

1.12.2007



BODYMINDFIT.DE

IHR WEG ZUM NICHTRAUCHER – JETZT!



Rauchentwöhnung | Thomas F. Moser

Herzlich Willkommen!

Willkommen? Wo? Wieso?

Willkommen auf dem Weg zum Nichtraucher, willkommen unter den Millionen Nichtrauchern, willkommen bei mir, Thomas F. Moser, der ich Ihnen helfen werde, Ihr Ziel zu erreichen!

Warum erscheint es Ihnen so schwierig, vom Rauchen zu lassen?

Wenn es Ihnen leicht erschiene, würden Sie mich nicht um Hilfe bitten. Kann es sein, dass Ihnen die Vorstellung, das Rauchen zu lassen

- Angst macht?
- ein Gefühl von Schwäche gibt?
- Sie zutiefst verunsichert?
- Sie bedroht?
- Sie mit dem Zweifel erfüllt, „*ob Sie es schaffen können*“?

Wenn Sie auch nur auf *eine* dieser Frage mit einem „Ja... schon...“ antworten, sind Sie bei mir gut aufgehoben und in bester Gesellschaft. Sollten Sie sogar auf mehrere dieser Fragen mit einem klaren „Ja“ geantwortet haben – dann sollten Sie (immer noch in bester Gesellschaft – die meisten Raucher haben *alle* dieser Gefühle) unbedingt weiterlesen.

Ich verspreche Ihnen, dass die Lektüre Ihnen Spaß machen wird.

Denn wir werden das Rätsel ergründen, warum Sie etwas tun, das

- keine Sucht ist
- nicht rational erklärbar ist
- Ihnen ein Gefühl von Stärke gibt, obwohl Ihre Umwelt Sie für schwach hält
- Sie etwas tun, was Sie sogar für Menschen, die IHNEN wichtig sind, unsympathisch macht

Lassen Sie uns auf die Reise gehen – wetten, dass Sie neugierig sein können?

Und Sie wissen: Es ist und bleibt *IHRE Entscheidung* ob Sie tatsächlich aufhören wollen zu rauchen, oder ob Sie einfach nur aus Spaß hier weiterlesen.

Vielleicht finden Sie auf den folgenden Seiten einige Tipps dazu, wie Sie endlich

- schöner
- reicher
- anziehender werden und dabei auch noch
- besseren Sex haben können

Wetten, dass Sie weiterlesen? (ich selbst würde keine Sekunde zögern... es könnte ja etwas dran sein, und diese Gelegenheit möchte ich nicht versäumen, auch wenn ich Ihnen jetzt nicht verrate, welcher dieser Tipps mich selbst am meisten interessieren würde...)

Ein paar Fragen an die Raucher:

Sicherlich sind Ihnen einige dieser Fragen nicht neu. Ich habe bis heute keine befriedigende Antwort von Rauchern bekommen – was nicht daran liegt, dass Rauchen dumm macht.

Und: Es sind keine Fangfragen, denen sich Raucher nicht stellen wollen. Es sind schlichte Beobachtungen, die *sehr paradox* wirken und die sich nicht ohne Weiteres erklären lassen.

Natürlich habe ich inzwischen die Antworten gefunden – denn darauf beruht meine Fähigkeit, Ihnen helfen zu können, falls Sie doch auf die gute Idee kommen, dass *Rauchen eine dumme Idee* sein könnte... DAS allerdings wissen Sie ja sowieso schon längst und deshalb will ich mit den spannenden Fragen weitermachen:

„Rauchen ist eine Sucht“

Stimmt das wirklich? Sind Sie da *ganz* sicher?

Oder haben Sie das nur immer wieder gehört und genauso zu Ihrer Meinung gemacht, wie es auch Meinung von Experten war, die Titanic könne nicht sinken? Ah, ich höre Sie durchatmen. Nochmal: Es geht mir nicht um Fangfragen. Wieso können Sie sicher sein, dass Sie von einer Sucht sprechen dürfen? Denn dann müssten Sie ja eigentlich in eine Entzugsklinik und dort durch die Hölle gehen. Aber andere Menschen haben einfach so von heut auf morgen aufgehört – und haben das tatsächlich überlebt! Was ist das Geheimnis?

Wieder habe ich da ein paar offene Fragen:

Können Sie mir erklären, warum man Werbung brauchte (und Zigarettenwerbung war bis zum Verbot eine der präsentesten Werbungen überhaupt mit gigantischen Etats)?

Wieso genügte es nicht, einfach einem Nichtraucher eine Zigarette zu geben und dann war er süchtig und zuverlässiger Zigarettenkäufer? Bedenken Sie: Werbung kostet *richtig Geld* und es wurden Millionen, wenn nicht Milliarden, für Zigarettenwerbung ausgegeben. Wieso sollten die Unternehmen diese Gelder ausgeben, wenn Ihre Kunden doch ohnehin süchtig wären?

