falls Sie also einmal das Bedürfnis haben, Ihr inneres Gleichgewicht mit einem Stückchen Schokolade zu stabilisieren, steht dem nichts im Wege. Beachten Sie dabei aber folgendes: Wählen Sie eine Schokolade mit hohem Kakaoanteil, zum Beispiel Halbbitterschokolade oder besser mit mindestens 75% Kakaoanteil. Brechen Sie einen Streifen mit 3-4 Stückchen ab. Den Rest der Schokolade legen Sie außer Reich- und Sichtweite. Den Streifen umwickeln Sie am unteren Ende mit etwas Alufolie und lutschen dann die Schokolade langsam und voller Genuss. Damit befriedigen Sie gleichzeitig Ihren Finger- und Lippentrieb. Der wesentliche Vorteil besteht aber darin, dass Sie die Schokolade über einen längeren Zeitraum genießen können und damit das Bedürfnis nach „mehr“ erst gar nicht aufkommt.

Hungergefühl

Nikotin hemmt den Appetit und das Hungergefühl. Dies trägt zu einer geringeren Energieaufnahme bei. Deshalb

wiegen Raucher im Durchschnitt ca. zwei bis drei Kilogramm weniger als Nichtraucher. Um Hungerattacken zu beherrschen, empfiehlt es sich, immer Obst oder auch Gemüse in Reichweite zu haben. Wichtig ist dabei, dass Sie langsam und mit Genuss essen. Kauen Sie jeden Bissen mindestens 20 Mal. Achten Sie dabei auf den immer intensiver werdenden Geschmack. Schließlich hat sich Ihr Geschmackssinn deutlich verbessert. Nicht nur bei Obst oder gelegentlichen Hungerattacken sollten Sie langsam und genussvoll essen. Dies gilt für jegliche Nahrungsaufnahme. Sie müssen nicht mehr Ihr Essen schnell hinunterschlingen, um möglichst bald wieder rauchen zu können.

Der Vorteil des gründlichen Kauens und des langsamen Essens ergibt sich aus der Tatsache, dass es nach dem ersten Bissen ca. 20 Minuten dauert, bis sich das Sättigungsgefühl einstellt. Über diese Maßnahme begrenzen Sie die Nahrungsmenge automatisch auf ganz natürliche Weise. Dieser Kniff hilft natürlich nicht, wenn Sie immer soviel essen, bis Sie das Gefühl haben, dass Ihr Magen beim nächsten Bissen platzen würde. Für alle Leserinnen und Leser, die unter Übergewicht leiden, empfehle ich ein von mir entwickeltes Programm, welches ihnen hilft, Ihr Normalgewicht zu erreichen. Informieren können Sie sich unter: www.kilokill.de

Machen Sie Ihren Erfolg sichtbar.

Wie schon mehrfach geschrieben, werden Sie in den ersten Wochen öfter das Bedürfnis haben, bei bestimmten Gelegenheiten rauchen zu wollen.

Gewohnheiten lassen sich nun einmal nicht von heute auf morgen ändern. Dies kann dazu führen, dass Sie annehmen, diese Verhaltensmuster wären bei Ihnen nicht zu verändern. Die Folge ist Frust. Diese Enttäuschung kann zu der Meinung führen, ein späterer Zeitpunkt wäre besser geeignet, mit dem Rauchen aufzuhören. Deshalb hier drei Vorschläge, wie Sie feststellen können, dass sich der innere Schweinehund tatsächlich immer seltener meldet.

Kaufen Sie in einem Bastelgeschäft einige hundert kleiner Plastikperlen oder auch trockene Erbsen. Zählen Sie so viele Perlen (Erbsen) ab, wie Sie Zigaretten an einem Tag geraucht haben. Diese abgezählten Perlen tragen Sie jetzt immer bei sich. Jedes Mal wenn Sie über Ihre Sucht gesiegt haben, schmeißen Sie eine dieser Perlen fort. Mag sein, dass Sie die ersten Tage keine einzige übrig behalten. Aber nach einigen Tagen werden Sie feststellen, dass am Abend zahlreiche Perlen übrig sind. An den folgenden Tagen werden noch mehr Perlen übrig bleiben. Hier haben Sie einen sichtbaren Beweis Ihres Erfolges.

Eine weitere Möglichkeit, den Erfolg zu messen, besteht darin, ein Nichtrauchertagebuch zu führen. Worum geht es in diesem Tagebuch. Auch hier wird der Fortschritt sichtbar gemacht. Tragen Sie z.B. ein, wie viele Zigaretten Sie schon nicht mehr geraucht haben. Wie viel Euro Sie schon gespart haben. Wie sich Ihre Gesundheit verbessert hat. Auch Ihre Gedanken und Gefühle.

Nun ist es nicht jedermanns Sache, ein Tagebuch zu führen. Ob es außerdem sinnvoll ist, jeden Tag eine bestimmte Menge Zigaretten oder Euro fortzuschreiben, mag dahingestellt sein. Schließlich ist es möglich, diese

Summen über eine einfache Rechenaufgabe an jedem x-beliebigen Tag zu errechnen.

Analog zu meinem Vorschlag mit den Perlen finden Sie am Ende des Buches einen einfachen, von mir entwickelten Erfolgsnachweis. Kopieren Sie diese Seite oder trennen Sie das Blatt aus dem Buch.

Ablenkung:

Bei Problemen im Beruf oder bei Aufgaben, die Ihre volle Konzentration erfordern, haben Sie sich in der Vergangenheit dadurch zu entspannen versucht, dass Sie zunächst einmal eine Zigarette rauchten. Dass diese Handlung ein untauglicher Versuch ist, wissen Sie bereits.

Dennoch wird in nächster Zeit, in derartigen Situationen, das Bedürfnis nach einer Zigarette auftauchen. Hier können Sie sich mit scheinbar sinnlosen Tätigkeiten ablenken. Werfen Sie ihr Bedürfnis doch einfach in den Papierkorb, indem Sie Papierkügelchen hineinwerfen.

Eigene Erfahrung:

Nachdem ich aufgehört hatte, zu rauchen, waren die ersten Tage auch für mich nicht leicht. Wie ich ja bereits beschrieben habe. Auch wenn ich mich jeden weiteren Tag mehr von meiner Sucht befreien konnte, hatte ich aber ein Problem.

