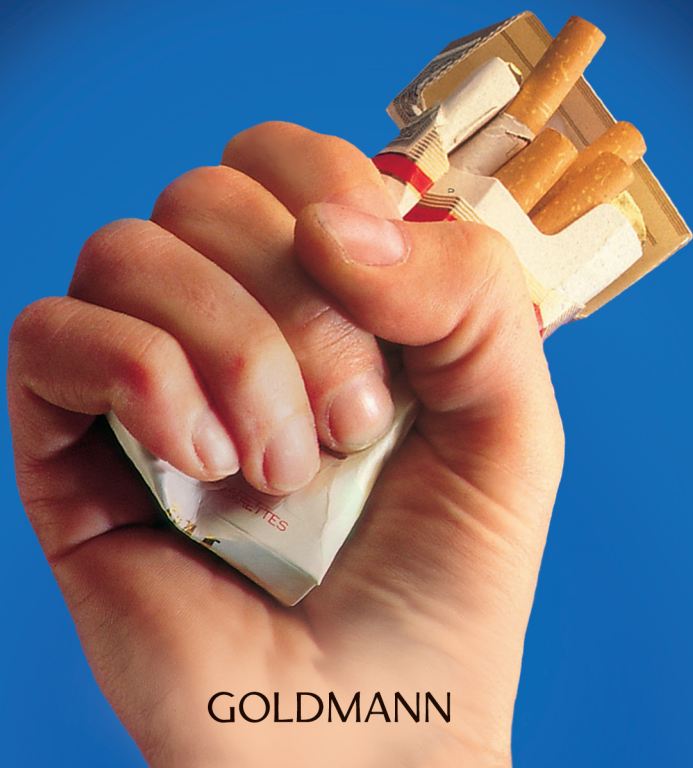


ALLEN CARR

Endlich Nichtraucher!

Der einfache Weg, mit dem
Rauchen Schluss zu machen



GOLDMANN

Allen Carr

Endlich Nichtraucher!

Der einfache Weg, mit
dem Rauchen Schluss zu machen

Aus dem Englischen
von Ingeborg Andreas-Hoole

GOLDMANN

Buch

Kaum ein Raucher, der nicht schon einmal den Entschluss gefasst hat, mit dem Rauchen aufzuhören – kaum einer, der früher oder später seine guten Vorsätze wieder über den Haufen geworfen hat.

Für all jene, die bereit sind, mit dem Nikotin endgültig Schluss zu machen, ist dieses Buch die richtige Begleitung.

Allen Carrs »Easyway« ist eine sensationelle und inzwischen äußerst bekannte Methode, um die körperliche und psychische Nikotinabhängigkeit zu überwinden.

Er zeigt dem Raucher Wege, die eigene Sucht ganz bewusst und selbstkritisch zu hinterfragen und ihr schließlich den Rücken zu kehren. Die nachhaltigen Erfolge seiner Bücher und Seminare geben Allen Carr Recht: Den

unverbesserlichen Raucher gibt es
nicht – jeder kann aufhören!

Autor

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von der Nikotinsucht befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Allen Carr starb im November 2006 im Alter von 72 Jahren an Lungenkrebs. Im persönlichen Umfeld des Verstorbenen wird vermutet, dass jahrelanges Passivrauchen bei seinen Nichtraucherseminaren zu seiner Erkrankung beigetragen hat. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern (Adressen im

Anhang).

*Von Allen Carr außerdem bei Mosaik bei
Goldmann*

Allen Carrs Nichtraucher-Tagebuch
(16682)

Endlich erfolgreich! (16432, 16818)

Endlich frei von Flugangst! (16288)

Endlich frei von Sorgen! (16740)

Endlich Nichtraucher! (16190, 16401)

Endlich Nichtraucher – für Frauen
(16542)

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel
(16964)

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel –
für Frauen (17076)

Endlich ohne Alkohol! (16503)

Endlich Wunschgewicht! (16117)

Für immer Nichtraucher! (16293)

Nie wieder Kater! (16806)

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Für alle Raucher, die ich nicht heilen konnte. Ich hoffe, das Buch wird ihnen zu ihrer Freiheit verhelfen. Und für Sid Sutton. Doch vor allem für Joyce.

Inhaltsverzeichnis

Buch

Autor

Widmung

Einführung

1 | Den unverbesserlichen Raucher
habe ich noch nicht getroffen

2 | Die einfache Methode

3 | Warum ist das Aufhören
schwierig?

4 | Die gemeine Falle

5 | Warum rauchen wir weiter?

6 | Nikotinsucht

7 | Gehirnwäsche und das
Unterbewusste

8 | Entzugerscheinungen lindern

9 | Stresssituationen

10 | Langeweile

11 | Konzentration

12 | Entspannung

13 | Die Kombi-Zigarette

- [14 | Was gebe ich auf?](#)
- [15 | Selbstversklavung](#)
- [16 | Ich spare x Mark die Woche](#)
- [17 | Gesundheit](#)
- [18 | Energie](#)
- [19 | Es entspannt mich und schenkt mir Selbstvertrauen](#)
- [20 | Die bedrohlichen schwarzen Schatten](#)
- [21 | Die Vorteile des Rauchens](#)
- [22 | Die »Methode Willenskraft«](#)
- [23 | Weniger rauchen? Vorsicht Falle!](#)
- [24 | Nur eine einzige Zigarette](#)
- [25 | Gelegenheitsraucher, Teenager, Nichtraucher](#)
- [26 | Der heimliche Raucher](#)
- [27 | Eine gesellige Angewohnheit?](#)
- [28 | Der richtige Zeitpunkt](#)
- [29 | Werde ich die Zigaretten vermissen](#)
- [30 | Werde ich zunehmen?](#)
- [31 | Falsche Motivationen meiden](#)
- [32 | Die einfache Methode des](#)

Aufhörens

33 | Die Entzugsperiode

34 | Nur einen Zug

35 | Wird es für mich schwieriger sein?

36 | Die Hauptgründe des Scheiterns

37 | Ersatzbefriedigungen

38 | Sollte ich Versuchungen meiden?

39 | Der Moment der Freiheit

40 | Die letzte Zigarette

41 | Eine letzte Warnung

42 | Viele Jahre Erfahrung

Checkliste

43 | Helfen Sie den Rauchern auf dem sinkenden Schiff

44 | Ein Rat für Nichtraucher

Finale | Helfen Sie, diesem Skandal ein Ende zu setzen

| Allen Carr-Nichtraucherseminare

| Kontaktieren Sie uns

| Leicht und einfach aufhören

| Ein 6-stündiger Kurs - das war's?

| Geld-zurück-Garantie

Allen Carr's Easyway International
Copyright

Liebe Leserin, lieber Leser,

nachdem ich selbst mit dem Rauchen aufgehört hatte und es im Laufe der Jahre auch über 20 000 Raucher in meinen eigenen Kursen in London geschafft hatten, sich von der Sucht nach Nikotin zu befreien, war ich mir absolut sicher, dass meine Easyway-Methode auch für andere Raucher funktioniert.

Ich hatte jedoch Zweifel, ob ich »Endlich Nichtraucher!« als Buch herausbringen sollte. Ich fragte ein bisschen herum, und die Antworten waren nicht gerade ermunternd: »Wie könnte mir ein Buch helfen aufzuhören? Was ich brauche, ist Willenskraft!« oder »Wie könnte ein Buch gegen die schrecklichen Entzugerscheinungen helfen?«

Es ist sehr schwierig, einem Raucher die Angst vor dem Aufhören zu

nehmen, wenn er das Buch nicht ganz durchliest. Aber wie sollte er das Buch ganz lesen, wenn man ihm vorher nicht die Angst vor dem Aufhören genommen hat? Das ist die klassische Frage: Was war zuerst da, die Henne oder das Ei?

Abgesehen von diesen nicht gerade ermunternden Bemerkungen hatte ich selbst auch Zweifel: In meinen Kursen hatte ich oft erlebt, dass ein Raucher einen wichtigen Punkt missverstanden hatte. Aber im Kurs konnte ich das immer richtig stellen. Aber wie könnte das ein Buch? Ich erinnere mich noch genau, wie frustriert ich manchmal während meiner Ausbildung zum Wirtschaftsprüfer war, wenn ich einen Punkt nicht verstanden hatte oder ihm nicht zustimmte, denn ich konnte dem Buch nichts erwidern. Außerdem war ich mir auch darüber bewusst, dass in Zeiten von Video und Fernsehen viele Menschen nicht mehr gewöhnt sind,

ein Buch zu lesen.

Zusätzlich dazu hatte ich auch noch Bedenken, denn ich war ja kein Schriftsteller und mir meiner Grenzen auf diesem Gebiet durchaus bewusst. Ich war sicher, dass ich einen Raucher in einem persönlichen Gespräch davon überzeugen konnte, wie viel schöner gesellige Situationen als Nichtraucher sind, um wie viel besser man sich konzentrieren oder Stress bewältigen kann und wie leicht und einfach es sein kann aufzuhören. Ich fragte mich, ob ich nicht lieber einen professionellen Autor engagieren sollte. Ich war mir also keineswegs sicher, ob ein Buch erfolgreich sein würde.

Die Götter meinten es gut mit mir. »Endlich Nichtraucher! « war seit der Veröffentlichung in England ein Bestseller. Täglich erreichen mich Briefe mit folgenden oder ähnlichen Bemerkungen: »Das ist das beste

Buch, das jemals geschrieben wurde«, »Sie sind ein Genie«, »Sie sollten zum Ritter ernannt werden«, »Sie sollten Premierminister werden«, »Sie sind ein Heiliger.«

Ich hoffe, diese Bemerkungen sind mir nicht zu Kopf gestiegen. Mir ist auch völlig klar, dass ich diese Komplimente nicht aufgrund meiner literarischen Fähigkeiten bekommen habe. Aber ich bekomme sie aus einem einfachen Grund: Egal ob Sie lieber ein Buch lesen oder einen Kurs mit persönlicher Betreuung besuchen,

Allen Carr's EASYWAY funktioniert!

Ist dieses Buch nur eine Werbemaßnahme für Allen Carrs Kurse? Nein! Es arbeitet mit genau der gleichen Methode und ist absolut umfassend. Die Kurse und das Buch sind lediglich verschiedene Medien, um

ein und dieselbe Methode zu vermitteln. Die Kurse haben den Vorteil, dass man Fragen stellen und einzelne Punkte mit einem ausgebildeten Trainer diskutieren kann. Mit dem Buch geht das nicht, und das empfinden manche Menschen als frustrierend. Der Trainer erkennt auch, wenn Sie einen wichtigen Punkt nicht genügend beachten. Das kann ein Buch natürlich nicht leisten. Ich habe behauptet, die Methode wirkt sofort. Das heißt, sofort, nachdem Sie das Programm vollständig durchgeführt haben. Ein Kurs bei uns besteht in der Regel aus einer einzigen Sitzung, die ungefähr sechs Stunden dauert. Beim Buch dauert es die Zeit, die Sie benötigen, bis Sie es vollständig gelesen haben. Das Buch ist billiger, und Sie können es zur Hand nehmen, wann immer Sie Lust dazu haben. Der letzte Punkt kann allerdings auch ein

Nachteil sein. Häufig bekomme ich Briefe mit folgendem Inhalt: »Ich bin vor zehn Tagen mit Ihrem Buch fertig geworden. Sie haben ja so Recht. Es ist wunderbar, frei zu sein. Meine Tochter hat es mir schon vor drei Jahren geschenkt. Warum habe ich nur diese drei Jahre vergeudet?« Ja, warum nur? Es gibt viele Gründe, warum man ein Buch nicht anfängt oder nicht zu Ende liest. Ich habe mit mehr als 20 000 Menschen, die sich um Hilfe an mich wandten, Kurse abgehalten. Es kam nur ein einziges Mal vor, dass jemand eine Sitzung verließ. Das Buch lesen manche Menschen in einem Zug durch, aber das würde ich nicht empfehlen. Wie viele meiner Mitmenschen verspüre ich eine offenbar angeborene Abneigung gegen Lehrbücher. Zwar habe ich versucht, den Inhalt so interessant wie möglich zu gestalten, aber dennoch ist dieses Buch im

Grunde genommen eine Anleitung zur Selbsthilfe gegen Ihr Raucherproblem – mit Erfolgsgarantie –, und es erfordert Konzentration und eine gute Verfassung. Ich habe eben behauptet, ich könnte den Erfolg garantieren. Bei den Kursen erstatten wir tatsächlich das Geld zurück, wenn wir einem Teilnehmer nicht helfen können. Leider können wir mit dem Buch nicht ebenso verfahren. Sicher fragen Sie sich, warum manche Menschen scheitern und ob auch Sie zu den Unglücklichen gehören werden. Aber mit Glück oder Unglück hat das nichts zu tun. Die Methode funktioniert garantiert bei jedem, der sich strikt an alle Anweisungen hält. In diesem Zusammenhang sollte ich auch erwähnen, dass zwar jeder Raucher ganz einfach mit dem Rauchen aufhören kann, wenn er alle Anweisungen befolgt, und dass die

meisten meine Methode nicht nur als einfach, sondern auch als angenehm empfinden, es aber nicht unbedingt einfach ist, alle Anweisungen exakt zu befolgen. Vielleicht denken Sie nun, dass die Anweisungen bestimmt etwas in der Art sind wie: Schwören Sie feierlich, dass Sie niemals mehr rauchen werden, halten Sie sich stets daran. Und falls Sie doch in Versuchung geraten, sagen Sie zu sich selbst: Ist es nicht wunderbar, ich bin frei? Sie würden Ihr Raucherproblem in der Tat lösen, wenn Sie sich an diese simplen Anweisungen hielten. Aber glauben Sie, wir hätten eine so hohe Erfolgsquote, wenn das alles wäre? Also denken Sie nun: Die Anweisungen sind so kompliziert, dass man ein Einstein sein muss, um sie befolgen zu können, und Allen Carr wird die Schuld auf mich schieben, wenn ich es nicht schaffe. Nein, das werde ich nicht.

Wenn Sie intelligent genug sind, dieses Buch zu lesen, sind Sie auch intelligent genug, Erfolg zu haben. Und wenn ein Buch langfristig in einer Sprache erfolgreich ist, warum sollte das dann nicht auch in anderen Sprachen der Fall sein? Es ist wirklich nicht so schwierig. Denken Sie daran, sehr viele unserer Kursteilnehmer schaffen es. Ganz besonders, wenn es einen leichten Weg bietet, sich von einer Krankheit zu heilen, die mehr als drei Millionen Menschen weltweit pro Jahr umbringt und alle betrifft, ungeachtet von Nationalität, Rasse, Religion oder Hautfarbe. Sie müssen lediglich die Anweisungen befolgen. Ihre erste Anweisung lautet also: Befolgen Sie alle Anweisungen!

Würde die »Magie« der Methode bei der Übersetzung verloren gehen? Wieder zeigte die Vergangenheit, dass Allen Carrs Methode in jeglicher

Sprache erfolgreich ist, denn es gibt sie in mehr als 20 Sprachen. Die deutschsprachige Version ist ganz besonders erfolgreich. Sicher können Sie sich vorstellen, wie sehr ich mich über die vielen Briefe aus aller Welt freue. Es gab viel Momente, in denen ich sehr stolz war, seit ich der Nikotinsucht den Kampf ansagte, aber einer der schönsten war, als ich hörte, dass »Endlich Nichtraucher!« Platz eins auf der deutschen Bestsellerliste erobert hatte.

Auf der letzten Seite dieses Buches spreche ich von einem Schneeball, der sich hoffentlich bald in eine Lawine verwandelt. Es gab Zeiten, in denen ich zweifelte, ob ich diesen großen Tag noch erleben würde. Denn leider wurde meine Botschaft anfangs nur langsam von einem zum anderen weitergegeben.

Inzwischen habe ich viele

Dankesbriefe von Lesern bekommen, die »Endlich Nichtraucher!« gelesen haben. Die Botschaft hat sich doch sehr schnell verbreitet, und Sie helfen mir damit am allermeisten, denn jetzt bin ich sicher, die Lawine noch zu erleben.

Seitdem ich begonnen habe, mich für das Rauchen aufhören einzusetzen, erlitt ich viele Rückschläge und Enttäuschungen, machte aber auch viele positive Erfahrungen. Am schönsten ist, dass ich mit einer Gruppe ganz besonderer und äußerst engagierter Menschen zusammengekommen bin. Ich meine damit ehemalige Raucher, die mit meiner Methode aufgehört haben und so beeindruckt waren, dass Sie selbst Trainer werden wollten.

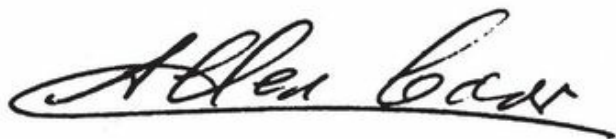
Wir haben diesbezüglich viele Anfragen, aber nur wenige Interessenten bringen die

Voraussetzung mit, die fundierte Ausbildung abzuschließen und damit erfolgreich zu sein. Wir sind ganz besonders stolz auf alle unsere deutschsprachigen Trainer, die innerhalb eines erstaunlich kurzen Zeitraums einen solchen Qualitätsstandard erreichten.

Ich bin sehr zuversichtlich, dass Sie, wenn Sie das Buch mit einer offenen Einstellung lesen und die Anweisungen darin befolgen, in kurzer Zeit diese herrliche Freude empfinden, wirklich frei von der Nikotinsucht zu sein. Aber wir brauchen auch Ihre Unterstützung. Ein wichtiger Teil des Erfolgs meiner Methode liegt darin, ein Feedback von unseren Kursteilnehmern oder Lesern zu bekommen. Am Ende des Buches finden Sie dafür ein Antwortformular und eine Liste aller Allen Carr Büros in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Diese brauchen Ihr Feedback,

sei es jetzt positiv oder negativ. Und sollten Sie weitere Unterstützung benötigen, zögern Sie bitte nicht, den Ihnen am nächsten liegenden Trainer oder das nächste Easyway-Büro anzurufen, anzuschreiben oder ein Fax dorthin zu schicken.

Alles Gute für Sie

A handwritten signature in cursive script, reading "Allen Bader". The signature is written in dark ink on a white background. The first name "Allen" is written with a large, sweeping initial 'A' that extends under the second name. The last name "Bader" is written in a fluid, cursive style. The entire signature is underlined with a single, continuous stroke.

Einführung

»Ich werde die Raucher dieser Welt heilen.«

Das sagte ich zu meiner Frau. Sie glaubte, ich sei übergeschnappt. Verständlich, wo sie doch mit ansehen musste, wie ich ungefähr alle zwei Jahre einen wirklich ernsthaften Anlauf unternahm, selbst das Rauchen aufzuhören. Noch verständlicher, wo ich doch nach dem letzten Versuch wie ein Kleinkind heulte, weil ich nach sechs Monaten Höllenqualen wieder einmal gescheitert war. Ich heulte, weil ich glaubte, dass ich lebenslänglich weiterräumen müsste, wenn ich dieses Mal keinen Erfolg hätte. Ich hatte ungeheuer viel Energie in diesen Versuch investiert und wusste, dass ich nie wieder die Kraft finden würde, dieses Martyrium noch einmal

durchzumachen. Sogar noch verständlicher, weil ich das sagte, nachdem ich gerade meine letzte - und endgültig letzte? - Zigarette ausgedrückt hatte. Nicht nur ich betrachtete mich als geheilt, sondern ich wollte auch noch den Rest der Menschheit heilen!

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, kommt es mir vor, als wäre meine ganze bisherige Existenz nur eine Vorbereitung darauf gewesen, das Raucherproblem zu lösen. Sogar die verhassten Jahre meiner Ausbildung und Arbeit als Wirtschaftsprüfer waren unschätzbar wertvoll, weil sie mir geholfen haben, die Geheimnisse der Nikotinsucht zu ergründen. Angeblich schafft man es nicht, die große Masse Mensch auf Dauer hinters Licht zu führen, doch ich glaube, dass die Tabakindustrie genau das jahrelang betrieben hat. Ich glaube

auch, dass ich als Erster den Mechanismus der Nikotinsucht wirklich begriffen habe. Falls das arrogant klingt, möchte ich rasch hinzufügen, dass das nicht mein Verdienst war, sondern es sich aus meinen Lebensumständen eben so ergeben hat.

Der bedeutungsschwere Tag war der 15. Juli 1983. Ich bin damals nicht von einer Sträflingsinsel geflohen, aber ich glaube, dass ein entsprungener Sträfling keine größere Erleichterung empfinden könnte als ich, der an diesem Tag seine letzte Zigarette ausdrückte. Mir wurde bewusst, dass ich etwas entdeckt hatte, von dem jeder Raucher nur träumt: eine einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Nachdem ich meine Methode an Freunden und Verwandten ausprobiert hatte, machte ich mich als Berater selbstständig und half anderen

Rauchern, sich von ihrer Sucht zu befreien.

Die erste Fassung dieses Buches schrieb ich 1985. Auf die Idee brachte mich einer meiner »Misserfolge«, ein Mann, den ich in Kapitel 25 beschreibe. Er hat mich zweimal aufgesucht, und jedesmal endeten beide Sitzungen mit einem beiderseitigen Tränenausbruch. Er war so erregt, dass es mir nicht gelang, ihn soweit zu entspannen, dass er meine Worte aufnehmen konnte. Da kam mir der Gedanke, wenn ich alles aufschriebe, könnte er es lesen, wann und wie oft er wollte, und das würde ihm helfen, das Wesentliche zu begreifen. Ich schreibe diese Einführung anlässlich des Erscheinens der Neuauflage dieses Buches. Ein kleiner roter Pfeil auf dem Umschlag informiert mich, dass es jahrelang ein Bestseller war. Ich denke an die Tausende von Briefen, die ich aus der

ganzen Welt von Rauchern und ihren Angehörigen erhalten habe, an ihren Dank, dass ich dieses Buch geschrieben habe. Leider habe ich keine Zeit, alle diese Briefe zu beantworten, aber jeder Einzelne macht mir Freude, und schon ein einziger Brief wäre Lohn genug für die ganze Mühe.

Ich höre nicht auf zu staunen, dass ich täglich etwas Neues über das Phänomen Rauchen lerne. Trotzdem bleiben die grundsätzlichen Gedankengänge dieses Buches gültig. Perfekt ist wohl nie etwas, doch an einem Kapitel würde ich nie etwas ändern, dem Kapitel, das mir am leichtesten von der Hand ging und das zufällig das Lieblingskapitel der meisten Leser ist: Kapitel 21.

Zusätzlich zu meiner langen Beratungserfahrung kann ich jetzt auch noch aus vielen Jahren

Rückmeldung auf das Buch Nutzen ziehen. Die Änderungen gegenüber der ersten Ausgabe bestanden darin, das, worum es mir geht, genauer und klarer auszudrücken. Dabei hatte ich besonders die Fälle vor Augen, in denen es mit meiner Methode nicht gelang, und habe versucht, die Gründe dafür zu beseitigen. Bei den meisten dieser Fälle handelt es sich um Jugendliche, die von ihren Eltern gezwungen wurden, mich aufzusuchen, und die selbst keineswegs aufhören wollten zu rauchen. Sogar drei Viertel dieser Raucher kann ich heilen. Gelegentlich ist ein echter »Misserfolg« darunter, jemand, der den verzweifelte Wunsch hat, mit dem Rauchen aufzuhören, wie der Mann aus Kapitel 25. Das trifft mich tief, und manchmal verbringe ich schlaflose Nächte darüber, mir zu überlegen, wie ich zu diesem Raucher durchdringen

könnte. Ich betrachte solche Fehlschläge nicht als Versagen des Rauchers, sondern als mein eigenes, weil es mir nicht gelungen ist, dem Raucher klarzumachen, wie einfach das Aufhören ist und wieviel Spaß ihm das Leben machen wird, sobald er aus dem Gefängnis ausgebrochen ist. Ich weiß, dass jeder Raucher nicht nur mit Leichtfertigkeit, sondern auch mit Genuss das Rauchen aufhören kann, doch manche Menschen sind auf ihrer Denkschiene so eingefahren, dass sie ihre Vorstellungskraft nicht mehr in Gang bringen können – die Angst vor dem Aufhören hindert sie daran, sich neuen Gedanken zu öffnen. Sie kommen nie dahinter, dass diese Angst durch Zigaretten ausgelöst wird, und dass der größte Gewinn des Aufhörens in der Befreiung von dieser Angst besteht.

Ich widme die erste Ausgabe dieses

Buches den Menschen, die ich nicht heilen konnte. Meine Kurse führe ich übrigens mit der Garantie durch, dass alle, bei denen der Versuch misslingt, ihr Geld zurückbekommen.

Im Lauf der Jahre ist meine Methode so manches Mal kritisiert worden, aber ich weiß, dass sie bei jedem Raucher wirkt. Am häufigsten höre ich die Klage: »Bei mir hat Ihre Methode nicht geklappt.«

Die Raucher erzählen mir dann, wie sie vorgegangen sind, wobei mir klar wird, dass sie die Hälfte meiner Anweisungen in den Wind geschlagen haben – und dann nicht begreifen, warum sie immer noch rauchen! Stellen Sie sich vor, Sie irren in einem Labyrinth herum, ohne den Ausgang zu finden. Ich besitze den Plan des Labyrinths und sage Ihnen: »Jetzt biegen Sie nach links, dann nach rechts ab«, usw. Wenn Sie nur einen

Richtungshinweis auslassen, werden auch die restlichen Hinweise bedeutungslos, und Sie werden nie aus dem Labyrinth herauskommen. Ursprünglich führte ich Einzelkurse durch. Nur ganz verzweifelte Raucher suchten mich auf. Man hielt mich für eine Art Quacksalber. Heute gelte ich als der führende Experte der Raucherentwöhnung, und Menschen kommen aus der ganzen Welt zu mir angereist. Ich mache jetzt immer Gruppenkurse, trotzdem kann ich nicht alle Raucher betreuen, die sich an mich wenden, obwohl ich keine Werbung betreibe. Wenn Sie mich im Telefonbuch suchen, werden Sie keinen Eintrag finden, der etwas mit Rauchen zu tun hat.

Bei so gut wie jedem Kurs ist ein ehemaliger Alkoholiker oder Heroinsüchtiger anwesend, oder jemand, bei dem mehrere Süchte

zusammenkamen. Ich habe meine Methode an Alkoholikern und Heroinsüchtigen ausprobiert und entdeckt, dass sie einfacher zu heilen sind als Raucher, vorausgesetzt, sie haben vorher nicht an einer anderen Gruppe wie den Anonymen Alkoholikern teilgenommen. Die Methode lässt sich bei allen Drogensüchtigen anwenden.

Am meisten beunruhigt mich die Tatsache, wie leicht Ex-Süchtige wieder rückfällig werden, was für Raucher wie für Heroinsüchtige oder Alkoholiker gilt. Die traurigsten Briefe, die ich bekomme, stammen von Rauchern, die dieses Buch gelesen oder sich mit der Hilfe meines Videos von ihrer Sucht befreit haben, aber dann wieder angefangen haben zu rauchen. Erst sind sie so froh über ihre Freiheit, doch dann tapen sie ein zweites Mal in die Falle und merken, dass es das nächste

Mal nicht mehr klappt. Da mir sehr viel daran liegt, auch dieses Problem zu lösen, diesen Rauchern zu helfen, erneut von ihrer Sucht loszukommen, und die Bezüge zwischen Alkohol, anderen Drogen und dem Rauchen zu klären, habe ich zu diesem Thema ein eigenes Buch geschrieben, »Für immer Nichtraucher«.

Die bei weitem häufigste Kritik lautet, dass das Buch ständige Wiederholungen enthalte. Dafür entschuldige ich mich auch nicht. Wie ich im Buch erkläre, besteht das Hauptproblem nicht in der körperlichen Abhängigkeit, sondern in der Gehirnwäsche, die daraus resultiert.

Wie gesagt bekomme ich viel Lob und einiges an Kritik zu hören. In der Anfangszeit wurde ich von den Ärzten mit einiger Skepsis betrachtet, heute sind sie meine eifrigsten Anhänger.

Das netteste Kompliment, das ich je bekam, machte mir ein Arzt. Er sagte nur: »Ich wünschte, ich hätte das Buch geschrieben.«

1 | Den unverbesserlichen Raucher habe ich noch nicht getroffen

Vielleicht sollte ich erst einmal erklären, warum gerade ich mich für befähigt halte, ein solches Buch zu schreiben. Nein, ich bin weder Arzt noch Psychologe; meine Qualifikationen sind spezifischer. Ich habe dreiunddreißig Jahre meines Lebens als Kettenraucher verbracht. In den letzten Jahren rauchte ich an schlechten Tagen 100 Zigaretten, jedoch nie weniger als drei Schachteln täglich. Ich hatte Dutzende von Versuchen unternommen, das Rauchen aufzuhören. Einmal habe ich sechs Monate lang nicht geraucht, und ich

ging immer noch die Wände hoch, stellte mich immer noch neben Raucher, um ein Tabakwölkchen abzukriegen, stieg im Zug immer noch ins Raucherabteil.

Was den Aspekt Gesundheit anbelangt, sind die meisten Raucher überzeugt, sie würden schon aufhören, »bevor's mich trifft«. Ich hatte das Stadium erreicht, wo ich genau wusste, dass ich mich mit meiner Raucherei umbrachte. Ich hatte vom Druck des Dauerhustens chronische Kopfschmerzen. Ich konnte das ständige Pochen in der Vene spüren, die senkrecht in der Stirnmitte verläuft, und glaubte aufrichtig, in meinem Kopf könne jeden Moment etwas explodieren, und ich würde an einer Gehirnblutung sterben. Das setzte mir zwar zu, brachte mich aber nicht soweit, dass ich ernsthaft mit dem Rauchen aufhören wollte.

Ich hatte schon das Stadium erreicht, wo ich es nicht einmal mehr versuchte. Eigentlich verschaffte mir das Rauchen gar keinen Genuss. Die meisten Raucher leiden irgendwann an der Illusion, dass ihnen eine Zigarette dann und wann einfach schmeckt, doch das war bei mir nie der Fall. Ich habe den Geschmack und den Geruch immer gehasst, doch ich bildete mir ein, Zigaretten würden mir helfen, mich zu entspannen und gäben mir Mut und Selbstvertrauen. Bei meinen Versuchen, nicht mehr zu rauchen, fühlte ich mich immer elend, konnte mir nie ein lebenswertes Leben ohne Zigaretten vorstellen.

Schließlich schickte mich meine Frau zu einem Hypnosetherapeuten. Ich muss gestehen, dass ich äußerst skeptisch war, weil ich damals nichts über Hypnose wusste und mir irgendeinen dämonischen,

pendelschwingenden Typen mit stechenden Augen vorstellte. Ich machte mir die üblichen Illusionen, die sich Raucher über das Rauchen so machen, außer einer - ich hielt mich nicht für einen willensschwachen Menschen. Alle anderen Dinge im Leben hatte ich unter Kontrolle. Doch mit den Zigaretten war es umgekehrt. Ich glaubte, Hypnose hätte etwas mit dem Aufzwingen von Willen zu tun, und obwohl ich mich nicht sperrte (wie die meisten Raucher wollte ich dringend aufhören), dachte ich, dass keiner mir einreden könnte, ich bräuchte eigentlich gar nicht zu rauchen. Die ganze Sitzung kam mir vor wie reine Zeitverschwendung. Der Hypnosetherapeut versuchte, mich dazu zu bringen, meine Arme zu heben und verschiedene andere Dinge auszuführen. Nichts schien richtig zu klappen. Ich verlor nicht das

Bewusstsein. Ich verfiel nicht in Trance oder glaubte es wenigstens nicht, und trotzdem hörte ich nach dieser Sitzung nicht nur auf zu rauchen, sondern genoss auch noch den Entwöhnungsvorgang, sogar während der Entzugsperiode.

Bevor Sie jetzt losstürzen und einen Hypnosetherapeuten aufsuchen, lassen Sie mich eines klarstellen. Hypnosetherapie ist ein Mittel der Kommunikation; wird Ihnen dabei das Falsche mitgeteilt, werden Sie nicht aufhören zu rauchen. Ich übe nur sehr ungern Kritik an dem Mann, den ich aufgesucht habe, denn ich wäre inzwischen längst tot, wenn ich nicht hingegangen wäre. Aber wenn ich mit dem Rauchen aufgehört habe, dann trotz, nicht wegen seiner Bemühungen. Ich möchte nicht den Anschein erwecken, ich wollte die Hypnosetherapie heruntermachen; im

Gegenteil, ich nutze sie bei meinen eigenen Kursen. Ihre Suggestivwirkung und machtvolle Kraft lässt sich zum Guten wie zum Schlechten einsetzen. Sollten Sie jemals zu einer Hypnose gehen, suchen Sie nie einen Hypnosetherapeuten auf, der Ihnen nicht persönlich von jemand empfohlen wurde, dem Sie Respekt und Vertrauen entgegenbringen.

In diesen entsetzlichen Raucherjahren glaubte ich, mein Leben hänge an den Zigaretten, und ich wollte lieber sterben als darauf verzichten. Heute werde ich oft gefragt, ob mich nicht manchmal der alte Drang wieder überkommt. Die Antwort lautet: Niemals, niemals, niemals - ganz im Gegenteil. Mein Leben war wunderbar. Hätte mich das Rauchen umgebracht, ich hätte mich trotzdem nicht beklagen können. Ich hatte sehr viel Glück im Leben, doch das Wunderbarste, was

mir je zugestoßen ist, war die Befreiung von diesem Alptraum, von dieser Sklaverei, lebenslang systematisch den eigenen Körper zu zerstören und für dieses Privileg auch noch teuer bezahlen zu müssen.

Eines möchte ich von Anfang an klarstellen: Ich habe keinen Hang zur Mystik. Ich glaube nicht an Zauberer und Feen. Ich habe einen analytischen Verstand und könnte nichts nachvollziehen, was mir wie fauler Zauber vorkommt. Ich begann, wissenschaftliche Untersuchungen über Hypnose und Rauchen zu lesen. Nichts, was ich las, schien eine Erklärung für das Wunder liefern zu können, das sich ereignet hatte. Warum war das Aufhören so lächerlich einfach gewesen, während ich bei vorherigen Versuchen wochenlang an den schlimmsten Depressionen gelitten hatte?

Ich brauchte lange, bis ich der Sache auf den Grund gekommen war, vor allem deswegen, weil ich das Pferd von hinten aufzäumte. Ich versuchte herauszufinden, warum das Aufhören so einfach gewesen war, während das Problem in Wirklichkeit darin bestand, warum Raucher das Aufhören so *schwierig* finden. Raucher reden über die schrecklichen Entzugerscheinungen, aber wenn ich zurückblickte und mich an diese Schrecken zu erinnern versuchte, gab es sie für mich einfach nicht. Ich hatte keinerlei körperliche Schmerzen. Alles spielte sich im Kopf ab.

Meine Vollzeitbeschäftigung besteht heute darin, anderen Menschen dabei zu helfen, die Zwangsjacke ihrer Gewohnheit abzustreifen. Ich bin dabei sehr, sehr erfolgreich. Mit meinen Kursen wurden Tausende von Rauchern geheilt. Eines möchte ich von

Anfang an betonen: Den unverbesserlichen Raucher gibt es nicht. Ich bin immer noch niemandem begegnet, der vom Rauchen derart abhängig war wie ich (oder sich zumindest *einbildete*, derart abhängig zu sein). Jeder kann nicht nur aufhören zu rauchen, sondern das auch noch mit Leichtigkeit tun. Im Grunde ist es die Angst, die uns weiterräumen lässt: die Angst, dass das Leben ohne Zigaretten nie mehr so lebenswert sein wird, die Angst, dass man unter einem Verlustgefühl wird leiden müssen. Nichts liegt der Wahrheit ferner. Das Leben ist »ohne« nicht nur genauso lebenswert, sondern macht in vieler Hinsicht unendlich mehr Spaß, wobei das Mehr an Gesundheit, Energie und Geld noch die geringsten Vorzüge sind. Allen Rauchern kann es leichtfallen, das Rauchen aufzuhören – sogar Ihnen! Sie brauchen nur den Rest dieses

Buches mit geistiger Offenheit zu lesen. Je mehr Sie davon begreifen, desto leichter wird es Ihnen fallen. Sogar wenn Sie kein Wort davon verstehen und sich nur strikt nach den Anweisungen richten, wird es Ihnen leichtfallen. Das Wichtigste: Sie werden sich nicht durchs Leben schleppen und ständig den Zigaretten nachtrauern oder an Verlustgefühlen leiden. Schleierhaft wird Ihnen lediglich vorkommen, warum Sie so lange geraucht haben.

Doch zuvor möchte ich eine Warnung aussprechen. Es gibt nur zwei Gründe, die meine Methode zum Scheitern bringen können:

1. Wenn Sie von meinen Anweisungen abweichen. Manche Menschen finden es lästig, dass ich so stur auf bestimmten Empfehlungen beharre. Zum Beispiel werde ich Sie

auffordern, keinerlei Versuche zu machen, das Rauchen einzuschränken, oder einen Ersatz zu Hilfe zu nehmen, zum Beispiel Süßigkeiten, Kaugummi usw. (vor allem, wenn dieser Ersatz Nikotin enthält). Ich bin in diesem Punkt so dogmatisch, weil ich mich auf diesem Gebiet wirklich auskenne. Ich will nicht abstreiten, dass es viele Menschen gibt, die mit solchen Hilfsmitteln das Rauchen wirklich aufhören konnten, doch sie haben es trotz, nicht wegen dieser Hilfsmittel geschafft. Es gibt Leute, die in einer Hängematte stehend Liebe machen können, doch das ist nicht die einfachste Methode. Alles, was ich Ihnen sage, hat einen Sinn: Ihnen das Aufhören zu erleichtern und dadurch den Erfolg sicherzustellen.

2. Wenn Sie etwas nicht verstehen.
Halten Sie nichts für

selbstverständlich. Hinterfragen Sie nicht nur, was ich Ihnen erzähle, sondern auch Ihre eigenen Ansichten, und was die Gesellschaft Ihnen übers Rauchen beigebracht hat. Alle zum Beispiel, die das Rauchen lediglich für eine schlechte Angewohnheit halten, sollten sich fragen, warum sie andere Gewohnheiten, auch angenehme, leicht bleiben lassen können, während es so schwierig ist, sich etwas abzugewöhnen, das scheußlich schmeckt, ein Vermögen kostet und uns umbringt. Wer glaubt, eine Zigarette sei für ihn ein Genuss, sollte sich fragen, warum er andere Dinge im Leben, die unendlich genussvoller sind, tun oder bleiben lassen kann. Warum *müssen* Sie sich eine anzünden, und warum überfällt Sie die Panik, wenn Sie es nicht tun?

2 | Die einfache Methode

Ziel dieses Buchs ist es, Ihnen eine innere Einstellung zu vermitteln, die es Ihnen erlaubt, vom ersten Moment an in Hochstimmung loszulegen, als wären Sie gerade von einer furchtbaren Krankheit geheilt worden – im Gegensatz zu den üblichen Methoden, bei denen Sie mit dem Gefühl anfangen, Sie müssten den Mount Everest besteigen und die nächsten Wochen damit verbringen, nach Zigaretten zu gieren und alle anderen Raucher zu beneiden. Mit der Zeit werden Sie sich beim Gedanken an Zigaretten nur noch wundern. Wie konnten Sie dieses Zeugs jemals rauchen? Sie werden Raucher mit Mitleid anstatt mit Neid betrachten.

Wenn Sie Raucher sind, sollten Sie unbedingt erst dann aufhören zu rauchen, wenn Sie dieses Buch bis zum Ende gelesen haben. Das kommt Ihnen vielleicht paradox vor. Später werde ich Ihnen erklären, dass Zigaretten absolut nichts für Sie tun. Eines der vielen Rätsel ums Rauchen ist, dass wir, wenn wir gerade eine Zigarette rauchen, sie betrachten und uns fragen können, warum wir sie eigentlich rauchen. Zigaretten werden erst kostbar, wenn wir keine haben. Doch nehmen wir einfach an, dass Sie sich für nikotinsüchtig halten, ob es Ihnen gefällt oder nicht. Wenn Sie von Ihrer Süchtigkeit überzeugt sind, können Sie sich nie völlig entspannen oder konzentrieren, ohne zu rauchen. Also versuchen Sie nicht, das Rauchen aufzuhören, bevor Sie das ganze Buch fertig gelesen haben. Beim Lesen wird Ihr Drang zu rauchen allmählich

abnehmen. Aber starten Sie nicht, wenn Sie erst halb überzeugt sind, das könnte fatal enden. Vergessen Sie nicht: Sie brauchen sich nur an meine Anweisungen zu halten.

Wenn ich jetzt auf die fünf Jahre Rückmeldung seit der Erstausgabe dieses Buches zurückblicke, kann ich sagen, dass diese Anweisung, bis zur Beendigung der Lektüre weiter zu rauchen, mir mehr Frust als alles andere eingebracht hat, einmal abgesehen vom Kapitel achtundzwanzig, »Der richtige Zeitpunkt«. Als ich mit dem Rauchen aufhörte, hörten auch viele meiner Verwandten und Freunde auf, rein deswegen, weil ich es getan hatte. Sie dachten: »Wenn der es schafft, schafft es jeder.« Im Lauf der Jahre ließ ich bei denjenigen, die nicht aufgehört hatten, immer wieder kleine Bemerkungen fallen, wie schön das Leben in Freiheit

sei! Als dann dieses Buch erschien, schenkte ich es dem harten Kern, der immer noch weiter paffte. Ich nahm an, selbst wenn es das langweiligste Buch wäre, das je geschrieben wurde, würden sie es lesen, weil es ein Freund geschrieben hat. Als ich Monate später erfuhr, dass sie sich gar nicht die Mühe gemacht hatten, es zu Ende zu lesen, war ich überrascht und verletzt. Ich entdeckte sogar, dass mein damaliger bester Freund, dem ich eine signierte Originalausgabe geschenkt hatte, das Buch nicht nur nicht gelesen, sondern einfach weiter verschenkt hatte. Damals war ich verletzt, doch hatte ich die schreckliche Angst nicht berücksichtigt, die die Nikotinsucht einem Raucher einjagt. Diese Angst kann stärker sein als jede Freundschaft. Sie hätte fast zu einer Scheidung geführt. Meine Mutter

fragte meine Frau einmal: »Warum drohst du ihm nicht, dass du ihn verlässt, wenn er nicht aufhört zu rauchen?« Meine Frau antwortete: »Weil er mich dann verlassen würde.« Ich schäme mich, es zuzugeben, aber ich glaube, dass sie Recht hatte, so groß ist die Angst, die das Rauchen in einem Menschen erzeugt. Mir ist jetzt klar, dass viele Raucher das Buch deshalb nicht zu Ende lesen, weil sie merken, dass sie das Rauchen aufhören müssen, wenn sie es tun. Manche lesen bewusst nur eine Zeile täglich, um den verhängnisvollen Tag hinauszuschieben. Mir ist jetzt klar, dass viele Leser von geliebten Menschen unter Druck gesetzt werden, das Buch zu lesen. Betrachten Sie es einmal so: Was haben Sie denn zu verlieren? Sollten Sie nach der Lektüre dieses Buches nicht aufhören zu rauchen, sind Sie nicht schlechter dran

als jetzt. **Sie haben absolut nichts zu verlieren, aber alles zu gewinnen!** Falls Sie übrigens seit ein paar Tagen oder Wochen nicht mehr rauchen, aber nicht sicher sind, ob Sie ein Raucher, Extraucher oder Nichtraucher sind, dann lassen Sie beim Lesen dieses Buchs das Rauchen bleiben. Sie sind dann praktisch schon ein Nichtraucher. Es geht jetzt nur noch darum, dass Ihr Überbau den Unterbau einholt. Am Ende des Buches werden Sie ein glücklicher Nichtraucher sein.

