

**D**ass Nikotin nicht süchtig macht, wussten kritische Raucher schon immer. Anderenfalls müssten Passivraucher, wie etwa Kneipenkellner, ebenfalls süchtig werden, und alle Raucher müssten nach Stunden der Abstinenz Entzugserscheinungen verspüren – also mehrmals pro Nacht. Außerdem müsste es beim Nikotin, wie bei anderen Suchtmitteln, wie etwa Heroin oder Morphin, eine physiologische

Wirkung hat, ist noch nicht zu jedem Raucher durchgedrungen – scheint doch der Raucher, wenn das Verlangen groß wurde, beim Zug an der Zigarette genussvoll eine Erleichterung zu verspüren.

**E**ine solche Wirkung müsste von jedem Menschen und in jeder Situation spürbar sein, wenn es eine substanzergeugte Wirkung wäre, wie etwa bei Alkohol oder Heroin. Ein Kind, ein Nichtraucher, ein Passivraucher und ein Raucher wird beim Alkoholkonsum dessen Wirkung spüren – nicht aber nach Nikotinkonsum.

Warum nicht, das erklärt der Russische Naturforscher und Nobelpreisträger Iwan

sche Obergrenze geben, die innerhalb kürzester Zeit angestrebt wird.

Dass Nikotin noch nicht einmal eine psychotrope Wirkung hat, das Rauchen an sich also keinerlei spür-

Pawlow bereits Anfang des letzten Jahrhunderts, als er zeigte, dass ein Hund beim Hören eines Glockentones mit Speichelfluss reagiert, wenn er den Ton lan-



# Bewusstes Rauchen macht rückfallfrei

Andreas Winter

ge genug im Zusammenhang mit seiner Fütterung vernommen hat. Eine Konditionierung also, genau diese liegt auch beim Rauchen vor. Noch vor wenigen Jahren glaubten Psychologen, eine Konditionierung ließe sich nur langwierig durch stetige Neuverkopplung der konditionierten Reize auflösen. Angst vor Spinnen etwa könne nur mit stetiger kontrollierter Konfrontation aufgelöst werden.

Nutzt man jedoch den direkten emotionalen Eingangskanal eines Menschen, wie es bestimmte psychologische Techniken schon seit Jahren ermöglichen, kann man beim Entwöhnungssuchenden sehr schnell das Bewusstsein dafür schaffen, dass nicht der sekundäre Reiz (in diesem Falle die Zigarette), sondern der Primäre Reiz (Mündigkeit) das Erleichterungsgefühl ausgelöst hat.

### Man kann auch ohne Zigarette „rauchen“!

Ist dieser Vorgang bewusst, ist die Verknüpfung aufgehoben. Im Klartext heißt das, sobald ein Mensch bewusst verspürt, weshalb er sich bei einer Zigarette erleichtert, beruhigt oder zufrieden gefühlt hat, kann er dieses Gefühl fortan beim entsprechenden Auslöser bewusst aufrufen. Man kann auch ohne Zigarette „rauchen“.

Ich möchte diesen Sachverhalt

mit einer experimentelle Fragen demonstrieren: Wenn man Sie als Raucher im Labor dazu zwingen würde, schnell innerhalb von zehn Minuten drei Zigaretten zu rauchen, derweil man Ihre Züge beobachtet und protokolliert, Ihren Blutdruck misst und Ihre Lungen abhört, würde Ihnen das ein Gefühl der *Erleichterung* verschaffen? Wahrscheinlich nicht, oder? Obwohl eine einzige heiß ersehnte Zigarette Sie bislang immer „auf den Teppich“ gebracht hat. Drei Zigaretten hintereinander müssten Sie in den gelassensten Menschen der Welt verwandeln. Warum wäre das aber in unserem Experiment wohl nicht der Fall? Weil es beim Rauchen nicht um die Zigarette geht, sondern um den Grund, warum Sie rauchen. Es geht nicht um Nikotin oder andere Giftstoffe, es

geht um Entscheidungsfreiheit! Unter Zwang einfach Zigaretten zu rauchen bringt gar nichts! Das erklärt, warum Sie sich nicht bei jeder Zigarette erleichtert und entspannt fühlen, sondern nur in bestimmten Situationen. Die meisten Zigaretten am Tag raucht ein Raucher rein vorsorglich, bevor der Druck zu groß wird. Ich behaupte, man raucht für ein Gefühl!