Mein Problem bestand in der Tatsache, dass ich mich in den folgenden Wochen permanent mit dem Rauchen beschäftigen musste. Ich wollte ja dieses Buch zu Ende schreiben. Dies führte dazu, dass ich täglich weiterhin mit ständig auftauchenden Attacken meines inneren Schweinehundes zu kämpfen hatte. Zunächst lenkte ich mich mit Kniebeugen ab. Dieses Ablenkungsmanöver half sehr gut. Zusätzlich begann ich dann damit, Ketten aus Büroklammern zu fertigen. Ich glaube, ich habe in dieser Zeit mehrere hundert Meter Ketten produziert und wieder

auseinandergenommen.

Irgendwann hatte ich meinen inneren Schweinehund soweit geschwächt, dass er mir bei der letzten Überarbeitung des Buches nur noch selten und dann ganz altersschwach in die Quere kam.

Auch Sie werden feststellen, dass sich gerade schwierige Probleme ohne Zigarette wesentlich besser lösen lassen.

Ein Wort zu Nikotinpflastern oder Kaugummis mit Nikotin sowie anderen Medikamenten als Hilfe .

Viele der sog. Vorteile des Rauchens werden der Wirkung des Nikotins zugeschrieben. Auch wird behauptet, dass Entzugserscheinungen durch den Mangel an Nikotin hervorgerufen werden. Tatsache ist aber, dass die weitere Zuführung von Nikotin keinen Sinn macht, da die nikotinabhängigen Befindlichkeitsstörungen bereits nach ca. 2-3 Tagen vorüber sind. Untersuchungen aus Skandinavien belegen, dass derartige Krücken nicht helfen, ja manche Raucher die Pflaster weiter benutzten, obwohl sie wieder rauchten.

Besonders umstritten ist ein Medikament, welches zunächst hoch gelobt wurde, bis die ersten ernsthaften Nebenwirkungen, ja angeblich auch Todesfälle bekannt wurden. Ich rede hier von einem Medikament, welches zur Raucherentwöhnung eingesetzt wird und den Wirkstoff Bupropion-HCl enthält.

Hier ein Auszug der Nebenwirkungen.

Sehr häufig: Schlaflosigkeit, die vermieden werden kann, indem die Einnahme von Bupropion-HCl vor dem Schlafengehen vermieden wird (wenigstens 8 Std. zwischen den Einzeldosen vorausgesetzt).

Häufig: Zittern, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Depression, Ruhelosigkeit, Angst, trockener Mund, Magen-Darm-Störungen einschl. Übelkeit und Erbrechen, Bauchschmerzen, Obstipation, Fieber, Hautausschlag, Juckreiz,

Schwitzen, Überempfindlichkeitsreaktionen. wie Nesselsucht, Geschmacksstörungen. Gelegentlich: Herzjagen, Blutdruckerhöhung (manchmal schwerwiegend), Gesichtsröte, Verwirrtheit, Appetitlosigkeit, Brustschmerzen, Asthenie, Ohrgeräusche, Sehstörungen. Selten: Änderung in der Miktionsfrequenz u./od. Harnretention, Schwankungen d. Blutzuckerwertes, Vasodilatation, bewegungsabhängige Hypotonie, Synkope (kurze Bewusstlosigkeit), Palpitationen, Krampfanfälle, Reizbarkeit, aggressives Verhalten, Halluzinationen, Depersonalisation, Dystonie, Bewegungsstörungen, Parkinsonismus, Muskelzucken u. Koordinationsstörungen, ungewöhnliche Träume einschl. Alpträume, Beeinträchtigung d. Gedächtnisses, Parästhesien, erhöhte Leberenzyme, Gelbsucht, Hepatitis, schwerwiegende Überempfindlichkeitsreaktionen einschl. Atemnot/Bronchialkrämpfe, anaphylaktischer Schock, Arthralgie, Myalgie, Fieber im Zusammenhang mit Hautausschlag u. anderen Symptomen, die auf eine verzögerte Überempfindlichkeitsreaktion hindeuten (Symptome können der Serumkrankh. ähneln), Stevens-Johnson-Syndrom u. Erythema multiforme, Exazerbation von Psoriasis. Krampfanfälle (Häufigk. 0,1%) generalisiert tonisch-klonischer Typ am häufigsten, der zu postiktaler Verwirrtheit od. Gedächtnisstör. führen kann. Die Dauer der Anwendung (von mir eingefügt: oder der Nebenwirkungen?): Anfangsdosis 1 Tbl. 1-mal tgl. über 6 Tage (max. Einzeldos. 150 mg), anschl. 2-mal 1 Tbl. tgl. über 7-9 Wochen (max. TD 300 mg). Tbl. unzerkaut schlucken, nicht zerkleinern.

Besonders seltsam finde ich dann noch den Hinweis, dass gleichzeitig andere Maßnahmen, wie z.B. eine Verhaltenstherapie, durchgeführt werden sollten. Warum dann diese Medikament?

Dazu kann ich nur sagen „Ich liebe meine Entzugerscheinungen“, die zudem nach 2-3 Tagen verschwunden sind.

Naturheilkundliche Therapien und Medikamente

Grundsätzlich muss gesagt werden, dass weder Aku-

punktur, Homöopathie oder Kräuterzigaretten Ihren Willen, endlich mit dem Rauchen Schluss zu machen, ersetzen können. Eine Sonderstellung nimmt hier die Hypno-
setherapie ein. Diese Therapieform kann unter Umständen Ihren Willen festigen.

Akupunktur

Bei der Akupunktur werden zwei unterschiedliche Verfahren eingesetzt. Es handelt sich dabei in der Regel um eine Ohrakupunktur. Bei der einen Methode werden in jedes Ohr bis zu acht Nadeln gestochen, die dann 30 Minuten verbleiben. Meist sind mehrere Sitzungen erforderlich.

Die andere Methode verwendet Dauernadeln, die in der Regel in drei Ohrakupunkturpunkte platziert werden. Diese Dauernadeln verbleiben mehrere Tage an Ort und Stelle.