Wenn Sie sich selbst für süchtig halten und es Ihnen z.B. vor Nichtrauchern graust, bei denen Sie mehrere Stunden *nicht rauchen können*: Wieso wachen Sie nicht mitten in der Nacht – getrieben vom Entzug – auf und brauchen eine Zigarette? Während schwere Alkoholiker und andere Süchtige dieses z.B. kennen, konnte mir das noch kein Raucher erklären. Ich meine damit nicht, dass Sie nicht morgens das Gefühl haben könnten „ich brauche jetzt aber unbedingt eine Zigarette“. Ich meine damit die Frage, warum Sie nicht mitten in der Nacht schweißgebadet mit Herzrasen und zappelnden Gliedern aufwachen und nur eine Zigarette Ihnen wieder Ruhe schenken kann...?

Glauben Sie auch daran, dass der Zigarettenrauch süchtig macht?

Wenn ja: Wieso werden Passivraucher dann nicht süchtig? Die atmen den gleichen Rauch ein. OK, nicht ganz so konzentriert. Oder? Waren Sie mal in einer Disco, wenn dort geraucht werden durfte? Oder früher in Gaststätten, der „Kneipe um die Ecke“? Wer konnte da Nichtraucher bleiben? Aber Sie kennen doch Menschen, die das erlebt haben ohne selbst Raucher zu werden. Wie kann das sein?

Wenn Sie allerdings nicht glauben, dass Rauchen eine Sucht sei: Warum glauben Sie, dass Ihnen Aufhören schwer fällt?

Wahrscheinlich halten Sie einige dieser Überlegungen für rhetorische Tricks. Warum eigentlich? Weil Sie keine Antwort wissen – oder weil Ihnen die Antwort nicht gefällt? Gleich wie: Die Fragen sind berechtigt und die Antworten liegen offen vor uns. Das Fazit ist klar: für die Zigarettenindustrie waren und sind diese Legenden überlebenswichtig. Für SIE sind die Erkenntnisse, dass es sich um Legenden handelt, denen Sie nur zu bereitwillig erlegen sind, ebenso *überlebenswichtig!*

Rauchen ist offenbar also keine Sucht, sondern vielmehr eine tiefsitzende (und schlechte An-)Gewohnheit. Was es nicht unbedingt einfacher macht, von ihr zu lassen.

Vielleicht oder vielmehr „wahrscheinlich“ stimmen Sie mir zu: Es gibt aber das bessere Gefühl, von einer eigenen Gewohnheit abhängig zu sein als von einer Sucht – denn die Gewohnheit unterliegt ganz klar dem eigenen Willen und Wollen!

Die Zigarette hat wohltuende Wirkung auf mich!

Da will ich Ihnen gar nicht widersprechen. Trotzdem bieten sich auch hier einige Fragen an. Zuvor eine Bitte:

Stellen Sie sich genau jetzt möglichst farbig und intensiv vor, wie Sie an einer Zigarette ziehen. Wie Sie sie zum Mund geführt haben, ziehen, die Zigarette wegnehmen und – ausatmen... Machen Sie das doch bitte genau jetzt einmal – keine Angst, niemand schaut zu... Und benutzen Sie Ihre enorme Vorstellungskraft... ganz plastisch und farbig...

Und bitte – beobachten Sie jetzt welche Wirkung diese Zigarette auf Sie hat:

Wirkt sie eher
- beruhigend?
- aufputschend?

Denn: BEIDE Wirkungen werden von Rauchern berichtet. Jetzt wird's wieder spannend:

Wenn Sie sich eben die Wirkung *sehr sehr plastisch* vorstellen konnten, dann haben Sie mit größter Wahrscheinlichkeit diese Wirkung wirklich verspürt.

Ist das nicht toll?

Könnte sein, dass meine letzte Frage Sie gerade etwas beunruhigt – das war nicht meine Absicht. Wenn Sie aber gerade davon sprechen: Es beunruhigt Sie also, dass *allein die Vorstellung* Ihnen schon die Wirkung vermittelt?

Ich stimme Ihnen zu: Das ist schon hart. Sie selbst erkennen gerade, dass es gar nicht die Zigarette sein muss, um Sie Ruhe oder Energie verspüren zu lassen. Viel Schlimmer noch: Ich spreche ja sowohl von Ruhe, als auch von diesem Energieschub. Können Sie mir erklären, wieso das selbe Material beim einen Raucher Ruhe gibt und bei einem anderen die Müdigkeit verfliegen lässt? Wie geht das denn – wenn nicht der Unterschied *in der Erwartung* des Rauchers selbst liegt...

Noch eine Überlegung dazu:

Sie kennen bestimmt in Ihrem direkten Bekanntenkreis viele Nichtraucher, die in der Vergangenheit auch Ihrem Rauch ausgesetzt waren. Fragen Sie doch einmal, ob beim Passivrauchen auch diese entspannende oder aufputschende Wirkung eintritt – Sie wissen es jetzt schon besser: Die Antwort wird das nicht bestätigen!

