

Clara Brundyn, Elfi Blume

all about smoking ...



**Das Rauchen
verstehen und
einfach damit
aufhören**

Clara Brundyn, Elfi Blume

all about smoking

**Das Rauchen verstehen...
...und einfach damit aufhören**



www.tredition.de

© 2015 Clara Brundyn, Elfi Blume

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7323-3609-8

Hardcover: 978-3-7323-3610-4

e-Book: 978-3-7323-3611-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

***ES GIBT FÜR UNS KEINEN RAUCHER, VON
DEM WIR ANNEHMEN, ES SEI FÜR IHN NICHT
MÖGLICH WIEDER FREI ZU SEIN!***

Davon sind wir überzeugt!

Clara Brundyn und Elfi Blume

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

1. Abhängigkeit
2. Aufklärung
3. Betrug
4. Wille und Willenskraft
5. Der erste Kontakt
6. Nikotin
7. Der Hungertrieb beim Menschen
8. Parasitismus
9. Infektion
10. Manipulation
11. Das mentale Immunsystem
12. Die erste Zigarette
13. Genuss
14. Stress
15. Der Zwang
16. Die Willenskraft-Methode
17. Freiheit
18. Gewohnheit
19. Das Verlangen
20. Zusammenfassung
21. Leuchttürme

Ein persönliches Schlusswort

Kontaktaufnahme

Vorwort

Das vorliegende Buch stellt eine Zusammenfassung unserer Erfahrungen als Nichtrauchertrainer dar, die wir im Laufe von siebzehn Jahren in unseren Seminaren sammeln konnten. Nach wie vor bereitet es uns große Freude Rauchern dabei zu helfen, die Zigaretten endgültig loszuwerden. Da sich der Zeitgeist in Bezug auf das Rauchen stetig ändert, mussten wir unsere Herangehensweise auch den neuen Glaubensschwerpunkten von Rauchern immer wieder anpassen. Im Lauf der Jahre kam so eine Fülle an bildhaften Beispielen zustande, die es einer immer größer werdenden Bandbreite von Rauchern ermöglicht, die Nikotinfalle umfassend zu begreifen. Die wichtigsten haben wir in diesem Buch zusammengefasst und uns bemüht, sie in einen logischen Kontext zu stellen.

„all about smoking...alles über das Rauchen“ ist in erster Linie für Raucher geschrieben, die den Wunsch haben mit dem Rauchen aufzuhören. Unsere Bemühungen zielen darauf ab einen Raucher aus seinen Gedanken- und Gefühlsstrukturen herauszuhelfen, die ihn in seinen Verhaltensmustern gefangen halten. Sollten Sie als Nichtraucher dieses Buch lesen, wäre es daher wichtig zu versuchen, sich in die Gefühlslage von Rauchern hineinzusetzen, damit die Erklärungen für Sie auch Sinn ergeben. Sollten Sie Raucher sein, ist es wichtig, den Inhalt des Buches auch zu reflektieren. Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre und lesen Sie ruhig das ein oder andere Beispiel noch einmal, wenn Sie das Gefühl haben, die Kernaussage nicht richtig verstanden zu haben.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen:

Clara Brundyn und Elfi Blume.

Einleitung

Trotz der in den letzten Jahren zunehmenden Tendenz das Rauchen aus dem gesellschaftlichen Leben zu verdrängen, ist der Tabakkonsum nach wie vor ein weit verbreitetes Laster, das viele Menschen mit ihrem Leben bezahlen. Die WHO schätzt, dass weltweit jedes Jahr um die 6 Millionen Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums sterben, Tendenz steigend. Damit stellt die Nikotinsucht die weltweit größte vermeidbare Todesursache dar.

Es hat in jüngerer Zeit viele Veränderungen in Bezug auf das Rauchen gegeben, die zeigen, dass ein Umdenken in der Gesellschaft stattfindet. Dazu gehören die zahlreichen Rauchverbote und die immer größer werdenden Gesundheitswarnungen auf den Zigarettenschachteln, die zunehmende Verbreitung des Shisha-Rauchens und der unübersehbar deutlich angestiegene Umsatz von E-Zigaretten. Erwähnenswert sind ebenfalls die mittlerweile zahlreichen Therapiemöglichkeiten, die Rauchern dabei helfen sollen von ihrer Sucht loszukommen.

