

## 1. Abhängigkeit

Wenn man als Raucher anfängt sich **ernsthaft** mit dem „Aufgeben“ des Rauchens zu beschäftigen, erleben die meisten folgenden Prozess: war man die ganze Zeit fest davon überzeugt aufhören zu können, wenn es wirklich darauf ankommt, merkt man nun langsam, dass etwas nicht stimmt. Man hat bereits einige Jahre oder Jahrzehnte des Rauchens hinter sich, sich dabei auch nicht allzu viele Gedanken um die Folgen für die eigene Gesundheit und den Geldbeutel gemacht, und irgendein Ereignis hat zu dem Entschluss geführt es nun sein zu lassen – 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 doch 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 zeitlich nach hinten verschoben wird - auf das sehr berühmte und für Raucher immer wieder logisch klingende „*später*“. Irgendwann will man sich beweisen, dass man alles unter Kontrolle hat, man hört auf (z.B. an Silvester) ...für eine gewisse Zeit...und fängt dann 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 man 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 den größten Teil ihres Lebens fest daran geglaubt haben sie würden irgendwann aufhören. Es gibt tatsächlich Raucher, die völlig ernsthaft behaupten, sie hätten schon mehrmals aufgehört - immer erfolgreich - und während sie das erzählen, rauchen sie eine Zigarette oder in letzter Zeit immer beliebter: eine E-Zigarette.

Um ein Ziel zu erreichen müssen grundsätzlich 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 einigen Illusionen. 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 wirklich erreichen wollen bei dem Vorhaben mit dem Rauchen aufzuhören. Die meisten Raucher würden ihren Konsum nämlich lieber kontrollieren können, als ihn ganz einstellen 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. Wahrscheinlich 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 dieser Verwirrung herrschen Angst und Sorge. Die Angst, dass man etwas opfern muss, dass ohne Zigaretten eine Leere entsteht oder man erst durch eine schreckliche Zeit muss (die Entzugsphase), bevor man irgendwann sagen kann, dass man es geschafft hat. Die Sorge, dass man vielleicht ungebremst zunimmt oder ohne Zigaretten weniger Freude empfindet und letzten Endes

trotz aller Bemühungen wahrscheinlich doch scheitert, weil es eben - wie jedermann weiß - fast unmöglich ist, das Verlangen zu rauchen dauerhaft loszuwerden.

Diese beklemmenden Gefühle haben erstaunlich viel Macht. Noch erstaunlicher ist, dass viele Raucher deren Macht erst dann zu spüren bekommen, wenn sie **wirklich** aufhören wollen. Und das kann Jahre bzw. Jahrzehnte dauern. Der Grund dafür ist, dass die oben beschriebenen 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 existiert, wird Rauchern die Angst als elementarer Kern des Rauchens zunehmend bewusst. Wird aus dem „*später*“ plötzlich 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 zunächst wichtig die eigene Situation **genau** 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 erst recht 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 be-

wusst zu verfolgen, denn Außenstehenden, wie z.B. den Freunden oder dem Partner, gelingt das meist sehr schnell. Außenstehende begreifen auch sofort, dass die „*nur eine*“-Zigarette eine Illusion ist und der „*später höre ich auf*“-Zeitpunkt nicht kommt. 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 Zwangs wird landläufig Abhängigkeit oder auch Sucht genannt. Verantwortlich für diesen Zustand der Abhängigkeit wird entweder der Körper, die Droge, das Suchtgedächtnis (Botenstoffe und Synapsen) 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 sehr geringe Chance dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Sie haben gar keine Chance ein **echter Nichtraucher** zu werden, da immer wieder Neid auf die Gruppe von Rauchern auftauchen wird, die das Rauchen vermeintlich unter Kontrolle hat (und diese Gruppe ist groß). **Nichtraucher zeichnen sich jedoch genau dadurch aus, dass sie gar keine Raucher beneiden.**

Dieses Neidgefühl des Ex-Rauchers führt wiederum zu folgenden Gedankengängen (die ihm logisch und völlig normal erscheinen): „*Und wenn ich **nur eine** rauche? Vielleicht schaff ich*

*es ja diesmal nicht so abhängig zu werden wie beim letzten Mal... “* oder *„Wenn ich nur zu **bestimmten Gelegenheiten** rauche, dann kann ich es bestimmt kontrollieren...“* usw. Irgendwann gibt der Ex-Raucher der Versuchung nach, nur um die gleiche Erfahrung zu machen, die er schon zigmal vorher gemacht hat: er ist wieder abhängig.

Zum Glück besteht die oben beschriebene, zugegebenermaßen grob vereinfacht dargestellte Theorie von der Entwicklung einer Abhängigkeit 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.