Meine Methode ist grundsätzlich das vollkommene Gegenteil der hergebrachten Methoden der Raucherentwöhnung. Die *Normalmethode* besteht darin, die beträchtlichen Nachteile des Rauchens aufzulisten und zu sagen: »Wenn ich nur lange genug auf Zigaretten verzichte, wird schließlich der Drang zu rauchen verschwinden. Dann kann ich

das Leben wieder genießen und bin nicht mehr ein Sklave des Tabaks.«

Das ist die logische Methode, und täglich versuchen Tausende von Rauchern mit einer Variation dieser Methode, das Rauchen aufzuhören. Allerdings ist es sehr schwierig, diese Methode erfolgreich durchzuziehen, und zwar aus folgenden Gründen:

1. Das eigentliche Problem besteht nicht darin, mit dem Rauchen aufzuhören. Jedesmal, wenn Sie eine Zigarette ausdrücken, hören Sie mit dem Rauchen auf. Am Tag eins haben Sie vielleicht zwingende Gründe, um zu sagen: »Ich will nicht mehr rauchen« – alle Raucher haben an jedem Tag ihres Lebens solche Gründe, und die Gründe sind zwingender, als Sie sich vorstellen können.

Das wirkliche Problem besteht in Tag zwei, Tag zehn oder Tag zehntausend, wenn Sie in einem schwachen Moment, einem beschwipsten Moment oder sogar in einem starken Moment eine Zigarette rauchen, und weil Drogenabhängigkeit mit ins Spiel kommt, werden Sie den Wunsch nach einer zweiten Zigarette verspüren, und plötzlich rauchen Sie wieder.

2. Die Gefahren für unsere Gesundheit sollten uns vom Rauchen abbringen. Unsere Vernunft sagt: »Hör auf damit. Du bist ein Dummkopf«, aber in Wirklichkeit macht sie es uns damit schwerer. Wir rauchen zum Beispiel, wenn wir nervös sind. Erzählen Sie einem

Raucher, dass er auf dem besten Wege ist, sich umzubringen, und das Erste, was er tun wird, ist, nach einer Zigarette zu greifen. Vor dem Royal Marsden Hospital, der führenden Krebsklinik Englands, stehen mehr Raucher herum als vor jeder anderen Klinik des Landes.

Meine einfache Methode besteht im Grunde darin: Vergessen Sie erst einmal alle Gründe, warum Sie aufhören wollen oder sollten, blicken Sie Ihrem Zigarettenproblem ins Auge und stellen Sie sich folgende Fragen:

1. Was bringt mir das Rauchen?
2. Genieße ich es wirklich?
3. Besteht für mich wirklich die Notwendigkeit, mir lebenslang diese Dinger in

den Mund zu stecken, mich damit zu ersticken und auch noch teuer dafür zu bezahlen?

Die wundervolle Wahrheit ist, dass Ihnen das Rauchen absolut überhaupt nichts bringt. Lassen Sie mich das ganz klarstellen: Ich meine nicht, dass die Nachteile des Rauchens die Vorzüge überwiegen – das weiß doch jeder Raucher. Ich meine, dass das Rauchen *überhaupt nichts* bringt. Der einzige Vorzug, den es je besaß, war ein gesellschaftlicher Pluspunkt; heute betrachten sogar Raucher das Rauchen als unsoziales Verhalten. Die meisten Raucher halten es für notwendig, rational zu erklären, warum sie rauchen, doch diese Gründe sind alle Täuschungen und Illusionen. Als Erstes werden wir mit diesen Täuschungen und Illusionen aufräumen. Sie werden merken, dass

Sie in Wirklichkeit nichts aufzugeben haben. Nicht nur gibt es nichts, was Sie aufgeben müssen, sondern Sie werden als Nichtraucher auch noch mit wunderbaren, positiven Dingen beschenkt werden, von denen Gesundheit und Geld nur zwei sind. Sobald einmal die Illusion verfliegt, das Leben ohne Zigaretten sei nicht mehr ganz so genussreich, sobald Ihnen bewusst wird, dass das Leben »ohne« nicht nur genauso genussreich, sondern sogar noch viel genussreicher ist, sobald dem Gefühl, etwas zu entbehren oder zu verpassen, der Boden entzogen ist, können wir auf die Gesundheit und das ersparte Geld zurückkommen – und auf die Dutzende weiterer guter Gründe, das Rauchen aufzuhören. Diese Erkenntnisse werden zu zusätzlichen positiven Hilfen, die Sie beim Erreichen Ihrer wirklichen Ziele unterstützen werden:

Ihr Leben in seiner Gänze zu genießen, nachdem Sie sich vom Tabak befreit haben.

In unsere Kurse kommen Raucher in den unterschiedlichsten Stadien der Verzweiflung und in der Überzeugung, sie müssten Wochen, Monate oder sogar Jahre geistiger und körperlicher Qualen durchstehen, um frei zu werden.

Sollten sie mit viel Glück tatsächlich Erfolg haben, würden sie nie mehr den gleichen Spaß beim Ausgehen haben, mit Stress nicht mehr zurechtkommen, und den Rest ihres Lebens immer wieder gegen die Versuchung ankämpfen müssen. Sechs Stunden später verlassen sie unsere Räume. Die meisten von ihnen gehen in Euphorie und sind völlig von ihrem Problem kuriert und sofort davon überzeugt, dass sie in Zukunft mehr Spaß in einer geselligen Runde haben werden und

besser gegen Stress gerüstet sind.

3 | Warum ist das Aufhören schwierig?

Wie ich bereits erklärt habe, lenkte meine eigene Abhängigkeit mein Interesse auf dieses Thema. Als ich schließlich aufhörte, war es wie ein Wunder. Bei meinen früheren Versuchen, das Rauchen aufzuhören, litt ich wochenlang an schweren Depressionen. Ab und zu war ich relativ fröhlich, doch am nächsten Tag schlug die Depression wieder zu. Es war wie ein Versuch, aus einer schlüpfrigen Fallgrube zu klettern; man ist fast oben, sieht schon die Sonne, doch dann rutscht man wieder hinunter. Schließlich zündet man die berühmte Zigarette wieder an; sie schmeckt scheußlich und man zermartert sich das Hirn, warum man

es tun muss.

Eine der Fragen, die ich den Rauchern vor meinen Kursen immer stelle, lautet: »Wollen Sie aufhören zu rauchen?« Irgendwie ist das eine blöde Frage. Alle Raucher würden liebend gern aufhören zu rauchen. Wenn man den unverbesserlichsten Raucher fragt: »Wenn Sie die Zeit zurückdrehen könnten bis zu dem Zeitpunkt, als Sie noch nicht nikotinsüchtig waren, würden Sie dann bei Ihrem heutigen Wissensstand anfangen zu rauchen?«, lautet meistens die Antwort: »Nie im Leben.«

Alle Raucher spüren, dass sie von etwas Teuflischem besessen sind. In den Anfangsstadien redet man sich noch ein: »Ich höre wieder auf, nicht heute, aber morgen.« Schließlich erreichen wir den Punkt, wo wir denken, wir besäßen entweder nicht genug Willenskraft, oder aber die

Zigaretten enthielten etwas, was wir haben mussten, um das Leben zu genießen.

Wie ich vorher schon sagte, besteht das Problem nicht darin, zu verdeutlichen, warum das Aufhören so einfach ist; vielmehr ist zu erklären, warum es so schwierig erscheint. Es muss eine Erklärung dafür gefunden werden, warum so viele Menschen überhaupt mit dem Rauchen anfangen, oder warum einmal über 60 Prozent der Bevölkerung geraucht haben.

Die ganze Sache mit der Raucherei ist außerordentlich rätselhaft. Der einzige Grund, warum wir einsteigen, sind die Tausende, die schon drin sind. Und doch wünscht sich jeder Einzelne von ihnen, er oder sie hätte überhaupt nicht damit angefangen, und erzählt uns, es sei reine Zeit- und Geldverschwendung. Wir können nicht ganz glauben, dass sie es nicht

genießen. Wir halten das Rauchen für ein Zeichen des Erwachsenseins und geben uns alle Mühe, abhängig zu werden. Dann verbringen wir den Rest unseres Lebens damit, unseren eigenen Kindern einzubläuen, bloß nicht damit anzufangen, und versuchen selbst, es uns wieder abzugewöhnen. Auch verbringen wir den Rest unseres Lebens damit, teuer für unsere Qual zu bezahlen. Ein durchschnittlicher Raucher, der auf ein Päckchen am Tag kommt, gibt in seinem Leben etwa 90 000 DM für Zigaretten aus. Was machen wir mit diesem Geld? (Es wäre nicht so schlimm, es zum Fenster hinauszuwerfen.) Wir benutzen es systematisch, um unsere Lungen mit krebserregenden Teerstoffen zu verklumpen und unsere Blutgefäße allmählich zu verstopfen und zu vergiften. Jeden Tag entziehen wir jedem Muskel und jedem Organ

unseres Körpers mehr Sauerstoff, so dass wir von Tag zu Tag träger werden. Wir verurteilen uns selbst zu einem Leben im Schmutz, zu schlechtem Atem, gelben Zähnen, Brandflecken, dreckigen Aschenbechern und dem widerlichen Gestank abgestandenen Rauchs. Das heißt: Sklaverei ein Leben lang. Unser halbes Leben sind wir in Situationen, in denen uns die Gesellschaft das Rauchen verbietet (in Schulen, U-Bahnen, im Theater, im Krankenhaus, in der Kirche usw.); bei jedem Versuch, das Rauchen einzuschränken oder aufzuhören, fühlen wir uns elend. Die andere Hälfte unseres Lebens dürfen wir zwar rauchen, wünschen uns aber, wir müssten es nicht. Was für ein Hobby ist denn das, das man, wenn man es ausübt, am liebsten los sein würde und kaum ist man es los, das Verlangen nach einer Zigarette so

stark ist? Sein Leben lang wird man von der Hälfte der Gesellschaft wie eine Art Aussätziger behandelt; schlimmer noch: Ein sonst intelligentes, vernunftbegabtes menschliches Wesen strafft sich ein Leben lang mit Selbstverachtung. Der Raucher hat nur Verachtung für sich übrig, wenn er unachtsamerweise wieder einmal den klein gedruckten Warnhinweis liest, wenn eine Kampagne gegen Krebs oder Mundgeruch läuft, wenn er Atemschwierigkeiten oder Schmerzen in der Brust hat, wenn er der einsame Raucher in einer Gruppe von Nichtrauchern ist. Was hat er nun davon, dass er mit diesen schrecklichen schwarzen Schatten im Hinterkopf durchs Leben gehen muss? ABSOLUT NICHTS! Vergnügen? Genuss? Entspannung? Eine Hilfe? Eine Energiespritze? Lauter Illusionen,

außer Sie betrachten das Tragen von zu engen Schuhen als eine Art Vergnügen, weil es immer so angenehm ist, wenn Sie sie ausziehen! Wie gesagt besteht das wirkliche Problem nicht nur darin, herauszufinden, warum Raucher solche Schwierigkeiten haben, aufzuhören, sondern auch, warum überhaupt jemand raucht.

Wahrscheinlich sagen Sie: »Alles schön und gut. Ich weiß das, aber wenn Sie mal am Glimmstängel hängen, ist es sehr schwer, wieder davon loszukommen.« Aber warum ist es denn so schwer, und warum müssen wir überhaupt rauchen? Raucher suchen ein Leben lang nach der Antwort auf diese Fragen.

Manche fürchten sich vor den heftigen Entzugerscheinungen. Doch die wirklichen Entzugerscheinungen bei der Nikotinentwöhnung sind so

schwach (siehe Kapitel 6), dass den meisten Rauchern nie bewusst wird, dass sie Drogenabhängige sind.

Manche sind der Ansicht, Zigaretten böten einen intensiven Genuss. Das tun sie nicht. Sie sind schmutzige, ekelhafte Dinger. Fragen Sie doch einen x-beliebigen Raucher, der sich einbildet, er rauche nur wegen des Genusses, ob er auf das Rauchen verzichtet, wenn ihm seine eigenen Zigaretten ausgegangen sind und er nur eine Marke kaufen kann, die ihm überhaupt nicht schmeckt. Raucher würden lieber alte Hanfseile rauchen als überhaupt nichts.

Genuss hat damit nichts zu tun. Mir schmeckt Hummer, aber ich habe nie das Stadium erreicht, dass ich täglich zwanzig Hummer hätte verspeisen müssen.

Andere Dinge im Leben genießen wir, sitzen aber nicht mit einem Gefühl

des Elends herum, wenn sie gerade nicht verfügbar sind.

Manche graben tief in der Psyche nach Gründen, nach dem »Freudschen Syndrom«, dem »Kind an der Mutterbrust«. Doch in Wirklichkeit ist es gerade umgekehrt: Wir fangen doch üblicherweise an zu rauchen, weil wir zeigen wollen, dass wir erwachsen und reif sind. Wenn wir vor allen Leuten an einem Schnuller nuckeln müssten, wäre uns das unerträglich peinlich.

Manche glauben, es sei im Gegenteil das Macho-Gefühl, Rauch oder Feuer aus den Nüstern zu blasen. Auch dieses Argument hält nicht stand. Eine brennende Zigarette im Ohr wäre lächerlich. Wie viel lächerlicher ist es, Krebs erregende Teerstoffe in seine Lungen einzuatmen.

Manche sagen: »Es hat etwas mit meinen Händen zu tun!« Warum sollte man sich die Zigarette dann anzünden?

»Es ist eine orale Befriedigung.«
Warum dann anzünden?

»Es ist das Gefühl, wie der Rauch meine Lungen füllt.« Ein grässliches Gefühl - man bezeichnet es als Ersticken.

Viele glauben, Rauchen helfe gegen Langeweile. Auch das ist ein Irrtum. Langeweile ist ein geistiger Zustand.

Dreiunddreißig Jahre lang glaubte ich, dass mich das Rauchen entspannte, mir Selbstvertrauen und Mut gab. Gleichzeitig wusste ich, dass es mich umbrachte und ein Vermögen kostete. Warum ging ich nicht zu meinem Arzt und fragte ihn nach einer Alternative, die mir Entspannung, Selbstvertrauen und Mut geben würde? Ich tat es nicht, weil ich wusste, dass er mir eine Alternative vorschlagen würde. Es war nicht mein wirklicher Grund, es war nur eine Ausrede.

Manche sagen, sie rauchen nur, weil ihre Freunde rauchen. Sind sie wirklich so dumm?

Die meisten Raucher, die sich darüber Gedanken machen, kommen irgendwann zu dem Schluss, das Rauchen sei nur so eine Gewohnheit. Auch das ist keine wirkliche Erklärung, doch nachdem alle üblichen rationalen Begründungen verworfen werden mussten, scheint es die einzige Entschuldigung, die noch übrig bleibt. Leider ist auch dieser Schluss ein Trugschluss. Täglich ändern wir unsere Gewohnheiten, darunter auch sehr genussbringende. Meine Essgewohnheiten stammen noch aus meinen Rauchertagen. Ich esse weder morgens noch mittags; ich nehme nur eine Mahlzeit am Tag zu mir, und die am Abend. Doch im Urlaub ist das Frühstück meine Lieblingsmahlzeit. An dem Tag, an dem ich wieder

heimkomme, nehme ich ohne die geringste Anstrengung meine normale Gewohnheit wieder auf.

Warum hängen wir an einer Gewohnheit, die schrecklich schmeckt, uns umbringt, uns ein Vermögen kostet, schmutzig und ekelhaft ist und die wir liebend gern ablegen würden, wenn alles, was wir tun müssten, darin bestünde, sie einfach bleiben zu lassen? Warum ist das so schwer? Die Antwort lautet: Es ist nicht schwer. Es ist lächerlich einfach. Sobald Sie die wirklichen Gründe begreifen, warum Sie rauchen, werden Sie damit aufhören – einfach so. Und in spätestens drei Wochen werden Sie sich nur noch wundern, warum Sie überhaupt so lange geraucht haben.

Lesen Sie weiter.

4 | Die gemeine Falle

Rauchen ist die raffinierteste, gemeinste Falle, die es gibt. Man könnte sich so etwas Geniales gar nicht ausdenken. Was lockt uns anfangs hinein? Tausende von Erwachsenen, die bereits drinnen stecken. Sie warnen uns sogar, das Rauchen sei eine schmutzige, ekelhafte Gewohnheit, die uns schließlich zerstören und arm machen wird, aber wir können nicht glauben, dass sie keinen Genuss davon haben. Einer der vielen tragikomischen Aspekte des Rauchens ist, wie hart wir daran arbeiten müssen, bis wir süchtig sind. Es ist die einzige Falle ohne Köder, ohne Käsestückchen. Was die Klappe heruntersausen lässt, ist nicht, dass Zigaretten köstlich schmecken, sondern dass sie so grauenhaft

schmecken. Würde die erste Zigarette köstlich schmecken, dann würde die Alarmglocke schrillen, und als intelligente Menschen könnten wir verstehen, warum sich die Hälfte der Erwachsenen selbst vergiftet. Doch weil die erste Zigarette grauenhaft schmeckt, wiegt sich unser junges Hirn in Sicherheit, dass wir nie davon abhängig werden, und wir glauben, dass wir jederzeit aufhören können, weil Zigaretten für uns gar kein Genuss sind.

Es ist die einzige Droge in der Natur, die einen davon abhält, sein Ziel zu erreichen. Junge Männer fangen meist an, weil sie männlich stark wirken wollen - sich ein Humphrey-Bogart /Clint-Eastwood-Image überstülpen wollen. Das Letzte, wie man sich bei der ersten Zigarette fühlt, ist männlich stark. Man wagt nicht zu inhalieren, und wenn man zu viel raucht, wird

einem erst schwindlig, dann schlecht. Man will sich nur noch von den anderen Jungs abseilen und die dreckigen Dinger wegschmeißen.

Mädchen wollen die welterfahrene, coole junge Frau spielen. Wir haben alle gesehen, wie sie ihre Zigaretten paffen und dabei absolut lächerlich aussehen. Wenn die Jungs erst einmal gelernt haben, männlich stark auszusehen, und die Mädchen, cool und erfahren, wünschen sie sich, sie hätten nie mit der Raucherei angefangen.

Dann versuchen wir unser restliches Leben lang, uns zu erklären, warum wir rauchen, schärfen unseren Kindern ein, nicht in die Falle zu tappen, und versuchen selbst gelegentlich, wieder herauszukommen.

Die Falle ist so geartet, dass wir nur in Stresssituationen versuchen, uns das Rauchen abzugewöhnen, ob wir

nun an gesundheitlichen Problemen, an Geldknappheit oder einfach am Gefühl leiden, wie ein Aussätziger behandelt zu werden.

Sobald wir aufhören, kommt noch mehr Stress auf uns zu (die gefürchteten Entzugerscheinungen), und jetzt müssen wir auch noch ohne das Mittel auskommen, das uns bisher immer unseren Stress erleichtert hat (unsere alte Krücke, die Zigarette).

Nach ein paar qualvollen Tagen gelangen wir zu dem Schluss, wir hätten den falschen Zeitpunkt gewählt. Wir müssen auf einen stressfreien Moment warten, doch sobald er kommt, verschwindet auch der Grund, warum wir aufhören sollten. Natürlich wird dieser Zeitpunkt nie kommen, weil wir ohnehin davon überzeugt sind, dass unser Leben immer stressiger wird. Wenn wir unser Elternhaus verlassen, ist der natürliche Ablauf der Dinge das

Gründen eines Haushalts, Hypotheken, Kinder, verantwortungsvollere berufliche Aufgaben usw. Auch das ist ein Irrtum. In Wahrheit sind die stressreichsten Abschnitte für jedes Lebewesen die frühe Kindheit und die Pubertät. Wir neigen dazu, Verantwortung mit Stress zu verwechseln. Raucher erleben automatisch mehr Stress, weil das Nikotin mitnichten entspannt oder Stress lindert, wie es die Werbung einem einreden will. Ganz im Gegenteil: Rauchen macht sogar noch nervöser und angespannter.

Sogar die Raucher, die sich das Rauchen abgewöhnen (die meisten tun das einmal oder öfter in ihrem Leben), können vollkommen glücklich und zufrieden dahinleben und trotzdem plötzlich wieder der Sucht verfallen.

Das Rauchen lässt sich damit vergleichen, dass man irgendwie in ein

riesiges Labyrinth gerät. Sobald wir drinnen sind, vernebeln und verwirren sich unsere Gedanken, und wir verbringen den Rest des Lebens mit dem Versuch, wieder herauszufinden. Vielen von uns gelingt das schließlich auch, doch später tapfen wir noch einmal in dieselbe Falle hinein.

Ich habe dreiunddreißig Jahre damit verbracht, in dem Labyrinth auf der Suche nach dem Ausgang herum zu irren. Wie alle Raucher blickte ich einfach nicht durch. Dank eines Zusammentreffens ungewöhnlicher Umstände jedoch, von denen keiner mein Verdienst ist, gelang mir die Flucht. Dann wollte ich wissen, warum ich es so ungeheuer schwierig fand, mit dem Rauchen aufzuhören, und warum es, als ich es endlich schaffte, nicht nur einfach war, sondern auch noch Spaß machte.

Seit ich das Rauchen aufgehört habe,

war es mein Hobby und später mein Beruf, den vielen Rätseln, vor die uns das Rauchen stellt, auf die Spur zu kommen. Es ist ein verzwicktes, faszinierendes Puzzle und praktisch unlösbar wie der Zauberwürfel. Doch wie bei allen komplizierten Geduldsspielen ist die Lösung ganz einfach - wenn man sie kennt. Ich werde Sie aus dem Labyrinth herausführen und dafür sorgen, dass Sie nie wieder hineingeraten. Alles, was Sie tun müssen, ist, *meine Anweisungen zu befolgen*. Wenn Sie nur einmal den falschen Weg einschlagen, sind alle weiteren Anweisungen sinnlos.

Ich möchte noch einmal ausdrücklich betonen, dass es für jeden Menschen einfach sein kann, sich das Rauchen abzugewöhnen; doch zuerst müssen wir die Fakten auf den Tisch legen. Nein, ich meine nicht die Fakten, die

uns Angst und Schrecken einjagen. Ich weiß, dass Sie die schon kennen. Es gibt schon genügend Informationen über die schlimmen Folgen des Rauchens. Wenn das Sie vom Rauchen abhalten könnte, hätten Sie bereits damit aufgehört. Ich meine, warum finden wir das Aufhören so schwierig? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir den wirklichen Grund erfahren, warum wir immer noch rauchen.

5 | Warum rauchen wir weiter?

Wir fangen alle aus idiotischen Gründen an zu rauchen, meist unter Gruppenzwang oder in Gesellschaft, doch warum rauchen wir weiter, wenn wir merken, dass wir abhängig geworden sind?

Der Durchschnittsraucher hat keine Ahnung, warum er raucht. Wäre ihm der wahre Grund bekannt, würde er aufhören. Ich habe in meinen Kursen Tausenden von Rauchern diese Frage gestellt. Der echte Grund ist bei allen derselbe, doch die Antworten sind unendlich vielfältig. Diesen Teil meiner Kurse finde ich am amüsantesten, gleichzeitig aber auch am mitleiderregendsten. Alle Raucher wissen im Grunde ihres Herzens, dass

Rauchen dumm ist. Sie wissen, dass vor dem Beginn ihrer Sucht keinerlei Notwendigkeit bestand, dass sie rauchten. Die meisten können sich erinnern, wie schrecklich ihre erste Zigarette schmeckte, und dass sie sich große Mühe geben mussten, um sich zum Raucher empor zu arbeiten. Am meisten irritiert sie, dass Nichtraucher anscheinend nichts vermissen und sich über sie lustig machen.

Dennoch sind Raucher intelligente, vernunftbegabte Menschen. Sie wissen, dass sie gewaltige gesundheitliche Risiken auf sich nehmen, und dass sie für ihre Zigaretten im Laufe ihres Lebens ein Vermögen ausgeben. Daher brauchen sie rationale Erklärungen, mit denen sie ihre »Gewohnheit« rechtfertigen können.

Der tatsächliche Grund, warum Raucher immer weiterräumen, ist eine

raffinierte Kombination der Faktoren, die ich in den nächsten beiden Kapiteln darlegen werde. Sie lauten:

1. **Nikotinsucht**
2. **Gehirnwäsche**

6 | Nikotinsucht

Nikotin, eine farblose, ölige Verbindung, ist die im Tabak enthaltene Droge, die den Raucher süchtig macht. Sie erzeugt Abhängigkeit rascher als jede andere der Menschheit bekannte Droge, manchmal reicht dazu schon eine einzige Zigarette.

Jeder Zug an einer Zigarette transportiert eine kleine Dosis Nikotin über die Lungen ins Gehirn, und diese Dosis wirkt rascher als das Heroin, das sich der Junkie in die Venen spritzt. Wenn man an einer Zigarette zwanzigmal ziehen kann, erhält man also schon von einer einzigen Zigarette zwanzig Ladungen der Droge.

Nikotin ist eine rasch wirkende Droge, und der Nikotinspiegel im Blut fällt dreißig Minuten nach dem

Rauchen einer Zigarette um etwa die Hälfte, nach einer Stunde auf ein Viertel ab. Das erklärt, warum die meisten Raucher etwa zwanzig Zigaretten am Tag rauchen.

Sobald der Raucher seine Zigarette ausdrückt, beginnt das Nikotin rasch den Körper zu verlassen, und der Raucher beginnt, an Entzugerscheinungen zu leiden.

An dieser Stelle muss ich mit der weit verbreiteten falschen Meinung aufräumen, die Raucher über die Entzugerscheinungen haben. Sie glauben, Entzugerscheinungen seien gleichzusetzen mit dem schrecklichen Trauma, an dem sie leiden, wenn sie versuchen oder gezwungen werden, das Rauchen zu unterlassen. Dieses Trauma hat jedoch vor allem psychische Ursachen: Der Raucher fühlt sich seines Vergnügens oder seines Halts beraubt. Das werde ich

später näher erklären.

Die tatsächlichen Entzugerscheinungen bei der Nikotinentwöhnung sind so schwach, dass den meisten Rauchern nie bewusst wird, dass sie tatsächlich drogensüchtig sind. Wenn wir den Ausdruck »nikotinsüchtig« verwenden, meinen wir damit, dass wir uns das Rauchen einfach »angewöhnt« haben. Die meisten Raucher weisen Drogen entsetzt von sich, doch sie sind genau das: abhängig von Drogen. Zum Glück ist es leicht, von dieser Droge frei zu kommen, doch erst einmal müssen Sie akzeptieren, dass Sie süchtig sind.

Beim Nikotinentzug erleidet man keine körperlichen Schmerzen. Es ist mehr ein ruheloses Gefühl der Leere, das Gefühl, dass etwas fehlt, weshalb viele Raucher glauben, es hätte etwas mit den Händen zu tun. Hält dieses Gefühl länger an, wird der Raucher

nervös, unsicher, erregt und reizbar. Es ist wie Hunger - nach einem Gift, nach Nikotin.

Sieben Sekunden nach dem Anzünden einer Zigarette steht neues Nikotin zur Verfügung, und die Gier hat ein Ende, weicht einem Gefühl der Entspannung und der Selbstsicherheit, die die Zigarette dem Raucher vermittelt.

Am Anfang, als wir zu rauchen anfangen, waren die Entzugerscheinungen und ihre Beseitigung so schwach, dass wir uns nicht einmal bewusst wurden, was da ablief. Wenn wir beginnen, regelmäßig zu rauchen, glauben wir, dass wir entweder gelernt haben, die Zigaretten zu genießen, oder dass wir uns das Rauchen einfach »angewöhnt« haben. Die Wahrheit ist, dass wir schon abhängig sind; wir merken es nicht, aber das kleine Nikotinmonster

hat sich schon in unserem Körper eingenistet, und wir müssen es immer wieder füttern. Niemand wird dazu gezwungen. Der einzige Grund, warum jeder weiterr Raucht, ob in Maßen oder Unmaßen, besteht darin, dem kleinen Monster Futter zu verschaffen.

Die ganze Raucherei ist eine Reihe von Rätseln. Alle Raucher wissen im Grunde, dass sie Trottel sind und in irgendeine üble Falle getappt sind. Der tragischste Aspekt am Rauchen ist für mich, dass der Raucher durch eine Zigarette lediglich den Zustand des inneren Friedens, der Ruhe und des Selbstvertrauens wiedererlangt, den sein Körper ohnehin besaß, bevor die Sucht begann. Sie kennen das Gefühl, wenn bei einem Nachbarn den ganzen Tag die Alarmglocke schrillt oder Sie sonst eine kleinere, anhaltende Belästigung ertragen müssen. Dann hört der Lärm plötzlich auf - ein

wunderbares Gefühl von Frieden und Ruhe erfüllt einen. Doch das ist kein wirklicher Frieden, sondern nur das Aufhören der Belästigung.

Bevor wir uns in die Gefangenschaft des Nikotins begeben, fehlt unserem Körper nichts. Dann zwingen wir ihm Nikotin auf, und wenn wir dann die Zigarette ausdrücken und das Nikotin abgebaut wird, leiden wir an Entzugssymptomen – nicht an körperlichen Schmerzen, nur an einem Gefühl der Leere. Wir sind uns dieses Gefühls nicht einmal bewusst, doch in unserem Körper wirkt es wie ein tropfender Wasserhahn. Rational verstehen wir das nicht. Wir brauchen es auch weiter nicht zu verstehen. Wir wissen nur, dass wir wieder eine Zigarette haben wollen, und wenn wir sie anzünden, verschwindet die Gier, und für den Augenblick sind wir zufrieden und zuversichtlich – genau

wie vor unserer Sucht. Doch die Befriedigung ist nur vorübergehend, weil wir unserem Körper ständig mehr Nikotin zuführen müssen, um die Gier zu stillen. Sobald wir diese Zigarette zu Ende geraucht haben, beginnt die Gier von neuem, und der Teufelskreis geht weiter. Ein lebenslanger Teufelskreis – **außer, Sie durchbrechen ihn.**

Rauchen ist dasselbe, wie das Tragen von zu engen Schuhen, nur um sich die Erleichterung des Ausziehens zu verschaffen. Es gibt vor allem drei Gründe, warum der Raucher diesen Ablauf der Dinge nicht durchschaut:

1. Er leidet nicht an einem erkennbaren körperlichen Schmerz. Da ist nur so ein Gefühl.
2. Es handelt sich um eine Art umgekehrter Wirkung. Deshalb ist es so schwer, von Drogen jeder Art

loszukommen. Nur wenn man *nicht* raucht, hat man dieses lästige Gefühl - man gibt die Schuld nicht der Zigarette. Sobald Sie sich eine anstecken, empfinden Sie Erleichterung - daher verfallen Sie dem Irrglauben, die Zigarette verschaffe Ihnen Vergnügen oder Halt.

3. Seit unserer Geburt werden wir einer massiven Gehirnwäsche unterzogen. Obwohl es unserem Leben an nichts fehlt, bevor wir anfangen zu rauchen, überrascht es uns nicht, wenn wir nach dem etwas mühsamen Lernprozess anfangen zu glauben, Zigaretten schenken uns Genuss oder Sicherheit. Warum sollten wir das auch in

Frage stellen? Wir gehören
jetzt zur »glücklichen
Rauchergemeinde«.

An dieser Stelle kann ich gleich einige
der Illusionen über das Rauchen
zerstören. Die »Gewohnheit« existiert
nicht. Wir haben im Leben alle
möglichen wechselnden Gewohnheiten,
manche machen uns sehr viel Spaß.
Doch eine Gewohnheit, die grässlich
schmeckt, uns ein Vermögen kostet,
die wir schmutzig und ekelhaft finden
und die wir ohnehin gern loswerden
möchten, sollten wir doch mit
Leichtigkeit abschütteln können.
Warum fällt es uns so schwer? Die
Antwort lautet, dass es sich nicht um
eine Gewohnheit, sondern um
Drogenabhängigkeit handelt. Wir
müssen lernen, uns damit auseinander
zu setzen. Bevor wir wissen, wie uns
geschieht, kaufen wir nicht nur
regelmäßig Zigaretten, sondern *müssen*

welche haben. Wenn wir keine bekommen, setzt Panik ein, und mit der Zeit neigen wir dazu, immer mehr zu rauchen.

Das geschieht, weil der Körper wie bei jeder anderen Droge die Tendenz zeigt, gegen die Wirkungen des Nikotins immun zu werden, und wir folglich immer mehr Nikotin zu uns nehmen. Schon nach recht kurzer Zeit hebt die Zigarette die Entzugserscheinungen, die sie verursacht, nicht mehr vollständig auf, so dass wir uns nach dem Anzünden einer Zigarette zwar besser fühlen als einen Moment vorher, im Grunde aber nervöser und angespannter sind, als wenn wir Nichtraucher geblieben wären, und das sogar während des Rauchens. Das ist noch lächerlicher als das Tragen zu enger Schuhe, denn ein immer größerer Teil der Schmerzen dauert weiter an, auch wenn die

Schuhe längst ausgezogen sind.

Die Situation ist sogar noch schlimmer, denn das Nikotin verflüchtigt sich rasch aus dem Körper, sobald die Zigarette zu Ende geraucht ist, was erklärt, warum ein Raucher in Stresssituationen zum Kettenrauchen neigt.

Wie ich sagte, existiert die »Gewohnheit« gar nicht. Der wahre Grund, warum jeder Raucher weiter raucht ist jenes kleine Monster in ihm. Immer wieder muss er es füttern. Der Raucher selbst entscheidet, wann er das tut, meist in einer von vier Situationen oder einer Kombination davon. Es sind:

Langeweile/Konzentration - zwei extreme Gegensätze!

Stress/Entspannung - zwei extreme Gegensätze!

Welche Wunderdroge kann plötzlich die Wirkung, die sie vor zwanzig Minuten hatte, ins Gegenteil verkehren? Wenn man so recht darüber nachdenkt, welche anderen Situationen gibt es denn schon in unserem Leben, vom Schlafen einmal abgesehen? In Wahrheit hilft Rauchen weder gegen Langeweile und Stress, noch fördert es unsere Konzentration und Entspannung. Das ist alles nur Täuschung.

Nikotin ist nicht nur eine Droge, sondern auch ein stark wirkendes Gift, das bei Insektenvernichtungen eingesetzt wird (lesen Sie das doch mal in Ihrem Lexikon nach). Der Nikotingehalt einer einzigen Zigarette würde Sie umbringen, wenn er Ihnen direkt in eine Vene gespritzt würde. Tabak enthält übrigens zahlreiche weitere Giftstoffe, einschließlich Kohlenmonoxid.

Falls Ihnen nun vorschwebt, zu einer Pfeife oder zu Zigarren überzuwechseln, möchte ich klarstellen, dass sich dieses Buch auf jede Art von Tabak bezieht.

Der menschliche Körper ist das komplexeste Ding auf unserem Planeten. Keine Spezies, nicht einmal die primitiven Amöben oder Würmer werden überleben, wenn sie den Unterschied zwischen Nahrung und Gift nicht erkennen.

In einem Prozess natürlicher Selektion haben unsere Körper und unser Verstand Techniken entwickelt, um zwischen Nahrung und Gift zu unterscheiden, sowie zuverlässige Methoden, Letzteres wieder von sich zu geben.

Alle Menschen finden den Geruch und den Geschmack von Tabak abstoßend, bis sie selbst nikotinsüchtig sind. Wenn Sie

Tabakgeruch ins Gesicht eines Tieres oder eines Kindes blasen, wird es husten und spucken.

Beim Rauchen unserer ersten Zigarette löst das Inhalieren einen Hustenanfall aus. Wenn wir beim ersten Mal zu viel rauchen, wird uns schwindlig oder tatsächlich körperlich übel. Unser Körper sagt uns damit: »Du gibst mir Gift. Lass das bleiben.« Dies ist das Stadium, in dem sich oft entscheidet, ob wir Raucher werden oder nicht. Es ist ein Irrtum, dass überwiegend körperlich und psychisch schwache Menschen anfangen zu rauchen. Wer seine erste Zigarette widerwärtig findet, hat großes Glück; seine Lunge wird nicht damit fertig, und er ist fürs Leben geheilt. Oder er ist innerlich nicht auf den mühsamen Lernprozess vorbereitet, das Inhalieren zu probieren, ohne dabei zu husten.

Für mich ist das Tragischste am

Ganzen, wie hart wir an unserer Sucht arbeiten müssen, und deshalb ist es so schwierig, Jugendliche davon abzuhalten. Weil sie das Rauchen immer noch lernen müssen, weil sie Zigaretten widerlich finden, glauben sie, sie könnten jederzeit aufhören. Warum lernen sie nicht von uns? Doch warum haben wir nicht von unseren Eltern gelernt?

Viele Raucher glauben, dass sie den Geschmack und Geruch von Tabak tatsächlich mögen. Das ist eine Illusion. Wenn wir lernen zu rauchen, bringen wir unserem Körper bei, unempfindlich gegen den Gestank und den schlechten Geschmack zu werden, damit wir unseren »Schuss« bekommen, wie Fixer, die sich einbilden, das Spritzen mache ihnen Spaß. Die Entzugerscheinungen sind bei Heroin äußerst heftig, und was wirklich Spaß macht, ist das Ritual der

Beendigung dieser Symptome.

Der Raucher lernt, seine Sinne gegenüber dem schlechten Geschmack und Geruch zu verschließen, um seinen Schuss zu bekommen. Fragen Sie einen Raucher, der sich einbildet, er rauche lediglich, weil ihm der Tabak schmeckt: »Wenn Sie Ihre übliche Sorte Zigaretten nicht bekommen und nur eine Marke kaufen können, die Sie nicht mögen, lassen Sie dann das Rauchen bleiben?« Keine Chance. Zwar schmecken sie anfangs schrecklich, aber mit etwas Hartnäckigkeit lernt er die Zigarette zu lieben. Ein Raucher wird sogar versuchen, bei Erkältungen, Grippe, Halsschmerzen, Bronchitis und Emphysemen weiterzurauchen.

Mit Genuss hat das nichts zu tun. Hätte er das, dann würde niemand mehr als eine Zigarette rauchen. Es gibt sogar Tausende von Extrauchern, die inzwischen süchtig auf diesen

ekelhaften, von den Ärzten verschriebenen Nikotin-Kaugummi sind, obwohl viele von ihnen trotzdem weiterrauen.

Bei meinen Kursen finden einige Raucher die Erkenntnis, dass sie Drogenabhängige sind, sehr beunruhigend, weil sie glauben, dass es ihnen deshalb noch schwerer fallen wird, aufzuhören. Doch aus zwei wichtigen Gründen ist diese Erkenntnis gut:

1. Der Grund, warum die meisten von uns weiterrauen, obwohl wir wissen, dass die Nachteile die Vorteile überwiegen, liegt darin, dass wir glauben, Zigaretten besäßen etwas, was wir tatsächlich genießen oder was uns irgendwie hilft. Wir haben das Gefühl, wenn wir aufhören zu rauchen, wird

eine Leere entstehen, bestimmte Situationen in unserem Leben werden nie wieder so wie früher sein. Das ist eine Täuschung. Tatsache ist, dass die Zigarette uns gar nichts gibt; sie nimmt uns nur etwas weg und ersetzt es dann teilweise wieder, was uns unsere Täuschung vorspiegelt. Ich werde das in einem späteren Kapitel ausführlicher erklären.

2. Obwohl Nikotin wegen der Schnelligkeit, mit der es süchtig macht, die mächtigste Droge der Welt ist, ist die Abhängigkeit davon nie sehr stark. Weil es so schnell wirkt, dauert es nur kurze Zeit, bis der Körper neunundneunzig Prozent

ausgeschieden hat, und die
eigentlichen
Entzugssymptome sind so
geringfügig, dass die meisten
Raucher zeitlebens nie
bemerkt haben, daran
gelitten zu haben.

Die Frage ist sehr berechtigt, warum
es dann viele Raucher so schwierig
finden, mit dem Rauchen aufzuhören,
dabei monatelange Qualen ertragen
müssen und den Rest ihres Lebens
immer noch dann und wann nach einer
Zigarette gieren? Die Antwort liefert
gleichzeitig den zweiten Grund, warum
wir rauchen – wegen der
Gehirnwäsche. Die chemische
Abhängigkeit ist einfach zu bekämpfen.

Die meisten Raucher überstehen die
ganze Nacht ohne Zigarette. Die
Entzugerscheinungen wecken sie
nicht einmal auf. Viele Raucher
verlassen tatsächlich erst ihr

Schlafzimmer, bevor sie ihre erste Zigarette anzünden; viele essen erst noch ihr Frühstück; viele warten, bis sie am Arbeitsplatz sind. Sie können einen zehnstündigen Entzug überstehen, und es macht ihnen nichts aus, aber wenn sie tagsüber zehn Stunden lang auf Zigaretten verzichten müssten, würden sie die Wände hochgehen.

Viele Raucher, die sich ein neues Auto kaufen, rauchen nicht darin. Viele gehen ins Theater, in den Supermarkt, in Kirchen usw., und es stört sie nicht weiter, dass sie dort nicht rauchen können. Sogar in der U-Bahn gab es noch keine Aufstände deswegen. Raucher freuen sich fast, wenn irgend jemand oder irgend etwas sie dazu zwingt, das Rauchen einzustellen.

Heute verzichten viele Raucher ohne größeres Unbehagen in der Wohnung von Nichtrauchern oder auch nur in

deren Gesellschaft aufs Rauchen. Bei den meisten Rauchern kommt es regelmäßig vor, dass sie länger nicht rauchen, ohne sich dabei besonders plagen zu müssen. Sogar ich habe mich immer den ganzen Abend lang glücklich ohne Zigarette entspannt. In meinen späteren Jahren als Raucher freute ich mich sogar schon immer auf die Abende, wenn ich aufhören konnte, mir selbst die Luft zum Atem abzuschneiden (was für eine lächerliche Gewohnheit).

Mit der chemischen Abhängigkeit wird man leicht fertig, auch wenn man immer noch süchtig ist, und es gibt Tausende von Gelegenheitsrauchern, die lange Zeiträume auf Zigaretten verzichten können. Sie sind dabei genauso abhängig wie Kettenraucher. Es gibt sogar starke Raucher, die ihrer Gewohnheit entrinnen konnten, aber noch dann und wann zur Zigarette

greifen, und schon das genügt, um die Sucht aufrechtzuerhalten.

Wie gesagt ist die tatsächliche Nikotinsucht nicht das Hauptproblem. Sie wirkt nur wie ein Katalysator, der unser Denken verwirrt, damit wir das wirkliche Problem nicht erkennen: die Gehirnwäsche.

Vielleicht ist es ein Trost für lebenslange, starke Raucher, wenn sie erfahren, dass es für sie genauso einfach ist, mit dem Rauchen aufzuhören, wie für den Gelegenheitsraucher. In bestimmter Hinsicht ist es sogar einfacher. Je länger Sie rauchen, desto tiefer sinken Sie nach unten, und desto mehr haben Sie davon, wenn Sie aufhören.

Ein weiterer Trost mag sein, dass die Gerüchte, die gelegentlich kursieren (z. B. »Es dauert sieben Jahre, bis der letzte Dreck den Körper verlässt«, oder »Jede Zigarette, die man raucht, stiehlt

einem fünf Minuten von seinem Leben«) nicht stimmen.