Eine dieser Methoden soll im Folgenden genau dargestellt werden. Dabei handelt es sich um eine Herangehensweise, die völlig ohne materielle Hilfsmittel wie Tabletten, Nikotinersatzpräparaten, Akkupunkturnadeln oder Ähnlichem auskommt. Diese Vorgehensweise beruht lediglich auf der Vermittlung von nützlichen Informationen und Fakten in Bezug auf die Nikotinfalle, die es dem Raucher ermöglichen sollen zu erkennen, wie man ohne Schwierigkeiten mit dem Rauchen aufhört.

Unsere Überzeugung, dass dies für jeden Raucher funktionieren kann, basiert auf zwei Säulen: zum einen auf unserer eigenen Rauchergeschichte. Wir sind selbst jahrzehntelang Raucher gewesen und durften nach immer wieder gescheiterten Versuchen erleben, wie leicht man tatsächlich diesem Teufelskreis entkommen kann. Und zum anderen auf unserer praktischen Erfahrung aus mittlerweile über 2000 gehaltenen Nichtraucherseminaren. Da wir immer wieder von Teilnehmern gefragt werden, ob es möglich wäre die Kursinhalte in schriftlicher Form zu erwerben, haben wir uns dazu entschlossen diesem Wunsch nun nachzukommen.

Das Lesen dieses Buches soll in erster Linie Spaß machen. Rauchen ist ein Thema, das allzu oft mit einem überaus großen Ernst behandelt wird. Diese Ernsthaftigkeit ist natürlich auch bis zu einem gewissen Grad angebracht, doch für das **Verstehen** der Nikotinfalle ist sie nicht relevant.

Wenn Sie dieses Buch mit der klaren Absicht lesen das Rauchen aufzugeben, haben Sie sich ohnehin mit ziemlicher Sicherheit schon genug ernsthafte Gedanken um das Rauchen gemacht. Daher können wir Ihnen versichern, dass die ganzen Fakten um die gesundheitlichen und finanziellen Folgen des Rauchens kaum eine Rolle spielen werden, höchstens um zu erklären, **warum** dieses Wissen beim Aufhören so gut wie nutzlos ist.

Wir möchten Ihnen ein umfassendes Verständnis der Falle vermitteln, in der Sie sich als Raucher befinden. Lassen Sie alles beiseite, was Sie über das Rauchen und über das Rauchen-Aufhören zu wissen glauben und nehmen Sie die Informationen in diesem Buch möglichst unvoreingenommen auf. Sollten wir Sie nicht überzeugen, können Sie wieder auf Ihr altes Wissen zurückgreifen.

Die Nikotinfalle ist ein äußerst raffinierter Mechanismus, der schwerlich von den Betroffenen selbst durchschaut werden kann. Wir bedienen uns daher verschiedener Beispiele, um dem Raucher eine Distanz zwischen sich selbst und seinen durch das Nikotin manipulierten Gedanken und Gefühlen zu ermöglichen. Wir wissen aus Erfahrung, dass nicht jeder Raucher mit jedem dieser Beispiele sofort einverstanden ist. Hilfreich ist, wenn Sie beim Lesen des Buches immer im Auge behalten, dass wir darauf abzielen durch einen bestimmten Vergleich **einen** bestimmten Aspekt des Rauchens zu beschreiben und nicht das Rauchen als Ganzes.

Sollten Sie im Moment noch rauchen ist das völlig in Ordnung. Rauchen Sie Ihre letzte Zigarette aber erst **nachdem** Sie alles gelesen haben und sich innerlich bereit fühlen. Sollten Sie in einem unserer Kurse gewesen sein und dieses Buch lesen, um sich von dem eventuell noch bestehenden Verlangen nach einer Zigarette zu befreien, dann rauchen sie nicht, sofern Sie seit dem Kurs rauchfrei sind. Sie werden erleben, dass mit

zunehmendem Verständnis der Nikotinfalle das Verlangen zu rauchen sich immer mehr in Luft auflöst.

1. Abhängigkeit

Wenn ein Raucher sich fest vorgenommen hat, das Rauchen zu beenden, macht er in der Regel folgenden Prozess durch: war man die ganze Zeit davon überzeugt aufhören zu können, wenn es wirklich darauf ankommt, merkt man nun, dass etwas nicht stimmt. Man hat einige Jahre des Rauchens hinter sich, sich dabei nicht allzu viele Gedanken um die Folgen für die eigene Gesundheit und den Geldbeutel gemacht und irgendein Ereignis führte zu dem Entschluss, es nun sein zu lassen – z.B. bestimmtes Alter, Schwangerschaft, Krankheit, Zigarettenpreiserhöhung, zu viel auf einer Party geraucht, etc.