Vielleicht wollen Sie jetzt einwenden, dass aber Nikotin doch auch aus medizinischer Sicht sehr wohl als Stoff im Körper Wirkungen hat. Gut, da haben Sie sicher recht. Aber auch hier gibt es ein spannendes Untersuchungsergebnis: Es hat sich gezeigt, dass die vom Raucher berichtete Wirkung wesentlich früher einsetzte, als die medizinisch erklärbare Wirkung überhaupt stoffwechselfeitig vorliegen konnte! Ein klarer Satz: Die Wirkung war schneller da, als der Wirkstoff selbst!

Fazit: Die Wirkung, die Sie selbst beim Rauchen verspüren, liegt nach Ihrer eigenen Erfahrung (und die haben Sie *ganz sicher* schon gemacht) wirklich in Ihrer Erwartung – auch wenn Sie sich dessen normalerweise nicht bewusst sind, weil Tageszeit und Gelegenheit Ihnen den Erwartungsrahmen („beruhigend“ oder „energiegebend“) geben.

Zusammenfassend erkennen Sie also:

Rauchen ist keine Sucht im engeren Sinne, die Wirkung entspringt vor allem Ihrer eigenen Erwartung und dem, was Sie gelernt haben und beides sind Illusionen, die von außen Ihnen eingeredet wurden. Richtig?

Vielleicht hab ich da eben ein leises „Ja, schon...“ gehört? Wenn Sie beschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören, sollten Sie sich auch ein paar Gedanken dazu machen, wie Sie sich denn Ihr zukünftig rauchfreies Leben vorstellen.

Eben haben Sie erkennen können, dass Sie Illusionen erlegen sind. Ihr wahrscheinlich leises „Ja, schon...“ zeigt Ihnen selbst, wie viel Macht noch immer in diesen Meinungen steckt. Wenn Sie sich für ein zwei Atemzüge mal richtig Mut nehmen, dann lesen Sie bitte den grauen Absatz oben noch einmal durch und dann sagen Sie bitte ein lautes, bestimmtes und entschiedenes „Oh Ja! Allerdings!“ – versuchen Sie doch einmal, soviel Energie hineinzulegen, dass auch andere Menschen von diesem „Oh Ja! Allerdings!“ überzeugt wären. Ganz sicher können Sie das! Sie haben doch feste Standpunkte im Leben, oder?

Und Sie wollen aufhören zu rauchen. Stimmt doch noch, oder? Und jetzt ist es wieder einmal Ihre Entscheidung, ob Sie ein *entschiedenes* „Oh Ja! Und ob!“ laut aussprechen wollen oder nur ein zögerliches „Ja, schon...“ vor sich hin denken... Vielleicht möchten Sie lieber ein bisschen darüber lächeln, dass ich Sie bereits ein bisschen kenne...

Das ist durchaus ok, ich hatte Ihnen ja Spaß beim Lesen versprochen!

Rot oder Blau:

Eine letzte Frage:

Sie wissen sicherlich, denn Sie sehen es häufig, dass auf den Zigarettenpackungen oder auch auf losem Tabak diese hübschen kleinen Hinweise in hellem, leuchtendem Schwarz angebracht sind, und denen Sie natürlich keinen Glauben schenken möchten... („Rauchen kann tödlich sein“, „Rauchen kann schwere Krankheiten verursachen“,...)

Wenn das stimmt – und es gibt Hinweise darauf, oder warum wollen Sie aufhören? – dann habe ich noch eine letzte Frage:

Wie beurteilen Sie den Geisteszustand einer Person, die dafür bezahlt, diese Wirkungen zu erhalten??

OK, das war jetzt wirklich nicht nett. Aber leider real. Bitte geben Sie mir nicht die Schuld dafür, dass Sie sich jetzt ein kleines bisschen ertappt fühlen könnten.

Nochmal: Es geht mir nicht darum, Sie bloßzustellen, zu ärgern oder zu piesacken. Es geht mir aber sehr darum, *Ihre Augen zu öffnen!* Wenn Sie den Film „Matrix“ gesehen haben – „Welche Tablette möchten Sie nehmen, die rote oder die blaue?“

Warum Raucher rauchen...

Das haben Sie sich ganz sicher selbst schon gefragt. Und was Sie vielleicht an dieser Stelle nicht erwarten: Es GIBT Gründe für´s Rauchen. Natürlich gibt es die. Denn niemand tut etwas „nur einfach so“. Manchmal sind diese Gründe nicht auf den ersten Blick erkennbar. Manchmal liegen sie so deutlich auf der Hand, dass man sie locker übersieht. Lassen Sie uns doch mal auf Entdeckungsreise gehen, und schauen, welche Gründe mir so begegnet sind. Vielleicht ist das ein oder andere ja Ihnen wohlvertraut...

- **LANGeweile** – und damit meine ich nicht, dazusitzen, sich zu fragen „was mach ich denn jetzt, hab ja grad gaaar nichts zu tun, so was...“ Denn ich kenne niemanden, dem es tatsächlich so ginge. Langeweile möchte ich auch so verstehen, dass ich einfach einen Moment Ruhe habe, „es sich nicht lohnt, irgendwas anzufangen“ aber es „auch grad mal nicht weitergeht“. Das kann im Job sein, an der Bushaltestelle, beim Telefonieren (es klingelt noch und noch und noch), beim Warten auf den Computerdrucker, beim Schwätzchen mit Kollegen

oder Bekannten, im Stau auf der Autobahn. All das sind typische Situationen für Raucher, in denen der Griff zur Zigarettenschachtel realistisch ist. Stimmts?