Glauben Sie nicht, dass die katastrophalen Wirkungen des Rauchens übertrieben dargestellt werden. Wenn überhaupt, dann wird leider noch untertrieben, aber die »Fünfminutenregel« ist offensichtlich eine grobe Schätzung und trifft nur zu, wenn Sie sich eine der tödlichen Erkrankungen zuziehen oder Ihre Arterien bis zum Herzstillstand verstopfen.

In der Tat verlässt der »Dreck« Ihren Körper niemals vollständig. Wenn Raucher in der Nähe sind, liegt es in der Luft, und sogar Nichtraucher nehmen einen kleinen Prozentsatz davon auf. Doch sind unsere Körper unglaubliche Maschinen und besitzen ungeheure Selbstheilungskräfte, vorausgesetzt, Sie haben noch nicht eine der unheilbaren Erkrankungen.

Wenn Sie jetzt aufhören, wird sich Ihr Körper innerhalb weniger Wochen erholen, fast so gut, als hätten Sie nie geraucht.

Zum Aufhören ist es nie zu spät. Ich habe viele Raucher in den Fünfzigern und Sechzigern behandelt, sogar einige in den Siebzigern und Achtzigern. Vor kurzem kam eine 91-Jährige mit ihrem 65-jährigen Sohn zu mir in den Kurs. Als ich sie fragte, warum sie beschlossen hätte, das Rauchen aufzuhören, antwortete sie: »Um ihm mit gutem Beispiel voranzugehen.«

Je übler Ihnen das Rauchen mitspielt, um so größer die Erleichterung danach. Als ich schließlich zu rauchen aufhörte und die Zahl meiner Zigaretten mit einem Schlag von 100 auf Null reduzierte, litt ich nicht ein einziges Mal an schlimmen Entzugserscheinungen. Es machte

Spaß, sogar in der Entwöhnungszeit.

Doch wir *müssen* die Gehirnwäsche loswerden!

7 | Gehirnwäsche und das Unterbewusste

Wie oder warum fangen wir überhaupt an zu rauchen? Um das im ganzen Ausmaß begreifen zu können, müssen wir die machtvolle Wirkung des Unterbewussten oder, wie ich es nenne, unseres »schlafenden Partners« untersuchen.

Wir alle halten uns gern für intelligente, überlegene Wesen, die ihren Lebensweg selbst bestimmen. Aber in Wirklichkeit sind neunundneunzig Prozent unseres Lebens vorgezeichnet. Wir sind das Produkt der Gesellschaft, in der wir aufwachsen – sie legt fest, welche Kleidung wir tragen, in welchen Häusern wir wohnen, unsere grundlegenden Verhaltensmuster,

sogar die, in denen wir uns gern unterscheiden, zum Beispiel, ob wir politisch eher konservativ oder eher liberal eingestellt sind. Letzteres ist kein Zufall, sondern hat viel damit zu tun, aus welcher Gesellschaftsschicht wir stammen. Das Unterbewusste übt einen äußerst wichtigen Einfluss auf uns aus, und sogar wenn es um Fakten, nicht um Meinungen geht, lassen sich Millionen hinters Licht führen. Bevor Kolumbus die Welt umsegelte, war die Mehrheit davon überzeugt, die Welt sei eine Scheibe. Heute wissen wir, dass sie eine Kugel ist. Würde ich ein Dutzend Bücher schreiben und versuchen, Sie davon zu überzeugen, die Erde sei doch eine Scheibe, gelänge mir das nicht, doch wie viele von uns sind je im Weltraum gewesen und haben die Kugel mit eigenen Augen gesehen? Selbst wenn Sie die Welt umflogen oder umsegelt

haben, woher wissen Sie denn, dass Sie nicht im Kreis auf einer Fläche gereist sind?

Die Werbeleute kennen die Macht der Suggestion über das Unterbewusste sehr gut, daher die Riesenposter, denen der Raucher auf Schritt und Tritt begegnet, die Anzeigen in jeder Zeitung.

Glauben Sie, das sei Geldverschwendung? Dass Sie sich davon nicht einreden ließen, Sie müssten Zigaretten kaufen? Da irren Sie sich! Probieren Sie's doch mal selber aus. Nächstes Mal, wenn Sie an einem kalten Tag in eine Kneipe oder ein Restaurant gehen und Ihr Begleiter Sie fragt, was Sie trinken, dann sagen Sie nicht: »Einen Whisky« (oder was auch immer), sondern: »Weißt du, wonach mir heute so richtig ist? Nach diesem wunderbar sanften Feuer eines Whiskys.« Sie werden feststellen, dass

sich Ihnen sogar Leute anschließen werden, die gar keinen Whisky mögen. Vom Kleinkindalter an wird unser Unterbewusstes täglich mit Botschaften bombardiert, die uns einreden, Zigaretten würden uns entspannen, uns Mut und Selbstvertrauen geben, und dass das kostbarste Ding auf dieser Erde eine Zigarette sei. Finden Sie, ich übertreibe? Wenn Sie eine Filmszene sehen, in der jemand gleich hingerichtet oder erschossen wird, was ist sein letzter Wunsch? Richtig, eine Zigarette. Das hinterlässt einen tiefen Eindruck in uns, was zwar unser Bewusstsein nicht registriert, doch unser »schlafender Partner« hat genug Zeit, sich die Botschaft einzuverleiben. Was hier wirklich rüberkommt, ist die Aussage: »Das Wertvollste auf dieser Welt, mein letzter Gedanke und meine letzte Tat, ist eine Zigarette.« In jedem

Kriegsfilm bekommen Verwundete eine Zigarette.

Glauben Sie, das hätte sich in letzter Zeit geändert? Nein, immer noch stürmt die Werbung von riesigen Reklametafeln und Anzeigen auf unsere Kinder ein. Zigarettenwerbung darf angeblich nicht mehr im Fernsehen gesendet werden, doch in wie vielen Filmen, die zu Spitzenzeiten laufen, zünden sich die Darsteller genüsslich eine Zigarette an? Am verhängnisvollsten ist der heutige Trend, Zigaretten im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen und dem Jetset zu bringen, alles natürlich gesponsert von Tabakgiganten. Grand-Prix-Rennwagen, die gewissen Zigarettenmarken nachgestaltet und sogar danach benannt werden – oder ist es umgekehrt? Ich habe schon Werbespots gesehen, in denen ein nacktes Paar nach dem Sex im Bett

eine Zigarette miteinander teilt. Klar, was das für Assoziationen weckt. Wie bewundere ich jene Zigarillowerbung, nicht wegen ihrer Motive, sondern wegen ihrer Brillanz: Immer steht ein Mann dem Tod oder der Katastrophe gegenüber – sein Fesselballon brennt und wird gleich abstürzen, oder der Beiwagen seines Motorrads wird gleich in einen Fluss krachen, oder er ist Kolumbus, und sein Schiff wird gleich über den Rand der Erde kippen. Kein Wort wird gesprochen. Leise spielt Musik. Er zündet sich einen Zigarillo an; ein Ausdruck reiner Verzückung verklärt sein Gesicht. Der Raucher bekommt vielleicht bewusst gar nicht mit, dass er die Werbung sieht, doch der »schlafende Partner« schluckt geduldig die offenkundige Botschaft.

Natürlich wird auch von der anderen Seite Werbung gemacht: über die Krebsgefahr, amputierte Beine,

schlechten Atem. Doch sie bringt den Raucher nicht vom Rauchen ab. Der Logik nach sollte sie es tun, doch sie tut es nicht. Sie hält nicht einmal Jugendliche davon ab, mit dem Rauchen anzufangen. All die Jahre, in denen ich rauchte, war ich ehrlich davon überzeugt, ich hätte nie angefangen zu rauchen, wenn ich über den Zusammenhang zwischen Lungenkrebs und Zigarettenkonsum aufgeklärt worden wäre. Die Wahrheit ist, dass die ganze Aufklärung nicht die geringste Wirkung hat. Die Falle ist heute dieselbe wie früher. Die ganzen Nichtraucher-kampagnen steigern nur die Verwirrung. Sogar die Produkte selbst, diese hübschen, glänzenden Päckchen, die Sie dazu verlocken, sich ihren Inhalt einzuverleiben, haben einen Warnhinweis aufgedruckt. Welcher Raucher liest ihn schon, geschweige denn zieht daraus seine

Konsequenzen.

Ich glaube, dass ein führender Zigarettenhersteller den gesetzlich vorgeschriebenen Warnhinweis sogar dazu benutzt, um seine Produkte zu verkaufen. Viele der Spots zeigen beängstigende Details wie Spinnen, riesige Insekten und die Fleisch fressende Venusfliegenfalle. Der Warnhinweis ist jetzt so groß und auffällig gedruckt, dass der Raucher ihn nicht übersehen kann, selbst wenn er es versucht. Die Ängste, die der Raucher empfindet, rufen eine Assoziation mit dem glänzenden, goldenen Päckchen hervor.

Ironischerweise ist der mächtigste Faktor bei dieser Gehirnwäsche der Raucher selbst. Es ist ein Irrtum, dass Raucher willensschwache und körperlich verweichlichte Menschen seien. Man muss eine gute Kondition haben, um mit dem Gift fertig zu

werden. Das ist einer der Gründe, warum Raucher blind für die Statistiken sind, die zwingend beweisen, dass das Rauchen der Gesundheit schadet. Jeder kennt einen Onkel Alfred, der zwei Schachteln am Tag raucht, nie im Leben einen Tag krank war und achtzig Jahre alt wurde. Die Hunderte anderer Raucher, die im besten Alter wegsterben, oder die Tatsache, dass Onkel Alfred vielleicht noch am Leben wäre, wenn er nicht geraucht hätte, werden einfach ignoriert. Wenn Sie eine kleine Umfrage unter Ihren Freunden und Kollegen veranstalten, werden Sie herausfinden, dass die meisten Raucher sogar willensstarke Persönlichkeiten sind. Oft sind sie Selbstständige, leidende Angestellte oder Angehörige bestimmter qualifizierter Berufe, wie Ärzte, Rechtsanwälte, Polizisten, Lehrer,

Verkäufer, Krankenschwestern, Sekretärinnen, Hausfrauen mit Kindern usw. – mit anderen Worten, alle, die viel Stress ausgesetzt sind. Der größte Irrtum des Rauchers ist ja, dass das Rauchen ihm den Stress erleichtere; daher wird es gern mit einem dominanten Menschentyp in Verbindung gebracht, dem Typ, der Verantwortung und Stress auf sich nimmt und dafür natürlich bewundert und nachgeahmt wird. Eine weitere für die Nikotinsucht anfällige Gruppe sind Menschen mit eintöniger Arbeit, weil Langeweile der zweite Hauptgrund zu rauchen ist. Dass Zigaretten dagegen helfen, ist ebenfalls ein Irrtum.

Das Ausmaß der Gehirnwäsche ist unglaublich. Unsere Gesellschaft entrüstet sich über Klebstoffschnüffler, Heroinsüchtige usw. Doch vom Schnüffeln sterben keine zehn Menschen jährlich, und Herointote gibt

es wenige hundert im Jahr.

Aber da gibt es noch eine andere Droge, das Nikotin, von dem über sechzig Prozent von uns irgendwann einmal abhängig werden; die meisten bezahlen ihr Leben lang teuer dafür. Sie stecken einen Großteil ihres Taschengelds in Zigaretten, und jedes Jahr zerstört das Rauchen Tausende von Menschenleben. Rauchen ist die Todesursache Nummer eins in der westlichen Gesellschaft, Verkehrsunfälle, Brände usw. eingeschlossen.

Warum betrachten wir das Schnüffeln und die Heroinsucht als so großes Übel, während wir den Konsum einer Droge, für die wir soviel Geld hinauswerfen und die uns tatsächlich umbringt, noch vor wenigen Jahren als völlig akzeptables soziales Verhalten bewerteten? In den letzten Jahren hat sich die öffentliche Meinung etwas

gewandelt, so dass das Rauchen jetzt als leicht unsoziale Gewohnheit gilt, die möglicherweise der Gesundheit schadet, doch immer noch ist die Droge legal und in glänzenden Päckchen an allen Ecken erhältlich. Das größte Interesse daran hat unsere Regierung. Sie nimmt von den Rauchern Milliarden an Tabaksteuer ein, und die Tabakindustrie gibt jährlich mehrere hundert Millionen allein für die Werbung aus.

Gegen diese Gehirnwäsche müssen Sie immun werden, genau wie beim Kauf eines Gebrauchtwagens vom Händler. Sie würden seinen Ausführungen höflich nickend zuhören, ihm aber kein Wort von dem glauben, was er sagt.

Als Erstes schauen Sie hinter die Hochglanzfassade der Päckchen, welcher Dreck und welches Gift sich dahinter verbergen. Lassen Sie sich

von den Kristallaschern oder den goldenen Feuerzeugen oder den Millionen, die sich schon für dumm haben verkaufen lassen, nicht blenden. Fragen Sie sich:

Warum tue ich das eigentlich?

Muss ich es wirklich tun?

Nein, natürlich müssen Sie nicht.

Diesen Aspekt der Gehirnwäsche finde ich am schwierigsten zu erklären. Warum wird ein ansonsten rationaler, intelligenter Mensch zum Schwachsinnigen, wenn es um seine eigene Sucht geht? Nur äußerst ungern gestehe ich, dass von all den Tausenden, denen ich geholfen habe, frei zu werden, ich selbst der größte Idiot war.

Nicht nur habe ich selbst die Marke von einhundert Zigaretten pro Tag erreicht; auch mein Vater war ein starker Raucher. Er war ein kräftiger Mann, den seine Raucherei in der Blüte

seiner Jahre dahingerafft hat. Ich erinnere mich, wie ich ihn als Junge morgens beim Husten und Schleimspucken beobachtet habe. Ich konnte auch sehen, dass er es nicht genoss, und für mich war es klar, dass er von einem bösen Geist besessen war. Ich erinnere mich, wie ich zu meiner Mutter sagte: »Lass mich bloß nie zum Raucher werden.«

Mit fünfzehn war ich ein Fitnessfanatiker. Sport war mein Leben, und ich strotzte vor Vitalität und Selbstvertrauen. Wenn mir jemand damals gesagt hätte, dass ich einmal hundert Zigaretten täglich rauchen würde, hätte ich meinen ganzen Lebensverdienst darauf gesetzt, dass das nie geschehen würde.

Mit vierzig war ich körperlich und psychisch ein Zigarettenjunkie. Ich hatte das Stadium erreicht, wo ich die banalste körperliche oder geistige

Handlung nicht mehr ausführen konnte, ohne mir eine anzustecken. Bei den meisten Rauchern löst der normale Stress des Lebens den Griff zur Zigarette aus, zum Beispiel, wenn das Telefon klingelt oder sie sich in Gesellschaft bewegen müssen. Ich konnte nicht einmal das Fernsehprogramm umschalten oder eine Glühbirne auswechseln, ohne mir eine Zigarette anzuzünden.

Ich wusste, dass mich das Rauchen umbrachte. Da konnte ich mir unmöglich etwas vormachen. Aber warum ich nicht begriff, was sich in meinem Kopf abspielte, verstehe ich nicht. Dabei sprang es mir fast ins Gesicht und biss mich in die Nase. Das Lächerlichste ist, dass die meisten Raucher irgendwann der Täuschung verfallen, Rauchen sei für sie ein Genuss. An dieser Täuschung habe ich nie gelitten. Ich rauchte, weil ich

glaubte, es stärke meine Nerven und ich könnte mich leichter konzentrieren. Jetzt bin ich Nichtraucher und kann kaum glauben, dass es jene Zeit in meinem Leben tatsächlich gegeben hat. Es ist, als ob ich aus einem Alptraum erwacht wäre, und aus welchem! Nikotin ist eine Droge, die die Sinneswahrnehmung verändert – den Geschmacks- und Geruchssinn. Das Schlimmste am Rauchen ist nicht die Schädigung der Gesundheit oder des Geldbeutels, sondern die Verkrüppelung der Psyche. Man sucht nach allen möglichen plausiblen Erklärungen, nur um weiterrauen zu können.

Ich erinnere mich, wie ich einmal nach einem gescheiterten Versuch, das Rauchen aufzuhören, zum Pfeifenrauchen überging, weil ich annahm, das sei weniger schädlich.

Manche Sorten von Pfeifentabak sind

absolut widerlich. Der Geruch ist vielleicht ganz angenehm, aber sie zu rauchen ist scheußlich. Ich kann mich erinnern, dass meine Zungenspitze drei Monate lang so wund wie eine Eiterbeule war. Unten im Pfeifenkopf sammelt sich eine braune Brühe. Manchmal hebt man unwillkürlich den Pfeifenkopf über die Waagerechte hinaus hoch, und ehe man sich versieht, hat man einen Schwall dieser Drecksbrühe verschluckt. In der Regel übergibt man sich sofort, egal, in welcher Gesellschaft man sich gerade befindet.

Ich brauchte drei Monate, bis ich mit der Pfeife zurechtkam, aber ich begreife nicht, warum ich mich in diesen drei Monaten nicht irgendwann hinsetzte und mich fragte, warum ich diese Folter auf mich nahm.

Wenn ein Raucher die Handhabung der Pfeife einmal erlernt hat, scheint er

natürlich glücklicher zu sein als jeder andere. Die meisten sind überzeugt, sie rauchen, weil ihnen ihre Pfeife schmeckt. Doch warum mussten sie diesen Genuss so mühsam erlernen, wenn sie vorher ganz glücklich ohne ihn lebten?

Die Antwort lautet: Sobald Sie einmal nikotinsüchtig geworden sind, wirkt die Gehirnwäsche doppelt stark. Ihr Unterbewusstes weiß, dass die kleine Bestie gefüttert werden muss, und schaltet alles andere aus Ihrem Denken aus. Wie ich bereits festgestellt habe, treibt die Angst die Menschen zum Weiterräumen, die Angst vor diesem Gefühl der Leere und Unsicherheit, das einen überfällt, sobald der Nikotinspiegel absackt. Wenn Sie sich dieser Angst nicht bewusst sind, heißt das nicht, dass sie nicht da ist. Sie brauchen den Mechanismus genauso wenig zu durchschauen wie eine Katze

den Verlauf der Röhren der Fußbodenheizung; sie weiß nur, dass sie's schön warm hat, wenn sie an einer bestimmten Stelle sitzt.

Die Gehirnwäsche ist die Hauptschwierigkeit beim Aufhören. Die Gehirnwäsche, der wir unterzogen wurden, während wir in dieser Gesellschaft aufwuchsen, dazu noch die Gehirnwäsche, die unsere eigene Sucht bei uns bewirkt, und die wirkungsvollste von allen, die Gehirnwäsche, die uns Freunde, Verwandte und Kollegen verpassen.

Das Einzige, was uns dazu bringt, mit dem Rauchen anzufangen, sind alle anderen, die es tun. Wir haben das Gefühl wir würden sonst etwas versäumen. Wir geben uns solche Mühe, um uns abhängig zu machen, doch nie findet einer heraus, was man da eigentlich versäumt. Jedes Mal, wenn wir einen anderen Raucher

sehen, bestärkt uns das in dem Glauben, dass an der Sache etwas dran sein muss, sonst würde er ja nicht rauchen. Sogar wenn er sich das Rauchen abgewöhnt, hat der Extraucher ein Gefühl des Verlustes, wenn sich ein Raucher auf einer Party oder bei einem anderen geselligen Anlass eine Zigarette ansteckt. Er wiegt sich in Sicherheit. Er genehmigt sich eine einzige Zigarette. Und ehe er weiß, wie ihm geschieht, hängt er wieder am Glimmstängel. Diese Gehirnwäsche hat eine ungemein starke Wirkung, die Sie sich bewusst machen müssen. Ich erinnere mich noch an eine Krimiserie im Radio, Paul Temple, eine sehr beliebte Sendung in der Nachkriegszeit. In einer Folge ging es um die Abhängigkeit von Haschisch, auch als *Pot* oder *Gras* bekannt. Bösewichter drehten Rauchern ohne deren Wissen Zigaretten an, die Hasch

enthielten. Die Wirkung war nicht schädlich. Die Leute wurden lediglich süchtig und mussten die Zigaretten weiterkaufen. (Bei meinen Kursen haben Hunderte von Rauchern zugegeben, auch einmal Haschisch probiert zu haben. Keiner von ihnen hatte festgestellt, davon süchtig geworden zu sein.) Ich war etwa sieben Jahre alt, als ich die Sendung hörte. Durch sie kam ich zum ersten Mal mit dem Thema Drogenabhängigkeit in Berührung. Die Vorstellung von Sucht, vom zwanghaften Weiternehmen der Droge, entsetzte mich, und obwohl ich ziemlich sicher bin, dass Haschisch nicht suchterzeugend ist, würde ich es bis heute nicht wagen, einmal an einer Haschischzigarette zu ziehen. Wie paradox, dass ausgerechnet ich als Junkie der Suchtdroge Nummer eins endete. Hätte mich Paul Temple doch nur vor den Zigaretten selbst gewarnt!

Wie paradox, dass über vierzig Jahre später die Menschheit Millionen für die Krebsforschung ausgibt, aber Milliarden ausgegeben werden, um gesunde Jugendliche zum Rauchen des ekelhaften Unkrauts zu verlocken, wobei die Staatskassen dabei noch den größten Profit herausschlagen!

Wir sind dabei, die Gehirnwäsche rückgängig zu machen. Nicht dem Nichtraucher fehlt etwas, sondern dem armen Raucher, der ein Leben lang:

Gesundheit

Energie

Wohlhabenheit

Innere Ruhe

Selbstvertrauen

Mut

Selbstachtung

Glück

einbüßt. Und was bekommt er dafür?

Gar nichts – außer der Illusion, den Zustand der inneren Gelassenheit,

Ruhe und Selbstsicherheit
wiederzuerlangen, dessen sich der
Nichtraucher die ganze Zeit erfreut.

Entzugerscheinungen lindern

Wie ich bereits erklärte, glauben die meisten Raucher, sie rauchten wegen des Genusses, der Entspannung oder eines sonstigen Hochgefühls, das sie davon hätten. Damit täuschen sie sich in Wirklichkeit selbst. Der tatsächliche Grund ist die Beseitigung der Entzugerscheinungen.

Je stärker unsere Abhängigkeit vom Nikotin wird, desto heftiger wird unser Bedürfnis, uns Erleichterung zu verschaffen, desto tiefer zieht uns die Zigarette nach unten, und desto mehr bilden wir uns ein, dass sie das Gegenteil tut. Das alles geschieht so langsam, so allmählich, dass wir es überhaupt nicht mitbekommen. Jeden

Tag fühlen wir uns nicht anders als am Tag zuvor. Die meisten Raucher erkennen ihre Abhängigkeit gar nicht, bevor sie einmal den Versuch machen, mit dem Rauchen aufzuhören, und sogar dann geben viele ihre Abhängigkeit nicht zu. Ein paar Unentwegte stecken ihr Leben lang den Kopf in den Sand und versuchen, sich selbst und andere davon zu überzeugen, dass sie das Rauchen genießen.

Mit Hunderten von Jugendlichen habe ich stets das gleiche Gespräch geführt:

Ich: Ihnen ist klar, dass Nikotin eine Droge ist, und der einzige Grund, warum Sie rauchen, ist, dass Sie nicht damit aufhören können.

J: Quatsch! Ich genieße es.
Wenn nicht, würde ich auf hören.

Ich: Dann hören Sie doch einfach eine Woche lang auf, um mir zu beweisen, dass Sie es können, wenn Sie wollen.

J: Nicht nötig. Ich genieße es.
Wenn ich aufhören wollte, würde ich's schon tun.

Ich: Hören Sie einfach eine Woche lang auf, um sich selbst zu beweisen, dass Sie nicht abhängig sind.

J: Wozu soll das gut sein? Ich genieße es.

Wie gesagt, Raucher neigen dazu, ihre Entzugerscheinungen in Stresssituationen, oder bei Langeweile, oder wenn sie sich konzentrieren oder entspannen wollen, oder wenn mehrere dieser Faktoren zusammentreffen zu lindern. Darauf werde ich in den nächsten paar Kapiteln ausführlicher eingehen.

9 | Stresssituationen

Damit meine ich nicht nur die großen Tragödien des Lebens, sondern auch geringeren Stress, gesellige Anlässe, Anrufe, die Genervtheit einer Mutter, wenn ihre Kinder herumtoben. Nehmen wir einmal das Telefongespräch als Beispiel. Die meisten Menschen empfinden das Telefonieren als leichten Stress, vor allem Geschäftsleute. Die meisten Anrufe kommen nicht von zufriedenen Kunden oder von einem Chef, der Ihnen gratulieren will. Meist gibt es Ärger – etwas geht schief, oder jemand stellt Forderungen. In diesem Moment zündet ein Raucher, der noch keine Zigarette im Mund hat, eine an. Er weiß nicht, warum, aber er weiß, dass ihm das aus irgendeinem Grund zu helfen scheint.

In Wirklichkeit ist folgendes passiert: Ohne dass es ihm bewusst geworden wäre, war er bereits gestresst – nämlich von den Entzugserscheinungen. Wenn er diesen Entzugsstress beseitigt, verringert sich der Gesamtstress; der Raucher erlebt ein Hoch. In diesem Moment ist das auch wirklich keine Täuschung. Nach dem Anzünden der Zigarette fühlt sich der Raucher besser als vorher. Doch sogar während er diese Zigarette raucht, ist der Raucher angespannter als ein Nichtraucher, denn je stärker er von der Droge abhängig wird, desto weiter zieht sie ihn nach unten, und desto weniger Erleichterung verschafft ihm das Rauchen.

Ich versprach, Ihnen eine Schockbehandlung zu ersparen. Mit dem Beispiel, das ich Ihnen nun geben werde, möchte ich Sie nicht

schockieren; ich möchte nur drastisch klarmachen, dass Zigaretten Ihre Nerven zerstören und nicht beruhigen.

Versuchen Sie einmal, sich vorzustellen, dass Sie an einen Punkt kommen, wo Ihnen ein Arzt sagt, er müsse Ihnen die Beine amputieren, wenn Sie nicht aufhören zu rauchen. Setzen Sie sich einfach einen Moment lang hin und malen Sie sich aus, wie ein Leben ohne Beine wäre. Versuchen Sie sich in die geistige Verfassung eines Menschen hineinzusetzen, der trotz dieser Warnung tatsächlich weiterrauht und dem dann die Beine amputiert werden.

Ich habe oft derartige Geschichten gehört und sie als absurd abgetan. Ich habe mir sogar gewünscht, ein Arzt würde mir so etwas sagen, dann hätte ich nämlich aufgehört. Und doch wartete ich schon täglich auf den Schlaganfall und darauf, nicht nur

meine Beine, sondern mein Leben zu verlieren. Ich betrachtete mich dabei nicht als einen Wahnsinnigen, sondern nur als einen starken Raucher.

Solche Geschichten sind nicht absurd. Das ist genau, was diese schreckliche Droge aus einem Menschen macht. Im Lauf der Zeit raubt sie Ihnen systematisch Ihre Energie und Ihren Lebensmut. Und je mehr sie Ihnen an Substanz nimmt, desto stärker leiden Sie an der Einbildung, Zigaretten hätten genau die gegenteilige Wirkung.

Wir haben alle von der Panik gehört, die einen Raucher überfällt, wenn er spätabends unterwegs ist und befürchtet, die Zigaretten könnten ihm ausgehen. Nichtraucher leiden nicht an solchen Gefühlen. Die Zigaretten lösen diese Gefühle aus. Sie untergraben nicht nur Ihre Lebensenergie, sondern sind auch ein

starkes Gift, das allmählich Ihre körperliche Gesundheit zerstört. Wenn der Raucher einmal das Stadium erreicht, wo ihn das Nikotin tatsächlich umbringt, ist er davon überzeugt, dass nur die Zigaretten ihm Kraft geben und er ohne sie nicht leben kann.

Machen Sie sich ein für allemal klar, dass Zigaretten Ihre Nerven nicht beruhigen, sondern sie langsam, aber sicher zerstören. Und ein unschätzbare Gewinn, wenn Sie sich das Rauchen abgewöhnen, ist die Rückkehr Ihrer Zuversicht und Ihres Selbstvertrauens.

10 | Langeweile

Sollten Sie in diesem Moment rauchen, hatten Sie Ihre Zigarette wahrscheinlich schon vergessen, bis ich Sie daran erinnert habe. Ein weiterer Irrtum über das Rauchen ist, dass Zigaretten gegen Langeweile helfen. Langeweile ist ein geistiger Zustand. Wenn Sie rauchen, dann lauten Ihre Gedanken nicht ständig: »Ich rauche eine Zigarette. Ich rauche eine Zigarette.« Das passiert nur, wenn Sie Zigaretten lange entbehren mussten oder versuchen, das Rauchen einzuschränken, oder bei den ersten paar Zigaretten nach einem gescheiterten Versuch, das Rauchen aufzuhören.

In Wirklichkeit ist die Situation so: Wenn Sie nikotinsüchtig sind und gerade nicht rauchen, dann fehlt

etwas. Wenn Sie etwas haben, was Ihre Gedanken beschäftigt, ohne Sie zu stressen, halten Sie das lange aus, ohne am Nikotinmangel zu leiden. Wenn Sie sich aber langweilen, dann gibt es nichts, was Sie vom Entzugsstress ablenkt, also füttern Sie das Monster. Falls Sie momentan Ihrer Sucht ungehemmt frönen (das heißt, wenn Sie nicht versuchen, das Rauchen aufzuhören oder einzuschränken), wird sogar das Anzünden einer Zigarette unbewusst. Auch Pfeifenraucher und Dreher können ihr Ritual automatisch abspulen. Wenn ein Raucher versucht, sich an die Zigaretten zu erinnern, die er tagsüber geraucht hat, kann er sich nur einen kleinen Teil davon ins Gedächtnis rufen – zum Beispiel die Erste des Tages oder die Verdauungszigarette nach dem Essen.

Indirekt steigern Zigaretten sogar die Langeweile, weil sie Sie apathisch

machen, und anstatt aktiv zu werden, neigen Raucher dazu, gelangweilt herumzuhocken und ihre Entzugerscheinungen zu lindern.

11 | Konzentration

Zigaretten fördern keineswegs die Konzentration. Das ist nur eine Täuschung.

Wenn Sie versuchen, sich zu konzentrieren, versuchen Sie automatisch, alles auszuschalten, was Sie ablenkt, zum Beispiel, dass Ihnen zu heiß oder zu kalt ist. Der Raucher leidet bereits: Das kleine Monster verlangt nach Nahrung. Wenn er sich also konzentrieren möchte, denkt er gar nicht weiter nach. Automatisch zündet er sich eine Zigarette an, womit das Verlangen teilweise gestillt ist, macht, was zu machen ist und hat bereits vergessen, dass er raucht.

Zigaretten fördern die Konzentrationsfähigkeit nicht. Sie ruinieren sie eher, denn nach einer Weile melden sich die

Entzugerscheinungen wieder. Der Raucher steigert seinen Zigarettenkonsum, das Problem verschärft sich.

Auch aus einem anderen Grund wird das Konzentrationsvermögen beeinträchtigt. Die allmähliche Ablagerung von Giftstoffen in den Arterien und Venen verengt die Blutgefäße, so dass das Gehirn nicht mehr so gut mit Sauerstoff versorgt wird. Machen Sie diesen Prozess rückgängig, wird sich Ihre Konzentrationsfähigkeit und Inspiration stark verbessern.

Genau am Punkt Konzentration scheitern meine Versuche, das Rauchen nach der »Methode Willenskraft« aufzuhören. Mit der Gereiztheit und der schlechten Laune wurde ich fertig, aber wenn ich mich wirklich auf etwas Schwieriges konzentrieren musste, brauchte ich

einfach eine Zigarette. Ich kann mich noch gut an meine Panik erinnern, als ich erfuhr, dass ich bei meinem Wirtschaftsprüferexamen nicht rauchen durfte. Ich war damals bereits Kettenraucher und davon überzeugt, ich könnte mich nicht drei Stunden lang ohne Zigarette konzentrieren. Trotzdem habe ich die Prüfungen bestanden und erinnerte mich auch nicht, dabei überhaupt ans Rauchen gedacht zu haben; als es wirklich um die Wurst ging, machte es mir offensichtlich doch nichts aus. Der Verlust an Konzentrationsvermögen, an dem Raucher bei der Entwöhnung leiden, beruht nicht auf dem tatsächlichen Nikotinentzug. Was macht ein Raucher, wenn er geistig blockiert ist? Wenn er noch nicht raucht, zündet er sich eine Zigarette an. Das beseitigt keinerlei geistige Blockaden; was macht er also? Das,

was er tun muss: Er schlägt sich weiter mit seinem Problem herum, genau wie ein Nichtraucher. Ein Raucher gibt nie den Zigaretten die Schuld an einer Sache. Ein Raucher hat niemals Raucherhusten, sondern ist nur ständig erkältet. Sobald er das Rauchen aufhört, wird alles, was in seinem Leben schief geht, der Tatsache in die Schuhe geschoben, dass er nicht mehr raucht. Wenn er also einmal geistig blockiert ist, beißt er sich nicht einfach weiter durch, sondern fängt an zu überlegen: »Wenn ich mir jetzt eine Zigarette anzünden könnte, wäre mein Problem gelöst.« Dann beginnt er, seine Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, in Frage zu stellen.

Falls Sie glauben, Rauchen sei eine echte Konzentrationshilfe, dann werden Sie garantiert nicht mehr in der Lage sein, sich zu konzentrieren,

wenn Sie sich ständig deswegen Sorgen machen. Die Zweifel, nicht die körperlichen Entzugerscheinungen, verursachen das Problem. Und vergessen Sie nicht: Nur Raucher leiden an Entzugerscheinungen, Nichtraucher nicht.

Nachdem ich meine letzte Zigarette zu Ende geraucht hatte und meinen Zigarettenkonsum von hundert Stück täglich über Nacht einstellte, konnte ich keinerlei Konzentrationsschwierigkeiten feststellen.

12 | Entspannung

Die meisten Raucher glauben, eine Zigarette helfe ihnen, sich zu entspannen. Nikotin ist jedoch ein chemisches Stimulans. Wenn Sie nach zwei Zigaretten Ihren Puls prüfen, werden Sie feststellen, dass er merklich erhöht ist.

Eine der Lieblingszigaretten der meisten Raucher ist die »Verdauungszigarette« nach einer Mahlzeit. Während der Mahlzeiten lassen wir die Arbeit ruhen, wir setzen uns hin und entspannen uns, essen und trinken uns satt und sind dann rundherum zufrieden. Doch der arme Raucher kann sich nicht entspannen; er muss noch einen anderen Hunger befriedigen. Er hält die Zigarette für das Tüpfelchen auf dem i, doch in Wirklichkeit schreit nur das kleine

Monster nach Nahrung.

Der Nikotinsüchtige kann sich in Wahrheit nie völlig entspannen, und mit den Jahren wird es immer schlimmer.

Die angespanntesten Menschen auf diesem Planeten sind nicht Nichtraucher, sondern fünfzigjährige kettenrauchende Manager, die ständig husten und Schleim spucken, hohen Blutdruck haben und andauernd gereizt sind. In diesem Stadium beseitigen Zigaretten nicht einmal mehr einen Teil der Symptome, die sie erzeugt haben. Ich kann mich noch gut an die Zeiten erinnern, als ich ein junger Wirtschaftsprüfer war und eine Familie gegründet hatte. Es brauchte nur eines meiner Kinder etwas anzustellen, und ich geriet dermaßen in Rage, dass es in keinem Verhältnis zur Missetat stand. Ich fühlte mich wirklich von einem Dämon besessen.

Heute weiß ich, dass die Zigaretten dieser Dämon waren. In jener Zeit dachte ich, ich hätte alle Probleme dieser Welt auf dem Buckel, aber wenn ich heute auf mein Leben zurückblicke, frage ich mich, worin dieser große Stress denn eigentlich bestand. Alles in meinem Leben hatte ich unter Kontrolle. Das Einzige, was mich unter Kontrolle hatte, war das Rauchen. Das Traurigste ist, dass ich nicht einmal heute meine Kinder davon überzeugen kann, dass das Rauchen die Ursache meiner Gereiztheit war. Jedes Mal, wenn sie hören, wie ein Raucher seine Sucht rechtfertigt, kommt die Botschaft über: »Ach, Zigaretten beruhigen mich einfach. Sie helfen mir, mich zu entspannen.«

Vor einigen Jahren drohten die englischen Adoptionsbehörden, sie würden keine Kinder mehr an Raucher zur Adoption freigeben. Ein Mann rief

zornentbrannt an. Er sagte: »Sie begehen einen riesigen Irrtum. Ich erinnere mich, dass ich als Kind bei einem Streit mit meiner Mutter immer darauf wartete, dass sie sich eine Zigarette anzündete; sie war dann einfach entspannter.« Warum konnte er nicht mit seiner Mutter reden, wenn sie gerade nicht rauchte? Warum sind Raucher so angespannt, wenn sie nicht rauchen, sogar nach dem Essen im Restaurant? Warum sind Nichtraucher dann völlig entspannt? Warum können sich Raucher ohne Zigarette nicht entspannen? Wenn Sie das nächste Mal im Supermarkt eine junge Mutter sehen, die ihr Kind anbrüllt, beobachten Sie mal, was weiter passiert. Sobald sie zur Tür hinaus ist, wird sie sich eine Zigarette anzünden. Fangen Sie an, Raucher zu beobachten, vor allem in Situationen, in denen sie nicht rauchen dürfen. Sie werden

feststellen, dass sie mit den Händen in Gesichtsnähe herumfummeln, mit den Fingern spielen, mit dem Fuß klopfen, an ihren Haaren herumzupfen oder die Zähne zusammenbeißen. Raucher sind nicht entspannt. Sie haben vergessen, wie es ist, wenn man völlig entspannt ist. Das ist eine der vielen Freuden, die Ihnen bevorstehen.

Die ganze Raucherei lässt sich mit einer Fliege vergleichen, die in den Blütenkelch einer Fleisch fressenden Pflanze geraten ist. Anfangs trinkt die Fliege vom Nektar. Von einem unmerklichen Augenblick an beginnt die Pflanze, die Fliege zu fressen. Ist es nicht höchste Zeit, dass Sie aus der Pflanze herausklettern?

13 | Die Kombi-Zigarette

Nein, eine Kombi-Zigarette ist nicht, wenn Sie zwei oder mehr Zigaretten gleichzeitig rauchen. Wenn Ihnen das einmal passiert, beginnen Sie sich zu fragen, warum Sie sich die erste angezündet haben. Einmal habe ich mir den Handrücken verbrannt, als ich mir eine Zigarette in den Mund stecken wollte und schon eine drin war. Das ist gar nicht so dumm, wie es klingt. Wie gesagt beseitigt die Zigarette schließlich die Entzugserscheinungen nicht mehr, und sogar beim Rauchen fehlt einem etwas. Das ist der schreckliche Frust des Kettenrauchers. Wenn er einen Energieschub nötig hätte, raucht er bereits, und daher greifen starke Raucher oft zu anderen

Drogen. Doch ich schweife ab.

Eine Kombi-Zigarette ist eine Zigarette, bei der zwei oder mehr unserer üblichen Auslöser mitspielen, zum Beispiel bei gesellschaftlichen Anlässen, Partys, Hochzeiten, Essen im Restaurant. Es handelt sich dabei um Situationen, die sowohl stressbelastet als auch entspannend sind. Das klingt im ersten Moment wie ein Widerspruch, ist es aber nicht. Jede Form des Zusammenseins mit anderen kann Stress bedeuten, sogar mit Freunden, und gleichzeitig möchten Sie sich amüsieren und entspannen.

Es gibt Situationen, bei denen gleichzeitig alle vier Auslöser am Werk sind. Dazu kann das Autofahren gerechnet werden. Falls Sie gerade aus einer Stresssituation herauskommen, wenn Sie zum Beispiel beim Arzt oder Zahnarzt waren, können Sie sich jetzt entspannen.

Gleichzeitig bringt der Verkehr immer einen Stressfaktor ins Spiel. Sie riskieren Ihr Leben. Sie müssen sich auch konzentrieren. Vielleicht sind Ihnen die letzten beiden Faktoren nicht bewusst, doch weil sie unbewusst sind, heißt das nicht, dass sie nicht vorhanden wären. Und wenn Sie im Stau stecken oder eine lange Autobahnstrecke hinter sich bringen müssen, langweilen Sie sich vielleicht auch noch.

Ein weiteres klassisches Beispiel ist das Kartenspielen. Wenn es sich um ein Spiel wie Bridge oder Poker handelt, müssen Sie sich konzentrieren. Wenn Sie mehr verlieren, als Sie sich leisten können, stehen Sie unter Stress. Wenn Sie lange keine anständigen Karten bekommen, kann das Spiel langweilig werden. Und das alles geschieht in Ihrer Freizeit, in der Sie sich

entspannen wollen. Bei einem Kartenspiel werden alle Mitspieler auch Gelegenheitsraucher, zu Kettenrauchern, egal, wie schwach die Entzugssymptome sind. Im Nu quillt der Aschenbecher über. Über den Köpfen schwebt ständig eine dicke Rauchwolke. Wenn Sie einem der Raucher auf die Schulter klopfen und ihn fragen, ob er die Raucherei genieße, würden Sie zu hören bekommen: »Sie machen wohl Witze!« Nach Nächten wie diesen, wenn einem der Hals beim Aufwachen wie ein Aschenbecher vorkommt, fällt oft der Entschluss, das Rauchen aufzuhören. An diesen Kombi-Zigaretten liegt uns oft viel, wir glauben, dass wir gerade sie am meisten vermissen werden, wenn wir nicht mehr rauchen. Wir glauben, dass wir das Leben nie wieder so richtig genießen können. Doch im Grunde geht es immer um

dasselbe Prinzip: Diese Zigaretten lindern lediglich die Entzugerscheinungen, und in bestimmten Momenten ist unser Drang nach Erleichterung größer als in anderen.

Ich möchte das noch einmal ausdrücklich klarstellen. Nicht die Zigarette ist in diesen Fällen etwas Besonderes, sondern der Anlass. Sobald wir das Bedürfnis nach Zigaretten abgelegt haben, werden wir solche Anlässe mehr genießen, unter Stresssituationen weniger leiden. Das soll im nächsten Kapitel ausführlich erläutert werden.

14 | Was gebe ich auf?

Absolut nichts! Was das Aufhören für uns so schwer macht, ist unsere Angst. Die Angst vor dem Verlust unseres Vergnügens oder unserer Krücke. Die Angst, dass bestimmte angenehme Situationen nie mehr ganz so angenehm sein werden. Die Angst, mit Stresssituationen nicht mehr fertig zu werden.

Mit anderen Worten, durch Gehirnwäsche wurde uns eingehämmert, dass wir schwach sind, oder dass Zigaretten etwas haben, was wir brauchen, und dass eine Leere dasein wird, wenn wir nicht mehr rauchen.

Machen Sie sich eines klar: **Zigaretten füllen keine Leere. Sie**

schaffen sie!

Unsere Körper sind das Subtilste, was es auf diesem Planeten gibt. Ob Sie nun an einen Schöpfer glauben, an den Vorgang natürlicher Selektion oder an eine Kombination von beiden, das Wesen oder System, das unseren Körper ersonnen hat, arbeitet tausendmal effektiver als der Mensch! Der Mensch kann nicht die kleinste lebende Zelle erschaffen, geschweige denn das Wunder der Sehfähigkeit, Fortpflanzung, des Kreislaufs oder Gehirns nachvollziehen. Wenn der Schöpfer oder das Schöpfungssystem beabsichtigt hätte, dass wir rauchen, wären wir mit einem Filter ausgestattet worden, der unseren Körper von den Giften schützt, und mit irgendeiner Art Schornstein.