Langjährige Erfahrungen zeigen, dass diese Punkte eine Verminderung der manchmal auftretenden „Entzugerscheinungen“ bewirken. Im Wesentlichen wirkt die Akupunktur auf das vegetative Nervensystem. Damit können Unruhezustände oder auch auftretende Aggressionen oder das Suchtverlangen gemildert werden.

Homöopathie

Neben der oralen Einnahme von Tabletten, ist auch eine Injektionstherapie möglich. In allen Fällen wird das homöopathische Arzneimittel „Tabacum D6“ oder „Lobelia inflata“ eingesetzt. Es handelt sich dabei um Tabak in homöopathischer Potenzierung. Das Präparat verordnet Ihnen sicher auf Wunsch Ihr/e Therapeut/in.

Die Wirkung ergibt sich aus dem homöopathischen Arzneimittelbild. Darin werden auch die bereits aufgezählten Befindlichkeitsstörungen beschrieben, welche möglicherweise einige Tage nach Ihrer letzten Zigarette auftreten

können.

Pflanzenheilkunde

Propagiert wird ja häufig das Rauchen der nikotinfreien Kräuterzigaretten.

Da kein Nikotin enthalten ist, verhindern sie die seltenen, aber möglichen kurzfristig auftretenden Entzugserscheinungen nicht. Auch sonst ist der Nutzen dieser Zigaretten eher fragwürdig. Nach meiner Meinung macht es keinen Sinn, dass gewohnheitsmäßige Rauchen zu einer Tasse Kaffee oder bei anderen Gelegenheiten weiterzuführen.

Es sind ja gerade diese Gewohnheiten, die geändert werden müssen, um Sie für immer von der Sucht zu befreien. Deshalb besteht die große Gefahr, dass Sie nach einiger Zeit wieder zu echten Zigaretten greifen.

Hypnosetherapie

Will man den Anbietern von Hypnosetherapien glauben, ist diese Methode im Kampf gegen die Nikotinsucht unschlagbar. Nach meiner Erfahrung – ich wende selbst die Hypnosetherapie an – ist diese Methode durchaus hilfreich, den einmal gefassten Entschluss mit dem Rauchen aufzuhören, zu festigen. Da man unter Hypnose aber keine „Befehle“ erteilen kann, die gegen den Wunsch des Patienten gerichtet sind, ist es auch nicht möglich, den notwendigen Willen, mit dem Rauchen aufzuhören, dem Patienten sozusagen einzuimpfen.

Zusammenfassung:

Abzulehnen sind die sogenannten Hilfen, die weiterhin dem Körper Nikotin zuführen, also Nikotinplaster etc.

Unabsehbar negative Folgen für Ihre Gesundheit kann der Wirkstoff Bupropion-HCl hervorrufen. Das Präparat,

welches diesen Wirkstoff enthält, sollte verboten werden. Kräuterzigaretten sind wenig sinnvoll, da Sie die Gewohnheiten nicht ändern.

Homöopathische Medikamente und Akupunktur sind wirksame Hilfen für die erste Zeit und können dafür durchaus empfohlen werden.

Die Hypnosetherapie ist eine sinnvolle Möglichkeit, um sich auf den Tag X vorzubereiten. Außerdem können damit Ängste vor Entzugserscheinungen oder Zweifel am Erfolg abgebaut werden.

Soweit zu den Hilfen für die ersten Wochen.

Wie Sie „Nichtraucher“ bleiben können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Für immer Nichtraucher!

Haben Sie schon einmal den Entschluss gefasst, mit dem Rauchen aufzuhören, und dann die restlichen Zigaretten als Zeichen Ihrer Willenskraft aufbewahrt? Mir ist dieser Beweis nie gelungen. Spätestens am nächsten Tag habe ich die sorgsam weggelegte Siegestrophäe geraucht. Dies ist auch der Grund, warum ich Ihnen empfohlen habe, am Tag X alle Zigaretten und das gesamte Raucherzubehör zu vernichten.

Irgendwo habe ich einmal gelesen, dass der Vater des Schauspielers Kirk Douglas starker Raucher war und wie alle nicht mehr rauchenden Raucher in einem einzigen Augenblick aufgehört hat zu rauchen. Den Rest seines Lebens trug er aber stets eine Zigarette bei sich. Immer wenn die Gefahr bestand zu rauchen, holte er sie hervor und sprach während er sie betrachtete: „Ich bin stärker.“ Instinktiv wusste er wohl, dass nur ein einziger Zug genügen würde, ihn wieder zum Raucher zu machen.

Nehmen wir an, diese Geschichte ist wahr. Dann könnte man glauben, es wäre sinnvoll, es Herrn Douglas nachzutun. Aber welchen Sinn macht es, einem toten Gegenstand zu sagen, man sei stärker als er? Wollte Herr Douglas möglicherweise damit sagen, dass er stärker ist als er selbst? Dies ist schlechthin gar nicht möglich. Aber man kann natürlich stark genug sein, jeder Versuchung zu widerstehen.

Dieser Abschnitt des Buches befasst sich mit der Gefahr des Rückfalls.

Mit dem Begriff Rückfall wird die Wiederaufnahme einer bestimmten Gewohnheit bezeichnet.

In der Suchtmedizin bedeutet Rückfall, dass der Abhängige erneut das stoffliche Suchtmittel (Alkohol, Heroin, Kokain, Nikotin) konsumiert. Aber auch nicht stofflich gebundene Suchtverhalten, wie Eifersucht, Spielsucht oder Kaufsucht werden mit diesem Begriff bezeichnet.

Demnach haben alle Suchterkrankungen ein spezifisches Krankheitsbild, zu dem häufig der Rückfall gehört. Kann ein Rückfall nicht innerhalb kürzester Zeit unter Kontrolle gebracht werden, beginnt der Prozess der Entwöhnung wieder ganz von vorne.

Für mich als Raucher hat der Begriff Rückfall immer etwas Drohendes, Negatives oder Strafwürdiges beinhaltet. Jedes Mal, wenn ich nach längerer Zeit ohne zu rauchen (Wochenenden) wieder rauchte, wurde in mir ein Gefühl von „nun ist es egal, rauche ich eben weiter“ wach. Dies führte dazu, dass ich wieder einige Jahre weiterrauchte. Sie wissen ja, dass ich während meiner Raucherkarriere bereits einmal 1 Jahr und auch 10 Jahre nicht rauchte.