- **DUMMHEIT** – können wir leider nicht weglassen. Kommt nämlich vor. An manchen Menschen sind die 800.000 Jahre Entwicklung leider vorbeigegangen... kennen Sie jemanden? Nein, SIE sind diesmal nicht gemeint – denn Sie wollen ja aufhören und haben bis hierher gelesen – ein klarer Beweis eines klaren Verstandes und besonderer Intelligenz. Und wenn Sie auch noch an den richtigen Stellen gelacht haben – dann haben Sie sogar Humor. Und an dem mangelt es den wirklich dummen Menschen auch... Mehr sollten wir diesen Grund nicht vertiefen...

- **STREß**. Die Nummer 1 unter den Raucheralibis. Ah! Da sehe ich auch bei Ihnen dieses wissende Lächeln. Willkommen im Club. Aber: Vorhin haben Sie erkannt, dass die beruhigende Wirkung der Zigarette eine Illusion ist. Passt, denn gestresste Menschen zeigen die Wirkungen (Infarkt, Hörsturz, gescheiterte Partnerschaften, etc) völlig unabhängig vom Rauchen. Und das ist glatt gelogen: Raucher zeigen die typischen Streßausfälle wesentlich häufiger. Fragen Sie mal Ihre Krankenkasse nach den Statistiken – das müssen Sie mir nicht unbesehen glauben. Dort erhalten Sie wirklich erschreckende Zahlen. Wenn aber Streß durch Rauchen erträglicher würde – dürfte es diese Zahlen nicht geben (nur mal so am Rande bemerkt...)

- **DISZIPLINLOSIGKEIT** – die Nummer 3. (Sind Sie schon gespannt, was Nummer 2 der Hitliste sein könnte? Verrate ich gleich. Aber erst durchhalten und die Disziplinlosigkeit anschauen...!) Was hat denn Rauchen mit Disziplin zu tun? Ein überzeugter Raucher sagte mir mal, er habe doch Disziplin. Er rauche **IMMER** morgens erst eine Zigarette, egal ob ihm danach sei oder nicht... Soooo hab ich das ja auch nicht gemeint. „Ja näää, iss klar“

Disziplinlosigkeit als Grund für das Rauchen kommt aus anderer Ecke. Verhalte ich mich disziplinos, entsteht häufig ein schlechtes Gewissen. Und erst jetzt kommt die Zigarette ins Spiel: Einmal als Alibi – „ich muss jetzt erstmal unbedingt eine Rauchen, bin ja süchtig und das muss sein, ich brauch´ die jetzt“ – und zum anderen als Ablenkung für´s schlechte Gewissen – ein tiefer Zug, ein tiefes Ausatmen „ok, ich mach´ s gleich, alles nicht so schlimm, wird schon werden!“

Schon mal erlebt? Au weia... grins

Ebenso unerfreulich ist die Kombination mit „**WILLESSCHWÄCHE**“ – die Raucher gerne einräumen. Sehr schön war einmal die Selbstbeschreibung einer Raucherin: „Ich bin ja so ein schwaches Stück Fleisch!“ – tatsächlich ein Originalzitat. Letztlich allerdings auch nur ein Alibi!

In der Tat zeigte sich die Dame im „wahren Leben“ durchaus als willensstark. Bis eben auf die Zigaretten und ich bin sicher, dass sich auch jetzt grad wieder Ihr Kopf zustimmend neigt. Oder?

- Für die „Nummer 2“ fasse ich Ihnen auch zwei passende Gründe zusammen: „**GELEGENHEIT** ist die Mutter der **GEWOHNHEIT**!“ Ein schöner Satz (und sogar von mir)! Viele Raucher stimmen mir unbesehen zu, dass Rauchen für Sie weniger Sucht, als vielmehr Gewohnheit ist. Was aus dem gelegentlichen Rauchen wurde,

kann beim Einzelnen bis hin zur Kettenraucherei auswachsen. So stellt sich hier häufig auch das größte Problem: Die Gelegenheiten (Feiern, das Schwätzchen, die liebgewordene Arbeitsunterbrechung, usw) unter Kontrolle zu bekommen, um auch die Gewohnheiten wirksam zu durchbrechen. Da kommt dann meine Hilfe in ´s Spiel – Gewohnheiten unterliegen dem Unterbewusstsein und meine Methode wendet sich direkt in Ihr Unterbewusstsein. Aber willentliche Unterstützung durch Kontrolle der Gelegenheiten und eben dem klaren Wollen sind unverzichtbar.