Doch ganz im Gegenteil verfügt unser Körper über Sicherheits- und Warnvorrichtungen, zum Beispiel

Husten, Schwindelgefühle, Übelkeit usw., die wir leichtfertig ignorieren.

Die wunderbare Wahrheit heißt: Es gibt gar nichts, was wir aufzugeben hätten. Sobald Sie Ihren Körper von dem kleinen Nikotinmonster und Ihren Kopf von der Gehirnwäsche befreien, werden Sie weder das Verlangen noch das Bedürfnis nach Zigaretten verspüren.

Zigaretten verfeinern kein Essen. Sie ruinieren es. Sie zerstören Ihren Geschmacks- und Geruchssinn. Beobachten Sie im Restaurant die Raucher, die zwischen den Gängen eines Menüs rauchen. Sie genießen ihr Essen gar nicht; sie können es kaum erwarten, bis es vorbei ist, weil es sie vom Rauchen abhält. Viele von ihnen rauchen, obwohl sie wissen, dass die Nichtraucher daran Anstoß nehmen. Raucher sind im Allgemeinen keine rücksichtslosen Rambos; sie fühlen

sich ohne Zigarette nur so elend. Entweder verzichten sie aufs Rauchen und es geht ihnen deshalb schlecht, oder sie rauchen, und es geht ihnen schlecht, weil sie andere damit belästigen, Schuldgefühle bekommen und sich verachten. Beobachten Sie Raucher bei offiziellen Anlässen, wenn sie endlose Reden abwarten müssen, bis endlich zu geprostet wird. Viele leiden plötzlich an Blasenschwäche und schleichen hinaus, um verstohlen zu qualmen. In solchen Momenten verrät sich das Rauchen als echte Sucht. Raucher rauchen nicht, weil es ein Genuss für sie ist. Sie rauchen, weil sie sich ohne Zigarette elend fühlen.

Weil gesellige Anlässe für viele von uns den Anstoß zur ersten Zigarette gaben, gelangen wir zu der Überzeugung, wir könnten gesellige Anlässe ohne Zigarette nicht genießen. Das ist Unsinn. Tabak raubt uns unser

Selbstvertrauen. Am Verhalten von Frauen lässt sich am besten erkennen, welche Angst das Rauchen erzeugt. Praktisch alle Frauen legen großen Wert auf ihre äußere Erscheinung. Es liegt ihnen viel daran, bei offiziellen Anlässen tadellos zurechtgemacht und angenehm duftend zu erscheinen. Doch das Wissen, dass ihr Atem wie ein alter Aschenbecher riecht, scheint sie nicht im geringsten abzuschrecken. Ich weiß, dass der Gestank sie sehr stört – viele hassen den Geruch ihrer eigenen Haare und Kleider –, doch er hält sie nicht vom Rauchen ab. So groß ist die Angst, die diese fürchterliche Droge im Raucher hervorruft.

Zigaretten sind bei geselligen Anlässen keine Hilfe, sondern ein Hindernis. Sie müssen in der einen Hand Ihren Drink halten, in der anderen die Zigarette; Sie müssen versuchen, die Asche und den

ständigen Fluss der Kippen loszuwerden, Ihrem Gesprächspartner den Rauch nicht ins Gesicht zu blasen; dabei fragen Sie sich auch noch, ob er Ihren Mundgeruch bemerkt oder die Flecken auf Ihren Zähnen sieht.

Es gibt nicht nur nichts, was Sie aufgeben müssten; Sie haben wunderbare Dinge zu gewinnen. Wenn Raucher Überlegungen anstellen, ob sie das Rauchen aufhören sollen, denken sie meist an Gesundheit, Finanzielles und die soziale Achtung. Das sind offensichtlich schwerwiegende und wichtige Argumente, doch persönlich bin ich der Meinung, dass der größte Gewinn psychologischer Natur ist, unter anderem:

1. Die Rückkehr Ihres Selbstvertrauens und Elans.
2. Befreiung aus der Selbstversklavung.

3. Das Verschwinden der schwarzen Schatten aus Ihrem Hinterkopf, die Ihr Leben verdüstern, weil Sie wissen, dass Sie von der Hälfte der Menschheit verachtet werden und, schlimmer noch, sich selbst verachten.

Als Nichtraucher hat man nicht nur ein besseres Leben, sondern genießt es auch viel mehr. Ich meine nicht nur, dass Sie dann gesünder und finanziell besser gestellt sind. Ich meine, dass Sie glücklicher sein und am Leben viel mehr Spaß haben werden. Die wunderbaren positiven Seiten des Nichtrauchens werde ich in den nächsten Kapiteln erläutern.

Manchen Rauchern fällt es schwer, die Sache mit der »Leere« nachzuvollziehen; vielleicht hilft Ihnen der folgende Vergleich. Stellen Sie sich

vor, Sie bekämen Herpes im Gesicht. Ich habe diese wunderbare Salbe. Ich sage zu Ihnen: »Probieren Sie's mal damit.« Sie tragen die Salbe auf, und der Ausschlag verschwindet sofort. Eine Woche später taucht er wieder auf. Sie fragen: »Haben Sie noch mehr von dieser Salbe?« Ich biete Ihnen an: »Behalten Sie die Tube. Vielleicht brauchen Sie sie noch.« Sie cremen sich damit ein. Hokuspokus! Der Ausschlag verschwindet wieder. Jedes Mal, wenn er erneut auftritt, wird er größer und schmerzhafter, die Zeitabstände werden kürzer. Schließlich überzieht der Ausschlag Ihr ganzes Gesicht und bereitet Ihnen qualvolle Schmerzen. Er kommt alle halbe Stunde wieder. Sie wissen, dass die Salbe das Problem vorübergehend beseitigt, doch Sie machen sich große Sorgen. Wird sich der Ausschlag schließlich über Ihren ganzen Körper

ausbreiten? Werden die symptomfreien Atempausen schließlich ganz verschwinden? Sie gehen zu Ihrem Arzt. Er kann den Ausschlag nicht heilen. Sie probieren andere Dinge aus, aber nichts hilft außer dieser Wundersalbe.

Inzwischen sind Sie völlig von dieser Salbe abhängig. Sie gehen nie aus dem Haus ohne eine Tube der Salbe einzustecken. Wenn Sie verreisen, packen Sie mehrere Tuben ein. Sie machen sich jetzt nicht nur Sorgen über Ihre Gesundheit, sondern haben auch finanzielle Probleme, denn ich verlange dreihundert Mark für die Tube. Es bleibt Ihnen nichts übrig, als diesen Preis zu zahlen.

Dann lesen Sie in der Medizinkolumne Ihrer Zeitung, dass nicht nur Sie von diesem Ausschlag befallen sind; vielen anderen Menschen geht es genauso. Die

Pharmakologen haben entdeckt, dass die Salbe den Ausschlag nicht wirklich heilt, sondern nur unter die Hautoberfläche verdrängt. Die Salbe verursacht sogar die Ausbreitung des Ausschlags. Um auszuheilen, brauchen Sie nur aufzuhören, sich mit der Salbe einzukremen. Mit der Zeit wird der Ausschlag dann von selbst abklingen.

Würden Sie die Salbe weiterhin anwenden?

Müssten Sie Willenskraft aufbringen, um sich nicht damit einzukremen? Wenn Sie von dem Artikel nicht ganz überzeugt wären, hätten Sie einige Tage lang Bedenken, doch sobald Sie merken, dass es zu heilen beginnt, würde Ihr Bedürfnis, sich mit der Salbe Linderung zu verschaffen, aufhören.

Ginge es Ihnen schlecht dabei? Natürlich nicht. Sie litten an einem furchtbaren Problem, das Sie für unlösbar hielten. Jetzt haben Sie die

Lösung gefunden. Sogar wenn es ein Jahr dauerte, bis der Ausschlag vollständig ausheilte, würden Sie jeden Tag die Besserung verfolgen und denken: »Ist es nicht wunderbar? Ich werde nicht sterben.«

Das war das Wunder, das sich bei mir ereignete, als ich jene letzte Zigarette ausdrückte. Eins möchte ich bei dem Vergleich mit dem Ausschlag und der Salbe klarstellen. Der Ausschlag ist nicht der Lungenkrebs, die Arterienverkalkung, das Emphysem, die Angina, das chronische Asthma, die Bronchitis oder die Erkrankung der Herzkranzgefäße. Sie sind alle Dreingaben zum Ausschlag. Es sind auch nicht die Tausende von Mark, die wir verbrennen, oder der lebenslange schlechte Atem und die fleckigen Zähne, die Schlappheit, das Husten und Um-Luft-Ringen, die Jahre, in denen wir uns selber die Luft

abdrehen und uns wünschten, wir täten es nicht, die Male, wenn wir echt leiden, weil wir nicht rauchen dürfen. Es ist auch nicht die lebenslange Verachtung, die andere Menschen, oder schlimmer noch, wir selbst für uns empfinden. Das sind alles Dreingaben zum Ausschlag. Der Ausschlag ist das, was uns die Augen vor all diesen Dingen verschließt. Es ist dieses panische Gefühl: »Ich brauche eine Zigarette.« Nichtraucher leiden nicht an diesem Gefühl. Das Schlimmste, woran ein Raucher leidet, ist diese Angst, und der größte Gewinn, beim Aufhören, ist die Befreiung von dieser Angst.

Es war, als hätte sich plötzlich ein dicker Nebel aus meinem Kopf verflüchtigt. Ich konnte klar erkennen, dass dieses panische Verlangen nach einer Zigarette keine Schwäche von mir war oder auf irgendeiner magischen

Eigenschaft der Zigarette beruhte. Es war von der ersten Zigarette ausgelöst worden, und jede weitere Zigarette, die ich rauchte, verstärkte dieses Gefühl nur noch, anstatt mich davon zu befreien. Gleichzeitig erkannte ich, dass alle anderen »glücklichen Raucher« denselben Alptraum durchmachten wie ich. Er war nicht so schlimm wie meiner, aber alle gaben sich redliche Mühe, sich Scheinargumente aus den Fingern zu saugen, um ihre Dummheit zu rechtfertigen.

Dabei ist es so schön, frei zu sein!

15 |

Selbstversklavung

Wenn Raucher versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, hat das meist drei Gründe zur Ursache: ihre Gesundheit, finanzielle Erwägungen und soziale Achtung. Die Selbstversklavung ist Bestandteil der Gehirnwäsche, die diese Schreckensdroge bei uns bewirkt. Im letzten Jahrhundert wurde hart um die Abschaffung der Sklaverei gekämpft, und doch leidet der Raucher sein Leben lang unter selbstaufgelegter Sklaverei. Er verdrängt die Tatsache, dass er sich sein ganzes Raucherdasein lang wünscht, er wäre ein Nichtraucher. Bei den meisten Zigaretten, die wir im Leben rauchen, empfinden wir nicht nur keinen

Genuss, wir merken nicht einmal, dass wir sie rauchen. Erst nach einer gewissen Zeit der Enthaltbarkeit überkommt uns tatsächlich die Illusion, dass wir Zigaretten genießen (zum Beispiel die erste am Morgen, die Zigarette nach dem Essen usw.)

Zigaretten werden nur kostbar, wenn wir versuchen, unseren Zigarettenkonsum einzuschränken oder aufzuhören oder wenn uns die Gesellschaft dazu zwingt (zum Beispiel in der Kirche, in Krankenhäusern, Supermärkten, Theatern usw.).

Der eingefleischte Raucher sollte sich bewusst sein, dass der Trend dahin geht, das Rauchverbot immer stärker auszuweiten. Heute gilt es schon für die U-Bahn. Morgen für alle öffentlichen Einrichtungen.

Vorbei sind die Zeiten, als der Raucher das Haus eines Freundes oder eines Fremden betreten und fragen

konnte, »Stört es, wenn ich rauche?« Heute wird der arme Raucher, der in ein fremdes Haus kommt, verzweifelt nach einem Aschenbecher Ausschau halten und hoffen, dass er Kippen darin entdeckt. Findet er keinen Aschenbecher, wird er versuchen, es ohne Zigaretten auszuhalten. Schafft er das nicht, wird er um Erlaubnis bitten, ob er rauchen darf, und muss mit einer Antwort rechnen wie: »Rauchen Sie, wenn es unbedingt sein muss«, oder »Nun, es wäre uns lieber, Sie würden nicht rauchen. Der Geruch scheint sich so festzusetzen.«

Der arme Raucher, der sich ohnehin schon wie ein armes Würstchen fühlte, möchte dann am liebsten im Erdboden versinken.

Ich erinnere mich an meine Raucherzeiten, als jeder Kirchgang für mich eine Qual war. Sogar bei der Hochzeit meiner eigenen Tochter, als

ich als stolzer Vater hätte dastehen sollen – was tat ich da? Ich dachte: »Hoffentlich haben wir's bald hinter uns, damit wir an die frische Luft kommen und uns eine anstecken können.«

Es ist hilfreich, Raucher in solchen Situationen zu beobachten. Sie glücken zusammen. Nie wird nur ein Päckchen hervorgeholt. Zwanzig Päckchen werden herumgereicht, und das Gespräch ist immer das Gleiche.

»Rauchen Sie?«

»Ja, aber nehmen Sie doch eine von mir.«

»Ich rauche später eine von den Ihren.«

Sie zünden sich die Zigaretten an und ziehen lange daran; sie denken: »Haben wir ein Glück! Wir haben unsere kleine Belohnung.«

Der »arme« Nichtraucher braucht keine Belohnung. Wir sind nicht dazu

geschaffen, um unseren Körper ein Leben lang systematisch zu vergiften. Das Traurige ist, dass der Raucher nicht einmal dann, wenn er eine Zigarette raucht, dieses Gefühl des inneren Friedens, Selbstvertrauens und der Ruhe erlangt, das der Nichtraucher schon sein ganzes Nichtraucherleben lang hat. Der Nichtraucher sitzt nicht nervös in der Kirche und wünscht sich, dass die Zeit vergeht. Er kann sein ganzes Leben genießen.

Ich kann mich auch erinnern, wie ich im Winter in einer Halle Bowling gespielt habe und so tat, als hätte ich eine schwache Blase, damit ich hinausschlüpfen und eine rauchen konnte. Nein, ich war damals kein vierzehnjähriger Schuljunge, sondern ein vierzig Jahre alter Steuerprüfer. Wie jämmerlich. Und sogar, wenn ich mitspielte, konnte ich das Spiel nicht

genießen. Ich freute mich schon aufs Ende, damit ich wieder rauchen konnte, obwohl es doch mein Lieblingshobby war, bei dem ich mich entspannen sollte. Für mich ist eine der größten Freuden des Nichtraucherdaseins die Freiheit von jener Sklaverei, die Fähigkeit, mein ganzes Leben zu genießen, anstatt die Hälfte mit der Gier nach einer Zigarette zu verbringen und mir, sobald ich eine anzündete, zu wünschen, ich bräuchte es nicht zu tun.

Wenn sich Raucher im Haus oder sogar nur in Gesellschaft von Nichtrauchern befinden, sollten sie sich ins Gedächtnis rufen, dass nicht der selbstgerechte Nichtraucher ihnen ihr Vergnügen vermiest, sondern das »kleine Monster«.

16 | Ich spare x Mark die Woche

Ich kann nicht oft genug wiederholen, dass es uns so schwerfällt, mit dem Rauchen aufzuhören, weil wir einer gründlichen Gehirnwäsche unterzogen wurden, und je mehr Sie diese Gehirnwäsche vor dem Aufhören durchschauen, desto einfacher werden Sie Ihr Ziel erreichen können.

Gelegentlich habe ich eine Auseinandersetzung mit Leuten, die ich als eingefleischte Raucher bezeichne. Ich verstehe darunter jemand, der sich das Rauchen leisten kann, nicht glaubt, dass er damit seiner Gesundheit schadet und sich nicht um die soziale Achtung kümmert. (Von dieser Sorte gibt es heute nicht mehr viele.)

Wenn er noch jung ist, sage ich zu ihm: »Ich kann nicht glauben, dass Ihnen egal ist, wie viel Geld Sie dafür hinauswerfen. « An diesem Punkt leuchten seine Augen auf. Hätte ich ihn mit dem Argument seiner Gesundheit oder der sozialen Achtung angegriffen, hätte er sich im Nachteil gefühlt, doch Geld – »Ach, das kann ich mir schon leisten. Es sind nur x Mark die Woche, und das ist es mir wert. Es ist mein einziges Laster oder Vergnügen«, usw. Wenn er eine Schachtel am Tag raucht, sage ich zu ihm: »Ich kann immer noch nicht glauben, dass die Ausgaben Sie völlig kaltlassen. Sie werden in Ihrem Leben an die hunderttausend Mark dafür ausgeben. Was machen Sie mit diesem Geld? Sie zünden es nicht einmal an oder werfen es weg. Sie verwenden es, um systematisch Ihre Gesundheit zu ruinieren, um Ihren Lebensmut und Ihr Selbstvertrauen zu

zerstören, um sich lebenslänglich zu versklaven, um sich lebenslänglich schlechten Atem und fleckige Zähne einzuhandeln. Das muss Ihnen doch Sorgen machen?«

An diesem Punkt wird es offensichtlich, vor allem bei jungen Rauchern, dass sie noch nie die Ausgaben für ihr ganzes Leben zusammengerechnet haben. Die meisten Raucher finden eine Schachtel schon teuer genug. Gelegentlich rechnen wir uns aus, was wir in einer Woche ausgeben – eine beunruhigende Summe. Nur sehr gelegentlich (und nur, wenn wir ans Aufhören denken) schätzen wir, was wir in einem Jahr dafür ausgeben, und das ist wirklich erschreckend, doch ein ganzes Leben lang – das ist einfach unvorstellbar.

Doch weil wir eine Auseinandersetzung führen, wird der eingefleischte Raucher sagen: »Ich

kann mir das leisten. Es ist nur soundso viel die Woche.«

Dann sage ich: »Ich werde Ihnen ein Angebot machen, das Sie nicht ablehnen können. Sie zahlen mir jetzt fünftausend Mark, und ich werde Sie lebenslänglich mit kostenlosen Zigaretten versorgen.« Hätte ich mich erboten, eine Hypothek über hunderttausend Mark für fünftausend Mark zu übernehmen, hätte mich der Raucher sofort unterschreiben lassen, dass ich es ernst meine. Doch nicht ein Einziger der eingefleischten Raucher (bitte vergessen Sie nicht, dass ich jetzt nicht von Ihresgleichen rede, der aufhören möchte, sondern von jemand, der keinerlei Absicht hat, das Rauchen aufzuhören) hat mich jemals auf dieses Angebot festgenagelt. Warum nicht?

Wenn ich bei meinen Kursen an dieser Stelle angelangt bin, sagt der Raucher: »Schauen Sie, über den

finanziellen Aspekt mache ich mir nicht wirklich Gedanken.« Wenn auch Sie so denken, sollten Sie sich fragen, warum Sie sich darüber keine Gedanken machen. Warum nehmen Sie bei anderen Dingen so manche Mühe auf sich, um hier und da ein paar Mark zu sparen, und geben ohne mit der Wimper zu zucken Tausende aus, um sich selbst zu vergiften? Die Antwort auf diese Fragen ist folgende: Jede andere Entscheidung in Ihrem Leben beruht auf einem analytischen Prozess, bei dem Sie das Für und Wider abwägen und zu einem rationalen Schluss gelangen. Er mag falsch sein, doch wenigstens ist er das Ergebnis logischer Überlegungen. Wenn ein Raucher das Für und Wider des Rauchens abwägt, heißt die Schlussfolgerung tausendmal: »**Hör auf zu rauchen! Du bist ein Trottel!**« Ein Raucher raucht also

nicht, weil er es will oder sich dazu entschlossen hat, sondern weil er sich einbildet, er könne nicht aufhören. Er verpasst sich selbst eine gehörige Gehirnwäsche. Es bleibt ihm keine andere Wahl, als den Kopf in den Sand zu stecken.

Seltsamerweise schließen Raucher untereinander oft einen Pakt ab, wie: »Der Erste, der aufhört, zahlt dem anderen zweihundert Mark.« Doch dass sie nach dem Aufhören Tausende von Mark sparen werden, scheint sie gar nicht zu berühren. Das alles sind die Auswirkungen der Gehirnwäsche auf den Raucher.

Reiben Sie sich doch nur einen Augenblick lang den Sand aus den Augen. Das Rauchen ist eine Kettenreaktion, die Sie ein Leben lang an die Kette legt. Wenn Sie die Kette nicht sprengen, werden Sie den Rest Ihres Lebens ein Raucher bleiben. Jetzt

schätzen Sie einmal, wie viel Sie in etwa den Rest Ihres Lebens für Zigaretten ausgeben werden. Der Betrag hängt offensichtlich vom Einzelnen ab, doch um des Beispiels willen nehmen wir einmal an, dass es dreißigtausend Mark sind.

In Kürze werden Sie die Entscheidung treffen, Ihre letzte Zigarette zu rauchen (jetzt noch nicht, bitte – erinnern Sie sich an die Anweisungen am Anfang dieses Buches). Alles, was Sie dann tun müssen, um ein Nichtraucher zu bleiben, ist, nicht ein zweites Mal in die Falle zu tappen. Das heißt, die berühmte erste Zigarette nicht mehr zu rauchen. Wenn Sie das tun, kostet Sie das nämlich dreißigtausend Mark.

Falls Sie finden, die Sache so zu betrachten sei wohl etwas verzerrt, dann gaukeln Sie sich immer noch selbst etwas vor. Rechnen Sie sich

doch einfach einmal aus, wie viel Geld Sie in diesem Moment bereits gespart hätten, wenn Sie Ihre erste Zigarette nicht geraucht hätten.

Kommt Ihnen das Argument schlüssig vor, dann überlegen Sie, wie Sie sich fühlen würden, wenn Ihnen morgen ein Scheck über dreißigtausend Mark ins Haus geflattert käme. Sie würden vor Freude tanzen! Fangen Sie also ruhig schon zu tanzen an! Eine solche Summe wird Ihnen gleich in den Schoß fallen, und das ist nur eines der vielen wunderbaren Geschenke, die auf Sie warten.

Während der Entwöhnungszeit werden Sie in Versuchung kommen, nur noch eine einzige letzte Zigarette zu rauchen. Sie werden ihr leichter widerstehen können, wenn Sie sich ins Gedächtnis rufen, dass Sie das dreißigtausend Mark kosten wird (oder wie hoch auch immer Ihre Schätzung

ist)!

Jahrelang habe ich mein Angebot in Fernseh- und Radiosendungen wiederholt. Ich kann es immer noch nicht glauben, dass kein einziger eingefleischter Raucher es je angenommen hat. Einige Mitglieder meines Golfclubs ziehe ich jedes Mal damit auf, wenn ich sie über eine Erhöhung der Tabakpreise jammern höre. Eigentlich habe ich Angst, dass mich einer doch einmal darauf festnageln wird, wenn ich allzu hämisch werde. Ich würde ein Vermögen dabei verlieren.

Falls Sie glückliche, fröhliche Raucher kennen, die Ihnen erzählen, welchen Genuss das Rauchen für sie bedeute, sagen Sie ihnen doch einfach, Sie kennen einen Idioten, der einen lebenslänglich mit kostenlosen Zigaretten versorgt, falls man ihm das Geld, das man ein Jahr lang für Tabak

ausgibt, im Voraus bezahlt.

17 | Gesundheit

Auf diesem Gebiet ist die Gehirnwäsche am wirkungsvollsten. Die Raucher meinen, ihnen seien die Risiken für ihre Gesundheit bewusst. Das stimmt nicht.

Das gilt auch für mich. Als ich damals damit rechnete, in meinem Kopf könne jeden Augenblick eine Explosion stattfinden, und ehrlich daran glaubte, ich sei bereit, die Konsequenzen auf mich zu nehmen, machte ich mir etwas vor.

Wenn ich in jenen Tagen eine Zigarette aus der Schachtel genommen hätte und ein rotes Lämpchen aufgeblinkt hätte, worauf eine warnende Stimme ertönt wäre: »Okay, Allen, diese Zigarette ist der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Zum Glück wirst du vorgewarnt, was hiermit geschieht. Bis jetzt bist du davongekommen, aber wenn du noch eine einzige Zigarette rauchst, dann explodiert dir der Schädel! « Was, glauben Sie, hätte sich ereignet?! Der Griff zur nächsten Zigarette!

Falls Sie wegen der Antwort im Zweifel sind, gehen Sie doch einmal zu einer verkehrsreichen Hauptstraße, stellen Sie sich mit geschlossenen Augen an den Randstein und versuchen sich vorzustellen, Sie stünden jetzt vor der Wahl, entweder das Rauchen aufzuhören oder mit verbundenen Augen diese Straße zu überqueren, bevor Sie die nächste Zigarette nehmen dürfen.

Es steht außer Frage, wofür Sie sich entscheiden würden. Ich habe gemacht, was jeder Raucher sein ganzes Leben lang macht: Ich habe mein Hirn abgeschaltet und den Kopf

in den Sand gesteckt, in der Hoffnung, ich würde eines Morgens aufwachen und Zigaretten verabscheuen. Raucher können es sich nicht erlauben, an die Gesundheitsrisiken zu denken. Tun sie es doch, dann verfliegt sogar die Illusion des Genusses.

Das erklärt, warum Abschreckung so wenig Erfolg hat. Nur Nichtraucher können sich dazu überwinden, diese Abschreckungsfilme anzuschauen. Das erklärt auch, warum Raucher sich so gut an Onkel Alfred erinnern, der vierzig Zigaretten am Tag qualmte und achtzig wurde, aber die Tausende von Menschen ignorieren, die in der Blüte ihres Lebens vom Nikotin dahingerafft werden.

Etwa sechsmal die Woche habe ich mit Rauchern, meist jüngeren, folgendes Gespräch:

Ich: Warum wollen Sie aufhören?

Raucher: Ich kann es mir nicht leisten, es ist zu teuer.

Ich: Machen Sie sich keine Sorgen wegen Ihrer Gesundheit?

Raucher: Nein. Ich könnte morgen von einem Bus überfahren werden.

Ich: Würden Sie sich absichtlich vor einen Bus werfen?

Raucher: Natürlich nicht.

Machen Sie sich beim Überqueren einer

Ich: Straße die Mühe, nach
links und rechts zu
schauen?

Raucher: Selbstverständlich.

Genau. Der Raucher verwendet große
Sorgfalt darauf, nicht unter die Räder
zu kommen, und die
Wahrscheinlichkeit, dass es doch
passiert, ist eins zu mehreren
hunderttausend. Dennoch nimmt der
Raucher das fast an Gewissheit
grenzende Risiko einer
Nikotinschädigung auf sich und scheint
blind für die gesundheitlichen
Gefahren zu sein. So stark ist der
Einfluss der Gehirnwäsche. Ich
erinnere mich an einen berühmten
britischen Golfspieler, der nicht an

amerikanischen Turnieren teilnahm, weil er Angst vor dem Fliegen hatte. Trotzdem zog er kettenrauchend über den Golfplatz. Ist es nicht seltsam, dass wir kein Flugzeug besteigen würden, an dem wir den geringsten technischen Fehler vermuten, obwohl das Risiko eines Absturzes eins zu mehreren hunderttausend steht, bei der Zigarette aber ein Risiko von eins zu vier in Kauf nehmen und diese Tatsache anscheinend völlig verdrängen? Und was hat der Raucher davon?

Absolut nichts!

Eine weit verbreitete Legende übers Rauchen betrifft den Raucherhusten. Viele der jüngeren Leute, die mich aufsuchen, machen sich keine Sorgen über ihre Gesundheit, weil sie nicht husten. Das Gegenteil wäre angebracht. Der Husten ist eines der Sicherheitssysteme der Natur, das

Fremdstoffe aus den Lungen herausbefördert. Der Husten selbst ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Wenn Raucher husten, dann deswegen, weil ihre Lungen versuchen, die krebsauslösenden Teer- und Giftstoffe auszustoßen. Wenn sie nicht husten, bleiben diese Stoffe in den Lungen hängen und können dort Krebs erzeugen.

Stellen Sie sich die Sache einfach einmal so vor. Sie haben ein hübsches Auto und lassen es vor sich hinrosten, ohne etwas dagegen zu tun. Das wäre ziemlich dumm, weil Ihr Auto bald nur noch ein Schrotthaufen wäre und Sie nicht mehr befördern könnte. Trotzdem wäre das nicht das Ende der Welt; es ist nur eine Frage des Geldes, und Sie könnten sich immer noch ein neues kaufen. Ihr Körper ist das Vehikel, das Sie durchs Leben befördert. Wir alle behaupten,

Gesundheit sei unser höchstes Gut. Wie wahr das ist, wird Ihnen jeder kranke Millionär bestätigen. Die meisten von uns können auf irgendeine Krankheit oder einen Unfall zurückblicken, bei denen wir um Heilung gebetet haben. **(Wie schnell wir vergessen).**

Wenn Sie rauchen, lassen Sie Ihr Vehikel nicht nur Rost ansetzen, ohne etwas dagegen zu tun; Sie zerstören systematisch das Gefährt, das Sie nötig haben, um durchs Leben zu kommen. Und Sie haben nur *einen Körper!*

Kommen Sie zur Vernunft! Keiner zwingt Sie zu rauchen, und denken Sie dran: **Es tut absolut nichts für Sie!**

Heben Sie nur einen Moment lang den Kopf aus dem Sand und überlegen Sie: Wenn Sie ganz sicher wüssten, dass die nächste Zigarette diejenige wäre, die in Ihrem Körper Krebs auslöst, würden Sie sie dann wirklich

rauchen? Vergessen Sie die Krankheit (die man sich nur schwer vorstellen kann), doch malen Sie sich aus, wie Sie in eine Krebsklinik kämen und diese furchtbaren Tests über sich ergehen lassen müssten – Strahlenbehandlungen usw. Sie planen jetzt nicht Ihr restliches Leben; Sie planen Ihren Tod. Was wird mit Ihrer Familie geschehen und denen, die Sie lieben, was mit Ihren Plänen und Träumen?

Ich sehe oft Menschen, denen es passiert ist. Sie dachten nicht, dass gerade ihnen das zustoßen würde, und das Schlimmste ist nicht die Krankheit selbst, sondern das Wissen, dass sie selbst sie verschuldet haben. Unser ganzes Raucherleben lang sagen wir: »Ich werde morgen aufhören.« Versuchen Sie sich vorzustellen, wie sich die Leute fühlen, die schließlich den Auslöser gedrückt haben. Für sie

ist es vorbei mit der Gehirnwäsche. Sie sehen das Rauchen als das, was es wirklich ist, und verbringen den Rest ihres Lebens damit, darüber nachzugrübeln: »Warum habe ich mir vorgegaukelt, ich müsste unbedingt rauchen? Wenn ich die Uhr nur zurückdrehen könnte!«

Am Anfang des Buches habe ich Ihnen versprochen, Ihnen eine Schockbehandlung zu ersparen. Wenn Sie bereits beschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören, ist das folgende auch keine Schockbehandlung für Sie. Wenn Sie immer noch im Zweifel sind, überspringen Sie den Rest dieses Kapitels und lesen es erst zu Ende, wenn Sie das ganze Buch fertig gelesen haben.

Unzählige Bücher und Statistiken sind über die Schäden geschrieben worden, die Zigaretten der Gesundheit zufügen können. Das Problem besteht

darin, dass der Raucher gar nichts davon wissen will, wenn er noch nicht beschlossen hat, das Rauchen aufzuhören. Sogar der gesetzlich vorgeschriebene Warnhinweis ist eine Zeitverschwendung, weil sich der Raucher Scheuklappen anlegt, und wenn er ihn doch versehentlich liest, zündet er sich zur Beruhigung gleich eine an. Raucher neigen zu der Annahme, die gesundheitliche Gefährdung sei etwas, was einen trifft oder nicht trifft, wie wenn man auf eine Mine steigt. Machen Sie sich eines klar: Es passiert schon eben in diesem Augenblick. Jedes Mal, wenn Sie an einer Zigarette ziehen, inhalieren Sie krebserregende Teerstoffe in Ihre Lunge, und Krebs ist keineswegs der schlimmste Killer, der mit Nikotin zusammenhängt - da sind auch noch Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Emphyseme, Angina, Thrombosen,

chronische Bronchitis und Asthma.

Raucher leiden auch an der Täuschung, dass die katastrophalen Auswirkungen des Rauchens übertrieben werden. Das Gegenteil ist wahr. Es besteht kein Zweifel, dass Zigaretten in der westlichen Gesellschaft die Todesursache Nummer eins sind. Nur wird in vielen Fällen, in denen Zigaretten den Tod verursachen oder mitverursacht haben, nicht das Rauchen dafür verantwortlich gemacht oder statistisch erfasst.

Es gibt Schätzungen, denen zufolge vierundvierzig Prozent der Hausbrände durch Zigaretten ausgelöst werden, und ich frage mich, wie viele Verkehrsunfälle auf das Konto der Zigaretten gehen, auf jenen Bruchteil einer Sekunde, wenn Sie den Verkehr aus dem Blick verlieren, weil Sie sich eine anzünden müssen.

Normalerweise fahre ich vorsichtig,

doch nie bin ich dem Tod näher gekommen (außer durch das Rauchen selbst), als damals, als ich versuchte, mir beim Fahren eine Zigarette zu drehen; und ich erinnere mich nur äußerst widerwillig an die vielen Male, als ich mir eine Zigarette beim Fahren aus dem Mund gehustet habe – sie schien immer zwischen die Sitze zu fallen. Ich bin sicher, dass viele Raucher beim Fahren dasselbe gemacht haben, nämlich mit einer Hand nach der brennenden Zigarette getastet, während sie mit der anderen zu steuern versuchten.

Die Gehirnwäsche hat den Effekt, dass wir genauso denken wie jener Mann, der von einem hundertstöckigen Gebäude stürzt. Während er am fünfzigsten Stock vorbeifällt, hört man ihn sagen: »So weit, so gut!« Wir denken, wenn wir bislang davongekommen sind, wird uns eine

weitere Zigarette schon nicht schaden.

Versuchen Sie es andersherum zu betrachten. Die »Gewohnheit« ist eine lebenslange Kette, jede Zigarette erzeugt das Bedürfnis nach der nächsten. Wenn Sie damit anfangen, setzen Sie eine Zündschnur in Brand. Das Problem ist, dass Sie nicht wissen, wie lang die Zündschnur ist. Jedes Mal, wenn Sie eine Zigarette anzünden, kommen Sie der Explosion der Bombe einen Schritt näher. WOHER WISSEN SIE, OB SIE NICHT BEI DER NÄCHSTEN EXPLODIERT?

18 | Energie

Die meisten Raucher sind sich klar darüber, dass sie ihre Lungen eintieren, aber nicht über die allgemeine Schlappheit, die das Rauchen verursacht.

Der Raucher verstopft nicht nur seine Lungen, sondern nach und nach auch seine Venen und Arterien mit Giftstoffen wie Nikotin, Kohlenmonoxid und anderen.

Lungen und Blutkreislauf transportieren Sauerstoff und andere Nährstoffe zu den verschiedenen Organen und Muskeln unseres Körpers. Der Raucher entzieht jedem Muskel und Organ seines Körpers immer mehr Sauerstoff, so dass sie täglich weniger gut funktionieren, und er wird nicht nur jeden Tag schlapper; auch seine Abwehrkräfte gegen andere

Erkrankungen nehmen ab.

Weil das alles so langsam und allmählich vor sich geht, merkt der Raucher nicht, was passiert. Jeden Tag fühlt er sich nicht anders als am Vortag. Weil er sich nicht krank fühlt, glaubt er, er ist deshalb andauernd schlapp, weil er eben alt wird.

Nachdem ich als Jugendlicher sehr fit gewesen war, lebte ich gut dreißig Jahre in ständiger Müdigkeit. Ich dachte, nur Kinder und Teenager besäßen Energie. Eines der wunderbaren Geschenke für mich war der plötzliche Energieschub, den ich erlebte, kurz nachdem ich das Rauchen aufgehört hatte. Ich hatte tatsächlich wieder Lust auf Sport.

Der Missbrauch des Körpers und der Energiemangel führen meist zu weiterem Negativverhalten. Der Raucher geht sportlichen Aktivitäten und anderen Hobbys gern aus dem

Weg und neigt dazu, zu viel zu essen
und zu trinken.

19 | Es entspannt mich und schenkt mir Selbstvertrauen

Das ist der schlimmste Irrtum von allen, und die Befreiung davon steht für mich auf der gleichen Stufe wie das Ende der Selbstversklavung, der größte Gewinn, den einem das Aufgeben der Nikotinsucht einbringt – wenn man nicht mehr mit einem ständigen Gefühl der Unsicherheit durchs Leben zu gehen braucht.

Viele der Vorteile, die ich davon hatte, dass ich nicht mehr rauchte, wurden mir erst Monate später bewusst, während meiner Nichtraucherkurse.

Fünfzehn Jahre lang weigerte ich mich, mich ärztlich untersuchen zu lassen. Auch beim Abschluss einer

Versicherung lehnte ich es ab, mich einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen, und zahlte dafür lieber höhere Beiträge. Ich hasste Besuche in Kliniken, bei Ärzten und Zahnärzten. Ich konnte den Gedanken ans Altwerden, an Pensionierung usw. nicht ertragen.

Nichts davon brachte ich mit meiner Raucherei in Verbindung, doch als ich damit aufhörte, war es, als wäre ich aus einem Alptraum erwacht. Heute freue ich mich auf jeden Tag. Natürlich geschehen auch unangenehme Dinge in meinem Leben, und ich muss wie alle anderen mit Stress und Spannungen fertig werden; aber es ist wunderbar, das Vertrauen zu besitzen, dass man auch solche Belastungen bewältigen kann. Und die guten Zeiten genießt man um so mehr, da man körperlich leistungsfähiger ist, mehr Energie und Selbstvertrauen hat.

20 | Die bedrohlichen schwarzen Schatten

Eine weitere der großen Freuden eines Nicht-mehr-Rauchers ist, dass sich diese schwarzen Schatten, die immer den Hintergrund unseres Bewusstseins verdüstern, in Wohlgefallen auflösen. Alle Raucher wissen, dass sie Trottel sind, und verschließen die Augen vor den negativen Folgen des Rauchens. Wir rauchen meist automatisch, ohne weiter darüber nachzudenken, doch die schwarzen Schatten lauern immer in unserem Unterbewusstsein, knapp unterhalb der Oberfläche.

In unserem Raucherleben gibt es immer wieder Momente, in denen diese schwarzen Schatten emporsteigen: Wenn wir den Warnhinweis des

Gesundheitsministers lesen; wenn wir von Krebs hören; anlässlich von Nichtraucher-Kampagnen; bei einem Herzanfall; bei Schmerzen in der Brust; wenn uns eines unserer Kinder, ein Freund oder ein Verwandter schmerzliche Blicke zuwirft; wenn wir beim Zahnarzt, beim Küssen oder im Gespräch mit einem Nichtraucher merken, wie schlecht unser Atem riecht und wie fleckig unsere Zähne sind; durch den Verlust der Selbstachtung, den die Abhängigkeit vom Nikotin mit sich bringt.

Auch wenn wir uns dieser Dinge nicht bewusst sind, lauern diese schwarzen Schatten immer knapp unter der Fassade und zerren immer mehr an uns, je tiefer wir in der Abhängigkeit versinken. Das hört erst auf, wenn Sie beschließen, sich von dieser grauenhaften Sucht zu befreien.

Die letzten beiden Kapitel handelten

von den beträchtlichen Vorteilen, derer sich ein Nichtraucher erfreut. Im Bemühen um eine ausgewogene Darstellung werden im nächsten Kapitel die Vorteile des Rauchens aufgezählt.

21 | Die Vorteile des Rauchens

22 | Die »Methode Willenskraft«

In unserer Gesellschaft herrscht allgemein die Annahme, es sei sehr schwer, sich das Rauchen abzugewöhnen. Sogar praktische Ratgeber, die einem dabei helfen wollen, beginnen in der Regel mit Ausführungen darüber, wie schwierig es ist. In Wahrheit ist es aber lächerlich einfach. Ja, ich begreife, wenn Sie Zweifel anmelden, aber überdenken Sie die Sache doch einmal.

Wenn Sie es sich zum Ziel setzen, eine Meile in weniger als vier Minuten zu laufen, dann ist das schwierig. Sie müssen möglicherweise jahrelang hart dafür trainieren, und sogar dann sind Sie vielleicht körperlich nicht dazu in der Lage. (Unsere Vorstellungskraft

bestimmt weitgehend unsere Leistung. Ist es nicht merkwürdig, wie unerreichbar diese Zeitmarke schien, bevor Bannister es tatsächlich geschafft hat? Heutzutage ist es nichts Ungewöhnliches mehr.)

Wenn es darum geht, mit dem Rauchen aufzuhören, brauchen Sie nichts weiter zu tun, als nicht mehr zu rauchen. Niemand zwingt Sie zu rauchen (außer Sie selbst), und im Unterschied zum Essen und Trinken brauchen Sie keine Zigaretten um zu überleben. Wenn Sie also damit aufhören wollen, warum sollte es so schwierig sein? Es ist in Wirklichkeit auch nicht schwierig. Raucher erschweren sich die Sache selbst, wenn sie mit einem mächtigen Einsatz von Willenskraft an die Sache herangehen. So arbeitet jede Methode, die dem Raucher das Gefühl aufzwingt, er müsse Opfer irgendwelcher Art

bringen. Betrachten wir einmal diese Methoden, die uns Willenskraft abverlangen, genauer.

Wir fassen nicht den Entschluss, Raucher zu werden. Die ersten paar Zigaretten sind nur ein Experiment für uns, und weil sie scheußlich schmecken, sind wir überzeugt, wir könnten aufhören zu rauchen, wann immer wir wollen. Im Prinzip rauchen wir diese ersten paar Zigaretten nur dann, wenn wir es wünschen, meist in Gesellschaft anderer Raucher.

Bevor wir es so richtig mitbekommen, kaufen wir nicht nur regelmäßig Zigaretten und rauchen, wann wir es möchten, sondern sind ständig am Rauchen.

Meist dauert es lange, bis wir merken, dass wir süchtig sind, weil wir der Täuschung verfallen sind, Raucher rauchten wegen des Genusses, nicht weil sie rauchen *müssen*. Wir genießen

das Rauchen zwar nicht (das tun wir nie), bilden uns aber ein, wir könnten jederzeit damit aufhören.