Ein typisches Beispiel für einen Ausrutscher.

Nachdem ich jetzt 6 Wochen lang nicht mehr geraucht habe, hatte ich während einer Feier nach einigen Glas Wein mehrere Zigaretten geraucht.

Typischerweise erfolgt der Rückfall häufig nicht in einem Seelentief, einer ausweglosen Situation oder nach einem harten Verlust, sondern in angeregter, lockerer Stimmung. Die klassische Rückfallsituation ist eine Party, wo man herumgeht, mit vielen Leuten spricht und häufig von jemand, der sich gerade eine Zigarette anzündet, eine angeboten erhält. Bereits 0,3 Promille Alkohol im Blut senken die Hemmschwelle, eine angebotene Zigarette anzunehmen und zu rauchen. Meist folgen dann weitere Zigaretten.

Am nächsten Morgen hatte ich dann auch sofort das Verlangen nach einer Zigarette. Hier ist eindeutig die Ursache im Suchtfaktor „Nikotin“ zu suchen.

Dieses Mal hörte ich aber nicht auf die Einflüsterungen meines inneren Schweinehundes, der sofort wieder wach wurde. Sie wissen ja, dass ich in solchen Situationen immer mit ihm rede.

Seine Einflüsterung: „Rauche doch heute noch, morgen ist Montag, dann kannst du ja wieder aufhören“, beantwortete ich mit „Lass es gut sein, gestern habe ich gewohnheitsmäßig geraucht, dabei hat sicher der Alkohol eine Rolle gespielt. Das hat aber gar nichts mit meiner neuen Gewohnheit, nicht zu rauchen, gemeinsam. Das nächste Mal werde ich auch die Gewohnheit „Feier-Alkohol-Rauchen“ ablegen“.

Damit hatte ich innerhalb kürzester Zeit meinen Schalter wieder auf „Nicht mehr rauchen“ gestellt.

Dieses sofortige Umschalten des Schalters auf Nicht-rauchen ist unbedingt notwendig. Nur dann handelt es sich um einen Ausrutscher, der wenig zu bedeuten hat. Den größten Fehler machen Sie, wenn Sie sich vornehmen "nur noch ein Päckchen" oder "nur noch eine Woche" zu rauchen. Dann sind Sie wieder rauchender Raucher.

Wie Sie sicher bemerkt haben, habe ich nicht den Begriff „Rückfall“ gewählt. Für mich war es kein Rückfall, sondern ein Ausrutscher. Aber stellt sich nicht generell die Frage, ob ein nicht mehr rauchender Raucher rückfällig werden kann?

Sind Sie jetzt Nichtraucher?

Versuchen wir zunächst zu klären, als was man Sie jetzt, da Sie nicht mehr rauchen, bezeichnen könnte? Streng genommen ist ein Nichtraucher ein Mensch, der noch nie in seinem Leben geraucht hat. Insofern können Sie kein Nichtraucher sein.

Sind Sie ein Ex-Raucher? So können Sie sich nennen. Leider verbirgt sich in der kleinen Vorsilbe „ex“ so etwas wie ein negatives Gefühl oder eines Verzichtes. Ex-Liebhaber, Ex-Schauspieler, Ex-Mann/Frau. Dies könnte man dadurch ausgleichen, dass Sie sich als „glücklichen Ex-Raucher“ bezeichnen.

Tatsache ist aber, dass Sie nach wie vor Raucher (?) sind und ein Leben lang bleiben werden. So wie Sie ein Leben lang Radfahren, Schwimmen oder Skilaufen können, so werden Sie ein Leben lang rauchen können. Ein klassischer Nichtraucher wird, wenn er wollte, eine Zigarette rauchen können. Damit wäre er aber nicht automatisch süchtig und hätte das Verlangen nach einer weiteren Zigarette. Er müsste sofort husten. Schwindel und Übelkeit würden sich anschließen. Diese negativen Folgen schützen ihn vor jedem weiteren Versuch.

Bei Ihnen liegt die Sachlage anders. Selbst nach Jahren des „Nicht-Mehr-Rauchens“ würden Sie wahrscheinlich nicht einmal husten, sondern sofort wieder ohne Probleme rauchen können. Dies ist meine eigene Erfahrung. Schlimmer noch, sobald die alten Gewohnheiten aktiviert worden sind, werden Sie einfach weiterräumen. Sie sind dann wieder rauchender Raucher. Die korrekte Bezeichnung lautet demnach „Zurzeit nicht rauchender Raucher“.

Beantworten wir also die Frage, ob Sie rückfällig werden können?

Ich meine nein, da Sie ja nie Nichtraucher sein werden. Wenn Sie sich dieser Meinung anschließen, werden Sie auch niemals ein schlechtes Gewissen haben, falls Sie doch einmal dummerweise eine Zigarette rauchen. Sie werden danach einfach wieder auf „nicht rauchenden Raucher“ umschalten.

Warnung: Dies sollte Sie aber nicht dazu veranlassen, bei der einen oder anderen Gelegenheit zu rauchen. Bereits nach einmaligem Rauchen zu einer bestimmten früheren Gewohnheit ist diese wieder aktiv. Sie werden diese Gewohnheit erst wieder nach 10-15-maligem „nicht rauchen“ abgelegt haben. Warum sollten Sie sich also dieser Mühe unterziehen und sich in Gefahr bringen?

Eigene Erfahrung:

Während meiner 10-jährigen Phase als nicht rauchender Raucher habe ich ein einziges Mal während einer Weinprobe geraucht. Ähnlich wie bei meinem vorher bereits beschriebenen Beispiel hatte ich auch damals das Bedürfnis, einfach weiterzurauchen. Aber auch damals gelang es mir, diesen Ausrutscher innerhalb eines Tages vergessen zu machen.

Anders im Jahr 2000. Es war im Urlaub. Mein erwachsener Sohn begleitete uns mit seiner Partnerin. Beide sind Raucher. Meine Frau und ich nicht rauchende Raucher. Ein Tag, bevor mein Sohn und seine Partnerin ihren Urlaub beendeten, rauchten meine Frau und ich leichtsinnigerweise auch einige Zigaretten. Dummerweise vergaß mein Sohn bei seiner Abreise eine angebrochene Schachtel, die ich am nächsten Tag fand. Diese eine Schachtel erwies sich für mich als Katastrophe. Während meine Frau nur eine einzige Zigarette daraus rauchte, rauchte ich die restlichen Zigaretten.