Sicherlich liessen sich noch viele Gründe finden. Ernsthafte Substanz und sachlichen Bestand haben aber eigentlich (wenn Sie sich die Mühe machen, die Gründe auf den Prüfstand zu stellen) nur die oben angeführten. Diese sind es auch, die Ihnen nicht nur den Abschied vom Rauchen, sondern überhaupt das ganze Leben schwermachen können – *wenn Sie es zulassen!*

Ganz sicher wollen Sie aber nicht als „gescheiterte Persönlichkeit“ durchs Leben gehen. Ebenso sicher haben Sie in anderen wichtigen Lebensbereichen gelernt, sich Ziele zu setzen und zu erreichen. Und so möchte ich diesen Abschnitt mit einer Übung abschließen:

Bitte spüren Sie einmal in sich hinein. Wie fühlen Sie sich mit dem Gedanken „ich bin schwach, Disziplin ist nicht meine Stärke, aber ich würd das alles soooo gerne ändern... *seufz“

Bitte spüren Sie ganz plastisch und intensiv, welche Empfindungen Sie dabei haben, wenn Sie dies lesen...

Und nun lesen Sie bitte einmal LAUT vor:

- Ich bin fest entschlossen, eine freie und starke Persönlichkeit zu werden!
- Mein Leben und meine Zukunft liegen in meiner Hand und unter meinem Willen!
- Ich habe eine Entscheidung getroffen! Diese Entscheidung macht mich freier und gibt mir immer mehr Selbstbewusstsein und Stärke!

Was bewegt mich, zu rauchen?

Neben den „Gründen“ gibt es noch eine ganze Menge eher situationsabhängiger Antriebe, genau „jetzt“ zur Zigarette zu greifen. Welche Funktion könnte Ihre Zigarette für Sie haben?

Oft beobachte ich die „Fertig! Guck mal, ich hab was geschafft und habs erledigt! Und jetzt gönn´ ich mir eine Pause“-Zigarette. Ehrlich: Wenn die Nichtraucher nicht so bescheuert sein könnten, wäre diese Zigarette längst unnötig. Wie meine ich denn das?

Nun, als Raucher gehen Sie mehrmals am Tag auch im Job mal rasch eine rauchen. Das bringt Ihnen ca 3-7 min abschalten, vielleicht ein kurzes auch privates Gespräch mit Kollegen und auf jeden Fall einen Moment geistiger Abwesenheit von Ihrer Tätigkeit.

Diese 3-7 min sind eine richtig gute Idee für jedermann. Aber toleriert wird das witzigerweise nur bei Rauchern. Als Nichtraucher mich mal 3-7 min zu einem privaten Gespräch an ein offenes Fenster stellen kann in entsprechenden Unternehmen ganz schnell viele dumme Sprüche von Kollegen einbringen. Frei nach dem Motto: „Wer soviel Zeit hat, hat nicht genügend Aufgaben.“ Ganz im Gegensatz dazu steht dann bei Rauchern das Signal „Ich bin mit irgendwas grad fertig und kann mir diesen Moment leisten. Und den brauch ich auch, sonst werd ich kribbelig...“

Nichtraucher gestehen Nichtrauchern diese 3-7 min häufig nicht zu. Und so erlaube ich mir die Bemerkung, dass Nichtraucher eben manchmal ziemlich bescheuert sein können.

Eine andere Zigarette ist die „Guck mal, ich hab echt Streß! Bin völlig überlastet – brauche unbedingt jetzt diese Zigarette. Anders ist das hier nicht zu schaffen...“-Zigarette. Die kennen Sie bestimmt auch. Das ist diese Zigarette, nach der Sie wirklich suchen und die Sie mit zitternden Fingern anzünden. Genau. Und genau jetzt ist ein guter Moment, sich noch einmal an das zu erinnern, was Sie vor einigen Seiten über das Thema „Wirkung“ erkannt haben: Diese Zigarette ist die genialste Täuschung des Rauchens überhaupt. Hier werden Sie echt vera...t – ich empfehle das Entwickeln von alternativen Strategien. Bewährt hat sich beispielsweise die 17:30-Tasse-Kaffee. Sie laufen gut sichtbar damit über den Flur, damit alle Kollegen sehen, dass es bei Ihnen heute spät wird, Sie ganz bereitwillig heute länger machen und es sich sogar noch lohnt, noch mal einen Kaffee zu trinken. Funktioniert erstklassig – solange Sie diesen Pott Kaffee keinesfalls selbst trinken!

Interessant ist dann noch die „ich weiß sonst nicht wohin mit meinen Händen“-Zigarette. Das ist die früher typische Kaffeehaus- und Flirt-Zigarette. Man kann so herrliche großartige Gesten vollführen und diese Zigarette dient auch dem ausgeprägten Balzverhalten. Achtung meine Damen: War Ihnen schon mal bewusst, was Männer denken, die Ihnen beim Zug an der Zigarette zuschauen? Wahrscheinlich nicht, hm? Und? DAS hätten Sie nicht gewollt, oder? Oder vielleicht doch? (Bestimmt fällt den männlichen Lesern jetzt wieder ein, dass ich ja noch von besserem Sex reden wollte – nur Geduld meine lieben LeserInnen, es kommt gleich...)