Meist merken wir erst, wenn wir einen Versuch machen, das Rauchen aufzuhören, dass wir vor einem kleinen Problem stehen. Die ersten Versuche finden meist schon in der Anfangszeit des Rauchens statt, in der Regel wegen Geldknappheit (Junge trifft Mädchen, man spart für einen eigenen Haushalt und will kein Geld für Zigaretten verschleudern) oder aus gesundheitlichen Gründen (der Teenie ist immer noch ein aktiver Sportler und merkt, dass ihm die Luft ausgeht). Was auch immer die Motive sind, der Raucher wartet eine Stresssituation ab. Sobald er nicht mehr raucht, schreit das Monster nach Nahrung. Dann hat der Raucher das Verlangen nach einer Zigarette, und weil er keine rauchen darf, wird sein Stress noch

größer. Sein normales Mittel gegen Stress ist jetzt nicht verfügbar, daher leidet er gleich dreifach. Das Ergebnis einer Zeit der Qual ist höchstwahrscheinlich der Kompromiss: »Ich werde weniger rauchen«, oder die Entscheidung: »Ich werde warten, bis ich nicht mehr so gestresst bin.« Hört der Stress auf, besteht aber keine Notwendigkeit mehr, das Rauchen aufzuhören; erst in der nächsten Stresssituation nimmt der Raucher einen erneuten Anlauf. Der Zeitpunkt ist natürlich nie der richtige, weil der Stress im Leben der meisten Menschen nicht geringer wird, sondern sich eher verstärkt. Wir ziehen aus dem Elternhaus aus, gründen einen eigenen Haushalt, nehmen Hypotheken auf, bekommen Kinder, im Beruf wird uns mehr Verantwortung übertragen usw. Natürlich kann der Stress im Leben eines Rauchers nie nachlassen,

weil ja die Zigaretten die Ursache vom ganzen Stress sind. Und der Stress wird immer größer, je mehr Nikotin man in sich hineinpumpt; und je mehr man raucht, desto größer wird auch die Illusion eine Zigarette zu brauchen, und damit auch die Abhängigkeit.

In Wirklichkeit ist es eine Täuschung, dass der Stress im Leben immer größer wird, und erzeugt wird diese Täuschung vom Rauchen selbst. Das werden wir im Kapitel 28 noch genauer besprechen. Nach anfänglichen Fehlschlägen baut der Raucher in der Regel auf die Möglichkeit, dass er eines Tages aufwacht und einfach keine Lust mehr hat zu rauchen. Diese Hoffnung nährt sich meist von Geschichten, die er über andere Exraucher gehört hat (z. B. »Ich hatte eine Grippe, und danach wollte ich einfach nicht mehr rauchen.«)

Machen Sie sich nichts vor. Ich bin

solchen Gerüchten auf den Grund gegangen, und nie ist die Sache so einfach, wie sie aussieht. Meist war der Raucher bereits innerlich darauf vorbereitet, mit dem Rauchen aufzuhören, und benutzte die Grippe nur als Sprungbrett. Ich habe über dreißig Jahre damit verbracht, zu warten, dass ich eines Morgens aufwachen würde und nie mehr Lust auf eine Zigarette hätte. Immer, wenn ich eine Grippe hatte, freute ich mich schon aufs Abklingen der Krankheit, weil sie mich vom Rauchen abhielt.

Noch häufiger kommt es vor, dass Leute, die »einfach so« aufhören, einen Schock erlitten haben. Vielleicht ist ein naher Verwandter an einer Raucherkrankheit gestorben, oder ihnen ist wegen eigener gesundheitlicher Probleme der Schreck in die Glieder gefahren. Es erzählt sich immer leichter: »Eines Tages habe ich

einfach beschlossen, die Raucherei aufzuhören. So ein toller Typ bin ich.« Hören Sie auf, sich etwas vorzumachen! So etwas passiert nicht von selbst; Sie müssen schon etwas dazu tun.

Wir wollen jetzt einmal genauer untersuchen, warum es so schwer ist, mittels verbissenem Einsatz von Willenskraft mit dem Rauchen aufzuhören. Die meiste Zeit stecken wir doch den Kopf in den Sand und sagen uns: »Morgen höre ich auf.«

Ab und zu löst irgend etwas den Versuch aus, mit dem Rauchen aufzuhören. Das können gesundheitliche Probleme sein, finanzielle Gründe, die soziale Ächtung, oder wir hatten in letzter Zeit besonders starke Atemschwierigkeiten und merken, dass wir das Rauchen im Grunde nicht genießen.

Was immer der Grund sein mag, wir heben den Kopf aus dem Sand und

beginnen, das Für und Wider des Rauchens abzuwägen. Wir finden heraus, was wir unser Leben lang schon wussten: Bei vernünftiger Überlegung kann man nur zu einem einzigen Schluss kommen: **Schluss mit dem Rauchen!**

Doch obwohl der Raucher weiß, dass er als Nichtraucher besser dran ist, glaubt er, ein Opfer bringen zu müssen. Das ist zwar eine Illusion, aber eine *mächtige* Illusion. Der Raucher weiß nicht, warum, doch er glaubt, dass Zigaretten in den guten wie in den schlechten Zeiten des Lebens eine Hilfe sind.

Bevor er überhaupt mit dem Versuch startet, hat der Raucher bereits die in unserer Gesellschaft übliche Gehirnwäsche hinter sich, verstärkt durch die Illusionen, die seine eigene Sucht in ihm erzeugt. Hinzu kommt eine noch mächtigere Gehirnwäsche,

nämlich wie enorm schwierig es sei, das Rauchen aufzuhören.

Er hat von Rauchern gehört, die schon seit Monaten nicht mehr rauchen und trotzdem noch nach Zigaretten gieren. Das sind alles miesepetrige Exraucher, Leute, die mit dem Rauchen aufhören und dann den Rest ihres Lebens jammern, dass sie so gern eine Zigarette hätten. Er hat von Rauchern gehört, die jahrelang nicht geraucht haben und anscheinend glücklich und zufrieden vor sich hin gelebt haben, doch dann irgendwann einmal eine einzige Zigarette rauchen und mit einem Schlag wieder süchtig sind. Wahrscheinlich kennt er auch mehrere Raucher im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung, die sich sichtlich selbst zerstören und das Rauchen offensichtlich nicht genießen - und trotzdem rauchen sie weiter. Obendrein hat er wahrscheinlich eine

oder mehrere dieser Erfahrungen bereits selbst gemacht.

Anstatt also mit dem Gefühl ans Werk zu gehen: »Toll! Hast du schon gehört? Ich brauche nicht mehr zu rauchen«, beginnt er mit einem düsteren Gefühl der Verdammnis, als ob er den Everest besteigen müsste, und ist fest davon überzeugt, wenn ihn das kleine Monster einmal in den Klauen hat, dann für lebenslänglich. Viele Raucher fangen damit an, sich bei ihren Freunden und Verwandten zu entschuldigen: »Schau, ich versuche, das Rauchen aufzuhören. Wahrscheinlich bin ich in den nächsten Wochen ziemlich reizbar – bitte sei nachsichtig mit mir!« Die meisten solcher Versuche sind von vornherein zum Scheitern verurteilt. Nehmen wir einmal an, dass der Raucher ein paar Tage ohne Zigaretten durchhält. Das Erstickungsgefühl in seinen Lungen

lässt rasch nach. Er hat keine Zigaretten gekauft und folglich mehr Geld in der Tasche. Die Gründe, warum er ursprünglich mit dem Rauchen aufhören wollte, verflüchtigen sich rasch aus seinem Denken. Es ist, wie wenn man beim Autofahren einen bösen Unfall sieht. Eine Zeitlang fährt man dann langsamer, doch das nächste Mal, wenn man spät dran ist, hat man schon wieder alles vergessen und drückt das Gaspedal durch.

Und am anderen Ende des Stricks zerrt das kleine Monster in Ihrem Bauch, das seinen Schuss Nikotin nicht bekommen hat. Sie leiden nicht an körperlichen Schmerzen; wenn Sie sich wegen einer Erkältung vergleichbar schlecht fühlen würden, würden Sie Ihrer Arbeit nicht fernbleiben oder Depressionen nachhängen. Sie würden einfach lachend darüber hinweggehen. Alles, woran der Raucher denken kann,

ist, dass er eine Zigarette haben will. Warum das so wichtig für ihn ist, weiß er nicht. Das kleine Monster im Bauch setzt dann das große Monster in seinem Hirn frei, und jetzt sucht dieselbe Person, die vor ein paar Stunden oder Tagen bereitwillig allen guten Gründen lauschte, warum sie mit dem Rauchen aufhören sollte, verzweifelt nach irgendeiner Ausrede, um wieder anfangen zu können. Der Raucher sagt sich Dinge wie:

1. Das Leben ist zu kurz. Vielleicht geht morgen die Welt unter. Ich könnte überfahren werden. Ich habe sowieso schon zu lange geraucht. Heutzutage bekommt man doch von allem Krebs.
2. Ich habe den falschen Zeitpunkt gewählt. Ich hätte erst nach Weihnachten/nach

dem Unfall/nach dieser Stressphase in meinem Leben damit anfangen sollen.

3. Ich kann mich nicht konzentrieren. Ich bin reizbar und schlecht gelaunt. Ich kann nicht richtig arbeiten. Meine Familie und meine Freunde können mich nicht mehr leiden. Seien wir ehrlich: Ich muss wieder anfangen zu rauchen, schon wegen der anderen. Ich bin ein eingefleischter Raucher und habe keine Chance, jemals wieder ohne Zigaretten glücklich zu sein. (Das hielt mich dreiunddreißig Jahre lang bei der Stange.)

Wenn er an diesem Punkt angelangt ist, gibt der Raucher schließlich nach. Er zündet sich eine Zigarette an, und

die Schizophrenie wird nur noch größer. Einerseits herrscht bei ihm ungeheure Erleichterung darüber, dass seine Gier gestillt ist, andererseits, falls er längere Zeit nicht geraucht hat, schmeckt die Zigarette scheußlich, und der Raucher begreift nicht, warum er dieses Zeugs eigentlich raucht. Daher glaubt er, es mangle ihm an Willenskraft. Doch in Wirklichkeit fehlt es ihm keineswegs daran; er hat lediglich seine Meinung geändert und im Licht der neuesten Erkenntnisse eine völlig vernünftige Entscheidung getroffen. Was soll die ganze Gesundheit, wenn man sich dabei elend fühlt? Beides bringt absolut nichts. Ein kurzes, aber genussvolles Leben ist wesentlich besser, als ein langes, elendes.

Zum Glück trifft das nicht zu, sondern das schiere Gegenteil. Als Nichtraucher lebt man unendlich

genussvoller. Doch genau dieser Trugschluss hat mich dreiunddreißig Jahre lang dazu gebracht, weiterzurauchen, und ich muss zugeben, dass ich immer noch rauchen würde, falls es wahr wäre (Berichtigung - ich wäre nicht mehr da).

Die Qual, die der Raucher durchmacht, hat nichts mit dem Entzug zu tun. Dieser löst die Qual zwar aus, doch der wirkliche Kampf findet im Kopf statt; seine Ursachen sind Zweifel und Ungewissheit. Weil der Raucher schon mit der Überzeugung anfängt, er bringe ein Opfer, hat er bald das Gefühl, er müsse etwas entbehren - das ist eine Form von Stress. Jedes Mal, wenn sein Gehirn ihm suggeriert: »Rauch doch eine«, leidet er unter Stress. Sobald er also aufhört zu rauchen, entsteht das Bedürfnis nach einer Zigarette. Doch er darf jetzt

keine rauchen, weil er das Rauchen »aufgegeben« hat. Das deprimiert ihn nur noch mehr, was erneut das Bedürfnis auslöst.

Eine weitere Schwierigkeit besteht im Warten, dass etwas geschieht. Wenn Sie sich zum Ziel setzen, den Führerschein zu machen, haben Sie Ihr Ziel erreicht, sobald Sie die Fahrprüfung bestehen. Bei der »Methode Willenskraft« heißt es: »Wenn Sie es nur lange genug ohne Zigaretten aushalten, wird der Drang zu rauchen schließlich verschwinden.«

Woher wissen Sie, wann Sie dieses Ziel erreicht haben? Sie wissen es nie, weil Sie darauf warten, dass etwas passiert, aber es passiert eben nichts weiter. Sie haben das Rauchen aufgehört, nachdem Sie Ihre letzte Zigarette geraucht haben, und im Grunde warten Sie jetzt nur, wie lange es dauert, bis Sie wieder schwach

werden.

Wie gesagt ist die Qual, an der ein Raucher leidet, geistiger Natur; sie wird von der Unsicherheit hervorgerufen, obwohl keine körperlichen Schmerzen zu spüren sind, ist die Wirkung stark. Der Raucher fühlt sich elend und unsicher. Er ist weit davon entfernt, das Rauchen zu vergessen; sein ganzes Denken ist davon besessen. Tage- oder sogar wochenlang versinkt er in tiefster Depression. Seine Gedanken kreisen nur um Zweifel und Ängste.

»Wie lange wird dieses Wahnsinnsverlangen noch dauern? «

»Werde ich jemals wieder glücklich sein?«

»Werde ich jemals morgens wieder aufstehen wollen?«

»Werde ich jemals wieder eine Mahlzeit genießen können? «

»Wie werde ich in Zukunft mit Stress

fertig werden?«

»Wird mir eine Party jemals wieder Spaß machen?«

Der Raucher wartet darauf, dass sich die Dinge bessern, doch solange er Trübsal bläst, wird die Zigarette nur immer erstrebenswerter.

In Wirklichkeit passiert tatsächlich etwas, doch der Raucher merkt es gar nicht. Wenn er drei Wochen radikalen Nikotinentzug übersteht, verschwindet das körperliche Verlangen danach. Doch wie bereits gesagt, sind die Entzugserscheinungen bei Nikotin so schwach, dass der Raucher sie gar nicht wahrnimmt. Doch nach etwa drei Wochen haben viele Raucher das Gefühl, sie hätten es geschafft. Um es sich zu beweisen, zünden sie eine Zigarette an, und das schafft sie wiederum. Sie schmeckt schrecklich, doch der Exraucher hat wieder Nikotin in seinen Körper eingeschleust, und

sobald er die Zigarette ausdrückt und der Nikotinspiegel sinkt, flüstert wieder eine leise Stimme in seinem Hinterkopf: »Du willst noch eine.« Er hatte es wirklich geschafft, doch jetzt hat er sich erneut abhängig gemacht.

Meist zündet sich der Raucher nicht sofort eine weitere Zigarette an. Er denkt: »Ich will nicht wieder süchtig werden.« Er lässt einen Sicherheitszeitraum verstreichen. Vielleicht Stunden, Tage oder sogar Wochen. Dann kann der Exraucher sagen: »Nun, ich bin nicht wieder abhängig geworden, daher kann ich ruhig eine zweite rauchen.« Er tappt in dieselbe Falle wie beim ersten Mal und balanciert bereits auf einem schlüpfrigen Seil.

Raucher, die das Rauchen mittels Einsatz von Willenskraft aufhören, finden es meist langwierig und schwierig, weil das Hauptproblem in

der Gehirnwäsche besteht; lange nachdem die körperliche Abhängigkeit verschwunden ist, trauert der Raucher immer noch den Zigaretten nach. Hält er lange genug durch, beginnt es ihm zu dämmern, dass er tatsächlich nicht nachgeben wird. Er hört auf zu jammern und akzeptiert, dass das Leben ohne Zigaretten weitergeht und genussvoll ist.

Viele Raucher haben mit dieser Methode Erfolg, doch sie ist schwierig und mühsam und führt häufiger zu Fehlschlägen als zu Erfolgen. Sogar die, die es schaffen, bleiben lebenslang verwundbar. Immer noch wirkt die Gehirnwäsche in gewissem Maße nach, und sie glauben, dass eine Zigarette einem in guten wie in schlechten Zeiten eine Energiespritze verpassen kann. (Auch die meisten Nichtraucher leiden an dieser Illusion. Auch sie sind Opfer der Gehirnwäsche, können aber

nicht lernen, das Rauchen »zu genießen«, oder wollen sich nicht die Nachteile einhandeln, nein, danke!) Das erklärt, warum viele Raucher, die sehr lange nicht geraucht haben, wieder anfangen.

Viele Exraucher rauchen gelegentlich eine Zigarre oder Zigaretten als »besonderes Zuckerl«, oder um sich selbst davon zu überzeugen, wie scheußlich sie schmecken. So weit, so gut, doch sobald sie die Zigarette ausdrücken, sinkt der Nikotinspiegel, und eine leise Stimme im Hinterkopf suggeriert: »Du willst noch eine!« Zünden sie sich dann eine zweite an, schmeckt sie immer noch scheußlich, und die Exraucher beglückwünschen sich: »Wunderbar! Solange ich das Kraut nicht genieße, werde ich nicht davon abhängig. Nach Weihnachten /nach dem Urlaub/nach diesem Stress werde ich wieder aufhören.«

Zu spät. Sie sind bereits wieder süchtig. Die Falle, in die sie beim ersten Mal gefallen sind, ist zum zweiten Mal zugeschnappt.

Wie ich immer sagte, hat Genuss damit nichts zu tun. Das hatte er nie! Würden wir rauchen, weil wir den Genuss suchen, würde niemand mehr als jene erste Zigarette rauchen. Wir nehmen nur an, wir genießen die Zigaretten, weil wir nicht glauben können, dass wir so dumm sein können, zu rauchen, wenn nicht einmal ein Genuss dabei herausspringt. Deshalb läuft das Rauchen so oft unbewusst ab. Würden Sie bei jeder Zigarette, die Sie rauchen, den Dreck wahrnehmen, den Sie in Ihre Lungen pumpen, dann müssten Sie sich sagen: »Dieser Spaß wird mich im Leben neunzigtausend Mark kosten, und diese Zigarette könnte genau die sein, die in meinen Lungen Krebs auslöst«,

dann würde sogar die Illusion eines Genusses verfliegen. Wenn wir versuchen, die negativen Folgen aus unseren Gedanken gezielt auszuschalten, kommen wir uns dumm vor. Doch wenn wir uns damit auseinander setzen müssten, wäre das unerträglich! Wer Raucher beobachtet, vor allem bei geselligen Anlässen, wird sehen, dass sie nur glücklich sind, wenn sie gar nicht merken, dass sie rauchen. Sobald sie es merken, fühlen sie sich eher unwohl und neigen dazu, sich zu entschuldigen. Wir rauchen, um das kleine Monster zu füttern ... und sobald Sie das kleine Monster aus Ihrem Körper und das große Monster aus Ihrem Kopf verjagt haben, werden Sie weder das Bedürfnis noch den Wunsch nach einer Zigarette verspüren.

23 | Weniger rauchen? Vorsicht Falle!

Viele Raucher schränken ihren Zigarettenkonsum entweder als Vorbereitung vor dem endgültigen Aufhören ein, oder in dem Versuch, die kleinen Monster zu kontrollieren. Viele Ärzte und Ratgeber empfehlen diesen Schritt als Hilfe.

Klar, je weniger Sie rauchen, desto besser für Sie, doch weniger zu rauchen ist ein denkbar schlechtes Sprungbrett für alle, die das Rauchen ganz aufhören wollen. Gerade unsere Versuche, das Rauchen einzuschränken, sorgen dafür, dass wir ein Leben lang in der Falle sitzen.

Wir rauchen in der Regel dann weniger, wenn einer unserer Versuche,

das Rauchen aufzuhören, gescheitert ist. Nach ein paar Stunden oder Tagen der Enthaltbarkeit sagt sich der Raucher etwas wie: »Ich kann die Aussicht nicht ertragen, ganz ohne Zigaretten zu leben, deshalb werde ich von jetzt ab nur noch meine Lieblingszigaretten rauchen oder mich auf zehn am Tag beschränken. Wenn das klappt, kann ich mich auf diesem Stand entweder halten oder weiter einschränken.«

Nun passiert Schreckliches.

1. Der Raucher hat sich von allem das Schlimmste ausgesucht. Er ist immer noch nikotinabhängig und erhält das Monster am Leben, nicht nur in seinem Körper, sondern auch in seinen Gedanken.
2. Er wartet nur noch auf seine nächste Zigarette und geht

dabei die Wände hoch.

3. Bevor er sich einschränkte, zündete er sich jedes Mal eine Zigarette an, wenn er den Wunsch danach verspürte, und hob damit die Entzugerscheinungen wenigstens teilweise auf. Zusätzlich zum normalen Stress des Lebens lädt er sich jetzt während eines Großteils der Zeit auch noch die Entzugssymptome auf. Er sorgt selbst dafür, dass er sich elend und schlecht gelaunt fühlt.
4. Als er seinem Drang immer nachgab, genoss er die meisten Zigaretten nicht, merkte gar nicht, dass er rauchte. Es geschah automatisch. Einen Genuss glaubte er lediglich in solchen

Zigaretten zu finden, die er nach einer Zeit der Enthaltbarkeit rauchte (zum Beispiel die erste des Tages, die Verdauungszigarette usw.)

Jetzt wartet er auf jede Zigarette eine Stunde lang und »genießt« jede Einzelne davon. Je länger er wartet, desto größer scheint der »Genuss«, den ihm allerdings nicht die Zigarette selbst verschafft, sondern allein das Ende der Störung, deren Ursache das gierige Verlangen ist, das schwache körperliche Verlangen wegen des Nikotinentzugs oder das psychische Verlangen. Je länger Sie leiden, desto größer wird der »Genuss« bei der Zigarette. Die Hauptschwierigkeit beim Aufhören ist nicht die chemische Abhängigkeit. Die zu überwinden ist einfach. Sie halten nachts zehn Stunden ohne Zigaretten aus, ohne mit

der Wimper zu zucken. Wenn sie tagsüber zehn Stunden ohne Zigarette auskommen müssten, würden Sie aus der Haut fahren.

Viele Raucher verzichten nach dem Kauf eines neuen Autos darauf, darin zu rauchen. Raucher rauchen nicht im Supermarkt, im Theater, beim Arzt, im Krankenhaus, beim Zahnarzt usw., ohne eine große Störung zu erleiden. Sogar gegen das Rauchverbot in den U-Bahnen gab es keine Proteste. Raucher freuen sich fast, wenn ihnen jemand das Rauchen untersagt. Insgeheim bereitet es ihnen sogar Vergnügen, längere Zeiträume nicht zu rauchen. Das gibt ihnen die Hoffnung, dass sie vielleicht eines Tages kein Verlangen mehr danach haben werden. Das wirkliche Problem bei der Raucherentwöhnung ist die Gehirnwäsche, die Illusion, dass die Zigarette einem eine wie auch immer

geartete Stütze ist oder Spaß bringt, und dass das Leben ohne Zigaretten nie wieder ganz dasselbe sein wird. Wenn Sie Ihren Zigarettenkonsum nun einschränken, wird Sie das keineswegs vom Rauchen abbringen, sondern nur dafür sorgen, dass Sie sich unsicher und elend fühlen und zu der Überzeugung gelangen, der größte Schatz auf dieser Welt sei die nächste Zigarette, und Sie könnten ohne Zigaretten unmöglich jemals wieder glücklich sein. Es gibt nichts Jämmerlicheres als einen Raucher, der versucht, weniger zu rauchen. Er verfällt der Täuschung, dass er, wenn er weniger raucht, auch weniger Lust darauf haben wird. Das Gegenteil ist der Fall. Je weniger er raucht, desto länger leidet er an den Entzugerscheinungen; je mehr er die Zigarette genießt, desto scheußlicher schmeckt sie. Doch das ist für ihn kein

Hinderungsgrund. Der Geschmack spielte noch nie eine Rolle. Würden Raucher rauchen, weil Zigaretten angeblich so gut schmecken, würde niemand mehr als eine einzige Zigarette rauchen. Fällt Ihnen das schwer zu glauben? Gut, diskutieren wir die Sache durch. Welche Zigarette schmeckt am scheußlichsten? Richtig, die erste des Tages, diejenige, die im Winter einen Hustenanfall auslöst, dass wir Schleim hochwürgen. Welche ist eine der Lieblingszigaretten der meisten Raucher? Richtig, die erste des Tages! Glauben Sie wirklich, Sie rauchen sie, weil sie so gut schmeckt und duftet, oder halten Sie es nicht für eine rationalere Erklärung, dass diese erste Zigarette einfach die Entzugserscheinungen nach neunstündiger Enthaltensamkeit beseitigt?

Der Versuch, weniger zu rauchen, ist

nicht nur zum Scheitern verurteilt, sondern auch die schlimmste Art von Folter. Er scheitert, weil der Raucher irrtümlich hofft, wenn er sich nur angewöhnen kann, immer weniger zu rauchen, wird er auch weniger Lust darauf haben. Doch es handelt sich nicht um eine Gewohnheit. Rauchen ist eine Sucht, und im Wesen der Sucht liegt es nun einmal, dass man nach immer mehr »Stoff« verlangt, nicht nach immer weniger. Um seinen Zigarettenkonsum einzuschränken, muss der Raucher sein Leben lang Willenskraft und Disziplin aufbringen. Das Hauptproblem bei der Raucherentwöhnung ist nicht die chemische Abhängigkeit vom Nikotin. Damit wird man spielend fertig. Es ist der große Irrtum, dass Zigaretten dem Raucher Genuss verschaffen. Dieser Irrtum geht ursprünglich aufs Konto der Gehirnwäsche, der wir ausgeliefert

sind, bevor wir überhaupt anfangen zu rauchen, und die dann durch die Sucht noch untermauert wird. Jede Einschränkung des Rauchens verstärkt den Irrtum bis hin zu einem solchen Ausmaß, dass das Rauchen das Leben des Rauchers völlig beherrscht und er zu der Überzeugung gelangt, das schönste auf Erden sei die nächste Zigarette.

Wie gesagt, klappt der Versuch, weniger zu rauchen, ohnehin nie, weil Sie sich dann Ihr restliches Leben lang mit Willenskraft und Disziplin unter Kontrolle halten müssten. Und wenn Sie schon nicht genug Willenskraft aufbringen konnten, um mit dem Rauchen ganz aufzuhören, besitzen Sie erst recht nicht genug Willenskraft, um das Rauchen einzuschränken. Aufhören ist viel einfacher und weniger qualvoll.

Ich habe buchstäblich von Tausenden

von Fällen gehört, die wegen des Versuchs, weniger zu rauchen, gescheitert sind. Die Hand voll Erfolge, von denen ich weiß, wurden nach einer relativ kurzen Zeit der Einschränkung erzielt, nach der die Raucher dann schlagartig aufhörten. Diese Raucher gaben das Rauchen trotz der Einschränkung ihres Zigarettenkonsums auf, nicht deswegen. Man verlängert dadurch nur seine Qualen. Nach einem gescheiterten Versuch weniger zu rauchen, ist der Raucher nervlich ein Wrack und überzeugt, dass er sein Leben lang abhängig bleiben wird. Das reicht meist, dass er fünf Jahre lang weiterqualmt, bevor er den nächsten Versuch unternimmt.

Eine Einschränkung des Zigarettenkonsums veranschaulicht jedoch schön die Perversität der ganzen Raucherei, weil sie deutlich vor

Augen führt, dass eine Zigarette erst nach einiger Zeit der Enthaltbarkeit zum Genuss wird. Sie müssen mit dem Kopf gegen eine Wand anrennen (d. h. an Entzugssymptomen leiden), um die angenehme Empfindung zu erleben, dass der Schmerz aufhört.

Sie stehen also vor der Wahl:

1. Ein Leben lang weniger zu rauchen. Das ist eine selbstauferlegte Folter, und Sie werden es ohnehin nicht schaffen.
2. Sich langsam, aber sicher zu ersticken. Welchen Sinn sehen Sie darin?
3. Nett zu sich zu sein und mit dem Rauchen aufzuhören.

Der zweite wichtige Punkt, der durch die Einschränkung des Rauchens deutlich wird, ist, dass es etwas wie eine gelegentliche Zigarette nicht gibt.

Rauchen ist eine Kettenreaktion, die sich Ihr restliches Leben lang fortsetzen wird, es sei denn, Sie durchbrechen sie.

DENKEN SIE DARAN: WENIGER ZU RAUCHEN ZIEHT SIE NUR NOCH MEHR RUNTER

24 | Nur eine einzige Zigarette

»Nur eine Zigarette« ist ein Mythos, den sie unbedingt aus Ihrem Kopf verbannen müssen. Nur eine einzige Zigarette war schon genug, dass Sie mit dem Rauchen überhaupt angefangen haben. Nur eine einzige Zigarette, die uns über Schwierigkeiten hinweghelfen oder bei einem besonderen Anlass belohnen soll, lässt die meisten Versuche, das Rauchen aufzuhören, scheitern.

Nur eine einzige Zigarette befördert den Raucher, der seine Sucht erfolgreich überwunden hat, zurück in die Falle. Manchmal möchte er nur die Bestätigung, dass er sie nicht mehr braucht, und die liefert sie ihm. Sie schmeckt schrecklich und überzeugt

den Raucher davon, dass er nie wieder abhängig werden wird, doch er ist es bereits.

Der Gedanke an jene eine besondere Zigarette hält Raucher oft davon ab, das Rauchen aufhören zu wollen – die erste morgens oder die Verdauungszigarette.

Prägen Sie sich bitte ein, dass es so etwas wie »nur eine einzige Zigarette« nicht gibt. Rauchen ist eine Kettenreaktion, die ein Leben lang weiterläuft, wenn Sie sie nicht unterbrechen.

Genau der Mythos von der vereinzelt, besonderen Zigarette lässt manche Raucher, die das Rauchen aufgehört haben, weiterhin nach einer Zigarette gieren. Stellen Sie sich nie die Gelegenheitszigarette oder die Schachtel dann und wann vor – das ist reine Phantasie. Wenn Sie ans Rauchen denken, denken Sie lieber an

ein Leben voller Dreck, für den Sie ein kleines Vermögen ausgeben – nur für das Privileg, sich selbst geistig und körperlich zu zerstören, sich lebenslänglich selbst zu versklaven, ein Leben lang aus dem Mund zu stinken.

Schade, dass es nichts Derartiges gibt wie eine Zigarette, die in guten und schlechten Zeiten gelegentlich Energiespritze oder vergnüglicher Genuss sein kann. Bitte prägen Sie sich ein: Eine Zigarette ist nichts dergleichen. Entweder bleiben Sie ein ganzes, elendes Leben daran hängen, oder gar nicht. Sie würden nicht im Traum daran denken, Zyankali zu schlucken, weil es so schön nach Mandeln schmeckt; hören Sie also auch auf, sich mit der Vorstellung einer Gelegenheitszigarette oder -zigarre zu bestrafen.

Fragen Sie doch einen Raucher: »Wenn Sie die Chance hätten, die Uhr

bis zu der Zeit zurückzudrehen, bevor Sie nikotinsüchtig wurden, würden Sie dann anfangen zu rauchen? « Die Antwort lautet unvermeidlich: »Sie machen wohl Witze!« Doch jeder Raucher steht jeden Tag seines Lebens vor der Wahl. Warum entscheidet er sich nicht für das einzig Richtige? Weil er Angst hat. Die Angst, dass er nicht aufhören kann, oder dass das Leben ohne Zigaretten nie mehr dasselbe sein wird.

Hören Sie auf, sich etwas vorzumachen. Sie schaffen es. Jeder kann es schaffen. Es ist lächerlich einfach.

Um sich die Sache einfach zu machen, müssen Sie sich nur gewisse grundsätzliche Wahrheiten klarmachen. Über drei davon haben wir bereits gesprochen:

1. Es gibt nichts, was Sie aufzugeben hätten. Sie

können nur gewinnen –
wunderbare positive Dinge.

2. Gaukeln Sie sich nie die Gelegenheitszigarette vor. Es gibt sie nicht. Es gibt nur ein Leben in Dreck und Krankheit.
3. Sie sind kein »besonders schwerer Fall«. Jedem Raucher kann es leicht fallen, mit dem Rauchen aufzuhören. Von erfolgreichen Kursteilnehmern höre ich oft: »Ich verstehe es nicht. 99 Prozent von dem, was Sie mir erzählt haben, wusste ich bereits vorher, aber warum sehe ich es nun ganz anders?!«

25 | **Gelegenheitsraucher, Teenager, Nichtraucher**

Wer viel raucht, beneidet oft Gelegenheitsraucher. Das können Sie sich sparen. Auf eine merkwürdige Art ist der Gelegenheitsraucher abhängiger und bedauernswerter als der starke Raucher. Zwar ist er den gefürchteten gesundheitlichen Risiken weniger ausgesetzt und gibt auch nicht soviel Geld fürs Rauchen aus wie Sie. Doch in anderer Hinsicht ist er viel schlimmer dran. Vergessen Sie nicht, dass kein Raucher seine Zigaretten wirklich genießt. Er genießt lediglich die Atempause zwischen den Entzugserscheinungen. Daher besteht

eine natürliche Tendenz zum Kettenrauchen.

Drei Hauptgründe verhindern das Kettenrauchen.

1. **Geld.** Die meisten können es sich nicht leisten.
2. **Gesundheit.** Um uns von unseren Entzugerscheinungen zu befreien, müssen wir Gift zu uns nehmen. Die Fähigkeit des Körpers, dieses Gift zu verarbeiten, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt auch vom jeweiligen Moment und der Situation im Leben des Einzelnen ab. Das setzt dem Zigarettenkonsum automatisch gewisse Grenzen.
3. **Disziplin.** Sie wird dem Raucher von der Gesellschaft

auferlegt, von seiner Arbeitsstelle, von Freunden oder Verwandten, oder von ihm selbst, infolge des ständigen Tausziehens, das sich im Kopf jedes Rauchers abspielt.

An dieser Stelle ist es vielleicht von Vorteil, einige Definitionen zu geben.

Der Nichtraucher: Jemand, der nie in die Falle gegangen ist, sich darauf aber nichts einzubilden braucht. Er ist Nichtraucher lediglich von Gottes Gnaden. Alle Raucher waren überzeugt, nie süchtig zu werden, und manche Nichtraucher rauchen immer wieder gelegentlich eine Zigarette.

Der Gelegenheitsraucher: Davon gibt es zwei Grundtypen:

1. Der Raucher, der bereits,

ohne es zu merken, in der Falle sitzt. Ihn brauchen Sie nicht zu beneiden. Er steht erst auf der untersten Sprosse der Leiter und wird aller Wahrscheinlichkeit nach bald zu den starken Rauchern gehören. Erinnern Sie sich: Auch Sie haben als Gelegenheitsraucher begonnen.

2. Der Raucher, der ursprünglich viel rauchte und glaubte, er könne nicht ganz damit aufhören. Diese Raucher sind die bedauernswertesten von allen. Sie lassen sich in verschiedene Untergruppen einteilen, die alle gesondert besprochen werden sollen.

Der Raucher, der fünf Zigaretten täglich raucht: Wenn Zigaretten ein

solcher Genuss für ihn sind, warum raucht er dann nur fünf am Tag? Wenn er nicht abhängig ist, sondern es genauso gut bleiben lassen könnte, warum raucht er dann überhaupt? Erinnern Sie sich, die Gewohnheit besteht in Wirklichkeit darin, mit dem Kopf gegen eine Wand zu rennen, damit sich dieses entspannende Gefühl einstellt, wenn Sie damit aufhören. Der Raucher, der nur fünf am Tag raucht, beseitigt seinen Entzugsstress nicht einmal eine Stunde am Tag. Den Rest des Tages rennt er, ohne dass ihm das bewusst wird, mit dem Kopf gegen eine Wand, und das den größten Teil seines Lebens. Er raucht nur fünf am Tag, weil er sich nicht mehr leisten kann oder sich Sorgen um seine Gesundheit macht. Es ist einfach, einen starken Raucher davon zu überzeugen, dass ihm das Rauchen keinen Genuss bereitet, doch versuchen Sie einmal,

einen Gelegenheitsraucher davon zu überzeugen. Jeder, der schon einmal versucht hat, weniger zu rauchen, weiß, dass das eine echte Tortur ist, fast eine Garantie, für den Rest seines Lebens abhängig zu bleiben.

Der Raucher, der nur morgens und abends raucht: Er bestraft sich während einer Tageshälfte mit Entzugsstress, um ihn dann in der anderen Tageshälfte zu beseitigen. Wieder sollten Sie ihn fragen, warum er nicht den ganzen Tag raucht, wenn es ihm einen solchen Genuss verschafft, oder warum er überhaupt raucht, falls er keinen Genuss davon hat.

Der Quartalsraucher: (Oder: »Ich kann jederzeit aufhören. Ich hab's schon tausendmal gemacht.«) Wenn er das Rauchen so genießt, warum hört er dann ein Vierteljahr lang damit auf?

Wenn er es nicht genießt, warum fängt er dann wieder damit an? In Wirklichkeit wird er nie frei von seiner Sucht. Zwar löst er sich aus seiner körperlichen Abhängigkeit, doch das Hauptproblem bleibt – die Gehirnwäsche. Jedes Mal hofft er, nun endgültig aufzuhören, doch bald tappt er schon wieder in die Falle. Viele Raucher beneiden diesen Raucher, der immer wieder aufhört und anfängt. Sie denken: »Wie gut, wenn man es so kontrollieren kann, dass man raucht, wenn man mag, und jederzeit wieder aufhören kann.« Doch Sie übersehen, dass diese Art von Raucher gar nichts kontrollieren kann. Wenn er raucht, wünscht er, er müsste es nicht tun. Dann hört er auf und macht die ganze Plackerei durch, die damit verbunden ist. Schließlich überwältigt ihn das Gefühl, ihm fehle etwas, und er geht wieder in die Falle. Dann wünscht er,

er hätte nicht wieder angefangen. Er hat sich von jeder Seite das Schlimmste ausgesucht. Wenn er raucht, möchte er gern Nichtraucher sein, und wenn er das geschafft hat, würde er gern wieder rauchen. Wenn man es sich recht überlegt, trifft das auch auf den normalen Raucher zu. Wenn wir rauchen dürfen, ist es für uns nichts Besonderes, oder wir ließen es sogar am liebsten bleiben. Nur wenn wir nicht rauchen dürfen, werden Zigaretten für uns zur Kostbarkeit. Das ist das grausame Dilemma, in dem der Raucher steckt. Er kann ihm nie entrinnen, weil er einem Mythos, einer Illusion nachhängt. Es gibt nur einen Ausweg: Aufhören zu rauchen, ohne den Zigaretten nachzutrauern!

Der »Ich rauche nur bei besonderen Gelegenheiten«-Raucher: Ja, das tun wir anfangs alle,

doch ist es nicht erstaunlich, wie rasch sich die Anzahl der Gelegenheiten zu vermehren scheint, und bevor wir uns versehen, scheinen wir bei jeder Gelegenheit zu rauchen?

Der »Ich habe aufgehört, aber rauche immer noch eine Gelegenheitszigarette oder -zigarre«-Raucher: In gewisser Hinsicht ist er am schlimmsten dran. Entweder hat er ständig das Gefühl, er müsse etwas entbehren, oder aus der Gelegenheitszigarre werden des öfteren zwei. Er steht auf einem rutschigen Seil, das nur in eine Richtung führt – nach unten. Früher oder später wird er wieder heftig rauchen. Er ist in dieselbe Falle gegangen wie damals, als er anfang zu rauchen. Es gibt noch zwei weitere Kategorien von Gelegenheitsrauchern. Erstens den Typ, der nur bei geselligen

Anlässen eine Gelegenheitszigarette oder -zigarre raucht. Diese Raucher sind im Grunde Nichtraucher. Das Rauchen ist kein Genuss für sie. Sie haben nur das Gefühl, sie würden sich sonst ausschließen. Sie möchten dazugehören. So fangen wir ja alle an. Wenn das nächste Mal Zigarren herumgereicht werden, beobachten Sie einmal, wie die Raucher nach einiger Zeit diese Zigarren gar nicht mehr anzünden. Sogar starke Zigarettensraucher können es kaum erwarten, bis sie sie fertig geraucht haben. Sie würden viel lieber ihre eigene Marke rauchen. Je teurer und größer die Zigarre, desto größer der Frust – das verdammt Ding scheint den ganzen Abend zu überdauern.

Raucher der zweiten Kategorie sind sehr selten anzutreffen. Mir fallen von all den Tausenden, die in meinen Kursen waren, nur ungefähr ein

Dutzend Beispiele ein. Dieser Typ lässt sich am besten beschreiben, indem ich Ihnen einen meiner letzten Fälle vorstelle.

Eine Frau rief mich an und bat mich um einen Einzelkurs. Sie ist Anwältin, hatte etwa zwölf Jahre lang geraucht, und zwar nie mehr oder nie weniger als zwei Zigaretten am Tag. Sie war übrigens eine äußerst willensstarke Dame. Ich erklärte ihr, dass die Erfolgsquote bei Gruppenkursen höher liegt als bei Einzelkursen, und dass ich Einzelkurse nur mit Personen abhalten könnte, die wegen ihrer Berühmtheit die Gruppe beeinträchtigen würden. Sie begann zu weinen, und ich konnte ihren Tränen nicht widerstehen.

Die Sitzung war teuer; die meisten Raucher wundern sich wohl, warum diese Frau überhaupt aufhören wollte zu rauchen. Sie würden freudigst die Summe hinblättern, die ich von der

Dame verlangte, wenn sie das in die Lage versetzte, nur zwei Zigaretten am Tag zu rauchen. Sie nehmen fälschlicherweise an, Gelegenheitsraucher seien zufriedener und hätten die Sache besser unter Kontrolle. Das mit der Kontrolle mag schon stimmen, aber glücklicher sind diese Raucher deswegen nicht. In diesem Fall waren beide Eltern der Frau an Lungenkrebs gestorben, bevor sie nikotinabhängig wurde. Wie ich, hatte sie große Angst vor dem Rauchen, bevor sie die erste Zigarette rauchte. Wie ich, fiel sie schließlich dem massiven Druck von außen zum Opfer und probierte ihre erste Zigarette. Wie ich, kann sie sich erinnern, dass sie scheußlich schmeckte. Anders als ich, der kapitulierte und sehr schnell zum Kettenraucher wurde, schaffte sie es, nicht so tief zu sinken.

Der einzige Genuss, den einem eine Zigarette je verschaffen kann, besteht in der Beendigung des Verlangens danach, des kaum wahrnehmbaren körperlichen Verlangens nach Nikotin oder der psychischen Folter, sich nicht kratzen zu dürfen, wenn es einen juckt. Die Zigaretten selbst sind nur Dreck und Gift. Nur wenn man eine Weile nicht geraucht hat, leidet man an der Illusion, sie zu genießen. Genau wie bei Hunger und Durst ist die Befriedigung um so größer, je länger man verzichten musste. Raucher begehen den Fehler, sich einzureden, Rauchen sei nur eine Angewohnheit. Sie glauben: »Wenn ich es schaffe, mich auf eine gewisse Stückzahl zu beschränken oder nur bei besonderen Anlässen zu rauchen, werden Gehirn und Körper sich darauf einstellen. Dann kann ich meinen Zigarettenkonsum niedrig halten oder weiter einschränken, wenn ich es

möchte.« Machen Sie sich eines klar: Es handelt sich nicht um eine »Gewohnheit«. Rauchen ist eine Drogensucht. Jeder Süchtige tendiert dazu, seine Entzugssymptome zu beseitigen, und nicht dazu, sie zu ertragen. Sogar wenn Sie auf dem Niveau bleiben wollten, auf dem Sie gerade sind, müssten Sie Ihr restliches Leben lang Willenskraft und Disziplin aufbieten, weil Ihr Körper allmählich immun gegen die Droge wird und immer mehr davon braucht statt immer weniger. Und in dem Maße, wie die Droge Sie körperlich und psychisch zu zerstören beginnt, wie sie allmählich an Ihrem Nervensystem, Ihrer Vitalität und Ihrem Selbstvertrauen nagt, werden Sie dem Drang, in immer kürzeren Abständen zu rauchen, immer weniger widerstehen können. Darum können wir in der Anfangszeit unseres Raucherlebens gut auf Zigaretten

verzichten. Wenn wir uns erkälten, setzen wir einfach aus. Und das erklärt auch, warum jemand wie ich, der sich nie vorgaukelte, das Rauchen zu genießen, sein Dasein als Kettenraucher fristen musste, obwohl jede Zigarette zur körperlichen Qual geworden war.