Bereits am Abend machte ich mich auf die erfolglose Suche nach weiteren Zigaretten. Dazu muss man wissen, dass wir in Italien unseren Urlaub verbrachten. Nun gibt es in Italien keine Zigarettenautomaten und Zigaretten nur in autorisierten Geschäften oder wenigen Restaurants. An diesem Abend waren die Geschäfte bereits geschlossen, so dass ich keine Gelegenheit hatte, weiterzurauchen. Am folgenden Tag war unser Urlaub beendet.

Da meine Ehe damals in einem sehr kritischen Zustand war, begann ich damit, ab und zu einen Zigarillo zu rauchen. Natürlich mit dem Hintergedanken, auf diese Weise mit dem unvermeidlichen Stress besser umgehen zu können. Selbstverständlich kann kein Zigarillo bzw. keine Zigarette der Welt irgendeine Stresssituation mildern oder lösen. Auch die Schwierigkeiten unserer Ehe nicht,

die schließlich in einer räumlichen Trennung und späteren Scheidung endete.

Allein in meiner kleinen Wohnung begann ich regelmäßig zu rauchen. Zunächst weiterhin den einen oder anderen Zigarillo. Immer in dem Glauben, sofort wieder aufhören zu können. Nach und nach wurden so zahlreiche Gewohnheiten wieder aktiv. Eines Tages kaufte ich mir statt einzelner Zigarillos meine erste Schachtel Zigaretten. Drei Tage später rauchte ich nur noch Zigaretten und zwar genau so viele bzw. mehr wie vor 10 Jahren, als ich mit dem Rauchen aufhörte.

Was war passiert? Einen Zigarillo kann man nicht in ca. fünf Minuten rauchen. Also rauchte ich nur, wenn genügend Zeit zu Verfügung stand. Dies betraf nur wenige meiner früheren Gewohnheiten. Als ich wieder begann Zigaretten zu rauchen, rauchte ich einfach mal so zwischendurch. Damit aktivierte ich aber innerhalb kürzester Zeit wieder meine restlichen schlummernden Gewohnheiten.

Es war der wahre Feind, die Gewohnheiten, die mich dann fünf Jahre lang weiterräumen ließen.

Wie können Sie verhindern, wieder zum rauchenden Raucher zu werden?

In den meisten Büchern endet das Kapitel Rückfall mit der dringenden Empfehlung, nie wieder nur einen einzigen Zug zu nehmen. Dies ist tatsächlich die sicherste Maßnahme, für immer frei zu bleiben.

Nun reagieren die meisten nicht rauchenden Raucher äußerst militant auf Raucher und fühlen sich durch deren Rauch außerordentlich belästigt. Fühlen sie sich nur belästigt oder fürchten sie die Gefahr, durch passives Rauchen ihre Freiheit zu verlieren?

Diese Gefahr ist sicher nicht von der Hand zu weisen.

Aber hilft es, wütend zu reagieren? Die Antwort ist ein

klares „Nein“. Im Gegenteil. Durch die Aggression kommen sie in eine Stresssituation. Stress war aber auch immer ein Auslöser, nach einer Zigarette zu greifen. Insofern bedeutet ein derartiges Verhalten jedes Mal Kampf. Kampf gegen den inneren Schweinehund. Dieser Kampf verstärkt aber den Stressfaktor und erhöht den Druck. Dadurch kann es dann tatsächlich zu einem Zusammenbrechen aller Schutzbarrieren kommen.

Erinnern Sie sich an die Geschichte mit der nie zugeordneten Zahnpastatube? Die Empfehlung lautete nicht Kampf, sondern Ausweichen.

Meine von mir selbst erprobte und von zahlreichen Teilnehmern meiner Antirauchertherapie in ihrer Wirkung bestätigte Empfehlung lautet deshalb. Suchen Sie sich täglich Beispiele, die Ihren Entschluss, nie wieder zu rauchen, unterstützen. Gehen Sie milde mit den rauchenden Rauchern um. Haben Sie Mitleid mit ihnen. Lächeln Sie über den Raucher, der vor dem Automaten steht und nervös in seiner Geldbörse nach Kleingeld sucht. Besonders freue ich mich immer über meine Freiheit, wenn ich Raucher sehe, die vergeblich und mit allen Tricks versuchen den Automaten dazu zu bringen, die eingeworfene Münze anzunehmen oder die Packung auszuwerfen.

Freuen Sie sich darüber, dass Sie frei sind, wenn Sie in einem Restaurant einen guten Platz auswählen können und nicht in irgendeiner Ecke im Qualm ersticken.

Freuen Sie sich über Ihre Möglichkeit, ein Fünf-Sterne-Hotel buchen zu können.

Mit einem Satz: „Freuen Sie sich jeden Tag über die Vorteile, die Sie als freier Mensch genießen können.“

Tatsache ist, dass wir uns an diese Vorteile gewöhnen und sie nicht mehr bewusst wahrnehmen. Deshalb sollten wir sie uns immer wieder ins Gedächtnis rufen. Besonders natürlich in Krisensituationen oder nach einem möglichen Ausrutscher.

Diese Vorteile sind:

- wieder besser durchatmen können,
- unabhängig und frei sein,
- Zeit gewinnen,
- mehr finanzielle Möglichkeiten haben,
- innere Zufriedenheit gewinnen,
- frisch riechen,
- Wohnung und Auto nicht mehr nach kaltem Rauch riechen,
- positives Vorbild für Kinder oder Enkel sein,
- besser aussehen,
- besser schmecken werden,
- wieder besser riechen,
- gesund alt werden.

Falls Sie dennoch einmal ausrutschen sollten, denken Sie immer an das Sprichwort:

„Hinfallen kann jeder einmal – Gewinner stehen wieder auf“, oder auch: „Je länger Sie liegen bleiben, desto schwerer haben Sie es mit dem Aufstehen.“

Nun wünsche ich Ihnen noch ein langes und gesundes Leben als nicht rauchende Raucherin bzw. als nicht rauchender Raucher.