Fazit:

Neben den Gründen aus Ihrer Persönlichkeit finden Sie auch Gründe aus Alltag und Situation. Aber nichts davon hält genauerer Betrachtung stand – das haben Sie gerade wieder erlebt. All diese Alltagsfunktionen lassen sich hervorragend durch alternative Strategien auffangen und ersetzen. Schauen Sie einfach mal genau hin – was erhoffen Sie sich denn wirklich von dieser Zigarette? Was auch immer: Die Zigarette kann nur eines leisten: Sie erhöht den Profit des Tabakunternehmens. Mehr kann sie tatsächlich nicht leisten, alles andere entspringt Ihren eigenen Erwartungen und die können Sie auf anderen Wegen genauso erfüllen. Ist das nicht schön?

Nicht verschweigen will ich einen letzten Grund und ich bin nicht überrascht, wenn Sie das auch schon mal gedacht haben: „Ich weiß das alles. Aber ICH WILL trotzdem rauchen!“

Erfreulicherweise sind Sie darüber schon hinweg und wollen tatsächlich aufhören. Warum sonst würden Sie diesen Text lesen? (Sie erinnern sich: Die Geschichte mit dem besseren Sex stand im Zusammenhang mit Nicht-mehr-rauchen? Nicht, dass da Missverständnisse aufkommen...)

Echte Feinde

Was kann Ihren Entschluß in ´s Wanken bringen? Da haben Sie gerade eben ein Beispiel gelesen. Trotz und Eitelkeit bringen Sie in echte Probleme. Wiedereinmal nicht nur beim Rauchen, sondern immer im Leben sind diese Beiden wirkliche „trouble-maker“.

Gut beraten sind Sie, wenn Sie der Eitelkeit aus dem Weg gehen. Wo trifft Sie, als RaucherIn und angehendem Nichtraucher die Eitelkeit? Die kann sie mehrfach treffen:

„Was? Ich soll aufhören? Weil ´s jetzt auch noch in der Öffentlichkeit verboten werden soll? Nicht mit mir, ich bin ein freier Mensch, das lass ich mir nicht vorschreiben!“ Und schon sind „Trotz-dem“ und „Nicht mit mir“ beisammen.

Nett daran ist, dass das Argument des „freien Menschen“ bemüht wird, eine vermeintliche Sucht zu erklären. Und die Willenskraft des „Nicht mit mir!“ fasziniert mich auch immer wieder, vor allem wenn es darum geht, *einfach mit dem Rauchen aufzuhören* – denn die Kraft, das Rauchen beizubehalten wird so erklärt. Aber *„Rauchen? Nicht mit mir!“* – das soll dann auf einmal soooo schwierig sein?

Trotzhaltungen sind häufig. Aber sind sie sympathisch? Suchen SIE die Nähe trotziger Menschen? Wie beurteilen Sie selbst den Geisteszustand von Menschen, die nach dem Prinzip „trotzdem!“ leben? Ich werde mich dazu jetzt natürlich auf keinen Fall äußern. Ist ja auch nicht nötig. Oder?

SIE sind nicht gemeint, denn SIE *haben ja den festen Entschluß, eine freie und starke Persönlichkeit zu werden!*

Fühlt sich das gut an? Vermutlich ja, oder?

Und noch immer gibt es Legenden

Am hartnäckigsten hält sich „Nichtrauchen macht dick!“. Einen solchen Blödsinn hört man leider aller Tage. Nein, nein, bitte. Bitte kommen Sie nicht mit „Meine Oma hat aufgehört und ist dann 130kg schwer geworden!“

Lassen Sie uns bei der Wahrheit bleiben: Viele Menschen haben nach ihrer letzten Zigarette enorm zugenommen. Stimmt. Nur: Der Zusammenhang besteht

nicht zum Zigarettenrauch, sondern zur Konsumpersönlichkeit dieser Menschen, die ausnahmslos dann zu unkontrollierter Kalorienaufnahme übergegangen sind. Ohne Ausnahme!

Schauen Sie doch bitte mit mir einmal auf Ihre Mitmenschen. Kennen Sie schlanke Nichtraucher? Klar. Sogar sehr schlanke. Und kennen Sie übergewichtige Raucher? Klar. Nach dem ich selbst jahrelang als privater Arbeitsvermittler unterwegs war, kann ich Ihnen versichern, dass ich in dieser Zeit enorm viele übergewichtige Raucher kennengelernt habe. Und das auf beiden Seiten der Schreibtische – arbeitssuchend wie arbeitgebend!

Nichtrauchende schlanke Menschen begegnen mir tagtäglich. Nach denen brauche ich genauso wenig zu suchen. Sie erinnern sich an die Menschen in Ihrem Bekanntenkreis? Sehen Sie!

Fazit:

Wenn ich meine Gewohnheiten nicht unter Kontrolle habe, werde ich immer Probleme in meinem Leben haben. SIE wollen freier werden – dann tun Sie das. Und genau das! Lassen Sie sich nicht von einer schlechten Gewohnheit in die nächste fallen. Stehen Sie auf und verbessern Sie Ihr Leben. Es ist doch Ihr Einziges! (Oder haben Sie noch ein paar im Koffer? Verraten Sie mir, wie Sie das gemacht haben??? Dafür fang ich dann an zu rauchen...)