Beneiden Sie diese Frau nicht. Wenn Sie nur eine Zigarette alle zwölf Stunden rauchen, wird sie Ihnen als das Kostbarste vorkommen, was es auf dieser Welt gibt. Zwölf Jahre lang war diese arme Frau von den schwersten inneren Kämpfen zerrissen. Sie war nicht in der Lage, das Rauchen ganz aufzuhören, fürchtete sich aber dermaßen davor, Lungenkrebs wie ihre Eltern zu bekommen, dass sie sich davor hütete, mehr zu rauchen. Doch an jedem einzelnen Tag musste sie dreiundzwanzig Stunden und zehn Minuten gegen die Versuchung

ankämpfen. So etwas verlangt ungeheure Willenskraft, und daher sind solche Fälle selten. Doch am Schluss war die Frau ein in Tränen aufgelöstes Nervenbündel. Betrachten Sie die Sache doch einfach logisch: Entweder bietet Rauchen einen echten Vorteil oder Genuss, oder es bietet ihn nicht. Wäre das der Fall, warum sollte man dann eine Stunde, einen Tag, eine Woche lang darauf verzichten? Warum sollte man sich den Vorteil oder Genuss versagen? Wenn dabei kein wirklicher Vorteil oder Genuss herauspringt, warum sollte man dann überhaupt rauchen?

Ich erinnere mich an einen anderen Fall, an einen Mann, der fünf Zigaretten am Tag rauchte. Er begann unser Telefongespräch mit krächzender Stimme: »Mr. Carr, bevor ich sterbe, möchte ich aufhören zu rauchen.« Und so schilderte dieser

Mann sein Leben: »Ich bin jetzt einundsechzig. Durch das Rauchen habe ich Kehlkopfkrebs bekommen. Jetzt darf ich mir täglich nur noch fünf Zigaretten drehen.

Früher habe ich die Nächte tief und fest durchgeschlafen. Jetzt wache ich stündlich auf und kann an nichts anderes mehr denken als an Zigaretten. Sogar wenn ich schlafe, träume ich vom Rauchen. Meine erste Zigarette darf ich erst um zehn Uhr vormittags rauchen. Ich stehe um fünf Uhr auf und mache mir einen Tee nach dem anderen. Meine Frau steht gegen acht auf, und weil ich so schlecht gelaunt bin, schmeißt sie mich aus dem Haus. Ich gehe ins Gewächshaus und versuche, dort herum zu wirtschaften, aber meine Gedanken sind vom Rauchen besessen. Um neun Uhr fange ich an, meine erste Zigarette zu drehen, und ich mache das so lange,

bis sie perfekt ist. Ob sie perfekt ist oder nicht, ist mir zwar scheißegal, aber wenigstens habe ich so eine Beschäftigung. Dann warte ich, bis es zehn Uhr ist. Zu diesem Zeitpunkt zittern meine Hände unkontrollierbar. Ich zünde mir die Zigarette nicht sofort an. Wenn ich das täte, müsste ich drei Stunden bis zur Nächsten warten. Schließlich zünde ich die Zigarette an, rauche einen Zug und drücke sie sofort aus. Mit diesem Trick kann ich eine Zigarette auf eine Stunde ausdehnen. Ich rauche, bis der Stummel noch ungefähr einen halben Zentimeter lang ist, dann warte ich auf die Nächste.«

Zu alledem kamen noch Verbrennungen auf den ganzen Lippen hinzu, weil dieser Mann die Zigaretten zu weit hinunter rauchte. Wahrscheinlich haben Sie jetzt einen mitleiderregenden Schwachkopf vor Augen. Dem war nicht so. Der Mann

war über einsneunzig groß, ein ehemaliger Unteroffizier in der Marine. Früher war er Sportler und hatte nie die Absicht zu rauchen. Doch im letzten Krieg herrschte die irrige Annahme, Zigaretten gäben Mut, und unter den Soldaten wurden Freirationen verteilt. Diesem Mann wurde sozusagen befohlen, ein Raucher zu werden. Den Rest seines Lebens hat er teuer dafür bezahlt, die Steuern anderer Leute subventioniert und sich dafür körperlichen und geistigen Ruin eingehandelt. Wäre er ein Tier, hätte er schon längst den Gnadenschuss bekommen. Doch unsere Gesellschaft lässt es immer noch zu, dass psychisch und körperlich gesunde junge Leute systematisch in die Sucht getrieben werden.

Vielleicht halten Sie den geschilderten Fall für übertrieben. Er ist sicher ein Extremfall, aber kein

Einzelfall. Es gibt Tausende ähnlicher Fälle. Dieser Mann schüttete mir sein Herz aus, aber Sie können sicher sein, dass ihn viele seiner Freunde und Bekannten beneideten, weil er nur fünf Zigaretten pro Tag rauchte. Falls Sie glauben, Ihnen könnte so etwas nicht passieren, dann **hören Sie bitte auf, sich etwas vorzumachen.**

Denn es passiert bereits.

Auf jeden Fall sind Raucher notorische Lügner, auch sich selbst gegenüber. Das müssen sie sein. Die meisten Gelegenheitsraucher rauchen wesentlich mehr Zigaretten bei wesentlich mehr Anlässen, als sie sich eingestehen. Ich hatte viele Gespräche mit Leuten, die angeblich nur fünf Zigaretten täglich rauchen, dieses Limit aber schon während unseres Gesprächs überschritten. Beobachten Sie Gelegenheitsraucher bei gesellschaftlichen Ereignissen wie

Hochzeiten oder Partys. Sie stehen den erklärten Kettenrauchern in nichts nach.

Sie brauchen Gelegenheitsraucher nicht zu beneiden. Sie brauchen überhaupt nicht zu rauchen. Ohne Zigaretten ist das Leben unendlich viel schöner.

Teenager sind im Allgemeinen schwerer vom Rauchen abzubringen, nicht weil es ihnen schwerfiele, damit aufzuhören, sondern weil sie nicht glauben, dass sie bereits süchtig sind, oder weil sie sich im ersten Krankheitsstadium befinden und die Illusion hegen, sie würden vor dem zweiten Stadium schon von selbst aufhören. Ich möchte vor allem diejenigen Eltern warnen, deren Kinder das Rauchen hassen: Wiegen Sie sich nicht in falscher Sicherheit! Alle Kinder hassen den Geruch und Geschmack von Tabak, bis sie ihm selbst auf den

Leim gegangen sind. Auch bei Ihnen ist das einmal so gewesen. Verlassen Sie sich auch nicht auf die staatlichen Abschreckungskampagnen. Die Falle ist dieselbe wie immer. Kinder wissen, dass Zigaretten den Menschen umbringen, aber sie wissen auch, dass eine Zigarette einen nicht umbringt. Irgendwann werden sie vielleicht von einem Freund oder einer Freundin, einem Mitschüler oder Arbeitskollegen beeinflusst. Vielleicht glauben Sie, Ihr Kind bräuchte nur mal eine einzige Zigarette zu probieren, die schrecklich schmeckt und es davon abhalten wird, in die Falle zu gehen. *Warnen Sie Ihre Kinder vor den harten Fakten.*

26 | Der heimliche Raucher

Der heimliche Raucher könnte zu den Gelegenheitsrauchern gerechnet werden, doch die Wirkungen des heimlichen Rauchens sind so hinterhältig, dass sie ein eigenes Kapitel verdienen. Persönliche Beziehungen können daran zerbrechen. In meinem Fall hätte es beinahe zur Scheidung geführt.

Ich erinnere mich an eine Zeit, wo ich wieder einmal vergeblich versuchte, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Anlass für meine Bemühungen war die Besorgnis meiner Frau wegen meines ständigen Hustens und meiner Atemnot. Ich hatte ihr erwidert, dass ich mir keine Sorgen um meine Gesundheit mache. Sie sagte: »Ich

weiß, dass du dir keine Sorgen machst, aber wie würdest du dich fühlen, wenn du zusehen musst, wie sich ein geliebter Mensch systematisch selbst zerstört?« Das war ein Argument, dem ich nichts entgegensetzen konnte, daher versuchte ich also, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Versuch endete drei Wochen später, nach einem hitzigen Streit mit einem alten Freund. Erst Jahre später erkannte ich, dass ich diesen Streit in meiner geistigen Verwirrtheit absichtlich provoziert hatte. Damals jedoch fühlte ich mich zu Recht gekränkt. Doch der Streit war kein Zufall, weil ich mit diesem Freund weder vorher noch nachher je gestritten habe. Er war eindeutig ein Werk des kleinen Monsters. Jedenfalls hatte ich meine Ausrede. Ich brauchte unbedingt eine Zigarette und begann wieder zu rauchen.

Ich konnte den Gedanken nicht ertragen, wie enttäuscht meine Frau darüber sein würde, deshalb sagte ich ihr einfach nichts. Ich rauchte nur, wenn ich allein war. Dann rauchte ich allmählich in Gesellschaft von Freunden, bis es soweit kam, dass jeder wusste, dass ich rauchte, nur meine Frau nicht. Ich erinnere mich, dass ich damals ganz zufrieden mit mir war. Ich dachte: »Na ja, wenigstens rauche ich auf diese Weise weniger.« Schließlich sagte sie mir auf den Kopf zu, ich würde weiterräumen. Ich selbst hatte es gar nicht bemerkt, doch sie rechnete mir vor, wie oft ich einen Streit angefangen hatte und aus dem Haus gestürmt war. Andere Male hatte ich zwei Stunden gebraucht, um eine Kleinigkeit einzukaufen, und bei Gelegenheiten, bei denen ich sie normalerweise eingeladen hätte, mich zu begleiten, hatte ich mich mit

schwachen Ausflüchten
herausgeredet, um allein gehen zu
können.

Die soziale Kluft zwischen Rauchern und Nichtraucher wird immer größer, und Tausende meiden wegen dieser fürchterlichen Sucht die Gesellschaft von Freunden oder Verwandten oder sehen sie nur noch selten. Das Schlimmste am heimlichen Rauchen ist, dass es im Raucher die Illusion stärkt, er müsse etwas entbehren. Gleichzeitig bringt es einen erheblichen Verlust an Selbstachtung mit sich; ein ansonsten wahrheitsliebender Mensch zwingt sich, seine Familie und Freunde zu täuschen.

Das haben Sie wahrscheinlich selbst schon einmal in irgendeiner Form erlebt oder erleben es noch immer.

27 | Eine gesellige Angewohnheit?

Der Hauptgrund, warum seit den sechziger Jahren über zehn Millionen Menschen in Großbritannien aufgehört haben zu rauchen, ist der gesellschaftliche Wandel, der gerade stattfindet.

Ja, ich weiß: Gesundheit und an zweiter Stelle Geld sind die Hauptgründe, warum wir aufhören sollten zu rauchen, doch diese Gründe waren schon immer vorhanden. Wir brauchen nicht wirklich die erschreckenden Berichte über Krebs zu lesen, um zu wissen, dass Zigaretten unser Leben bedrohen. Unsere Körper sind hochentwickelte Instrumente, und jeder Raucher weiß sofort, vom ersten Zug an, dass Zigaretten giftig sind.

Der einzige Grund, warum wir uns aufs Rauchen einlassen, ist der soziale Druck, der von unseren Freunden ausgeht. Das einzige echte Plus, dass das Rauchen je für sich verbuchen konnte, war, dass es einmal als gesellschaftlich völlig akzeptabel galt. Heute wird es allgemein, sogar von Rauchern selbst, als unsoziales Verhalten verurteilt.

Früher musste der starke Mann einfach rauchen. Wer nicht rauchte, galt als Weichling, und wir gaben uns alle große Mühe, uns das Rauchen anzugewöhnen. In jeder Kneipe oder Clubbar atmete die Mehrzahl der Männer stolz Tabakrauch ein und aus. Immer hingen dicke Rauchschwaden in der Luft, und alle Decken, die nicht regelmäßig gestrichen wurden, wurden bald gelb und braun. Heute ist die Situation umgekehrt. Der starke Mann von heute braucht nicht zu

rauchen. Der starke Mann von heute ist nicht von einer Droge abhängig.

Im Zuge dieses sozialen Wandels denken alle Raucher heutzutage ernsthaft daran, das Rauchen aufzuhören, und wer raucht, gilt im Allgemeinen als schwach.

Als bedeutendster Trend, seit ich 1985 die erste Fassung dieses Buches schrieb, fiel mir auf, dass der antisoziale Aspekt des Rauchens immer stärker hervorgehoben wird. Die Tage, als die Zigarette das stolze Abzeichen der kultivierten Frau oder des harten Burschen waren, sind für immer vorbei. Jeder weiß heute, dass Raucher nur aus einem einzigen Grund weiterräumen: Weil sie mit ihrem Versuch, das Rauchen aufzuhören, gescheitert sind, oder weil sie zu große Angst davor haben, einen solchen Versuch zu unternehmen. Jeden Tag bekommt der Raucher die soziale

Ächtung zu spüren: durch Rauchverbote in Büros, rauchfreie Zonen in öffentlichen Einrichtungen, Angriffe von Exrauchern, die sich päpstlicher als der Papst geben. Das Verhalten der Raucher wird immer gezwungener. Ich habe in letzter Zeit Situationen erlebt, die mir noch aus meiner Jugend im Gedächtnis haften, mir aber jahrelang nicht untergekommen sind – zum Beispiel Raucher, die Asche in ihre Hände oder Taschen schnippten, weil sie zu verlegen waren, um nach einem Aschenbecher zu fragen.

Vor etwa drei Jahren war ich am Weihnachtsfeiertag in einem Restaurant. Es war Mitternacht. Jeder war mit dem Essen fertig. Zu einem Zeitpunkt, der normalerweise für eine Zigarette oder Zigarre reif war, rauchte kein Mensch. Eingebildet dachte ich: »Ah! Mein Buch zeigt

allmählich Wirkung. « Ich fragte den Ober: »Ist das jetzt ein Nichtraucherrestaurant? « Er verneinte. Ich dachte: »Wie seltsam. Ich weiß, dass viele Leute das Rauchen aufhören, aber es muss doch einen Raucher hier geben.« Schließlich zündete sich jemand in einer Ecke eine an, woraufhin es wie ein Leuchtfeuer durchs Restaurant blitzte. Alle Raucher waren dagesessen und hatten sich überlegt: »Ich kann doch nicht der einzige Raucher hier sein!«

Viele Raucher rauchen zwischen den Gängen eines Menüs nicht, weil es ihnen peinlich ist. Viele entschuldigen sich nicht nur bei Leuten, die am selben Tisch sitzen, sondern blicken auch herum, ob sie wohl von anderer Seite Beschuss zu erwarten haben. Während täglich mehr Raucher das sinkende Schiff verlassen, überfällt diejenigen, die noch darauf sitzen, die

Panik, sie könnten die Letzten sein.

Sorgen Sie dafür, dass nicht Sie es sind.

28 | Der richtige Zeitpunkt

Abgesehen von der offensichtlichen Tatsache, dass Ihnen das Rauchen nicht gut tut und deshalb jetzt der richtige Moment zum Aufhören gekommen ist, glaube ich an die Wichtigkeit der Wahl eines geeigneten Zeitpunkts. Unsere Gesellschaft bewertet das Rauchen leichthin als unangenehme Gewohnheit, die die Gesundheit beeinträchtigen kann. Das ist es nicht. Es ist eine Drogensucht, eine Krankheit und der Killer Nummer eins in der westlichen Gesellschaft. Das Schlimmste, was im Leben der meisten Raucher passiert, ist, dass sie abhängig von diesem fürchterlichen Kraut werden. Bleibt es dabei, passieren entsetzliche Dinge. Die Wahl

des richtigen Zeitpunkts ist wichtig, weil Sie das Recht auf gute Heilungschancen haben.

Überlegen Sie erst einmal, zu welchen Zeiten oder Anlässen Ihnen das Rauchen wichtig erscheint. Wenn Sie ein Geschäftsmann sind und deshalb rauchen, weil Sie sich vorgaukeln, Zigaretten erleichtern Ihnen den Stress, dann wählen Sie einen Zeitraum, in dem relativ wenig los ist; der Jahresurlaub bietet sich an. Wenn Sie vor allem beim Entspannen rauchen, oder wenn Ihnen langweilig ist, gilt das Gegenteil. Auf jeden Fall sollten Sie das Thema ernsthaft durchdenken und Ihren Versuch zu der wichtigsten Sache in Ihrem Leben machen.

Blättern Sie in Ihrem Kalender nach einem Zeitraum von etwa drei Wochen und versuchen Sie dabei, alle Ereignisse zu berücksichtigen, die zum

Scheitern führen könnten. Anlässe wie eine Hochzeit oder Weihnachten brauchen Sie nicht unbedingt von Ihrem Versuch abzuhalten, vorausgesetzt, Sie stellen sich darauf ein und haben nicht das Gefühl, Sie müssten Mangel leiden. Versuchen Sie nicht, in der Zwischenzeit das Rauchen einzuschränken, weil das nur die Täuschung erzeugt, Zigaretten seien ein Genuss. Es hilft sogar, wenn Sie sich so viele der schmutzigen Dinger wie möglich den Hals hinunterzwingen. Während Sie Ihre letzte Zigarette rauchen, achten Sie bewusst auf den Gestank und schlechten Geschmack und denken, wie wunderbar es sein wird, wenn Sie sich selbst gestatten, damit aufzuhören.

Was Sie auch vorhaben, verfallen Sie nicht in den Fehler, zu sagen: »Jetzt nicht. Später«, und die Sache zu verdrängen. Stellen Sie

jetzt Ihren Zeitplan auf und freuen Sie sich darauf.

Erinnern Sie sich daran, dass Sie nichts aufgeben. Im Gegenteil: Sie werden bald wunderbare Vorteile erhalten.

Schon jahrelang rede ich davon, dass ich mehr über die Geheimnisse des Rauchens weiß als sonst jemand auf diesem Planeten. Das Problem ist folgendes: Obwohl jeder Raucher nur raucht, um sein chemisches Verlangen nach Nikotin zu stillen, macht nicht die Nikotinsucht selbst den Raucher abhängig, sondern die Gehirnwäsche, die der Sucht auf dem Fuße folgt. Ein intelligenter Mensch fällt einmal auf eine Bauernfängerei herein. Aber nur ein Dummkopf wird immer wieder darauf hereinfallen, wenn er die Bauernfängerei einmal als solche entlarvt hat. Zum Glück sind die meisten Raucher keine Dummköpfe; sie

halten sich lediglich dafür. Jedes rauchende Individuum hat seine eigene, persönliche Form der Gehirnwäsche hinter sich. Deshalb scheint es so viele Typen von Rauchern zu geben, was die Sache noch undurchsichtiger macht.

Wenn ich die fünf Jahre Feedback seit dem ersten Erscheinen dieses Buches überblicke und bedenke, dass ich täglich etwas Neues übers Rauchen dazulerne, bin ich angenehm überrascht, dass die in der Erstausgabe dargelegten Grundgedanken immer noch gültig sind. Mit den Jahren habe ich eine Menge Erfahrungen angesammelt, wie ich dieses Wissen jedem Raucher individuell am besten vermitteln kann. Dass ich weiß, wie leicht jeder Raucher seine Sucht loswerden und den Entzug sogar als angenehm empfinden kann, ist nicht nur wirkungslos, sondern

äußerst frustrierend, wenn es mir nicht gelingt, dem Raucher das auch klarzumachen.

Oft habe ich gehört: »Sie sagen, man solle weiterrachen, bis man das Buch fertig gelesen hat. Das führt dazu, dass der Raucher ewig braucht, um das Buch zu lesen, oder es einfach nicht fertig liest und damit Schluss. Deshalb sollten Sie diesen Punkt unbedingt ändern.« Das klingt zwar logisch, aber würde ich sagen: »Hören Sie sofort mit dem Rachen auf«, dann würden manche Raucher gar nicht erst anfangen, dieses Buch zu lesen.

In meinen Anfangstagen suchte mich ein Raucher auf, der sagte: »Ich ärgere mich grün und blau darüber, dass ich Sie um Hilfe bitten muss. Ich weiß, dass ich einen starken Willen habe. In jedem anderen Bereich meines Lebens bestimme ich, was geschieht. Warum können alle anderen Raucher allein

durch Willenskraft das Rauchen aufhören, und ich muss zu Ihnen kommen?« Und er fuhr weiter: »Ich bin mir sicher, dass ich es allein schaffe, wenn ich dabei rauchen könnte.«

Das klingt paradox, aber ich weiß, was der Mann meinte. Wir glauben, das Rauchen aufzuhören sei etwas äußerst Schwieriges. Was brauchen wir bei Schwierigkeiten? Wir brauchen unseren kleinen Freund. Auch darauf noch verzichten zu müssen, trifft uns doppelt. Wir müssen nicht nur eine schwierige Aufgabe bewältigen, was schon schlimm genug ist; auch die kleine Hilfe, auf die wir bei solchen Gelegenheiten normalerweise zurückgreifen, steht nicht mehr zur Verfügung.

Erst lange nach dem Gespräch mit diesem Mann ging mir auf, dass die wahre Raffinesse meiner Methode genau in dieser Forderung des

Weiterr Rauchens besteht. Sie können weiterr Rauchen, während Sie den Prozess des Aufhörens durchlaufen. Erst befreien Sie sich von allen Zweifeln und Ängsten, und wenn Sie schließlich Ihre letzte Zigarette ausdrücken, sind Sie bereits ein Nichtraucher und genießen es, einer zu sein.

Oben empfehle ich Ihnen, sich an die Urlaubszeit zu halten, falls Sie immer bei Stresssituationen am Arbeitsplatz zur Zigarette greifen, und umgekehrt. Eigentlich ist das nicht die einfachste Methode. Die einfachste Methode wäre, sich den *schwierigsten* Zeitraum herauszusuchen, wenn sich gesellige Anlässe häufen, Sie Stress oder Langeweile ausgesetzt sind oder sich konzentrieren müssen. Sobald Sie sich einmal bewiesen haben, dass Sie auch in den schlimmsten Situationen mit dem Leben fertig werden und es

obendrein noch genießen, wird jede andere Situation zum Kinderspiel. Gäbe ich Ihnen aber eine solche Anweisung, würden Sie dann überhaupt einen Versuch machen, mit dem Rauchen aufzuhören?

Dazu möchte ich einen Vergleich bringen. Meine Frau und ich gehen gern gemeinsam schwimmen. Wir kommen zwar gleichzeitig im Schwimmbad an, schwimmen aber selten zusammen. Der Grund: Sie taucht erst mal einen Zeh ins Wasser, und eine halbe Stunde später schwimmt sie tatsächlich. Ich kann diese lang gezogene Tortur nicht ausstehen. Ich weiß, dass ich mich irgendwann dem Wasser, egal, wie kalt es ist, aussetzen muss. Also mache ich es auf die einfache Art: Ich stürze mich sofort rein. Nehmen wir einmal an, ich erklärte ihr kategorisch, falls sie sich nicht ebenfalls sofort reinstürzte,

könnte sie überhaupt nicht schwimmen. Ergebnis: Sie würde auch nicht schwimmen. Das Problem ist klar.

Aus Erfahrung weiß ich, dass viele Raucher meine Empfehlung zur Wahl des richtigen Zeitpunkts dazu benutzt haben, den Tag, den sie für ihr Verhängnis halten, immer weiter hinauszuschieben. Mein nächster Gedanke war, die Technik einzusetzen, die ich im Kapitel über die Vorzüge des Rauchens benutzt habe, etwa in der Richtung: »Die Wahl des richtigen Zeitpunkts ist sehr wichtig, und im nächsten Kapitel werde ich Ihnen einen Rat geben, wann Sie Ihren Versuch am besten starten.« Sie blättern um und lesen nur ein riesiges Jetzt. Das wäre tatsächlich der beste Rat, aber würden Sie ihn annehmen? Das ist das Verzwickte an der Raucherei. Wenn wir echtem Stress ausgeliefert sind, scheint das nicht der richtige

Zeitpunkt zu sein um mit dem Rauchen aufzuhören; verläuft das Leben ohne Stress, wollen wir gar nicht aufhören.

Beantworten Sie für sich die folgenden Fragen:

Als Sie Ihre erste Zigarette rauchten, haben Sie damals wirklich beschlossen, Ihr restliches Leben lang weiter zu rauchen, jeden Tag, den ganzen Tag, ohne je damit aufhören zu können?

Natürlich nicht!

Werden Sie den Rest Ihres Lebens weiterräumen, jeden Tag, ohne je damit aufhören zu können?

Natürlich nicht!

Wann werden Sie also aufhören? Morgen? Nächstes Jahr? Übernächstes Jahr?

Haben Sie sich diese Frage nicht

gestellt, seit Sie Ihre Abhängigkeit erkannt haben? Hoffen Sie, dass Sie eines Morgens aufwachen und einfach keine Lust mehr zu rauchen haben? Machen Sie sich nichts vor. Ich habe 33 Jahre auf so etwas gewartet. Die Abhängigkeit von Drogen nimmt zu, nicht ab. Sie glauben, morgen wird es einfacher sein? Sie machen sich immer noch etwas vor. Wenn Sie es heute nicht schaffen, wieso glauben Sie dann, dass es morgen einfacher sein wird? Werden Sie so lange warten, bis Sie sich wirklich eine der tödlichen Krankheiten zugezogen haben? Das hätte nicht viel Sinn.

Die wirkliche Falle ist die Überzeugung, dass jetzt nicht der richtige Zeitpunkt ist – morgen wird es immer einfacher sein. Wir glauben, wir seien so gestresst. Im Grunde stimmt das gar nicht. Den größten Stress haben wir aus unserem Leben

beseitigt. Wenn wir aus dem Haus gehen, brauchen wir keine Angst zu haben, von wilden Tieren angefallen zu werden. Die meisten von uns brauchen sich keine Sorgen zu machen, woher sie die nächste Mahlzeit nehmen sollen, oder ob sie am Abend ein Dach über dem Kopf haben werden. Stellen Sie sich nur einmal das Leben eines Wildtieres vor. Jedes Mal, wenn ein Kaninchen aus seinem Bau schlüpft, befindet es sich mitten im Guerillakrieg, und das sein Leben lang. Doch das Kaninchen wird damit fertig. Es besitzt Adrenalin und andere Hormone - wie wir auch. Die stressreichsten Lebensphasen für jedes Geschöpf sind in Wirklichkeit die Kindheit und Jugend. Aber nach 3 Millionen Jahren natürlicher Auslese sind wir bestens gerüstet, Stress zu bewältigen. Bei Ausbruch des Kriegs war ich fünf Jahre alt. Wir wurden

ausgebombt, und ich war zwei Jahre lang von meinen Eltern getrennt. Ich wurde bei Leuten untergebracht, die mich unfreundlich behandelten. Das war eine unangenehme Zeit in meinem Leben, aber ich wurde damit fertig. Ich glaube nicht, dass sie dauernde Narben in mir hinterlassen hat; im Gegenteil, ich glaube, dass dadurch meine Persönlichkeit gestärkt wurde. Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, gibt es nur eines, womit ich nicht fertig wurde, und das war die Abhängigkeit von diesem teuflischen Kraut.

Vor ein paar Jahren glaubte ich, ich würde von einem Berg Sorgen erdrückt. Ich war in Selbstmordstimmung - nicht in dem Sinn, dass ich von einem Dach gesprungen wäre, sondern ich war mir ständig bewusst, dass mich das Rauchen bald umbringen würde. Ich dachte, wenn das Leben schon mit

meinem kleinen Helfer so schrecklich ist, dann ist es ohne erst recht nicht lebenswert. Ich erkannte nicht, dass einen einfach alles fertig macht, wenn man ein körperliches und psychisches Wrack ist. Jetzt fühle ich mich wieder wie ein junger Mann. Nur eins hat diese Veränderung in meinem Leben bewirkt: Ich rauche nicht mehr.

»Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.« Das ist ein Klischee, aber die absolute Wahrheit. Früher gingen mir Fitnessfanatiker auf die Nerven. Ich tönte herum, dass es mehr im Leben gäbe als das Gefühl, fit zu sein: nämlich Alkohol und Tabak. Das ist Unsinn. Wenn Sie sich körperlich und psychisch stark fühlen, können Sie die Höhepunkte genießen und die Tiefpunkte überwinden. Wir verwechseln Verantwortung mit Stress. Verantwortung wird nur zum

Stress, wenn wir uns nicht stark genug fühlen, sie zu tragen. Die Richard Burtons dieser Welt sind körperlich und psychisch stark. Was sie zerstört, ist nicht der Stress des Lebens oder ihr Job oder das Alter, sondern die kleinen »Helfer«, denen sie sich zuwenden, und die nichts weiter als Illusionen sind. Leider werden diese Helfer zu Mördern, in seinem Fall und in Millionen ähnlicher Fälle.

Betrachten Sie es einmal so. Sie haben bereits beschlossen, dass Sie nicht den Rest Ihres Lebens in der Falle sitzen bleiben wollen. Deshalb müssen Sie sich irgendwann in Ihrem Leben daraus befreien, ob Sie es nun einfach oder schwierig finden. Rauchen ist weder eine Gewohnheit noch ein Vergnügen. Es ist eine Drogensucht und eine Krankheit. Wir haben bereits festgestellt, dass es nicht einfacher ist, erst morgen

aufzuhören, sondern im Gegenteil immer schwieriger wird. Eine Krankheit, die sich laufend verschlimmert, sollte man am besten *jetzt sofort* auskurieren – oder jedenfalls so schnell, wie Sie es schaffen. Denken Sie nur daran, wie rasch jede Woche unseres Lebens verrinnt. Mehr ist nicht nötig. Denken Sie nur daran, wie schön es sein wird, den Rest Ihres Lebens ohne den ständig anwachsenden Schatten, der über Sie fällt, zu genießen. Und wenn Sie sich an meine sämtlichen Anweisungen halten, werden Sie keine fünf Tage zu warten brauchen. Sie werden es nicht nur einfach finden, nachdem Sie die letzte Zigarette ausgedrückt haben: **Sie werden es genießen!**

29 | Werde ich die Zigaretten vermissen

Nein! Wenn dieses kleine Nikotinmonster tot ist und Ihr Körper nicht mehr nach Nikotin giert, werden sich auch die restlichen Spuren der Gehirnwäsche in Nichts auflösen, und Sie werden merken, dass Sie sowohl körperlich wie psychisch besser in der Lage sind, nicht nur mit Anspannung und Stress fertig zu werden, sondern auch die guten Zeiten voll auszukosten.

Nur eine einzige Gefahr droht, und zwar der Einfluss der Menschen, die immer noch rauchen. Dass die Kirschen in Nachbars Garten süßer schmecken, ist eine Binsenwahrheit, die für viele Bereiche unseres Lebens gilt und leicht einsichtig ist. Warum neigen

Exraucher dazu, Raucher zu beneiden, wo doch die Nachteile so gewaltig sind, verglichen mit den ohnehin nur eingebildeten »Vorzügen«?

In Anbetracht der Gehirnwäsche, der wir in unserer Kindheit unterzogen werden, ist es ganz selbstverständlich, dass wir in die Falle tappen. Warum rennen wir schnurstracks in dieselbe Falle zurück, obwohl wir erkannt haben, was für eine Idiotie das Rauchen ist, und viele von uns es schaffen, es sich abzugewöhnen? Das liegt am Einfluss der Raucher.

Meist passiert es bei geselligen Anlässen, vor allem nach dem Essen. Der Raucher zündet sich eine an, und der Exraucher verspürt einen Stich. Das ist wirklich seltsam, vor allem, wenn Sie sich diese Ergebnisse dieser Marktforschung vergegenwärtigen: Nicht nur ist jeder Nichtraucher auf der Welt glücklich, dass er ein

Nichtraucher ist, sondern jeder Raucher auf der Welt wünscht, sogar mit seinen süchtigen, der Gehirnwäsche unterliegenden Gedanken und trotz der Illusion Rauchen böte ihm Genuss oder Entspannung, er wäre nie abhängig geworden. Warum also beneiden manche Exraucher den Raucher bei diesen Gelegenheiten? Dafür gibt es zwei Gründe.

1. »Nur eine Zigarette.« Denken Sie daran: Die gibt es nicht. Betrachten Sie diesen Anlass nicht mehr isoliert, sondern vom Standpunkt des Rauchers aus. Möglicherweise beneiden Sie ihn, doch er selbst lehnt sein Verhalten ab; er beneidet Sie. Beobachten Sie andere Raucher. Sie können die beste Hilfe sein, Sie von Ihrer

Sucht wegzubringen.
Schauen Sie, wie rasch die
Zigarette herunterbrennt,
wie schnell der Raucher eine
neue anzünden muss. Achten
Sie vor allem darauf, dass er
gar nicht merkt, dass er
raucht, und wie er die
Zigarette ganz automatisch
anzündet. Denken Sie daran,
dass er sie nicht genießt; er
fühlt sich nur nicht wohl ohne
sie. Denken Sie vor allem
daran, dass er weiterrauchen
muss, wenn er Ihre
Gesellschaft verlässt. Am
nächsten Morgen, wenn er
mit einer Brust wie eine
Jauchegrube aufwacht, wird
er sich weiter selbst die Luft
abdrehen. Beim nächsten
Schmerz in der Brust, beim
nächsten

Weltnichtrauchertag, beim nächsten Mal, wenn er versehentlich einen Blick auf den Warnhinweis des Gesundheitsministeriums wirft, bei der nächsten Antikrebskampagne, das nächste Mal in der Kirche, in der U-Bahn, in einem Krankenhaus, in der Bücherei, beim Zahnarzt, beim Arzt, im Supermarkt usw., das nächste Mal in der Gesellschaft eines Nichtrauchers, sein Leben lang muss er diese Last weiter mit sich herumschleppen, teuer für das Privileg bezahlen, dass er sich selbst körperlich und psychisch zugrunde richten darf. Ihm steht ein Leben voll Schmutz, Mundgeruch,

fleckigen Zählen, der
Sklaverei, der
Selbstzerstörung, der
schwarzen Schatten im
Hinterkopf bevor. Und wozu
das Ganze? Um zu versuchen,
w i e d e r den Zustand zu
erreichen, den er bereits
hatte, bevor er nikotinsüchtig
wurde.

2. Der zweite Grund, warum
einige Exraucher bei solchen
Gelegenheiten Stiche
verspüren, ist, dass der
Raucher aktiv etwas tut,
nämlich eine Zigarette
raucht, und der Nichtraucher
nicht, daher hat er das
Gefühl, er entbehre etwas.
Prägen Sie sich folgendes ein,
bevor Sie loslegen: Nicht der
Nichtraucher entbehrt etwas.
Der arme Raucher entbehrt

etwas, nämlich:

Gesundheit

Energie

Geld

Selbstvertrauen

Inneren Frieden

Mut

Gelassenheit

Freiheit

Selbstachtung.

Gewöhnen Sie sich ab, Raucher zu beneiden, und beginnen Sie, sie als die kläglichen, bedauernswerten Geschöpfe zu sehen, die sie wirklich sind. Ich weiß, ich war von allen der Schlimmste. Deshalb lesen Sie dieses Buch, und wer diesen Tatsachen nicht ins Auge sehen kann, wer sich weiter etwas vormachen muss, ist am bedauernswertesten von allen.

Einen Heroinsüchtigen würden Sie nicht beneiden. An Heroin sterben in

England weniger als dreihundert Menschen jährlich. Nikotin hat jährlich über hunderttausend Tote auf dem Gewissen, weltweit 2,5 Millionen Menschen. Es hat bereits mehr Menschen auf diesem Planeten umgebracht, als sämtliche Kriege der Geschichte zusammengenommen. Wie jede Drogensucht wird auch die Ihre nicht von selbst besser. Sie wird nur jährlich schlimmer. Wenn Sie es schon heute nicht genießen, ein Raucher zu sein, dann werden Sie es morgen um so weniger genießen. Beneiden Sie andere Raucher nicht. Haben Sie Mitleid mit ihnen. Glauben Sie mir: **Sie brauchen Ihr Mitleid.**

30 | Werde ich zunehmen?

Dies ist ein weiterer Irrglaube, vor allem von Rauchern verbreitet, die es mit der »Methode Willenskraft« versuchen und zur Linderung der Entzugerscheinungen als Ersatz zu Süßigkeiten usw. greifen. Die Entzugerscheinungen bei Nikotin sind Hungersignalen sehr ähnlich; die beiden werden leicht verwechselt. Während Hunger aber durch Essen befriedigt wird, lassen sich die Erscheinungen bei Nikotinentzug nie ganz beseitigen. Wie bei jeder Droge wird der Körper nach einiger Zeit immun, und die Droge beseitigt die Entzugerscheinungen nicht mehr vollständig. Sobald wir eine Zigarette ausdrücken, sinkt der Nikotinspiegel in

unserem Körper rasch, so dass der Nikotinsüchtige an einem ständigen »Hungergefühl« leidet. Die natürliche Tendenz geht dahin, schließlich zum Kettenraucher zu werden. Doch die meisten Raucher lassen es aus einem oder beiden der folgenden Gründe nicht dazu kommen:

1. Aus finanziellen Gründen – sie können es sich nicht leisten, mehr zu rauchen.
2. Aus gesundheitlichen Gründen – um die Entzugerscheinungen zu lindern, müssen wir ein Gift zu uns nehmen, was automatisch die Zahl der Zigaretten, die wir rauchen können, beschränkt.

Daher hungert der Raucher ständig nach Nikotin und kann diesen Hunger nie stillen. Deshalb essen viele

Raucher zu viel, trinken zu viel oder wenden sich sogar härteren Drogen zu, um die Leere zu füllen. **(Die meisten Alkoholiker sind starke Raucher. Ich frage mich, ob es sich nicht wirklich um ein Raucherproblem handelt.)**

Der Raucher neigt dazu, Zigaretten als Essensersatz zu benutzen. In den Jahren meines eigenen Alptraumes erreichte ich ein Stadium, in dem ich ganz aufs Frühstück und Mittagessen verzichtete. Statt dessen rauchte ich tagsüber eine nach der anderen. In den letzten Jahren freute ich mich immer auf die Abende, weil ich nur dann aufhören konnte zu rauchen. Allerdings war ich den ganzen Abend am Knabbern. Ich dachte, ich sei hungrig, litt aber in Wirklichkeit an Nikotinentzug. Mit anderen Worten, tagsüber ersetzte ich Essen durch Nikotin, und abends Nikotin durch

Essen. Damals war ich 13 Kilo schwerer als heute und konnte nichts dagegen tun.

Sobald die Bestie aus Ihrem Körper vertrieben ist, endet das schreckliche flaue Gefühl. Ihr Selbstvertrauen kehrt zurück, gleichzeitig ein wundervolles Gefühl der Selbstachtung. Sie gewinnen die Sicherheit, Ihr Leben unter Kontrolle zu haben, nicht nur Ihr Essverhalten, sondern auch alles übrige. Das ist einer der vielen unschätzbaren Vorteile des Nichtrauchens. Wie gesagt beruht der Irrglaube des Zunehmens auf dem Griff nach Ersatzbefriedigungen während der Entzugsperiode. Sie erleichtern Ihnen das Aufhören nicht, sondern erschweren es nur. Das wird ausführlicher in einem späteren Kapitel erklärt, das sich mit Ersatzbefriedigungen befasst.

31 | Falsche Motivationen meiden

Viele Raucher, die nach der »Methode Willenskraft« vorgehen, versuchen, ihre Motivation zu stärken, und sammeln sich dazu alle möglichen falschen Beweggründe zusammen.

Dafür gibt es viele Beispiele. Typisch dafür ist: »Meine Familie und ich können einen tollen Urlaub von dem Geld machen, das ich sparen werde.« Das scheint ein logischer und vernünftiger Gedanke zu sein, ist aber im Grunde falsch, weil jeder Raucher mit etwas Selbstachtung lieber 52 Wochen im Jahr rauchen und dafür auf den Urlaub verzichten würde. Jedenfalls nagen Zweifel an ihm, denn er muss nicht nur 50 Wochen lang auf Zigaretten verzichten, sondern ist sich

auch nicht sicher, ob er einen Urlaub ohne Zigaretten überhaupt genießen kann. Ein solches Motiv verstärkt im Raucher nur das Gefühl, ein riesiges Opfer zu bringen, was die Zigaretten in seiner Vorstellung sogar noch kostbarer macht. Statt dessen sollte er sich lieber auf die andere Seite konzentrieren: »Was habe ich denn eigentlich vom Rauchen? Warum muss ich überhaupt rauchen?« Ein weiteres Beispiel: »Ich kann mir ein besseres Auto leisten.« Das stimmt und kann Sie so lange anspornen, bis Sie das Auto haben, doch sobald der Reiz des Neuen dahin ist, werden Sie unter Verzichtgefühlen leiden und früher oder später wieder in die Falle tappen.

Ein weiteres typisches Beispiel sind Verträge unter Arbeitskollegen oder Familienmitgliedern. Sie haben den Vorzug, die Versuchung während gewisser Tageszeiten auszuschalten.

Im Allgemeinen jedoch schlagen sie fehl, und zwar aus folgenden Gründen:

1. Der Anreiz ist nicht stichfest. Warum sollten Sie aufhören wollen zu rauchen, nur weil andere es tun? Das erzeugt nur zusätzlichen Druck, was das Opfergefühl verstärkt. Es wäre in Ordnung, wenn alle Raucher den aufrichtigen Wunsch hätten, zu einem bestimmten Zeitpunkt aufzuhören. Doch kein Raucher kann dazu gezwungen werden, das Rauchen aufzuhören, und obwohl alle Raucher insgeheim den Wunsch dazu haben, erzeugt ein solcher Vertrag nur zusätzlichen Druck, solange sie innerlich noch nicht hundertprozentig bereit sind, und verstärkt

damit ihren Drang zu rauchen. Sie werden heimlich rauchen – und sich immer abhängiger fühlen.

2. Die Theorie, es gemeinsam besser zu schaffen, ist falsch! Versucht der Raucher es mit der »Methode Willenskraft«, macht er eine Leidenszeit durch, während er wartet, dass der Drang zu rauchen verschwindet. Gibt er nach, fühlt er sich als Versager. Bei der »Methode Willenskraft« ist schon vorprogrammiert, dass einer der Teilnehmer früher oder später schwach werden wird. Die anderen Teilnehmer haben jetzt die Ausrede, auf die sie gewartet haben. Es ist nicht ihre Schuld. Sie hätten durchgehalten. Der Versager

ist das schwarze Schaf. In Wahrheit haben die meisten bereits heimlich geschummelt.

3. »Geteiltes Lob« ist die Kehrseite des »geteilten Leids«. Dort ist der Gesichtsverlust beim Scheitern nicht so groß, wenn er gemeinsam getragen wird. Wer es schafft, das Rauchen aufzuhören, empfindet ein herrliches Gefühl, etwas Großes geleistet zu haben. Wenn Sie es allein vollbringen, kann der Beifall Ihrer Freunde, Verwandten und Kollegen ein riesiger Ansporn sein, der Ihnen über die ersten paar Tage hinweghilft. Wenn alle anderen gleichzeitig dasselbe tun, muss das Lob geteilt

werden, und der Ansporn ist folglich geringer.

Ein weiteres klassisches Beispiel für falsche Motivation ist die Bestechung (zum Beispiel das Angebot einer Geldsumme von den Eltern, wenn ihr Teenager auf das Rauchen verzichtet, oder die Wette: »Ich zahl dir dreihundert Mark, wenn ich schwach werde.«). So etwas habe ich einmal in einem Film gesehen. Ein Polizist, der versuchte, sich das Rauchen abzugewöhnen, schob einen Hunderter in seine Zigarettenschachtel. Er schloss einen Pakt mit sich selbst ab. Er dürfe wieder rauchen, müsste dann aber als Erstes den Hunderter anzünden. Das hielt ihn ein paar Tage vom Rauchen ab, doch schließlich verbrannte er den Schein.