Tatsächlich ist es bei vielen Rauchern zunächst so, dass sie bei ihrem allerersten Versuch verwundert darüber sind, wie relativ unproblematisch es ist aufzuhören. Dadurch fühlt man sich bestätigt, dass man die ganze Zeit über als Raucher Recht hatte mit der Annahme, dass das Rauchen-Aufhören eben kein allzu großes Problem ist, **wenn man denn wirklich will**. Zu einem späteren Zeitpunkt fangen viele Ex-Raucher aber ironischerweise genau deshalb wieder an. Denn dass man jederzeit aufhören kann, weiß man ja jetzt. Was soll schon passieren, wenn man „*nur eine*“ raucht? Bei dieser „*nur eine*“- Zigarette bleibt es nicht, es werden zügig mehr, und meistens vergeht eine gewisse Zeit, bevor es zu einem erneuten Versuch kommt, der sich bereits darin vom ersten unterscheidet, dass er häufiger nach hinten verschoben wird. Irgendwann muss man sich beweisen, dass man alles unter Kontrolle hat, man hört auf...für eine gewisse Zeit...und fängt dann später doch wieder an.

Was man als Raucher leider oft viel zu spät begreift: dieser Prozess ist darauf angelegt, sich ein Leben lang zu wiederholen. Egal, ob der Raucher eine Krebsdiagnose bekommt, ein Raucherbein hat oder vielleicht überhaupt keinen nennenswerten gesundheitlichen Nachteil durch das Rauchen, viele schaffen den Absprung nicht und sterben als Raucher, obwohl sie fest daran geglaubt haben sie würden irgendwann aufhören. Es gibt tatsächlich Raucher, die Ihnen erzählen, sie hätten mit dem Rauchen

schon mehrmals aufgehört - immer erfolgreich - und während sie Ihnen das erzählen, rauchen sie eine Zigarette oder in letzter Zeit immer beliebter: eine E-Zigarette.

Um ein Ziel zu erreichen müssen zwei Dinge geklärt sein: erstens wo man steht, und zweitens wo man hin will. So einfach das in diesem Moment klingt, erliegen die allermeisten Raucher bereits hier einer Illusion. Wenigen Rauchern ist wirklich bewusst wo sie stehen und wo es genau hingeht. Sie sind sich auch meist nicht im Klaren darüber, was sie eigentlich erreichen wollen bei dem Vorhaben mit dem Rauchen aufzuhören. Die meisten Raucher würden das Rauchen nämlich lieber kontrollieren können, als ganz damit aufhören zu müssen. Nur zu bestimmten Gelegenheiten rauchen zu können und nicht mehr jeden Tag rauchen zu müssen, das wär's.

Und daher löst die Vorstellung **nie wieder rauchen zu dürfen** in keinem Raucher das Gefühl von Freude aus. Tatsächlich wird er sogar unbewusst einige Anstrengungen auf sich nehmen um das Erreichen dieses Zieles zu boykottieren. Die bewusst erlebte Erfahrung, die der Raucher infolgedessen macht, ist entweder ein Zustand deprimierter Verwirrung oder pseudopositiver Verdrängung.

Im Kern der Verwirrung herrschen Angst und Sorge. Die Angst, dass man etwas opfern muss, dass man etwas verlieren wird oder dass man durch eine schreckliche Zeit muss, bevor man sagen kann, dass man es geschafft hat. Die Sorge, dass man vielleicht zunimmt oder keine Freude mehr empfindet und letzten Endes trotz aller Bemühungen vielleicht doch scheitert, weil es eben - wie jedermann weiß - fast unmöglich ist, sich von dem Verlangen nach einer Zigarette dauerhaft zu befreien.