Anhang

Der Test

Sie wollen wissen, wie groß Ihr bisheriges gesundheitliches Risiko war oder noch ist?

Falls Sie eine Frage bejahen, tragen Sie die entsprechenden Punkte in die vorgesehene Spalte ein.

Rauchverhalten	
Frage	Punkte
Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag? Anzahl = Punkte	
Wie viele Jahre rauchen Sie? Anzahl = Punkte	
Inhalieren Sie mit "anhalten" und langsamem ausatmen? 8 Punkte	
Enthält Ihre Marke über 0,6 mg Nikotin? 8 Punkte	
Enthält Ihre Marke mehr als 6 mg Kondensat? 8 Punkte	
Rauchen Sie gleich nach dem Aufstehen? 10 Punkte	
Rauchen Sie bei Stress mehr Zigaretten? 5 Punkte	
Kommt es vor, dass Sie sich bereits eine neue Zigarette anzünden, obwohl die vorherige noch im Aschenbecher liegt? 10 Punkte	
Anzahl Ihrer Punkte	

Genussmittel, Medikamente und Süchte:	
Frage	Punkte

Trinken Sie mehr als 3 Tassen Kaffee am Tag? 3 Punkte	
Essen Sie viele Süßigkeiten, z.B. tgl. 1 Tafel Schokolade? 6 Punkte	
Nehmen Sie öfter ein Schmerzmittel ein? (2-3x wöchtl.) 6 Punkte	
Nehmen Sie regelmäßig Schlaf-, Magen- oder Abführmitte ein? 8 Punkte	
Nehmen Sie die Pille als Verhütungsmittel ein? 10 Punkte	
Trinken Sie täglich Alkohol (z.B. 2 Fl. Bier, 0,5 Ltr. Wein)? 15 Punkte	
Andere Süchte wie Drogen, Spiel-, Internet-sucht? 15 Punkte	
Anzahl Ihrer Punkte	

Gewicht	
Frage	Punkte
Sind Sie Untergewichtig? BMI < 20 5 Punkte	
Haben Sie Übergewicht? BMI bis 33 = 10 Punkte BMI über 33 = 15 Punkte	
Anzahl Ihrer Punkte	

Was ist der Body mass Index (BMI)

Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht [kg] dividiert durch das Quadrat der Körpergröße [m²].

Die Formel lautet: BMI = Körpergewicht: (Körpergröße in

m)². Die Einheit des BMI ist demnach kg/m². Dies bedeutet, eine Person mit einer Körpergröße von 160 cm und einem Körpergewicht von 60 kg hat einen BMI von 23,4 [$60 : (1,6 \text{ m})^2 = 23,4$].

Der "wünschenswerte" BMI hängt vom Alter ab.

Folgende Tabelle zeigt BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen:

Alter	BMI
19-24 Jahre	19-24
25-34 Jahre	20-25
35-44 Jahre	21-26
45-54 Jahre	22-27
55-64 Jahre	23-28
>64 Jahre	24-29

BMI-Klassifikation (nach DGE, Ernährungsbericht 1992):

Klassifikation	m	w
Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25-30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
massive Adipositas	>40	>40

Krankheiten und genetische Vorbelas-

tung:	
Frage	Punkte
Bekommen Sie selten Fieber bei Erkältungen oder anderen Erkrankungen? 8 Punkte	
Krebsleiden in der Verwandtschaft bekannt? 4 Punkte	
Krebsleiden in der Familie bekannt? 7 Punkte	
Lungenkrebs, Blasenkrebs in der Familie? 15 Punkte	
Lungenleiden wie Asthma, chronische Bronchitis in der Familie bekannt? 4 Punkte	
Sie leiden unter Asthma, Bronchitis, Allergien? 20 Punkte	
Diabetes in der Familie? 5 Punkte	
Sie leiden unter Diabetes? 15 Punkte	
Herz-Kreislaufkrankungen? (z.B. Bluthochdruck) 15 Punkte	
Leber oder Nierenerkrankungen? 15 Punkte	
Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose? 20 Punkte	
Anzahl Ihrer Punkte	
Körperliche Fitness	
Frage	Punkte
Sie treiben weniger als 4 Std. Sport/Woche? 3 Punkte	
Sie treiben gar keinen Sport? 10 Punkte	
Sie bewegen sich weniger als 1 Std./Tag in	

der frischen Luft? 4 Punkte	
Wenig bis gar keine körperliche Tätigkeit wie Hausarbeit, Hobby, Gartenarbeit? 6 Punkte	
Sie schlafen im Durchschnitt weniger als 6 Stunden? 12 Punkte	
Anzahl Ihrer Punkte	

Psycho-soziale Belastung

Frage	Punkte
Sie leben in einer starken psychosozial belasteten Situation (beruflich, privat)? 20 Punkte	
Starker beruflicher Stress? 5 Punkte	
Sie sind arbeitslos? 10 Punkte	
Sie sind alleinerziehend? 10 Punkte	
Aktuelle belastende Trennung vom Partner oder Todesfall in der Familie? 15 Punkte	
Sie glauben, durch das Rauchen irgendwann ernsthaft zu erkranken? 18 Punkte	
Anzahl Ihrer Punkte	

Ihre Ernährung

Frage	Punkte
Sie essen kaum frisches Obst oder Gemüse (Rohkost)? 12 Punkte	
Sie ernähren sich vorwiegend von Schnellgerichten/ Betriebskantine oder Mikrowelle? 5 Punkte	

Sie essen täglich oder mehr als 3x wöchent-	
---	--

lich Fleischprodukte einschl. Wurst? 8 Punkte	
Sie essen meist unter Zeitdruck? 5 Punkte	
Anzahl Ihrer Punkte	
Sonstige Belastungen	
Frage	Punkte
Sie sitzen täglich mehr als 3 Stunden vor dem Fernseher oder privat vor Ihrem Computer (Internet, Spiele)? 5 Punkte	
Sie arbeiten in einem Großraumbüro? 3 Punkte	
Sie Arbeiten unter Zeitdruck (Akkord)? 10 Punkte	
Sie üben hauptsächlich eine sitzende Tätigkeit aus? 10 Punkte	
Sie arbeiten mit chemischen Produkten? (Lackierer, Reinigungsfachkraft, Schweißer, Chemiefacharbeiter) 15 Punkte	
Anzahl Ihrer Punkte	
Ihre Gesamtpunkte	
Rubrik	Punkte
Rauchverhalten	
Genussmittel, Medikamente und Süchte	
Krankheiten und genetische Vorbelastung	
Körperliche Fitness	
Psycho-soziale Belastung	
Ihre Ernährung	
Sonstige Belastungen	
Gesamtzahl Ihrer Punkte	

Auswertung Ihrer Belastung als Raucher.