Machen Sie sich doch nichts vor. Wenn weder die neunzigtausend Mark, die der Durchschnittsraucher in

seinem Leben in Rauch auflöst, ihn vom Tabak fern halten, noch das eins zu vier stehende Risiko, sich eine furchtbare Krankheit zuzuziehen, noch der lebenslängliche Mundgeruch, die psychische und körperliche Folter und Versklavung, noch die Verachtung, die ihm die Mehrheit der Bevölkerung, inklusive er selbst, entgegenbringt, dann werden ein paar Scheinmotive erst recht nichts ausrichten. Sie blähen nur das Opfer auf, das man zu bringen vermeint. Betrachten Sie beim Tauziehen doch lieber die andere Seite.

Was tut das Rauchen für mich?
ABSOLUT NICHTS.

Warum muss ich rauchen? SIE MÜSSEN NICHT! SIE BESTRAFEN NUR SICH SELBST.

32 | Die einfache Methode des Aufhörens

Dieses Kapitel enthält Anweisungen für die einfache Art, mit dem Rauchen aufzuhören. Vorausgesetzt, Sie halten sich daran, werden Sie entdecken, dass es von relativ einfach bis genussvoll ist! Aufhören ist lächerlich einfach, Sie brauchen nur zwei Dinge zu tun:

1. Treffen Sie die Entscheidung, nie wieder zu rauchen.
2. Blasen Sie nicht Trübsal deswegen. Jubilieren Sie.

Wahrscheinlich fragen Sie jetzt: »Wozu soll dann der Rest dieses Buches gut sein? Warum haben Sie das nicht gleich gesagt? « Die Antwort lautet, dass Sie an einem gewissen Punkt Trübsal

geblasen hätten. Das haben Sie wahrscheinlich mehrere Male getan. Wie gesagt, ist die ganze Raucherei eine raffinierte fatale Falle. Das Hauptproblem beim Aufhören ist nicht die chemisch bedingte Abhängigkeit, sondern die Gehirnwäsche, die Sie durchgemacht haben, und es war nötig, erst mit den Irrtümern und Illusionen aufzuräumen. Verstehe deinen Feind. Erkenne seine Taktik, und du wirst ihn leicht besiegen.

Ich habe den größten Teil meines Lebens mit Versuchen verbracht, mir das Rauchen abzugewöhnen, und habe wochenlang unter starken Depressionen gelitten. Als ich schließlich aufhörte, rauchte ich mit einem Schlag statt hundert Zigaretten gar keine mehr und hatte keinen einzigen Tiefpunkt. Sogar in der Entzugsperiode genoss ich das Leben und habe seither nicht das leiseste

Bedauern verspürt. Im Gegenteil, es war das Wunderbarste, was mir im Leben widerfahren ist.

Ich konnte nicht begreifen, warum es so einfach gewesen war, und brauchte lange, um die Gründe herauszufinden. Es war so. Ich wusste ganz sicher, dass ich nie mehr rauchen würde. Bei den vorherigen Versuchen war ich zwar ebenfalls entschlossen, *versuchte* aber im Grunde nur, mit dem Rauchen aufzuhören, und hoffte, lange genug ohne Zigarette durchhalten zu können, bis der Drang zu rauchen schließlich verschwinden würde. Natürlich verschwand er nicht, weil ich darauf wartete, dass etwas passieren würde, und je mehr ich jammerte, desto dringender wurde der Wunsch nach einer Zigarette, und der Drang war stets spürbar. Mein endgültiger Versuch lief anders. Wie alle Raucher heute hatte ich ernsthaft über die

Probleme nachgedacht. Bis dahin hatte ich mich bei jedem Scheitern mit dem Gedanken getröstet, nächstes Mal würde es einfacher sein. Ich war nie auf die Idee gekommen, dass ich mein Leben lang weiterräumen würde. Dieser Gedanke erfüllte mich mit Abscheu, so dass ich sehr gründlich über dieses Thema nachzudenken begann.

Anstatt mir die Zigaretten automatisch anzuzünden, begann ich, meine Gefühle beim Rauchen zu analysieren. Dabei bestätigte sich, was ich bereits wusste. Ich genoss sie nicht, sie waren dreckig und ekelhaft.

Ich begann, Nichtraucher zu beobachten. Bis dahin hatte ich Nichtraucher immer für saft- und kraftlose, ungesellige Pedanten gehalten. Doch wenn ich sie recht betrachtete, erschienen sie mir, wenn überhaupt etwas, als stärkere,

entspanntere Persönlichkeiten. Sie schienen in der Lage, mit Stress und Anspannung fertig zu werden und auch gesellige Anlässe mehr zu genießen als die Raucher. Sie hatten eindeutig mehr Schwung und Temperament als die Raucher.

Ich begann, mich mit Exrauchern zu unterhalten. Bis dahin hatte ich Exraucher für Leute gehalten, die das Rauchen aus gesundheitlichen und finanziellen Gründen gezwungen ermaßen aufgegeben hatten, sich aber insgeheim immer noch nach einer Zigarette sehnten. Ein paar sagten: »Ab und zu spürt man ein Verlangen, aber so selten, dass es sich gar nicht lohnt, sich damit auseinander zu setzen.« Aber die meisten sagten: »Ob ich die Zigaretten vermisse? Sie machen wohl Witze. Ich habe mich in meinem Leben nie wohler gefühlt. «

Die Gespräche mit Exrauchern ließen

einen anderen Mythos platzen, den ich immer im Hinterkopf mit mir herumgetragen hatte. Ich hatte gedacht, ich hätte eine angeborene Schwäche, und plötzlich dämmerte mir, dass alle Raucher in ihrem Inneren denselben Alptraum durchleben. Ich sagte mir: »Millionen von Menschen hören jetzt mit dem Rauchen auf und leben völlig glücklich und zufrieden. Es bestand keine Notwendigkeit zu rauchen, bevor ich damit angefangen habe, und ich kann mich erinnern, wie viel Mühe es kostete, um mich an die ekligen Dinger zu gewöhnen. Warum sollte ich denn jetzt rauchen müssen?« Das Rauchen war für mich kein Genuss. Ich hasste das ganze schmutzige Ritual und wollte nicht den Rest meines Lebens als Sklave dieses üblen Krauts verbringen.

Dann sagte ich zu mir: **»Allen, ob du willst oder nicht, du hast jetzt deine letzte Zigarette geraucht.«**

Ich wusste sofort, dass ich nie wieder rauchen würde. Ich erwartete nicht, dass es so einfach wäre, sondern eigentlich das Gegenteil. Ich glaubte fest daran, dass mir monatelange Depressionen bevorstünden und ich mein ganzes Leben lang immer wieder den einen oder anderen Stich verspüren würde. Statt dessen war es von Anfang an das schiere Vergnügen.

Ich brauchte lange, um herauszufinden, warum es so einfach gewesen war und ich diesmal nicht an jenen entsetzlichen Entzugerscheinungen gelitten hatte. Der Grund: Es gibt sie überhaupt nicht. Sie werden nur durch Zweifel und Unsicherheit erzeugt. Die Wahrheit lautet schlicht und einfach: **Es ist leicht, mit dem Rauchen aufzuhören.** Nur die Unentschlossenheit und Jammerei machen es schwierig. Sogar während

ihrer Nikotinabhängigkeit halten es Raucher bei bestimmten Anlässen relativ lang ohne Zigarette aus, ohne sich weiter darüber aufzuregen. Nur wenn man rauchen will, aber nicht darf, leidet man.

Der Schlüssel dafür, dass es einfach sein wird, ist daher, einen endgültigen, unverrückbaren Entschluss zu fassen, nicht zu *hoffen*, sondern zu *wissen*, dass es mit der Raucherei vorbei ist, die Entscheidung nie anzuzweifeln oder in Frage zu stellen. Sondern freuen Sie sich ständig darüber.

Wenn Sie von Anfang an Sicherheit in diesem Punkt haben, wird es einfach sein. Doch wie können Sie diese Sicherheit von Anfang an besitzen, wenn Sie nicht wissen, dass es einfach sein wird? Darum ist der Rest dieses Buches notwendig. Es gibt gewisse wesentliche Punkte, und es ist notwendig, sich diese Punkte

einzuprägen, bevor Sie loslegen:

1. Machen Sie sich klar, dass Sie es schaffen können. Sie sind kein bisschen anders als andere, und der einzige Mensch, der Sie dazu bringen kann, die nächste Zigarette zu rauchen, sind Sie selbst.
2. Es gibt absolut nichts, was Sie aufzugeben hätten. Im Gegenteil, Sie haben nur enorme Vorteile davon. Ich meine damit nicht nur, dass Sie gesünder und reicher sein werden.
3. Begreifen Sie ein für allemal, dass es so etwas wie »eine einzige Zigarette« nicht gibt. Das Rauchen ist eine Drogensucht und Kettenreaktion. Wenn Sie der gelegentlichen Zigarette nachtrauern, bestrafen Sie

sich unnötig selbst.

4. Betrachten Sie die ganze Raucherei nicht als ein möglicherweise schädliches Verhalten, das Sie sich angewöhnt haben, sondern als Drogensucht. Blicken Sie der Tatsache ins Auge, dass Sie süchtig sind, ob es Ihnen gefällt oder nicht. Die Sucht wird nicht dadurch verschwinden, dass Sie den Kopf in den Sand stecken. Denken Sie daran: Wie alle degenerativen Krankheiten dauert sie nicht nur lebenslänglich, sondern verschlimmert sich ständig. Der einfachste Zeitpunkt aufzuhören ist *jetzt*.
5. Unterscheiden Sie zwischen der Krankheit (das heißt der chemisch bedingten Sucht)

und der geistigen Einstellung des Rauchers und des Nichtraucher. Könnten die Raucher die Uhr zu dem Zeitpunkt zurückdrehen, bevor sie süchtig wurden, würden alle noch heute diese Gelegenheit am Schopf ergreifen! Nehmen Sie gar nicht erst die Haltung ein, Sie würden das Rauchen »aufgeben«. Sobald Sie die endgültige Entscheidung getroffen haben, dass Sie Ihre letzte Zigarette geraucht haben, werden Sie bereits ein Nichtraucher sein. Ein Raucher ist dann einer der armen Kerle, die mit der Selbstzerstörung durch Zigaretten leben müssen. Das muss ein Nichtraucher nicht. Sobald Sie die endgültige

Entscheidung getroffen haben, haben Sie Ihr Ziel bereits erreicht. Freuen Sie sich darüber. Sitzen Sie nicht jammernd herum und warten Sie darauf, dass die chemisch bedingte Abhängigkeit verschwindet. Gehen Sie sofort hinaus und genießen Sie das Leben. Das Leben ist wunderbar, sogar wenn Sie nikotinsüchtig sind, und wird täglich besser, wenn Sie es nicht sind.

Der Schlüssel dazu, dass es auch wirklich einfach sein wird, ist die Gewissheit, dass Sie während der Entzugsperiode (höchstens drei Wochen) keine einzige Zigarette rauchen werden. Wenn Sie die richtige innere Einstellung haben, werden Sie das lächerlich einfach finden.

Inzwischen werden Sie bereits

beschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören, falls Sie innerlich offen geworden sind, worum ich Sie anfangs gebeten habe. Sie sollten jetzt aufgeregt sein wie ein Hund, der an der Leine zerrt, und es kaum erwarten können, das Gift aus Ihrem Körper zu vertreiben.

Falls Sie sich eher bedrückt fühlen, dann aus einem der folgenden Gründe.

1. Ihnen ist etwas noch nicht wirklich klar. Lesen Sie die obigen fünf Punkte noch einmal durch und fragen Sie sich, ob Sie an deren Richtigkeit glauben. Wenn Sie an irgendeinem Punkt Zweifel haben, lesen Sie noch einmal die entsprechenden Abschnitte in diesem Buch.
2. Sie haben Angst zu versagen. Machen Sie sich keine Sorgen. Lesen Sie einfach

weiter. Sie werden es schaffen. Die ganze Raucherei ist wie eine Bauernfängerei gigantischen Ausmaßes. Auch intelligente Leute fallen darauf herein, aber nur ein Dummkopf macht sich weiter etwas vor, wenn er die Sache einmal durchschaut hat.

3. Sie stimmen allen Punkten zu, fühlen sich aber trotzdem elend. Tun Sie es nicht! Machen Sie die Augen auf. Gerade geschieht etwas Wunderbares. Sie stehen kurz davor, aus Ihrem Gefängnis auszubrechen.

Es ist wesentlich, mit der richtigen inneren Einstellung zu beginnen: Ist es nicht wunderbar, dass ich ein Nichtraucher bin? Dann brauchen Sie nur noch diese innere Einstellung

während der Entzugsperiode beizubehalten, und die nächsten Kapitel beschäftigen sich speziell damit, Sie dazu in die Lage zu versetzen. Nach der Entzugsperiode brauchen Sie diese Haltung nicht mehr bewusst einzunehmen. Sie werden automatisch so denken und sich nur noch über eines wundern: »Es ist so offensichtlich, warum konnte ich es vorher nicht sehen? « Beachten Sie jedoch zwei wichtige Warnungen.

1. Verschieben Sie Ihren Plan, Ihre letzte Zigarette auszudrücken, bis Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben.
2. Ich habe mehrmals die Entzugsperiode erwähnt, die bis zu drei Wochen dauert. Das könnte missverstanden werden. Erst haben Sie vielleicht das dumpfe Gefühl, Sie müssten drei Wochen lang

leiden. Das ist nicht der Fall. Zweitens hüten Sie sich vor dem Irrtum: »Irgendwie muss ich drei Wochen lang sauber bleiben, und dann werde ich frei sein.« Nach den drei Wochen wird nichts Auffälliges passieren. Sie werden sich nicht plötzlich wie ein Nichtraucher fühlen. Nichtraucher fühlen sich auch nicht anders als Raucher. Wenn Sie jetzt Trübsal blasen, dass Sie drei Wochen lang nicht rauchen dürfen, werden Sie danach wahrscheinlich weiter Trübsal blasen. Ich will damit nur folgendes sagen. Wenn Sie gleich von Anfang an die Einstellung haben: »Ich werde nie mehr rauchen. Ist das nicht toll?«, dann wird nach drei Wochen jede

Versuchung weg sein. Wenn Sie dagegen sagen: »Wenn ich nur drei Wochen ohne Zigarette überleben kann«, dann werden Sie nach Ablauf der drei Wochen alles für eine Zigarette geben.

33 | Die Entzugsperiode

Bis zu drei Wochen nach Ihrer letzten Zigarette werden Sie möglicherweise mit Entzugerscheinungen zu tun haben. Dabei lassen sich zwei voneinander getrennte Faktoren unterscheiden.

1. Die Folgen des Nikotinentzugs, dieses Gefühl der Leere und Unsicherheit, wie eine Art Hunger, was Raucher als drängendes Verlangen empfinden, oder als Bedürfnis, etwas mit ihren Händen zu tun.
2. Die psychische Wirkung bestimmter Auslöser, was Sie zum Beispiel beim Telefonieren feststellen

werden.

Raucher haben deshalb solche Schwierigkeiten mit der »Methode Willenskraft«, weil sie den Unterschied zwischen diesen beiden Faktoren nicht begreifen und nicht differenzieren können; das ist auch der Grund, warum viele Raucher, die es doch geschafft haben, erneut in die Falle gehen.

Obwohl beim Nikotinentzug keine körperlichen Schmerzen auftreten, sollten Sie die Macht der Entzugserscheinungen nicht unterschätzen. Wenn wir einen Tag lang nichts essen, knurrt uns der Magen, aber körperliche Schmerzen erleiden wir nicht. Trotzdem ist der Hunger ein mächtiger Trieb, und wir werden sehr gereizt, wenn wir nichts zu essen bekommen. Ähnlich verhält es sich, wenn unser Körper nach Nikotin verlangt. Der Unterschied ist, dass unser Körper Nahrung braucht, Gift

aber nicht, und mit der richtigen inneren Einstellung werden die Entzugssymptome leicht überwunden und verschwinden sehr rasch.

Auch wenn es Rauchern gelingt, mit der »Methode Willenskraft« einige Tage lang ohne Zigaretten durchzustehen, verschwindet das Verlangen nach Nikotin rasch. Was Schwierigkeiten macht, ist der zweite Faktor. Der Raucher hat sich angewöhnt, sein körperliches Verlangen in gewissen Momenten und bei bestimmten Gelegenheiten zu stillen, wobei Gedankenverbindungen entstanden sind (z. B.: »Ich kann keinen Drink ohne Zigaretten genießen«). Vielleicht macht ein zweites Beispiel diesen Mechanismus klarer.

Sie fahren ein paar Jahre lang ein Auto, bei dem der Blinker links vom Lenker angeordnet ist. Bei Ihrem

nächsten Wagen ist er rechts. Sie wissen, dass er sich auf der rechten Seite befindet, doch ein paar Wochen lang schalten Sie immer den Scheibenwischer ein, wenn Sie blinken wollen.

Ähnlich verhält es sich, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. In den Anfangstagen der Entzugsperiode wird bei bestimmten Gelegenheiten der Auslöser gedrückt. Dann glauben Sie: »Ich will eine Zigarette.« Es ist entscheidend, dass Sie von Anfang an diesen Folgeerscheinungen Ihrer Gehirnwäsche rigoros Widerstand leisten; dann werden die automatischen Mechanismen rasch verschwinden. Bei der »Methode Willenskraft« merzt der Raucher diese Auslösmechanismen nicht aus, sondern verstärkt sie noch, weil er überzeugt ist, er bringe ein Opfer.

Ein häufiger Auslöser ist eine

Mahlzeit, insbesondere ein Essen im Restaurant mit Freunden. Der Exraucher fühlt sich bereits elend, weil er seiner Zigaretten beraubt ist. Seine Freunde zünden sich eine an, und das Gefühl, ihm würde etwas versagt, verstärkt sich noch. Jetzt kann er das gute Essen und das fröhliche Beisammensein gar nicht mehr genießen. Weil er das Essen und den geselligen Anlass gedanklich mit einer Zigarette verbindet, leidet er dreifach, und seine Gehirnwäsche vertieft sich noch. Ist er resolut und hält es lange genug aus, wird er sich schließlich in sein Schicksal ergeben und weiter zur Tagesordnung übergehen. Doch die Gehirnwäsche wirkt teilweise weiter, und das Zweitschlimmste am Rauchen ist der Raucher, der aus gesundheitlichen oder finanziellen Gründen dem Rauchen entsagt hat und doch noch mehrere Jahre danach bei

bestimmten Gelegenheiten nach einer Zigarette giert. Er grämt sich wegen einer Illusion, die nur in seinem Kopf existiert, und quält sich grundlos selbst.

Sogar bei meiner Methode ist das Reagieren auf Auslöser der häufigste Grund des Scheiterns. Der Extraucher neigt dazu, die Zigarette als eine Art Placebo oder Zuckerpille zu betrachten. Er denkt: »Ich weiß, die Zigarette tut nichts für mich, aber wenn ich mir *einbilde*, sie tue etwas für mich, dann wird sie mir bei bestimmten Gelegenheiten eine Hilfe sein.«

Eine Zuckerpille kann, obwohl sie keine chemische Wirkung entfaltet, ein mächtiges psychologisches Hilfsmittel sein, das Symptome tatsächlich beseitigt und daher Vorteile bringt. Die Zigarette jedoch ist keine Zuckerpille. Sie erzeugt erst die Symptome, die sie anschließend

beseitigt, und nach einiger Zeit beseitigt sie diese Symptome nicht einmal mehr vollständig. Die Pille selbst macht krank, einmal ganz davon abgesehen, dass sie das Killergift Nummer eins in der westlichen Gesellschaft ist.

Vielleicht wird die Wirkung am Beispiel von Nichtraucher oder Exrauchern, die schon seit Jahren nicht mehr rauchen, anschaulicher. Nehmen wir den Fall einer Frau, die ihren Mann verliert. Bei einem solchen Anlass kommt es häufig vor, dass ein Raucher ihr mit den besten Absichten eine Zigarette anbietet: »Rauch eine. Das wird dich beruhigen.«

Wird die Zigarette angenommen, beruhigt sie nicht, weil die Frau nicht nikotinsüchtig ist und keine Entzugssymptome zu lindern hat. Bestenfalls ist die Zigarette eine vorübergehende psychologische

Stütze. Ist sie zu Ende geraucht, hat sich an der ursprünglichen Tragödie nichts geändert. Sie wird sogar noch dadurch verschlimmert, dass die Frau jetzt an Entzugserscheinungen leidet und vor der Wahl steht, sie entweder auszuhalten oder durch eine weitere Zigarette zu lindern und damit den Teufelskreis in Gang zu setzen. Die Zigarette hat nichts weiter geleistet, als eine momentane psychologische Unterstützung zu geben. Dasselbe hätte sich durch tröstende Worte oder das Angebot eines Drinks erreichen lassen. Schon viele Nichtraucher und Exraucher sind nach solchen Anlässen nikotinsüchtig geworden.

Es ist entscheidend, der Gehirnwäsche gleich von Anfang an entgegenzuwirken. Prägen Sie sich ein für allemal ein: Sie brauchen die Zigarette nicht und quälen sich nur selbst, wenn Sie sie weiter für eine Art

Hilfe oder Krücke halten. Es besteht absolut keine Notwendigkeit, sich wie ein Häuflein Elend zu fühlen. Zigaretten machen nicht den Reiz eines Essens im Restaurant oder einer geselligen Runde aus, sondern sind deren Ruin. Denken Sie auch daran, dass die Raucher im Restaurant nicht deshalb rauchen, weil die Zigaretten ihnen einen solchen Genuss verschaffen. Sie rauchen, weil sie müssen. Sie sind Drogenabhängige. Sie können das Essen oder das Leben ohne ihre Droge nicht genießen. Lösen Sie sich von der Vorstellung, das Rauchen sei an und für sich genussvoll. Viele Raucher denken: »Gäbe es doch nur unschädliche Zigaretten. Jeder Raucher, der Kräuterzigaretten probiert, findet bald heraus, dass es sich nicht lohnt, sie zu rauchen. Machen Sie sich klar, dass der einzige Grund, warum Sie geraucht

haben, darin bestand, sich einen Schuss Nikotin in den Körper zu jagen. Sobald Sie sich von dem Verlangen nach Nikotin befreit haben, werden Sie kein größeres Bedürfnis haben, sich eine Zigarette in den Mund zu stecken, als sie sich ins Ohr zu bohren.

Ob nun tatsächlich Entzugerscheinungen (das Gefühl der Leere) oder ein Auslösemechanismus bei Ihnen den Drang nach einer Zigarette verursacht haben, akzeptieren Sie ihn einfach. Ein körperlicher Schmerz existiert nicht, und mit der richtigen inneren Einstellung wird kein Problem daraus. Machen Sie sich wegen des Entzugs keine Sorgen. Das Gefühl selbst ist nicht so schlimm. Das Problem ist nur die Assoziation mit einer heiß begehrten, aber versagten Zigarette.

Anstatt deswegen Trübsal zu blasen, sagen Sie sich nur: »Ich weiß, was das

ist. Es ist nur die Wirkung des Nikotinentzugs. Raucher müssen das ihr ganzes Leben lang ertragen, das hält sie überhaupt bei der Stange. Nichtraucher leiden nicht darunter. Es ist nur eine der vielen üblen Seiten dieser Droge. Ist es nicht wunderbar, dass ich dieses Übel mitsamt den Wurzeln aus meinem Körper herausreiße?«

Mit anderen Worten wird sich Ihr Körper in den nächsten drei Wochen leicht lädiert fühlen, aber in diesen Wochen wird etwas Wunderbares passieren, das den Rest Ihres Lebens andauert. Sie werden sich von einer fürchterlichen Krankheit befreien. Dieser Bonus wird Ihr geringfügiges Leiden mehr als aufwiegen, und Sie werden die Entzugerscheinungen sogar genießen. Es wird ein Vergnügen daraus werden.

Verwandeln Sie die ganze Sache in

ein aufregendes Spiel. Betrachten Sie das Nikotinmonster als eine Art Bandwurm in Ihrem Bauch. Sie müssen ihn drei Wochen lang aushungern, und er wird versuchen, Sie mit allen Tricks zum Rauchen zu bringen, damit er am Leben bleibt.

Manchmal wird er versuchen, Ihnen das Leben schwerzumachen. Manchmal werden Sie nicht auf der Hut sein. Jemand bietet Ihnen eine Zigarette an, und Sie vergessen vielleicht, dass Sie aufgehört haben zu rauchen. Wenn Sie sich daran erinnern, werden Sie ein leises Gefühl der Entbehrung empfinden. Auf solche Fallen müssen Sie von vornherein vorbereitet sein. Welche Versuchung auch auf Sie zukommt, denken Sie immer daran, dass nur das Monster in Ihrem Körper dafür verantwortlich ist, und jedes Mal, wenn Sie der Versuchung widerstehen, versetzen Sie

ihm einen weiteren tödlichen Schlag.

Versuchen Sie auf keinen Fall, das Rauchen zu vergessen. Das ist eines der Dinge, die Rauchern, die nach der »Methode Willenskraft« vorgehen, stundenlange Depressionen bereiten. Sie schleppen sich in der Hoffnung durch den Tag, dass sie das Rauchen irgendwann einfach vergessen werden.

Das ist wie bei Schlafstörungen. Je mehr Sie darüber nachgrübeln, desto schlechter können Sie einschlafen.

Vergessen werden Sie jedenfalls nicht können. Die ersten paar Tage wird Sie unvermeidlich das kleine Monster daran erinnern; und solange es noch Raucher und Zigarettendreklame an jeder Ecke gibt, werden Sie auch weiterhin ständig mit dem Rauchen konfrontiert. Das Schöne ist, dass Sie es auch gar nicht nötig haben, das Rauchen zu vergessen. Es passiert ja nichts Schlimmes. Etwas

Wunderbares findet statt. Auch wenn Sie tausendmal am Tag daran denken, kosten Sie jeden Moment davon aus. **Erinnern Sie sich immer wieder daran, wie wunderbar es ist, wieder frei zu sein. Denken Sie an die reine Freude, sich nicht länger selbst die Luft zum Atmen abdrehen zu müssen.**

Dann werden sich die Entzugerscheinungen in Augenblicke des Vergnügens verwandeln, und Sie werden überrascht sein, wie schnell das Rauchen aus Ihrem Denken verschwindet.

Was Sie auch tun, **zweifeln Sie nie an Ihrer Entscheidung.** Sobald Sie anfangen zu zweifeln, werden Sie auch anfangen zu jammern, und alles wird schlimmer. Nutzen Sie statt dessen den Moment, um neue Energie zu schöpfen. Ist eine Depression an Ihren Zweifeln schuld, erinnern Sie sich daran, dass

Sie diesen Zustand nur den Zigaretten zu verdanken haben. Bietet Ihnen ein Freund eine Zigarette an, sagen Sie stolz: »Glücklicherweise brauche ich die nicht mehr.« Das wird ihn zwar verletzen, aber wenn er sieht, dass es Ihnen nichts ausmacht, ist er schon halb auf Ihrer Seite. Denken Sie daran, dass Sie sehr gewichtige Gründe für Ihren Entschluss hatten, mit dem Rauchen aufzuhören. Erinnern Sie sich an die Tausende von Mark, die eine Zigarette Sie kosten wird, und fragen Sie sich, ob Sie wirklich eine dieser gefürchteten Krankheiten riskieren wollen. Machen Sie sich vor allem bewusst, dass das Gefühl bald vorübergehen wird und jeder Moment Sie Ihrem Ziel näher bringt.

Manche Raucher fürchten sich davor, den Rest ihres Lebens damit verbringen zu müssen, die »automatischen Auslöser« umzupolen.

Mit anderen Worten glauben sie, sie müssten sich lebenslänglich mit Hilfe psychologischer Tricks einreden, dass sie im Grunde keine Zigaretten brauchen. Dem ist nicht so. Erinnern Sie sich, dass der Optimist die Flasche als halb voll und der Pessimist sie als halb leer sieht. Im Fall des Rauchens ist die Flasche leer, der Raucher glaubt aber, sie sei voll. Das geht aufs Konto der Gehirnwäsche, die jeder Raucher durchgemacht hat. Sobald Sie sich klarmachen, dass für Sie keine Notwendigkeit zu rauchen besteht, brauchen Sie sich das nach kurzer Zeit nicht einmal mehr ständig vorzusagen, weil... wirklich keine Notwendigkeit zu rauchen besteht. Es ist das Letzte, was Sie nötig haben; sorgen Sie dafür, dass es nicht das Letzte ist, was Sie tun.

34 | Nur einen Zug

Das wird vielen Rauchern zum Verhängnis, die versuchen, nach der »Methode Willenskraft« aufzuhören. Drei bis vier Tage schaffen sie es, dann rauchen sie gelegentlich eine oder ziehen ein- bis zweimal, um über die Hürden hinwegzukommen. Sie merken nicht, was für eine katastrophale Auswirkung das auf ihre Moral hat. Den meisten Rauchern schmeckt dieser erste Zug nicht, und das gibt ihnen Auftrieb. Sie glauben: »Gut. Das war kein Genuss. Das Verlangen nach Zigaretten lässt schon nach.« Doch genau das Gegenteil ist der Fall. Machen Sie sich klar, dass **Zigaretten nie ein Genuss** waren. Genuss war nicht der Grund, warum Sie geraucht haben. Wenn Raucher wegen des Genusses rauchten, hätten sie nie

mehr als eine Zigarette geraucht.

Der einzige Grund, warum Sie geraucht haben, war das kleine Monster, das nach Futter schrie. Denken Sie doch nur: Sie haben sie gerade vier Tage lang hungern lassen. Wie kostbar diese eine Zigarette oder auch nur der Zug für sie gewesen sein muss! Bewusst merken Sie das nicht, aber der Nikotinschuss wird vom Unterbewusstsein registriert und Ihre ganze gedankliche Vorbereitung untergraben. Im Hinterkopf wird immer eine leise Stimme flüstern: »Gegen alle Logik sind Zigaretten etwas Tolles. Ich will noch eine.«

Wenn Sie nur einmal ziehen, hat das zwei verheerende Wirkungen:

1. Sie erhalten damit das kleine Monster in Ihrem Körper am Leben.
2. Schlimmer noch, das große Monster in Ihrem Kopf lebt

weiter. Der erste Zug erleichtert den nächsten.

Denken Sie daran: eine einzige Zigarette ist der Grund, warum Raucher überhaupt zu Rauchern werden.

35 | Wird es für mich schwieriger sein?

Es gibt unendlich viele Faktoren, deren Zusammentreffen entscheidet, wie leicht einem Raucher das Aufhören fallen wird. Jeder von uns hat einen anderen Charakter, andere Lebensumstände, wählt einen anderen Zeitpunkt usw.

Im bestimmten Berufen ist es vielleicht schwieriger als in anderen, doch vorausgesetzt, die Gehirnwäsche ist ausgeräumt, muss das nicht so sein. Ein paar Beispiele werden das Problem klären helfen.

Angehörige medizinischer Berufe stehen vor besonderen Schwierigkeiten. Wir meinen, Ärzten solle es leichter fallen, weil sie über die gesundheitlichen Folgen besser

Bescheid wissen und sie täglich zu Gesicht bekommen. Damit werden die Gründe, das Rauchen aufzuhören, zwar noch zwingender, aber die Sache wird dadurch nicht einfacher. Aus folgenden Gründen:

1. Das ständige Bewusstsein der gesundheitlichen Risiken erzeugt Angst, einen der Auslöser für unser Bedürfnis, unsere Entzugserscheinungen zu lindern.
2. Ihr Beruf setzt Ärzte extremem Stress aus, und meist dürfen sie den zusätzlichen Entzugsstress während der Arbeit nicht beseitigen.
3. Dazu kommt noch der Stress, der durch Schuldgefühle erzeugt wird. Ein Arzt hat das Gefühl, er sollte der

restlichen Bevölkerung mit gutem Beispiel vorangehen. Das setzt ihn weiter unter Druck und verstärkt sein Gefühl, er müsse Verzicht leisten.

In den schwer verdienten Pausen, in denen der normale Stress vorübergehend wegfällt und der Arzt endlich seine Entzugsqualen lindern kann, wird die Zigarette zu etwas sehr Kostbarem. Gezwungenermaßen ist er eine Art Gelegenheitsraucher, wie alle Raucher, die während längerer Zeiträume auf Zigaretten verzichten müssen. Bei der »Methode Willenskraft« fühlt sich der Raucher schrecklich, weil er auf etwas verzichten muss. Er genießt weder die Arbeitspause noch die damit verbundene Tasse Tee oder Kaffee. Sein Verlustgefühl verstärkt sich extrem, und wegen der bestehenden

Assoziationen wird die Zigarette zum Aufhänger für die ganze Situation. Gelingt es Ihnen jedoch zuerst, sich von der Gehirnwäsche freizumachen und aufzuhören, der Zigarette nachzutrauern, werden Sie Ihren Kaffee selbst dann noch genießen, während Ihr Körper noch nach Nikotin schreit.

Eine weitere schwierige Situation ist Langeweile, vor allem, wenn sie mit Stress Hand in Hand geht. Typische Beispiele dafür sind Berufsfahrer oder Hausfrauen mit Kleinkindern. Die Arbeit ist stressig, doch oft eintönig. Versucht eine Hausfrau mit der »Methode Willenskraft« das Rauchen aufzuhören, hat sie viel Zeit, um ihrem »Verlust« nach zu jammern, was das Gefühl der Niedergeschlagenheit verstärkt.

Auch diese Situation lässt sich mit der richtigen inneren Einstellung leicht

bewältigen. Machen Sie sich keine Sorgen, ständig daran denken zu müssen, dass Sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Freuen Sie sich in diesen Momenten über die Tatsache, dass Sie sich von dem Monster befreien. Ist Ihre Haltung positiv, können die Entzugerscheinungen zum Vergnügen werden.

Jeder Raucher, egal welchen Alters, Geschlechts, Intelligenzgrads oder Berufs, kann es als einfach und vergnüglich erleben, mit dem Rauchen aufzuhören, vorausgesetzt, Sie **halten sich an sämtliche Anweisungen, die ich Ihnen gebe.**

36 | Die Hauptgründe des Scheiterns

Versuche, das Rauchen aufzuhören, scheitern meist aus zwei Gründen. Der Erste ist der Einfluss, den andere Raucher auf einen ausüben. In einem schwachen Moment oder bei einem geselligen Anlass zündet sich irgend jemand eine Zigarette an. Ich habe dieses Thema bereits ausführlich besprochen. Nutzen Sie diesen Moment, um sich ins Gedächtnis zu rufen, dass es etwas wie eine einzige Zigarette nicht gibt. Freuen Sie sich darüber, dass Sie Ihre Fesseln gesprengt haben. Machen Sie sich bewusst, dass der Raucher Sie beneidet, und bedauern Sie ihn. Glauben Sie mir, er hat Ihr Mitleid nötig.

Der zweite Hauptgrund für ein Scheitern ist, wenn einem ein schlechter Tag dazwischenkommt. Machen Sie sich bewusst, dass es gute und schlechte Tage gibt, für Raucher wie für Nichtraucher. Im Leben ist alles relativ, und man kann keine Höhenflüge erleben, ohne Tiefpunkte durchzustehen. Bei der »Methode Willenskraft« tritt nun das Problem auf, dass sich der Raucher am ersten schlechten Tag nach einer Zigarette zu verzehren beginnt, und dann wird ein schlechter Tag natürlich noch schlechter. Der Nichtraucher ist körperlich wie geistig besser gerüstet, um mit Stress und Spannungen fertig zu werden. Einem schlechten Tag während der Entzugsperiode bieten Sie einfach die Stirn. Denken Sie daran, dass Sie auch schlechte Tage erlebt haben, als Sie noch rauchten (sonst hätten Sie wohl nicht beschlossen,

damit aufzuhören). Statt Trübsal zu blasen, sagen Sie sich etwas wie: »Na schön, heute läuft's nicht so gut, aber Rauchen hilft auch nicht dagegen. Morgen ist ein besserer Tag, und wenigstens habe ich im Moment ein tolles Plus auf meiner Seite. Ich habe diese fürchterliche Raucherei abgeschüttelt.«

Als Raucher müssen Sie die Augen vor den Schattenseiten des Rauchens verschließen. Raucher haben nie einen Raucherhusten, sondern sind nur ständig erkältet. Wenn Ihr Auto mitten in der Pampa zusammenbricht, zünden Sie sich eine Zigarette an, aber sind Sie deswegen glücklich und froh? Natürlich nicht. Sobald jemand aufhört zu rauchen, neigt er dazu, alles, was im Leben schief geht, dem Rauchenaufhören in die Schuhe zu schieben. Bricht also Ihr Auto zusammen, denken Sie: »Früher hätte

ich mir in solchen Momenten eine Zigarette angesteckt.« Das stimmt, Sie vergessen dabei nur, dass eine Zigarette das Problem nicht gelöst hätte, und Sie bestrafen sich nur selbst, wenn Sie einer illusorischen Lebenshilfe nachtrauern. Sie bringen sich in eine unmögliche Situation. Sie fühlen sich elend, weil Sie nicht rauchen dürfen, und falls Sie doch rauchten, würden Sie sich noch mieser fühlen. Sie wissen, dass Sie die richtige Entscheidung getroffen haben; quälen Sie sich also nicht damit, diese Entscheidung anzuzweifeln.

Vergessen Sie nicht: ein positiver Denkansatz ist das A und O – in jeder Lebenslage.

Ersatzbefriedigungen

Als Ersatz für Zigaretten greifen viele zu Kaugummi, Süßigkeiten, Pfefferminzbonbons, Kräuterezigaretten, Pillen. LASSEN SIE DIE FINGER DAVON. Ersatzbefriedigungen machen es Ihnen nur schwerer, nicht leichter. Wenn Sie den Drang nach einer Zigarette verspüren und ihn mit etwas anderem stillen wollen, verlängert und verstärkt sich der Drang nur. Denn Sie sagen sich in Wirklichkeit: »Ich muss rauchen oder die Leere irgendwie anders füllen.« Das ist, wie wenn man einem Erpresser oder einem trotzbenden Kind nachgibt. Der Drang wird Sie nur immer wieder überfallen, die Qual verlängert sich. Und der Ersatz kann den Drang nicht

befriedigen. Sie haben ein Verlangen nach Nikotin, nicht nach Essen. Sie erreichen damit nur, dass Sie ständig ans Rauchen denken müssen. Prägen Sie sich folgendes ein:

1. Es gibt keinen Ersatz für Nikotin.
2. Sie brauchen kein Nikotin. Es ist kein Nahrungsmittel, sondern ein Gift. Wenn sich die Entzugssymptome dringlich melden, erinnern Sie sich daran, dass nur Raucher daran leiden, Nichtraucher dagegen nicht. Betrachten Sie sie als ein weiteres Übel dieser Droge. Betrachten Sie sie als Todesschreie des Monsters.
3. Denken Sie daran: Zigaretten erzeugen das Leeregefühl, sie beseitigen es nicht. Je rascher Sie Ihrem Gehirn

beibringen, dass für Sie keine Notwendigkeit besteht, zu rauchen oder statt dessen sonst etwas zu tun, desto schneller werden Sie frei sein.

Machen Sie vor allem einen großen Bogen um nikotinhaltigen Kaugummi oder andere nikotinhaltige Ersatzprodukte. Theoretisch sollen sie die Entzugsperiode, während der Sie sich das Rauchen abgewöhnen, erleichtern, weil sie den Nikotinspiegel im Körper aufrechterhalten und Ihnen damit schlimme Entzugsserscheinungen ersparen. In der Praxis erschweren sie jedoch das Aufhören, und zwar genau aus diesem Grund. Beim Rauchen besteht die Gewohnheit darin, die Entzugssymptome zu beseitigen. Das Nikotin an sich hat ja keinerlei positive Wirkung. Sie rauchen nur, um die Entzugsserscheinungen zu lindern, und

mit den Symptomen entfällt auch die Gewohnheit. Sie sind ohnehin so geringfügig, dass es nicht notwendig ist, etwas dagegen zu unternehmen. Das Hauptproblem beim Rauchen ist, wie bereits erklärt, nicht die chemisch bedingte Abhängigkeit, sondern die Gehirnwäsche, die Ihr Denken verwirrt hat. Nikotinhaltige Kaugummis verlängern lediglich die chemisch bedingte Abhängigkeit, die wiederum die psychische Abhängigkeit verlängert.

Viele Exraucher sind jetzt süchtig auf Nikotinkaugummis. Es gibt auch viele Kaugummisüchtige, die immer noch rauchen.

Machen Sie sich nichts vor, wenn Sie meinen, der Kaugummi schmecke scheußlich. Erinnern Sie sich nur daran, wie scheußlich Ihre erste Zigarette schmeckte.

Alle sonstigen Ersatzbefriedigungen

haben genau die gleiche Wirkung wie Nikotinkaugummi. Ich rede jetzt von Ansichten wie: »Wenn ich schon keine Zigarette rauchen darf, halte ich mich eben an normalen Kaugummi, oder Süßigkeiten, oder Pfefferminzbonbons, um die Leere zu füllen.« Obwohl sich das Leergefühl, das man beim Verlangen nach einer Zigarette empfindet, nicht vom Hunger nach Nahrung unterscheidet, lässt sich das eine nicht durch das andere befriedigen. Wenn Sie sich mit Kaugummi oder Pfefferminzbonbons voll stopfen, ist das sogar die sicherste Methode, um einen unwiderstehlichen Drang nach Zigaretten auszulösen. Doch das Schlimmste an den Ersatzbefriedigungen ist, dass sie das wirkliche Problem hinausdehnen, die krausen Ideen, die die Gehirnwäsche hervorgebracht hat. Brauchen Sie einen Ersatz, wenn die Grippe vorbei

ist? Natürlich nicht. Wenn Sie sagen: »Ich brauche einen Ersatz für Zigaretten«, dann sagen Sie in Wirklichkeit: »Ich bringe ein Opfer.« Den Depressionen, die die »Methode Willenskraft« so oft begleiten, liegt die Überzeugung des Rauchers zugrunde, er bringe ein Opfer. Er ersetzt dann nur ein Problem durch ein anderes. Es macht keinen Spaß, sich mit Süßigkeiten voll zu stopfen. Sie werden nur dick und fühlen sich elend, und im Nu hängen Sie wieder am Glimmstängel.

Merken Sie sich: Sie brauchen keinen Ersatz. Die Entzugserscheinungen sind ein Verlangen nach Gift und werden bald verschwunden sein. Dieses Wissen sollte Ihnen in den nächsten paar Tagen Hilfestellung genug sein. *Genießen* Sie es, Ihren Körper von Gift und Ihren Geist von Sklaverei und Abhängigkeit zu befreien. Falls Sie jetzt

mehr Appetit haben, bei den Mahlzeiten kräftiger zulangen und in den nächsten paar Tagen ein paar Pfund zunehmen, sollten Sie sich darüber keine Sorgen machen. Wenn Sie den »Moment der Freiheit« erleben, den ich später beschreibe, werden Sie Vertrauen haben und sehen, dass Sie jedes Problem, das sich mit dieser Denkweise lösen lässt, in den Griff bekommen können, einschließlich Ihrer Essgewohnheiten. Eins dürfen Sie nicht tun: zwischen den Mahlzeiten anfangen zu knabbern. Tun Sie es doch, werden Sie dick und unglücklich und wissen nie, wann Sie das Rauchen endgültig überwunden haben. Sie werden das Problem nur verlagern, anstatt sich davon zu befreien.