Die letzte Legende, die ich entzaubern möchte: „Der Entzug wird hart!“ WER sagt das? Haben Sie wirklich einen Experten gefunden, der Ihnen das glaubhaft versichern kann? Falls wirklich (was ICH mir jetzt nicht vorstellen kann): Und haben Sie schon wieder die Titanic vergessen?

Aus medizinischer Sicht kann es bei wirklich starken Rauchern zu einem kurzen Entzug kommen. „Wirklich stark“ ist dabei etwas sehr subjektives – aber so ab einem Päckchen pro Tag könnte man beginnen, einen Raucher als „sehr stark“ zu bezeichnen.

Trotzdem erleben auch starke Raucher, die mit meiner Methode und aus eigenem Willen aufgehört haben, in der Regel nur ein bis zwei Tage, an denen mal ein „komischer Geschmack“ im Mund auftritt oder sich der Körpergeruch verändert. Beides ist nicht überraschend, denn natürlich scheidet der Körper die aufgenommenen Gifte und Substanzen aus. Allerdings achten die Menschen in diesen ersten Tagen nach der Rauchentwöhnung sehr stark auf alle Veränderungen und so fällt Ihnen selbst auf, was sie eigentlich schon jahrelang erleben konnten... Sie haben das halt nicht gemerkt...

Fazit:

Wir wissen, dass Rauchen keine Sucht im engeren Sinn sein kann. Wir wissen, dass die Wirkung hauptsächlich aus der Erwartung entsteht. Können Sie sich vorstellen was Sie erwartet, wenn SIE einen „harten Entzug“ erwarten? Eben. Gute Nachricht: Solange Sie an Ihrer neu erworbenen Freiheit Spaß haben, Sie mit einem überzeugten guten Gefühl Ihrer letzten Zigarette „Adieu“ gesagt haben, werden Sie davon überrascht werden, dass es keinen Entzug geben muss!

Welche Belohnungen erwarten Sie?

Das kann man nun auf zwei Arten verstehen. Nämlich: Was erwarten Sie selbst – von sich, von Ihrer Umwelt, von Ihrem neuen Leben?

Aber auch: Welche Belohnungen warten nur darauf, nun in Ihr Leben treten zu dürfen, sobald Sie sich vom Rauchen abgewandt haben?

Ich möchte Ihnen nur den zweiten Teil beantworten, für den ersten ist außer Ihnen selbst niemand zuständig. Was mich daran erinnert, Sie zu erinnern, auch an sich selbst zu denken. Wie oft höre ich den Satz „Das gönne ich Dir von Herzen!“ und es ist schön, solch liebe Menschen um sich zu haben. Aber was gönnen diese Menschen sich selbst – was gönnen SIE sich selbst? Eine Zigarette? „Rauchen kann tödlich sein“ – DAS wollen Sie sich selbst gönnen? Beinahe hätte ich gefragt, „sind Sie bei Trost“?

Aber dass Rauchen nun wohl leider doch dumm machen kann, scheint sich nicht mehr von der Hand weisen zu lassen. Hm, wie helfe ich Ihnen da jetzt raus...?

Wir wollen doch von Belohnungen sprechen. Da wartet als eine wesentliche Belohnung also die *Zunahme Ihrer Intelligenz*... clevere Menschen rauchen nicht! Denn sie haben all das schon erkannt, worüber wir auf den vergangenen Seiten nachgedacht haben. Da Sie ja meinen Gedanken gefolgt sind und diese zum größten Teil auch selbst hatten, gehören Sie also nun zu den cleveren Menschen, denn Sie haben die Entscheidung getroffen, nicht mehr rauchen zu wollen. Es wirkt also schon...!

Wie wäre es denn als nächstes damit, mal den Statistiken Glauben schenken zu wollen? Zumindest behaupten führende deutsche Zeitschriften, dass Nichtraucher im allgemeinen als „sympathischer“ angesehen werden. Sie können also *Ihre Attraktivität steigern*! Nach meiner Erfahrung ist da bei den meisten Menschen noch Potential – also legen Sie los! Legen Sie diese Rauchwolke ab, die Sie umgibt und alles wird ein bißchen leichter! Auch das Zwischenmenschliche – Ihre Nase wird feiner und damit finden Sie mehr Menschen, die Sie riechen können! Nutzen Sie diese Chance – im Zeitalter der „Lebensabschnittspartner“ wäre es verrückt, auf Vorteile in der Anziehungskraft verzichten zu wollen. Zudem verrate ich Ihnen jetzt, dass auch noch „mehr“ auf Sie wartet:

Endlich! Der „gute Sex“ mit attraktiven PartnerInnen!

Wenn Sie gerne schon im Inhaltsverzeichnis diesen Punkt gefunden hätten und hier zu lesen begonnen hätten: Herzlich Willkommen! Wieder einmal sind Sie in bester Gesellschaft, denn natürlich ist das ein die gesamte Menschheit bewegender Punkt.