Grundsätzlich können Sie davon ausgehen, dass je höher die Punktezahl ist, desto geringer war Ihre Lebensqualität. Dies betraf alle Bereiche Ihres Lebens, wie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und natürlich auch Ihren allgemeinen Gesundheitszustand. Ein guter allgemeiner Gesundheitszustand ermöglicht es Ihrem Körper, Belastungen, jetzt und in Zukunft besser auszuregulieren.

0-50 Punkte: Kaum nennenswerte Belastung

Gratuliere. Sie sind das seltene Exemplar eines Genussrauchers. Trotzdem ist Ihr Entschluss, damit aufzuhören, zu begrüßen. Auch sonst leben Sie scheinbar sehr gesund. Weiter so.

50-100 Punkte: Geringe Belastung

Ja, Sie waren ein Raucher, aber wirklich schlecht hat es für Sie auch nicht gerade ausgesehen. Je näher sie an den 50 Punkten waren, desto schneller werden Sie die, durch das Rauchen gesetzten Schäden reparieren. Unter hundert Punkte gibt es deshalb kaum Grund zur Sorge, aller Voraussicht nach können Sie mit diesem Wert recht lange gesund bleiben und mit Bewusstheit über einen kultivierten Ausgleich (Sport, gesunde Ernährung etc.) uralt werden, besonders natürlich, wenn Sie nicht wieder rauchen.

100-150 Punkte: Nennenswerte Belastung

Sie waren bereits ein starker Raucher. Die klügste Entscheidung Ihres Lebens war und ist, mit dem Rauchen

aufgehört zu haben. Wenn Sie weitergeraucht hätten, wären ernsthafte gesundheitliche Probleme sicher nicht ausgeblieben. Aber auch bei Ihnen gilt, dass sich die bereits im Ansatz entwickelten Schäden nach einigen Jahren gänzlich zurückgebildet haben werden.

150-200 Punkte: Starke Belastung

Wenn Sie einen so hohen Index noch über Jahre gehalten hätten, sähe Ihre Prognose wirklich schlecht aus. Aber Gott sei Dank haben Sie ja die Notbremse gezogen. Ab jetzt kann sich Ihr Körper regenerieren.

200 – 250 Punkte: Sehr starke Belastung

Ich denke, Ihnen brauche ich nichts mehr über gesundheitlich Probleme zu erzählen. Aller Wahrscheinlichkeit leiden Sie bereits unter diversen Erkrankungen, die auf Ihr bisheriges Raucherdasein zurückzuführen sind oder diese Beschwerden verstärkt haben. Ihnen gilt mein besonderer Glückwunsch zu Ihrem Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie werden in absehbarer Zeit eine deutliche Verbesserung Ihres Krankheitsbildes erfahren. Allerdings sollten Sie auch die anderen Belastungsfaktoren abschaffen. Ändern Sie ggf. Ihre Ernährung, bewegen Sie sich mehr und vermeiden Sie unnötigen Stress.

Wichtiger Hinweis:

Wer nicht mehr raucht, beseitigt einen wesentlichen Risikofaktor für seine Gesundheit. Falls Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie Ihren Arzt über Ihr neues Leben als Nichtraucher informieren. Möglicherweise können Sie die Dosierung der Medikamente verringern oder sogar auf einzelne Medikamente in Zukunft verzichten

Noch ein Test:

Sie rauchen ja nicht mehr. Also ziehen Sie von den Gesamtpunkten die Anzahl der Punkte ab, welche die Rubrik Rauchverhalten betreffen.

Sinkt die Gesamtpunktzahl unter 100? Gratuliere, Sie tun alles, um gesund zu bleiben.

Bleiben Ihre gesamten Punkte über 100, sollten Sie überprüfen, welche Belastungen aus den anderen Rubriken Sie noch beseitigen können.

Sie wissen doch: Wer nicht mehr raucht, entwickelt ein stärkeres gesundheitliches Bewusstsein.

Und weil dieses Zitat so treffend ist, noch einmal:

Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht das, was wir dafür bekommen, sondern das, was wir dadurch werden.

John Ruskin (1819-1900)

Rauchen in Zahlen

Die Bilanz

Bei 20 Zigaretten täglich in 25 Jahren werden folgende Leistungen erbracht.

- 182.500 Zigaretten geraucht
- 140 Kg Tabak verbraucht
- 2 Kg Teer der Lunge zugemutet
- 10.138 Zigarettschachteln gekauft. Damit hätten man einen 243 m hohen Turm bauen können,
- 4 Jahre Lebenszeit reduziert und dadurch 62.400 € durchschnittliche Rentenzahlungen der Rentenversicherung erspart,
- 165 g Nikotin inhaliert und damit 165.000 Menschen töten können,
- 20 Monate ununterbrochen geraucht,
- 40.552 € in die Luft geblasen und dadurch 80.000 € Vermögen verloren bei 135 € mtl. zu 5% als Sparplan.

Weitere Tatsachen:

Täglich sterben in Deutschland rund 380 Menschen an den Auswirkungen des Rauchens.

140.000 bis 200.000 von jährlich 850.000 Toten in Deutschland werden dem Rauchen zugeschrieben.

Bei nahezu jedem zweiten Verstorbenen wurde der Tod durch eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems ausgelöst. Rauchen soll dabei für etwa 25 % der Toten verantwortlich sein.

Ein Viertel der Verstorbenen erlag 1998 einem bösartigen Krebsleiden. Die größte Bedeutung bei Männern hatte Lungenkrebs mit 28.600 Verstorbenen.

Rauchen alleine wird für 30 % aller Krebsfälle verantwortlich gemacht, bei Lungenkrebs sogar für über 80 %.

Die Schätzungen für vorzeitigen Tod durch Passivrauchen

gehen weit auseinander und liegen für Deutschland zwischen 500 bis 3.500 pro Jahr.