Dieses Gefühl ist meist nicht bewusst, sondern unterbewusst. Doch man kann es bewusst machen und damit steuern. Und das ist der Schlüssel zur Rauchfreiheit nach Wahl! Hierfür brauchen Sie weder Disziplin, noch komplizierte Anleitungen.

**E**rinnern Sie sich an Ihren allerersten Zug an einer Zigarette. Wie alt waren Sie da? Waren Sie dabei allein oder mit jemandem zusammen? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Wenn Sie noch ein Kind oder Teenie waren, werden Sie sicherlich ein etwas schlechtes Gewissen gehabt haben. Vielleicht haben Sie sogar etwas Stolz empfunden, weil Sie „es geschafft“ haben, zu rauchen, ohne dabei tot umzufallen oder sich

in die Hose zu machen. Aber ganz sicher hatten Sie nicht das gleiche Gefühl, welches Sie

heutzutage verspüren, wenn Sie sich eine Zigarette angezündet haben. Das Erleichterungsgefühl, die Stressberuhigung, wegen der Sie mittlerweile rauchen, *konnten* Sie als Kind nicht haben, weil Sie diese Wirkung erst *erlernen* mussten. Diese Wirkung wird nicht durch Zigarettenqualm erzeugt. Da staunen Sie, stimmt's? Die Wirkung, wegen der Sie im Winter bei minus 10 Grad auf den Balkon gehen, wegen der sie um 23 Uhr im strömenden Regen zum Automaten an der Ecke gehen und für die Sie sich in Gaststätten, Flughäfen und an Bahnhöfen erniedrigen lassen, *machen Sie selbst* – und Sie geben dafür auch noch Geld aus! Diese Wirkung ist das Gefühl von *Mündigkeit*, also Selbstbestimmtheit, Sicherheit, Entscheidungsfreiheit. Dieses Erleichterungsgefühl

kommt dadurch zustande, dass Sie sich beim Rauchen für einen Moment erlauben, etwas zu tun, bei dem Sie niemand stören kann. Sich zurückziehen und dabei unverletzlich fühlen, darum geht es. Hierbei wird ein bestimmter Bereich im Gehirn entlastet, welcher Erwartungsdruck registriert.

**U**m eine selbsterinnerte Wirkung zu erzeugen, müssen Sie keine Zigaretten kaufen. Genau so könnten Sie auch Geld für das grüne Licht einer Verkehrsampel ausgeben, damit Ihr Auto fährt; diese Investition können Sie sich sparen, sobald Sie herausgefunden haben, dass Ihr Auto nicht wegen dem grünen Licht fährt, sondern weil Sie aufs Gaspedal treten. Sobald Sie genau wissen, warum Sie sich beim Zug an einer Zigarette gut fühlen, und wie Sie das gemacht haben, brauchen Sie keine Zigaretten mehr, sondern nur noch die Wirkung aufzurufen. Wenn Sie zudem noch wissen, dass der Nichtraucher diese Wirkung ebenfalls braucht und erzeugt – aber eben ohne Zigarette und nicht erst dann, wenn „der Kessel pfeift“, sondern rechtzeitig, dann sind Sie absolut frei – ein Optionsraucher, der nicht raucht, wenn er nicht will.

Die große Schwierigkeit dürfte für die meisten Menschen jedoch weniger sein, diese Zusammenhänge nachzuvollziehen, denn mehr der Ungeheuerlichkeit gegenüber zu treten, dass die WHO seit einem halben Jahrhundert wider besseren Wissens verbreitet, die Wirkung von Nikotin entfalte sich in Sekunden und mache abhängig. ■



Andreas Winter ist Psychocoach sowie Gründer und Leiter des Andreas Winter Coaching Instituts in Iserlohn. Er ist Autor zahlreicher Bücher und CDs, darunter „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“, „Zielen – loslassen – erreichen!“, „Heilen durch Erkenntnis!“ sowie „Nikotinsucht - Die große Lüge“.

Kontakt: info@andreaswinter.de