Vielleicht erwarten Sie jetzt komplizierte medizinische Ausführungen und zu guter Letzt eine Gebrauchsanweisung. Da will ich Sie enttäuschen – im Internet finden Sie zu jeder Neigung mehr Hinweise, als ich mir ausdenken könnte...

Ich möchte Sie auf naheliegende Dinge aufmerksam machen: Rauchen verringert Ihre Sauerstoffaufnahme. Guter leidenschaftlicher Sex kann aber sehr anstrengend sein. Und „zu früh“ war noch nie gut – nein, ich meine nicht das, was Sie gerade denken. Ich meine „zu früh aufhören müssen“, weil die Puste ausgeht... eine sehr enttäuschende Erfahrung für´s Gegenüber (oder auch das Untendrunter... und daß ich da „Beide“ meinen könnte, muß ich Ihnen nicht mehr näher erklären, oder? *grins).

Unstrittig ist die verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit ohne Rauchen. Und genau hier, beim guten Sex, spielt körperliche Leistungsfähigkeit eine nicht unerhebliche Rolle. Hinweis für meine männlichen Leser: Das, was die Zigarette mit den Gefäßen macht, ist an dieser Stelle auch „nicht erwünscht“! Lassen Sie sich mal überraschen, was sich so ca. 2-3 Wochen nach der Rauchentwöhnung noch so tut... Tut sich nix, haben Sie vielleicht schon ein bißchen lange oder viel geraucht, dann dauerts länger. Aber es wird positive Veränderungen geben – da können Sie *ganz sicher* sein!

Auch nicht für jede/n eine erotisierende Erfahrung ist die Veränderung des Atems beim rauchenden Gegenüber. Durch die vertiefte Atmung bei der körperlichen Aktivität kommen da Nuancen „an´s Licht“, die in diesem Moment eher den Wunsch nach etwas mehr Distanz wecken, als nach noch näherer Intimität. Der berühmte Spruch vom „Wer küßt schon gerne Aschenbecher?“ ist da eine klare Untertreibung. Und so habe ich wieder eine meiner berühmten Fragen:

Wieso erwarten Sie als Raucher/in eigentlich unter all diesen negativen Gegebenheiten noch guten Sex????

Andererseits haben Sie hier viele Hinweise auf die einzige positive Veränderung bekommen. Auf was wollen Sie jetzt noch warten? Sagen SIE es mir...!

Und weitere Voraussetzung für die positiven Erfahrungen im Zwischenmenschlichen ist natürlich die verbesserte Attraktivität, von der wir vorhin schon sprachen. Die Auswirkungen auf den Teint und die Haut an sich sind erheblich. Wie sagte mir vor kurzem ein Freund, der gerade eine Frau kennengelernt hatte: „Sie ist Raucherin. An der Gesichtshaut sieht man das und ich bin inzwischen da anspruchsvoll geworden. Das ist einfach unästhetisch...“ Kann man nun drüber denken wie man will, aber mit dieser Meinung steht er nicht allein.

Und auch eine teigige Männerhaut ist nicht unbedingt der Zweisamkeit letzter Schluß – wie war das mit der Eitelkeit und dem Trotz?

Weitere Belohnungen sind Verbesserungen des Immunsystems (Genauerer erfahren Sie bei Ihrem Arzt, vielleicht auch bei Ihrem Apotheker), weniger Risiken auf die schon genannten „ernsten Krankheiten“ - weniger Risiken auf die ernstesten Erkrankungen des Atem- und oberen Verdauungssystems (Kehlkopf, Zunge, Speiseröhre, Magen). Allein dafür lohnt es sich doch schon, mal über Gewohnheiten nachzudenken, oder?

Und so kommen wir langsam zum Schluss. Wenn Sie *bis hierher durchgehalten haben*, dann wird auch die Rauchentwöhnung kein Problem für Sie sein und werden. Noch einmal *besinnen Sie sich* auf Ihre neuen Erkenntnisse:

Erkenne: Es ist ein verzichtbares Symbol!

Rauchen bietet tatsächlich nur Illusionen als Belohnung. Belohnungen, die SIE in vielerlei Hinsicht täglich teuer bezahlen. Sie bezahlen für die Chance, Ihre Gesundheit nachhaltig zu schädigen; Sie bezahlen dafür, großartige Gesten machen zu können, statt als cleverer Mensch zu überzeugen; Sie bezahlen dafür, dass andere Menschen sich von Ihrem Atem abwenden; Sie bezahlen dafür, Ihre Attraktivität zu mindern und Sie bezahlen dafür, unfrei zu leben.

All das ist möglich, weil die Zigarette in Wirklichkeit nur das Symbol für die Erwartungen der Raucher ist.

Lösen Sie sich vom Symbol, ist alles andere leicht.

Wenn Sie es wollen, wirklich wollen, werden Sie mühelos zum Nichtraucher; zum Nichtraucher, der sich wohlfühlt als hätte es nie etwas anderes gegeben und täglich die neue Freiheit genießt!

Ändern Sie Ihre Einstellung – mit meiner Hilfe!