Die durchschnittliche Lebenserwartung eines neugeborenen Jungen liegt in Deutschland bei 74 und die eines Mädchens bei 80,3 Jahren. Raucher verkürzen ihre durchschnittliche Lebenserwartung um 5 bis 9 Jahre - leben also rund 10 Prozent kürzer als Nichtraucher.

Jede Zigarette kostet dem Raucher durchschnittlich fünf Minuten seines Lebens.

Wie gefährlich Zigaretten sind, zeigen die Zahlen der Weltgesundheitsorganisation WHO: Von den derzeit weltweit geschätzten 1,4 Mrd. Rauchern sterben täglich 13.500 an den Folgen ihres Tabakkonsums. Das bedeutet, dass jährlich 4,9 Mio. Todesopfer auf das Konto des Tabaks gehen. Tendenz steigend.

Potenz

In ihrer Studie wurden 4.800 Männer im durchschnittlichen Alter von 47 Jahren zum Zigarettenkonsum und zu ihrem Sexualleben befragt. 62% der Befragten waren Raucher, die zum Zeitpunkt der Studie noch rauchten. 9,5% waren ehemalige Raucher. Sie hatten ebenfalls über 100 Zigaretten konsumiert, rauchten aber zum Zeitpunkt der Studie nicht mehr.

Insgesamt gaben 14,6% der Befragten an, unter Erektionsstörungen zu leiden. Dabei zeigte sich, dass Männer, die täglich mehr als 20 Zigaretten rauchten, ein um 60% erhöhtes Risiko für eine erektile Dysfunktion (Potenzschwäche) haben als Nichtraucher.

Der Zusammenhang war abhängig von der Dosis: Die Gefahr einer Erektionsstörung war bei Männer mit geringerem Zigarettenkonsum niedriger. Fazit: Raucher haben ein um 31% erhöhtes Risiko für eine erektile Dysfunktion als Nichtraucher.

Umfrage: Weniger Stress bei Ex-Raucher

Rauchen schadet nicht nur der körperlichen Gesundheit: Tabakabhängigkeit wirkt sich auch psychisch aus. Dies ist das Ergebnis einer US-Umfrage unter gut 3.000 Rauchern und Nichtrauchern an der Arizona State University (Arizona) und der Indiana University (Indianapolis). Ex-Raucher erklärten, weniger unter Stress zu leiden, seit sie nicht mehr zur rauchten.

Viele Raucher glauben, sie bräuchten den Tabak, um ihre Unruhe zu bezwingen. Doch dies konnten die ehemaligen Raucher nicht bestätigen. Ihre Stimmung hätte sich durch die Entwöhnung nicht verschlechtert: Sie fühlten sich weder depressiv noch nervös. Das Gegenteil wurde festgestellt.

Krebs

Das Rauchen erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken. Häufig erkranken Lunge, Mundhöhle, Zunge, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre und Blase. Etwa 90–95 % der an Lungenkrebs erkrankten Erwachsenen sind Raucher.

Arteriosklerose

Rauchen begünstigt außerdem die Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) und steigert dadurch das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen bei Rauchern vier- bis fünfmal häufiger vor als bei Nichtrauchern.

Gehirn

Das Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen, ist bei Rauchern ebenfalls stark erhöht. Aber auch das Gehirn selber wird beeinträchtigt. Das Lernvermögen sowie die Konzentration sind reduziert. Die Gedächtnisleistung ist ins-

gesamt eingeschränkt. Das Risiko an altersbedingter Demenz zu erkranken, ist bei Rauchern deutlich erhöht.

Atemwege

Auch Erkrankungen der Atemwege wie chronische Bronchitis werden sehr häufig beobachtet. Der sogenannte Raucherhusten am Morgen ist der vergebliche Versuch des Körpers, sich von den Schadstoffen zu befreien.

Augen, Ohren, Mund und Nase,

Die altersbedingte Degeneration der Netzhaut ist bei Rauchern häufiger als bei Nichtrauchern. Außerdem kann es zu Parodontose kommen. Gerüche werden nicht mehr so stark wahrgenommen und auch der Geschmackssinn ist beeinträchtigt.

Frage?

Würden Sie auch nur einen einzigen Cent für ein Produkt ausgeben, welches nur Nachteile für Sie hätte? Nein?

Sie tun es aber, wenn Sie rauchen.

Sie bezahlen Tausende Euro und letztlich mit Ihrer Gesundheit für ein Produkt, welches nur Nachteile und nicht einen einzigen Vorteil für Sie hat.

Es wird Zeit mit diesem Wahnsinn aufzuhören.

Mein Erfolgsnachweis

Sie werden in den ersten 14 Tagen öfter einmal das Bedürfnis spüren, rauchen zu wollen. Natürlich werden Sie nicht rauchen und nach einigen Minuten feststellen, dass das Verlangen verschwunden ist. Dann machen Sie einen Strich in Ihrem Nachweis. Sie werden feststellen, dass Sie von Tag zu Tag weniger Striche machen müssen.

Tag	Meine Erfolge
1. Tag – Ich bin frei	
2. Tag – Stark und frei	
3. Tag – Entzug ade	
Sie dürfen stolz sein!	
4. Tag – Ich bleibe frei	
5. Tag – So mache ich weiter	
6. Tag – Ich fühle mich wohl	
7. Tag – Schon sieben Tage frei	
Gratulation, weiter so!	
8. Tag – Ich atme freier	
9. Tag – Ich rieche besser	
10. Tag – Ich schmecke besser	
11. Tag – Nie wieder unfrei	
12. Tag – Mehr Lebensfreude	
13. Tag – Schon € gespart	
Das Größte haben Sie geschafft!	
14. Tag – Mehr Leistung	
15. Tag – Weniger Gewohnheiten	
16. Tag – Ich bleibe stark	
17. Tag – Kein Husten mehr	
18. Tag – Ich schaffe meine Ziele	
19. Tag – Mehr Selbstwert	
20. Tag – Starke Gesundheit	
21. Tag – Für immer frei	

Drei Wochen und kaum noch Striche. Aber Vorsicht vor der Versuchung. Nur eine einzige Zigarette und alles wäre umsonst gewesen.

Aber wer wird schon so leichtsinnig sein?