Diese beklemmenden Gefühle haben erstaunlich viel Macht. Noch erstaunlicher ist, dass der Raucher die ersten Jahre davon kaum etwas wahrnimmt. Der Grund dafür ist, dass diese Ängste blitzschnell in die „Später“-Gedankengänge verlegt werden:

„Ich werde aufhören, ganz sicher, allerdings nicht jetzt, weil - (unterschiedlichste Gründe wie private Probleme oder Stress) - später werde ich es ganz sicher schaffen!“

Solange Raucher daran glauben, dass sie „später“ aufhören werden, spüren sie diese Ängste nicht. Erst mit dem Realisieren, dass dieses „später“ nicht kommt, wird Rauchern die Angst als elementarer Kern des Rauchens zunehmend bewusst. Wird aus dem „später“ ein „jetzt“, z.B. wenn die Zigarettenschachtel unerwartet schnell leer ist, geraten viele Raucher sogar direkt in einen panikartigen Zustand.

Um also wirklich erfolgreich mit dem Rauchen Schluss zu machen, ist es daher wichtig die eigene Situation zunächst zu verstehen. Erst dann sind Sie in der Lage das klare Ziel anzupeilen:

Mit absoluter Sicherheit zu wissen, dass Sie nie wieder rauchen werden und sich aufrichtig darüber zu freuen!

Beginnen wir mit dem Phänomen, dass die meisten Raucher ihre Abhängigkeit erstaunlich spät realisieren. Woran genau liegt das eigentlich? Es könnte, wie allgemein angenommen wird, daran liegen, dass sich eine Abhängigkeit schleichend entwickelt, also vom Betroffenen unbemerkt. Das beantwortet die Frage aber noch nicht vollständig. Es bliebe noch zu klären, warum eigentlich kein Raucher in der Lage ist, die Entwicklung dieser Abhängigkeit bewusst zu verfolgen, denn Außenstehenden, wie z.B. den Freunden oder dem Partner, gelingt das meist sehr schnell. Fest steht allerdings auch, dass kein Raucher mit der allerersten Zigarette, die er geraucht hat, gleich abhängig war. Also muss an der Theorie von der Entwicklung einer Abhängigkeit zwangsläufig etwas dran sein. Sollte diese Theorie zutreffen, dann folgt daraus, dass es Raucher gibt, die ihren Konsum unter Kontrolle haben und solche, die ihn verloren haben.

Bleiben wir zunächst bei der Ich-habe-das-Rauchen-unter-Kontrolle-Gruppe. Warum rauchen diese Personen? Natürlich deshalb, weil sie den ein oder anderen Aspekt des Rauchens genießen, sei es der Geschmack, das Gefühl der Geselligkeit oder das der Entspannung.

Die zweite Gruppe genießt zwar ebenfalls so manche Zigarette, es kommt jedoch auch ein gewisser Zwang mit ins Spiel. Die Erfahrung dieses Zwanges wird landläufig Abhängigkeit oder auch Sucht genannt. Verantwortlich für diesen Zustand der Abhängigkeit wird entweder der

Körper, die Droge, das Suchtgedächtnis oder das Unterbewusstsein gemacht, wobei die Glaubensschwerpunkte von Raucher zu Raucher und von Experte zu Experte variieren.

Wenn Sie diese Sichtweise für zutreffend halten, haben Sie tatsächlich nur eine geringe Chance dauerhaft Nichtraucher zu werden. Sie haben gar keine Chance **glücklicher** Nichtraucher zu werden. Denn die oben beschriebene, zugegebenermaßen grob vereinfacht dargestellte Theorie, basiert in ihrem Kern auf einem gewaltigen Irrtum.

Damit auch Sie in die Lage kommen, diesen Irrtum selbst zu durchschauen, bedarf es vorher einiger Vorbereitungen und Ihrer **unvoreingenommenen** Vorstellungskraft.

2. Aufklärung

Lassen Sie uns zunächst den gesellschaftlichen Hintergrund des Rauchens beleuchten. Als Sie aufgewachsen sind, war der Tabakkonsum ein ganz selbstverständlicher Teil unserer westlichen Kultur. Er mag auch eine ganz selbstverständliche Tätigkeit in ihrer unmittelbaren Umgebung gewesen sein, vielleicht waren Ihre eigenen Eltern sogar Raucher.

Ein nicht zu unterschätzender Teil der Problemkonstellation Rauchen besteht in dieser Sozialisation. Dabei könnte man durchaus von einer Art manipulativer Umerziehung sprechen, die schon bei den Kleinsten, teils unbewusst, teils bewusst vorangetrieben wurde und immer noch wird. Umerziehung nennen wir es deshalb, weil wir davon ausgehen, dass jedes Kind eine natürliche, instinktive Abneigung gegen Rauch (egal, aus welcher Quelle er nun stammt) verspürt. Süßigkeiten in Zigarettenform, Comics wie Lucky Luke oder Leinwandidole wie John Wayne tragen ihren Teil dazu bei, das Rauchen als einen völlig natürlichen und normalen Zeitvertreib wahrzunehmen, oder anders ausgedrückt: das Gefühl Rauch in die Lunge zu ziehen als unnatürlich und komisch wahrzunehmen rückt bei den meisten Menschen schon in jungen Jahren in den Hintergrund. Helden unserer Gesellschaft wie Helmut Schmidt oder Johnny Depp vermitteln selbstbewusst die Botschaft, aus eigenem Entschluss Raucher geworden zu sein.

Unter Gehirnwäsche versteht man laut Wörterbuch eine permanente Einwirkung falscher Informationen, die schließlich zu einer Einstellungsänderung führen, also geglaubt werden.

So drastisch wir das Wort Gehirnwäsche auch empfinden, weil es generell mit Diktaturen in Verbindung gebracht wird, die Definition laut Wörterbuch ist tatsächlich auch auf eine so harmlose Geschichte wie die vom Weihnachtsmann übertragbar. Die Einstellung vieler Eltern hat sich diesbezüglich mittlerweile geändert, viele sehen keinen Sinn mehr darin, ihre Kinder in dieser Sache anzulügen. Doch vor noch gar nicht allzu langer Zeit, und vermutlich gehören Sie zu dieser Generation, hat man nicht davor

zurückgeschreckt, die absurdesten Geschichten rund um das weihnachtliche Fest zu erzählen. Viele Kinder sind beim Besuch vom Nikolaus aus Angst in Tränen ausgebrochen.

Dieses Beispiel soll verdeutlichen, wie leicht vor allem Kinder zu manipulieren sind. Sie glauben so gut wie alles, was ihnen die Erwachsenen erzählen und sie nehmen auch unbewusst die Verhaltensweisen der Erwachsenen auf. Fast jeder Raucher hat in seiner Kindheit z.B. diese Kaugummi-Zigaretten „geraucht“ und damit Erwachsensein gespielt. Wäre es denkbar, dass z.B. Traubenzucker als Kokainimitat an Kinder verkauft werden könnte? Ganz sicher nicht, aber warum? Weil Kokain so viel schlimmer ist als das Rauchen? Das ist sicher ein Argument, allerdings würde uns bei diesem Beispiel auch ganz klar vor Augen stehen, dass bei einem Kind, das Kokainkonsument spielt, die Wahrscheinlichkeit echtes Kokain zu sich zu nehmen deutlich zunehmen würde, wenn es irgendwann einmal erwachsen ist und die Gelegenheit dazu haben sollte.

Beim Rauchen ist es ähnlich wie bei den Geschichten mit dem Weihnachtsmann, außer dass man hier zwischen erzählten und vorgelebten Informationen unterscheiden muss. Erzählt hat man Ihnen, dass Rauchen ungesund und teuer ist, dass man am besten niemals damit anfängt, usw. Das entspricht natürlich der Wahrheit. Vorgelebt hat man allerdings etwas ganz anderes, und für das Unterbewusstsein, das in ganz besonderem Maße in der Phase des Erwachsenwerdens Informationen aus seiner Umwelt aufnimmt, bewertet und abspeichert, ist die **Masse** der Informationen entscheidend, weniger der Inhalt. Diktatoren wissen das, deshalb hängt ihr Bild in jedem Wohn- und Schulzimmer. Vor allem durch Film und Fernsehen wird immer wieder der Eindruck vermittelt, Rauchen sei eine Form von Genuss, man mache es freiwillig und es verleihe einen Hauch von Männlichkeit oder Emanzipation. Diese unbewusst ständig auf die Kinderpsyche einrieselnden, **falschen** Informationen lassen zwar bei keinem Menschen den konkreten Wunsch entstehen, Raucher zu werden. Sie tragen aber dazu bei, dass das Rauchen als deutlich harmloser empfunden wird als es ist. Kokain und Heroin empfinden wir als äußerst gefährliche Substanzen. Dabei sterben an Heroin kaum 1000 Menschen pro Jahr, an Nikotin sterben allein in Deutschland 2600 Menschen pro Woche!