38 | Sollte ich Versuchungen meiden?

Bisher war ich kategorisch in meinen Empfehlungen und möchte Sie bitten, sie eher als Anweisungen denn als Vorschläge zu verstehen. Ich bin so streng, erstens, weil meine Empfehlungen handfeste, praktische Gründe haben, und zweitens, weil Tausende von Fallstudien diese Gründe bestätigt haben.

Was die Frage angeht, ob man in der Entzugsperiode Versuchungen lieber meiden sollte oder nicht, bedaure ich, darauf nicht so kategorisch antworten zu können. Das muss jeder Raucher für sich selbst entscheiden. Ich kann Ihnen dazu jedoch ein paar hoffentlich nützliche Vorschläge machen.

Ich möchte wiederholen, dass Angst uns dazu bringt, unser ganzes Leben lang weiterzurauchen, und bei dieser Angst lassen sich zwei Stadien unterscheiden.

1. Wie kann ich ohne Zigarette überleben?

Diese Angst ist das panische Gefühl, das den Raucher überfällt, wenn er spätabends unterwegs ist und ihm die Zigaretten ausgehen. Die Angst wird nicht durch Entzugserscheinungen hervorgerufen, sondern ist die Angst der psychischen Abhängigkeit – ohne Zigaretten kann man nicht leben. Diese Angst erreicht ihren Höhepunkt, wenn Sie Ihre letzte Zigarette rauchen; zu diesem Zeitpunkt haben Sie die geringsten

Entzugserscheinungen. Es ist die Angst vor dem Unbekannten, die Art von Angst, die jeder hat, der den Kopfsprung erlernt. Das Sprungbrett ist nur dreißig Zentimeter hoch, erscheint aber zwei Meter hoch. Das Wasser ist über zwei Meter tief, scheint aber nur dreißig Zentimeter seicht zu sein. Man braucht Mut, um sich ins Wasser zu stürzen. Sie sind überzeugt, dass Sie sich den Kopf anschlagen werden. Der Absprung ist das schwierigste. Wenn Sie dazu den Mut aufbringen, ist der Rest einfach.

Das erklärt, warum ansonsten willensstarke Raucher nie versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören, oder

wenn sie es tun, nur ein paar Stunden ohne Zigaretten überleben können. Es gibt sogar Raucher, die etwa ein Päckchen am Tag rauchen und dann, wenn sie beschließen, mit dem Rauchen aufzuhören, ihre nächste Zigarette sogar rascher anzünden, als wenn sie es nicht beschlossen hätten. Die Entscheidung ruft Panik hervor, die Stress bedeutet. Dies gehört zu den Gelegenheiten, wenn das Gehirn signalisiert: »Rauch eine«, aber jetzt dürfen wir nicht rauchen. Sie müssen auf etwas verzichten – noch mehr Stress. Wieder wird das Signal ausgelöst – die Sicherung brennt durch, und Sie sind nicht einmal dann

abhängig, wenn Sie immer noch nikotinsüchtig sind. Keine Panik! Vertrauen Sie mir einfach und springen Sie.

2. Das zweite Stadium der Angst bezieht sich auf längere Zeiträume. Dazu gehört die Angst, dass gewisse Situationen in der Zukunft ohne Zigarette keinen Spaß mehr machen, oder dass der Exraucher nicht in der Lage sein wird, ohne Zigarette mit schlimmen Erlebnissen fertig zu werden. Machen Sie sich keine Sorgen. Wenn Sie den Absprung schaffen, werden Sie entdecken, dass das Gegenteil der Fall ist.

Beim Meiden von Versuchungen gibt es zwei Kategorien:

1. »Ich habe Zigaretten zu Hause, auch

wenn ich sie nicht mehr rauchen werde. Ich fühle mich sicherer, wenn ich weiß, dass sie da sind.«

Ich habe herausgefunden, dass die Versagerquote bei Leuten, die Zigaretten zu Hause haben, höher liegt als bei Leuten, die sie wegwerfen. Ich glaube, das liegt hauptsächlich daran, dass es so einfach ist, sich eine bereits vorhandene Zigarette anzuzünden, wenn es während der Entzugsperiode einmal ganz schlimm kommen sollte. Müssen Sie jedoch so tief sinken und aus dem Haus gehen, um ein Päckchen zu kaufen, sind die Chancen, dass Sie der Versuchung

widerstehen, größer, und der Drang wird sich ohnehin wahrscheinlich verflüchtigt haben, bis Sie beim Laden sind. Ich glaube aber, dass der Hauptgrund des Scheiterns darin liegt, dass sich der Raucher schon von Anfang an nicht hundertprozentig festgelegt hat, mit dem Rauchen aufzuhören. Erinnern Sie sich an die beiden wesentlichen Schlüssel zum Erfolg: innere Gewissheit, die Freude darüber, wie wunderbar es ist, nicht mehr rauchen zu müssen.

Wozu um alles in der Welt brauchen Sie denn Zigaretten im Haus? Wenn Sie

immer noch das Bedürfnis haben, Zigaretten mit sich herum zu tragen, möchte ich Ihnen empfehlen, das Buch noch einmal von vorn zu lesen oder es gemeinsam mit anderen in einem Kurs anzupacken. Das heißt nämlich, dass es bei Ihnen noch nicht gefunkt hat.

2. »Soll ich Stresssituationen und gesellige Anlässe in der Entzugsperiode meiden?«

Ich rate Ihnen, ja, versuchen Sie, generell Stresssituationen zu meiden. Es hat keinen Sinn, sich unnötigem Druck auszusetzen.

Was gesellige Anlässe betrifft, rate ich zum Gegenteil. Nein, gehen Sie

aus und genießen Sie das Leben, ab sofort. Sie brauchen keine Zigaretten, sogar wenn Sie noch nikotinsüchtig sind. Gehen Sie auf eine Party und jubeln Sie darüber, dass Sie nicht mehr zu rauchen brauchen. Sie werden schnell den Beweis dafür haben, dass das Leben ohne Zigaretten so viel schöner ist – und denken Sie nur daran, wie schön es sein wird, wenn die kleine Bestie mitsamt dem ganzen Gift aus Ihrem Körper vertrieben ist. Das Gleiche sollten Sie auch bei Stresssituationen tun.

39 | Der Moment der Freiheit

Der Moment der Freiheit kommt meist innerhalb von wenigen Tagen oder Wochen, nachdem der Raucher aufgehört hat zu rauchen. Der Himmel scheint sich aufzuhellen, und in diesem Moment sind endgültig alle Spuren der Gehirnwäsche ausgeradiert: Sie sagen sich nicht mehr vor, dass für Sie keine Notwendigkeit zu rauchen besteht, sondern erkennen plötzlich, dass das letzte Band gerissen ist und Sie den Rest Ihres Lebens genießen können, ohne je wieder das Bedürfnis nach einer Zigarette zu verspüren. Von diesem Moment an erscheinen einem dann auch die anderen Raucher als bedauernswerte Wesen. Raucher, die es mit der »Methode Willenskraft«

versuchen, erleben diesen Moment in der Regel nicht, weil sie zwar froh sind, nicht mehr zu rauchen, aber nie das Gefühl ablegen, sie brächten ein Opfer.

Je mehr Sie geraucht haben, desto wunderbarer ist das Erlebnis dieses Augenblicks, und es hält ein Leben lang an.

Ich finde, ich hatte in meinem Leben viel Glück und habe wunderbare Momente erlebt, doch der wunderbarste war dieser Moment der Freiheit. Bei allen anderen Glanzpunkten meines Lebens erinnere ich mich zwar daran, glücklich gewesen zu sein, kann aber dieses Gefühl nicht mehr in mir lebendig werden lassen. Doch die Freude, nicht mehr rauchen zu müssen, verblasst nie. Wenn ich heute mal ein Tief habe und Auftrieb brauche, denke ich nur daran, wie herrlich es ist, nicht mehr von diesem schrecklichen Kraut abhängig zu sein.

Die Hälfte aller Leute, die sich das Rauchen abgewöhnt haben, erzählt mir dasselbe, dass es für sie das wunderbarste Ereignis in ihrem Leben war. Was für ein lustvolles Erlebnis Ihnen bevorsteht!

Nach den fünf Jahren Erfahrungen mit anderen Rauchern, die ich auf das Erscheinen dieses Buches hin und durch meine Kurse gesammelt habe, kann ich sagen, dass der Moment der Freiheit in den meisten Fällen nicht, wie oben geschildert, nach drei Wochen eintritt, sondern schon nach ein paar Tagen.

Ich selbst habe ihn bereits erlebt, bevor ich meine letzte Zigarette ausdrückte, und während der Anfänge meiner Kurse, als ich noch Einzelgespräche führte, erklärte der Raucher oft schon vor dem Ende einer Sitzung: »Sie brauchen kein Wort mehr zu sagen, Allen. Mir steht alles so klar

vor Augen, ich weiß, dass ich nie wieder rauchen werde.« In den Gruppenkursen weiß ich inzwischen schon, wann es passiert, ohne dass die Einzelnen etwas zu sagen brauchen. Den Zuschriften, die ich bekomme, entnehme ich auch, dass es häufig beim Lesen dieses Buchs geschieht.

Im Idealfall sollte es Ihnen sofort wie Schuppen von den Augen fallen, wenn Sie sich nach meinen sämtlichen Anweisungen richten und die psychischen Vorgänge begreifen.

Heute sage ich den Rauchern in meinen Kursen, dass die spürbaren körperlichen Entzugerscheinungen nach etwa drei Tagen verschwinden und es etwa drei Wochen dauert, bis der Exraucher völlige Freiheit genießt. In gewisser Hinsicht widerstrebt es mir, solche Zeitangaben zu machen. Das kann aus zwei Gründen problematisch sein. Erstens setzt sich

bei manchen Leuten die Vorstellung fest, sie müssten zwischen fünf Tagen und drei Wochen leiden. Zweitens neigt der Extraucher zur Ansicht: »Wenn ich es nur fünf Tage oder drei Wochen lang ohne Zigaretten aushalte, kann ich erwarten, dass am Ende dieses Zeitraums etwas echt Tolles geschieht.« Vielleicht jedoch erlebt er fünf angenehme Tage oder drei angenehme Wochen und anschließend einen jener katastrophalen Tage, die sowohl über Nichtraucher wie über Raucher hereinbrechen und die nichts mit dem Rauchen zu tun haben, sondern mit anderen Faktoren in unserem Leben. Da steht nun unser Extraucher und wartet auf den Moment der Freiheit, und was erlebt er stattdessen? Depressionen. Das könnte sein Vertrauen untergraben.

Doch wenn ich keine zeitlichen Anhaltspunkte gebe, verbringt der

Exraucher möglicherweise den Rest seines Lebens damit, auf etwas zu warten, was nie geschieht. Vermutlich widerfährt genau das den meisten Rauchern, die sich an die »Methode Willenskraft« halten. Früher war ich versucht zu sagen, dass die Freiheit sofort stattfinden sollte. War es dann nicht sofort der Fall, verlor der Exraucher das Vertrauen und dachte, dass es wohl nie passieren würde.

Oft werde ich gefragt, was es mit den Zeiträumen von drei Tagen oder drei Wochen auf sich habe. Sage ich das nur so aus dem hohlen Bauch heraus? Nein. Es handelt sich sicher nicht um unumstößliche Zeitwerte, sie beruhen aber auf den unzähligen Erfahrungen, die ich mit den Jahren gesammelt habe. Etwa drei Tage nach der letzten Zigarette hören die Gedanken des Exrauchers auf, hauptsächlich ums Rauchen zu kreisen. Etwa um diesen

Zeitpunkt herum erleben die meisten Exraucher den Moment der Freiheit. Meist läuft es so ab, dass Sie in eine der Stresssituationen geraten, die Sie früher ohne Zigarette nicht bewältigen konnten, oder in Gesellschaft sind, was Sie ohne Zigarette nie genossen haben. Plötzlich merken Sie, dass Sie nicht nur spielend mit der Situation fertig werden, sondern dass Ihnen der Gedanke an eine Zigarette nie in den Sinn gekommen ist. Von diesem Moment an wird die Sache in der Regel zum Kinderspiel. Denn dann wissen Sie, dass Sie frei sein können.

Bei meinen früheren Versuchen nach der »Methode Willenskraft« und durch die Berichte anderer Raucher ist mir aufgefallen, dass nach etwa drei Wochen auch die ernsthaftesten Versuche, das Rauchen aufzugeben, vom Scheitern bedroht sind.

Meiner Meinung nach passiert dabei

folgendes: Das Bedürfnis zu rauchen ist verschwunden. Der Extraucher will sich das beweisen und zündet sich eine Zigarette an. Sie schmeckt scheußlich. Er hat sich bewiesen, dass er frei von der Sucht ist. Aber er hat seinem Körper eine neue Ladung Nikotin verpasst, genau das, wonach der Körper drei Wochen lang dürstete. Sobald die Zigarette zu Ende geraucht ist, beginnt das Nikotin den Körper zu verlassen. Jetzt bohrt eine leise Stimme: »Du bist noch nicht drüber weg. Du willst noch eine Zigarette haben.«

Er zündet sich nicht sofort die Nächste an, weil er nicht wieder süchtig werden will. Er lässt einen Sicherheitszeitraum verstreichen. Bei der nächsten Versuchung kann er sich sagen: »Ich bin nicht wieder süchtig geworden, deshalb schadet es nichts, wenn ich wieder mal rauche.« Doch er

ist bereits auf der schiefen Bahn.

Der Schlüssel zu diesem Problem besteht darin, nicht auf den Moment der Freiheit zu warten, sondern sich klarzumachen, dass es mit der Raucherei vorbei ist, sobald Sie die letzte Zigarette ausgedrückt haben. Sie haben bereits alles Nötige getan. Sie haben den Nikotinnachschub gestoppt. Keine Macht der Erde kann Sie daran hindern, frei zu sein. Stürzen Sie sich ins Leben und genießen Sie es; setzen Sie sich von Anfang an mit ihm auseinander. Dann werden Sie auf den Moment der Freiheit nicht lange zu warten brauchen.

40 | Die letzte Zigarette

Steht Ihr Zeitplan einmal fest, sind Sie reif dafür, Ihre letzte Zigarette zu rauchen. Bevor Sie das tun, überprüfen Sie noch einmal die beiden wesentlichen Voraussetzungen:

1. Sind Sie innerlich vom Erfolg überzeugt?
2. Fühlen Sie sich bedrückt oder bedroht, oder sind Sie aufgeregt, dass Sie gleich etwas Wunderbares fertig bringen werden?

Falls Sie noch irgendwelche Zweifel haben, lesen Sie zuerst das Buch noch einmal.

Wenn Sie sich hundertprozentig bereit fühlen, rauchen Sie Ihre letzte

Zigarette. Rauchen Sie sie allein und ganz bewusst. Konzentrieren Sie sich auf jeden Zug. Konzentrieren Sie sich auf den Geschmack und den Geruch. Konzentrieren Sie sich auf den krebserregenden Rauch, der Ihre Lungen erfüllt. Konzentrieren Sie sich auf die Giftstoffe, die sich in Ihren Arterien und Venen anlagern. Konzentrieren Sie sich auf das Nikotin, das Ihren Körper durchzieht.

Wenn Sie sie ausdrücken, denken Sie einfach, wie schön es sein wird, das nicht mehr tun zu müssen. Die Sklaverei gegen die Freiheit einzutauschen, ist ein so freudiges Gefühl, wie wenn Sie eine Welt voll schwarzer Schatten hinter sich lassen und in die Sonne hinaustreten.

41 | Eine letzte Warnung

Kein Raucher, der die Chance hätte, bei seinem heutigen Wissen die Uhr bis zur Zeit vor seiner Sucht zurückzudrehen, würde sich dazu entscheiden, mit dem Rauchen anzufangen. Viele Raucher, die mich aufsuchen, sind davon überzeugt, dass sie nie wieder im Leben eine Zigarette anrühren würden, wenn ich ihnen nur helfen könnte, mit dem Rauchen aufzuhören. Trotzdem tapen viele Exraucher, nachdem sie jahrelang nicht geraucht haben, erneut in die Falle.

Ich habe volles Vertrauen, dass dieses Buch Ihnen das Aufhören des Rauchens ziemlich leicht machen wird. Aber lassen Sie sich warnen: Rauchern,

denen es leicht fällt, das Rauchen aufzuhören, fällt es auch leicht, wieder damit anzufangen.

Gehen Sie nicht in diese Falle.

Egal, wie lange Sie schon nicht mehr rauchen, oder wie sicher Sie sind, nie mehr nikotinsüchtig zu werden – machen Sie es sich zur Lebensregel, aus keinem wie auch immer gearteten Grund jemals wieder zu rauchen. Trotzen Sie den Millionensummen, die die Tabakindustrie für ihre Werbung ausgibt, und rufen Sie sich ins Gedächtnis, dass hier die Killerdroge und das Gift Nummer eins angepriesen wird. Sie würden sich nie dazu verleiten lassen, einmal Heroin auszuprobieren, und doch liegt die Zahl der Nikotintoten in der westlichen Gesellschaft um Hunderttausende höher als die der Heroinopfer.

Denken Sie daran, die erste Zigarette bringt Ihnen nichts. Es besteht keine Notwendigkeit, irgendwelche Entzugerscheinungen zu lindern, und der Geschmack ist scheußlich. Die Zigarette schleust lediglich Nikotin in Ihren Körper und schaltet die leise Stimme in Ihrem Hinterkopf an, die sagt: »Du willst noch eine zweite Zigarette.« Dann stehen Sie vor der Wahl, sich eine Woche lang elend zu fühlen, oder den ganzen schmutzigen Teufelskreis erneut zu beginnen.

42 | Viele Jahre Erfahrung

Seit dem Erscheinen der Erstausgabe dieses Buches kann ich nun auf viele Jahre Feedback zurückblicken, sowohl aus meinen Kursen als auch auf mein Buch hin. Am Anfang hatte ich zu kämpfen. Die so genannten Experten rümpften über meine Methode die Nase. Jedoch gilt in Großbritannien dieses Buch neben meinen Nichtraucherkursen als wirkungsvollste Hilfe bei der Raucherentwöhnung, und sein Ruhm breitete sich auch im Ausland rasch aus. Heute besuchen Raucher weltweit unsere Kurse, darunter mehr Ärzte als Angehörige sonstiger Berufe.

Ich bin kein Wohltäter. Ich bekämpfe das Rauchen – nicht die Raucher,

wohlgemerkt – rein aus dem selbstsüchtigen Grund, weil es mir Spaß macht. Jedes Mal, wenn ich von einem Raucher höre, der dem Gefängnis entronnen ist, bereitet mir das eine tiefe Genugtuung, auch wenn es nichts mit mir zu tun hat. Sie können sich vorstellen, wie viel Freude mir die Tausende von Dankesbriefen machen, die ich im Lauf der Jahre empfangen habe.

Aber es gab auch große Enttäuschungen. Ursache sind zwei Kategorien von Rauchern. Vor allem macht mir die Zahl der Raucher zu schaffen, die trotz der Warnung im vorangehenden Kapitel zwar problemlos mit dem Rauchen aufhören, aber dann doch wieder der Sucht verfallen und es beim zweiten Anlauf nicht mehr schaffen. Das gilt nicht nur für Leser dieses Buchs, sondern auch für Teilnehmer meiner Kurse.

Vor etwa zwei Jahren rief mich ein Mann an. Er war völlig außer sich, weinte sogar. Er sagte: »Ich zahle Ihnen dreitausend Mark, wenn Sie mir helfen können, eine Woche lang mit dem Rauchen aufzuhören. Ich weiß, wenn ich eine einzige Woche überstehe, dann schaffe ich's.« Ich sagte ihm, dass ich ein festes Honorar verlange und er nicht mehr Geld zu bezahlen brauche. Er nahm an einem Kurs teil, und zu seiner Überraschung fiel es ihm leicht, mit dem Rauchen aufzuhören. Er schickte mir einen sehr netten Dankesbrief.

Praktisch das Letzte, was ich den Extrauchern beim Verlassen meiner Kurse auf den Weg gebe, ist: »Nicht vergessen: Sie dürfen nie wieder auch nur eine einzige Zigarette rauchen.« Genau dieser Mann sagte: »Keine Sorge, Allen. Wenn ich es schaffe aufzuhören, werde ich ganz sicher nie

mehr rauchen.«

Ich hatte schon gemerkt, dass bei ihm die Warnung nicht richtig eingesickert war. Ich sagte: »Ich weiß, wie Sie im Moment darüber denken, aber wie wird's in sechs Monaten sein?«

Er erwiderte: »Allen, ich werde nie wieder rauchen.«

Etwa ein Jahr später rief er wieder an. »Allen, ich habe Weihnachten eine kleine Zigarre geraucht, und jetzt rauche ich wieder zwei Schachteln am Tag.«

Ich sagte: »Erinnern Sie sich an Ihren ersten Anruf? Ihnen war die Raucherei so verhasst, dass Sie mir dreitausend Mark gezahlt hätten, wenn ich es Ihnen ermöglichen könnte, eine Woche lang nicht zu rauchen?«

»Ich erinnere mich. Bin ich nicht blöd gewesen?«

»Erinnern Sie sich an Ihr

Versprechen, nie mehr zu rauchen? «

»Ich weiß. Ich bin ein Idiot.«

Es ist, wie wenn Sie einen Menschen finden, der bis zum Hals im Sumpf steckt und gleich darin versinken wird. Sie ziehen ihn heraus. Er ist Ihnen dankbar, aber sechs Monate später springt er wieder hinein.

Was nun folgender Mann in einem Kurs erzählte, klingt wie eine Ironie des Schicksals:

»Ist das zu glauben? Ich bot meinem Sohn dreitausend Mark an, wenn er bis zu seinem einundzwanzigsten Geburtstag nicht anfinge zu rauchen. Ich zahlte. Jetzt ist er zweiundzwanzig und qualmt wie ein Schlot. Ich kann nicht glauben, dass er so blöd sein konnte.«

Ich sagte: »Ich begreife nicht, wie Sie ihn blöd schimpfen können. Wenigstens ist er der Falle zweiundzwanzig Jahre lang aus dem

Weg gegangen und weiß nicht, welches Elend ihn erwartet. Sie selbst dagegen wussten es ganz genau und haben es nur ein Jahr lang geschafft.«

Raucher, denen es leicht fällt, sich das Rauchen abzugewöhnen, die aber wieder damit anfangen, sind ein Problem für sich, und um ihnen zu helfen, werde ich in Kürze ein zweites Buch veröffentlichen. Doch wenn Sie sich jetzt von Ihrer Sucht befreien, **machen Sie bitte, bitte denselben Fehler nicht noch einmal.** Raucher glauben, dass diese Leute deshalb wieder anfangen, weil sie immer noch abhängig sind und die Zigaretten vermissen. Doch sie fanden es so einfach, mit dem Rauchen aufzuhören, dass sie die Angst vor dem Rauchen verlieren. Sie denken: »Ich kann mir ruhig gelegentlich eine gönnen. Sollte ich tatsächlich wieder süchtig werden, kann ich ganz leicht wieder aufhören.«

Ich fürchte, so einfach läuft es nicht. Mit dem Rauchen aufzuhören ist leicht, aber es ist unmöglich, seine Sucht im Griff zu haben. Die wesentliche Voraussetzung dafür, zum Nichtraucher zu werden, ist, *nicht zu rauchen*.

Die zweite Kategorie, die Frustration erzeugt, sind die Exraucher, die einfach zu große Angst haben, um einen Versuch zu wagen, oder die sehr kämpfen, wenn sie es doch tun. Die Hauptgeschwindigkeiten scheinen dabei folgende zu sein:

1. Angst vor dem Versagen. Zu scheitern ist keine Schande, es aber nicht einmal versuchen ist schiere Dummheit. Betrachten Sie es einmal so: Sie verstecken sich, aber niemand sucht Sie! Das Schlimmste, was Ihnen passieren kann, ist, dass Sie

es nicht schaffen, in welchem Fall Sie nicht schlimmer dran sind als jetzt. Denken Sie doch nur daran, wie wunderbar es wäre, wenn Sie es doch schaffen. Aber es nicht einmal zu versuchen ist wie ein garantierter Fehlschlag.

2. Angst vor Panik und psychischem Elend. Machen Sie sich darüber keine Sorgen. Denken Sie nur, was Ihnen Schreckliches zustoßen könnte, falls Sie nie wieder eine Zigarette rauchten? Absolut nichts. Schreckliche Dinge werden nur passieren, wenn Sie weiterrauchen. Auf jeden Fall sind die Zigaretten die Verursacher der Panik, die rasch verschwinden wird. Der größte Gewinn dabei ist

die Freiheit von dieser Angst. Glauben Sie wirklich, dass Raucher Arm- und Beinamputationen in Kauf nehmen, weil ihnen das Rauchen solchen Genuss verschafft? Falls Sie ein Gefühl der Panik überkommt, hilft tiefes Durchatmen. Falls andere Sie fertig machen, entziehen Sie sich ihnen. Flüchten Sie in die Garage oder in ein leeres Büro oder sonstwohin. Schämen Sie sich nicht, wenn Sie den Drang zu weinen haben. Weinen ist das natürliche Ventil, um sich von Spannungen zu befreien. Es hat sich noch niemand so richtig ausgeweint, ohne sich nachher besser zu fühlen. Wir tun kleinen Jungen Schreckliches an, wenn wir

ihnen beibringen, sie dürften nicht weinen. Sie versuchen, die Tränen zurückzuhalten, malmen aber mit den Kiefern. Lange galt es als unmännlich, seine Gefühle zu zeigen. Doch wir sind dazu gemacht, unsere Gefühle herauszulassen, und nicht, sie herunterzuschlucken. Kreische Sie, schreien Sie, toben Sie. Trampeln Sie auf einem Pappkarton herum oder treten Sie gegen einen Aktenschrank. Betrachten Sie Ihre Anstrengung als Match, das Sie nicht verlieren können. Niemand kann die Zeit aufhalten. In jedem Augenblick, der verstreicht, stirbt das kleine Monster in Ihnen ein bisschen mehr.

Jubeln Sie Ihrem
unausweichlichen Sieg
entgegen.

3. Das Nichtbefolgen meiner Anweisungen.

Unglaublicherweise sagen ein paar Raucher zu mir: »Ihre Methode hat bei mir einfach nicht geklappt.« Dann beschreiben sie, wie sie nicht nur eine Anweisung, sondern praktisch alle in den Wind geschlagen haben. (Zur Klärung werde ich sie in der Checkliste am Ende des Kapitels noch einmal zusammenfassen.)

4. Eine falsche Auslegung meiner Anweisungen. Die wichtigsten Missverständnisse scheinen zu sein:

a) »Ich kann nicht aufhören, ans Rauchen zu denken.« Natürlich können Sie das nicht, und jeder Versuch erzeugt nur Zwangsvorstellungen und Katzenjammer. Es ist genau wie beim Versuch, abends einzuschlafen: Je dringender Sie es versuchen, desto schwieriger wird es. Ich denke beim Wachen und Schlafen ungefähr neunzig Prozent der Zeit ans Rauchen. Wichtig ist nur, *was* Sie denken. Wenn Sie denken: »Ach, ich hätte sooo gerne eine Zigarette«, oder »Wann werde ich endlich frei sein?«, dann wird es Ihnen schlecht gehen. Wenn Sie denken: »Juhuu! Ich bin frei!«, dann werden Sie glücklich sein.

b) »Wann wird das körperliche Verlangen verschwinden?« Das Nikotin verlässt Ihren Körper sehr rasch. Aber es lässt sich unmöglich voraussagen, wann Ihr Körper nicht mehr nach Nikotin verlangen wird. Dieses Gefühl der Leere und Unsicherheit wird nämlich auch von ganz normalem Hunger, Niedergeschlagenheit oder Stress erzeugt. Zigaretten verstärken es nur. Deshalb sind Raucher, die nach der »Methode Willenskraft« vorgehen, nie ganz sicher, wann sie sich nun endgültig das Rauchen abgewöhnt haben. Sogar wenn der Körper kein Verlangen nach

Nikotin mehr anmeldet, sondern sie lediglich Hunger haben oder Stress ausgesetzt sind, signalisiert das Gehirn immer noch: »Das heißt, du willst eine Zigarette.« Der Witz an der Sache ist, dass Sie nicht darauf zu warten brauchen, bis das Verlangen nach Nikotin verschwunden ist; es ist ohnehin so gering, dass wir es kaum bemerken. Wir kennen es nur als den Drang: »Ich will jetzt rauchen.« Wenn Sie nach Abschluss der Behandlung die Zahnarztpraxis verlassen, warten Sie dann darauf, dass Ihr Kiefer aufhört zu schmerzen? Natürlich nicht. Sie leben einfach Ihr Leben weiter. Auch wenn der Kiefer noch schmerzt, fühlen Sie sich

beschwingt.

c) Das Warten auf den Moment der Freiheit. Wenn Sie darauf warten, erzeugen Sie nur eine weitere Zwangsvorstellung. Ich habe einmal drei Wochen lang nach der »Methode Willenskraft« ohne Zigaretten durchgehalten. Ich traf einen alten Schulfreund und Exraucher. Er begrüßte mich: »Wie geht's denn so?« Ich sagte: »Ich habe drei Wochen überlebt.« Er fragte: »Was meinst du mit ›drei Wochen überlebt?‹« Ich erklärte: »Ich habe seit drei Wochen nicht geraucht.« Er sagte: »Und was willst du jetzt tun? Den Rest deines Lebens überleben? Worauf

wartest du dann? Du hast's doch geschafft. Du bist ein Nichtraucher.«

Ich dachte: »Er hat absolut Recht. Worauf warte ich eigentlich? « Leider hatte ich den ganzen Mechanismus der Falle damals noch nicht begriffen und saß bald wieder drinnen, aber diesen Punkt hatte ich mir gemerkt. Sie werden zum Nichtraucher, sobald Sie Ihre letzte Zigarette ausgedrückt haben. Wichtig dabei ist, dass Sie von Anfang an ein glücklicher Nichtraucher sind.

d) »Ich sehne mich immer noch nach einer Zigarette.« Dann sind Sie sehr dumm. Wie können Sie behaupten: »Ich möchte ein Nichtraucher

sein«, und dann sagen: »Ich möchte eine Zigarette rauchen«? Das ist ein Widerspruch. Wenn Sie sagen: »Ich möchte eine Zigarette rauchen«, dann sagen Sie: »Ich will ein Raucher sein.« Nichtraucher wollen keine Zigaretten rauchen. Sie wissen bereits, was Sie sein wollen; hören Sie also auf, sich zu bestrafen.

e) »Für mich ist das Leben vorbei.« Warum? Alles, was Sie zu tun haben, ist, sich nicht mehr die Luft zum Atmen abzdrehen. Sie brauchen nicht aufzuhören zu leben. Schauen Sie, es ist ganz einfach. Die nächsten paar Tage werden für Sie leicht unangenehm sein. Ihr

Körper wird nach Nikotin verlangen. Doch denken Sie dabei stets an folgendes: Sie sind nicht schlimmer dran als vorher. Genau das haben Sie in Ihrem ganzen Raucherdasein erlebt, jedes Mal im Schlaf oder in einer Kirche, einem Supermarkt, einer Bibliothek. Als Sie noch rauchten, schien Ihnen das kaum etwas auszumachen, und wenn Sie jetzt nicht aufhören, werden Sie Ihr Leben lang unter diesem Entzugsstress leiden. Zigaretten erhöhen beim Essen, Trinken, Feiern mit Freunden nicht den Genuss, sondern ruinieren ihn. Sogar während Ihr Körper noch nach Nikotin dürstet, sind ein schönes Essen und eine

gesellige Runde wunderbare
Erlebnisse. Das Leben ist
wunderbar. Gehen Sie zu
gesellschaftlichen
Ereignissen, selbst wenn
zwanzig Raucher dort sind.
Erinnern Sie sich daran, dass
n i c h t *Sie* Mangel leiden
müssen, sondern *die Raucher*.
Jeder Einzelne von ihnen
wäre liebend gern in Ihrer
Lage. Genießen Sie es, die
Primadonna zu spielen und im
Mittelpunkt der
Aufmerksamkeit zu stehen.
Sich das Rauchen
abzugewöhnen gibt ein
phantastisches
Gesprächsthema ab, vor
allem, wenn die Raucher
sehen, dass Sie dabei froh
und glücklich sind. Sie
werden sich in Bewunderung

sonnen. Das Entscheidende an der Sache ist, dass Sie gleich von Anfang an das Leben genießen. Es besteht keinerlei Anlass, die Raucher zu beneiden. Die Raucher werden Sie beneiden.

f) »Ich fühle mich elend und gereizt.« Das kann nur sein, wenn Sie meine Anweisungen nicht befolgen. Überlegen Sie, wo es hakt. Manche Leute begreifen und glauben alles, was ich sage, aber steigen trotzdem in Weltuntergangsstimmung in die Startlöcher, als würde etwas Furchtbares passieren. Sie tun nicht nur etwas, was Sie selbst gern wollen, sondern was jeder Raucher auf unserem Planeten gern

tun würde. Jeder Exraucher würde liebend gern - egal, mit welcher Methode - zu einer inneren Einstellung gelangen, dass er jedes Mal, wenn er ans Rauchen denkt, innerlich jubeln kann: »Hurra! Ich bin frei!« Wenn das auch Ihr Ziel ist, warum warten Sie dann noch? Legen Sie gleich in jener inneren Gelassenheit los und verlieren Sie sie nie wieder. Der Rest des Buches dient dazu, Ihnen begreiflich zu machen, dass es keine Alternative gibt.

Checkliste

Wenn Sie diesen einfachen Anweisungen folgen, kann nichts

schief gehen.

1. Legen Sie ein feierliches Gelübde ab, dass Sie niemals wieder etwas rauchen, kauen oder lutschen werden, das Nikotin enthält, und halten Sie sich daran.
2. Machen Sie sich eines bewusst: Da ist absolut nichts, was Sie *aufgeben* müssten. Darunter verstehe ich nicht einfach, dass es Ihnen als Nichtraucher in jeder Hinsicht besser gehen wird (das haben Sie ja schon immer gewusst). Ich meine damit auch nicht, dass es zwar keinen vernünftigen Grund gibt, der fürs Rauchen spricht, Sie aber trotzdem irgendein Vergnügen oder eine Hilfe davon haben müssen, weil Sie es sonst

nicht tun würden. Sondern ich meine, dass Zigaretten weder echten Genuss noch wahre Hilfe bieten. Das ist nur eine Täuschung, wie wenn Sie mit dem Kopf gegen die Wand rennen, weil das Gefühl, damit aufzuhören, so angenehm ist.

3. Es gibt keine »eingefleischten«, unverbesserlichen Raucher. Sie sind nur einer von Millionen, die in diese raffinierte Falle gestolpert sind. Wie Millionen anderer Exraucher, die einmal glaubten, sie könnten nicht entkommen, sind Sie Ihrer Sucht entkommen.
4. Wenn Sie immer wieder die Vor- und Nachteile des Rauchens gegeneinander

abwägen, lautet der Schluss stets: »Hör auf damit. Du bist ein Idiot.« Daran wird sich nie etwas ändern. Das war schon immer so und wird immer so sein. Nachdem Sie die Entscheidung getroffen haben, von deren Richtigkeit Sie überzeugt sind, quälen Sie sich nie mit Selbstzweifeln.

5. Versuchen Sie nicht, jeden Gedanken ans Rauchen zu verdrängen, und machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie dauernd daran denken. Aber wenn Sie daran denken – heute, morgen oder den Rest Ihres Lebens –, dann in folgender Form: »Juhuu! Ich bin ein Nichtraucher!«
6. Verwenden Sie keine Ersatzprodukte.
Lagern Sie keine

Zigarettenvorräte.

Meiden Sie nicht die Gesellschaft anderer Raucher.

Ändern Sie Ihren Lebensstil nicht lediglich aufgrund der Tatsache, dass Sie nicht mehr rauchen.

Wenn Sie die obigen Anweisungen befolgen, werden Sie bald den Moment der Freiheit erleben. Aber:

7. Warten Sie nicht auf diesen Moment. Leben Sie einfach weiter. Genießen Sie die Höhepunkte und überwinden Sie die Tiefpunkte. Dann wird dieser Moment nicht auf sich warten lassen.

43 | Helfen Sie den Rauchern auf dem sinkenden Schiff

Unter den Rauchern herrscht heutzutage Panik. Sie spüren, dass sich in der Gesellschaft etwas verändert. Das Rauchen gilt heute als unsoziale Verhaltensweise, sogar bei den Rauchern selbst. Auch sie haben das Gefühl, dass die ganze Sache dem Ende naht. Millionen von Rauchern befreien sich von ihrer Sucht, und alle Raucher sind sich dessen bewusst.

Jedes Mal, wenn ein Raucher das sinkende Schiff verlässt, fühlen sich die Zurückgebliebenen noch elender. Jeder Raucher weiß instinktiv, dass es lächerlich ist, gutes Geld für getrocknete, in einer Papierhülle zusammengerollte Blätter zu bezahlen,

sie anzuzünden und dann Krebs erregende Teerstoffe in seine Lunge einzuatmen. Wenn Sie dieses Verhalten immer noch nicht blödsinnig finden, versuchen Sie doch einmal, sich eine brennende Zigarette ins Ohr zu stecken, und fragen Sie sich nach dem Unterschied. Es gibt nur einen: Auf diese Art kommt man nicht ans Nikotin heran. Wenn Sie aufhören können, sich Zigaretten in den Mund zu stecken, werden Sie das Nikotin nicht mehr brauchen.

Raucher können keinen vernünftigen Grund nennen, warum sie rauchen, aber wenn andere es auch tun, kommen sie sich nicht ganz so idiotisch vor.

Raucher lügen ganz offenkundig sich und anderen etwas vor, was ihre Raucherei angeht. Dazu sind sie gezwungen. Um nicht alle Selbstachtung zu verlieren, besorgen

sie sich ihre Gehirnwäsche selbst. Sie haben das Bedürfnis, ihre Gewohnheit zu rechtfertigen, nicht vor sich selbst, sondern vor den Nichtrauchern. Deshalb lassen sie sich ständig darüber aus, wie schön und angenehm das Rauchen angeblich ist.

Setzt ein Raucher auf die »Methode Willenskraft«, um mit dem Rauchen aufzuhören, wird er immer das Gefühl haben, etwas entbehren zu müssen, und darüber jammern. Das bestätigt andere Raucher nur darin, wie Recht sie haben, wenn sie weiterräumen. Hat es ein Exraucher tatsächlich geschafft, sich das Rauchen abzugewöhnen, ist er dankbar, dass er nicht länger seine Gesundheit mit Füßen treten und sein Geld verschleudern muss. Aber er tut nichts, weswegen er sich rechtfertigen müsste, daher geht er auch nicht von sich aus herum und erzählt überall, wie

wunderbar es ist, nicht zu rauchen. Das tut er nur, wenn man ihn dazu auffordert, und kein Raucher wird ihn dazu auffordern. Denn er bekäme nur Unangenehmes zu hören. Denken Sie daran, dass ein Raucher deshalb raucht, weil ihn die Angst dazu treibt, und er steckt lieber den Kopf in den Sand, als etwas über den wunderbaren Zustand des Nichtrauchens zu hören.

Erst wenn der Zeitpunkt des Aufhörens gekommen ist, wollen Raucher etwas darüber wissen.

Helfen Sie den Rauchern. Nehmen Sie ihnen die Angst. Erzählen Sie ihnen, wie herrlich es ist, nicht ständig auf seiner Gesundheit herumtrampeln zu müssen, wie toll es ist, morgens aufzuwachen und sich gesund und fit zu fühlen, anstatt zu husten und um Luft zu ringen, wie wunderbar es ist, der Sklaverei entronnen zu sein, das ganze Leben genießen zu können,

nachdem sich die fürchterlichen schwarzen Schatten in Wohlgefallen aufgelöst haben.

Oder, besser noch, bringen Sie ihn dazu, dieses Buch zu lesen, oder einen unserer Nichtraucherkurse zu besuchen. Es ist sehr wichtig, den Raucher nicht noch durch Angriffe herunterzumachen, er verpeste die Luft oder sei sonst irgendwie unsauber. Man hört allgemein, Exraucher seien in dieser Hinsicht die schlimmsten. Diese Meinung hat etwas für sich, und ich glaube, es liegt an der »Methode Willenskraft«. Weil sich der Exraucher zwar von seiner »Gewohnheit«, nicht aber von sämtlichen Spuren seiner Gehirnwäsche befreit hat, glaubt er irgendwo immer noch, er hätte ein Opfer gebracht. Er fühlt sich verletztlich, und aus einem natürlichen Abwehrmechanismus heraus attackiert

er den Raucher. Das mag dem Extraucher helfen, bringt aber den Raucher kein bisschen weiter. Er stellt dann nur die Stacheln auf, fühlt sich noch elender und hat ein noch größeres Bedürfnis nach dem Tröster Zigarette.

Zwar ist der Wandel in der allgemeinen Einstellung gegenüber dem Rauchen der Hauptgrund, warum sich Millionen von Rauchern von ihrer Sucht lossagen, aber dieser Wandel macht es ihnen nicht leichter. Im Gegenteil, er erschwert die Sache beträchtlich. Die meisten Raucher glauben heute, sie gewöhnen sich das Rauchen aus gesundheitlichen Gründen ab. Das trifft nicht ganz zu. Zwar ist das enorme gesundheitliche Risiko nach außen hin der Hauptgrund, wenn jemand aufhört zu rauchen, doch jahrzehntelang haben sich Raucher zu Tode geraucht, ohne dass dies

irgendwelche Konsequenzen gezeigt hätte. Der Hauptgrund ist vielmehr, dass die Gesellschaft das Rauchen als das zu erkennen beginnt, was es wirklich ist: als gemeine Drogensucht. Der Genuss war immer eine Illusion; diese Einstellung zerstört die Illusion, und dem Raucher bleibt nichts mehr.

Das völlige Rauchverbot in den Londoner U-Bahnen ist ein klassisches Beispiel für das Dilemma, in dem der Raucher gefangen ist. Der Raucher zieht entweder die Konsequenz: »Na schön. Wenn ich in der U-Bahn nicht rauchen darf, werde ich eben auf andere Transportmittel zurückgreifen«, wodurch die U-Bahn-Betreiber Erkleckliches an Einkünften einbüßen; oder er sagt: »Gut. Das wird mir helfen, weniger zu rauchen. « Anstatt ein bis zwei Zigaretten in der U-Bahn zu rauchen, die er nicht genossen hätte, muss er eine Stunde

l a n g verzichten. Während dieser erzwungenen Abstinenz jedoch leidet er nicht nur psychisch und wartet schon auf seine Belohnung, sondern auch sein Körper verlangt dringlich nach Nikotin - und ach wie köstlich wird die nächste Zigarette sein, wenn er sie endlich anzünden darf.

Erzwungene Enthaltensamkeit schränkt den Zigarettenkonsum nicht ein, weil der Raucher nur noch mehr raucht, wenn er schließlich wieder darf. Er wird lediglich in seiner Meinung bestätigt, wie kostbar Zigaretten sind und wie stark er von ihnen abhängig ist. Am heimtückischsten wirkt sich eine erzwungene Abstinenz bei schwangeren Frauen aus. Wir lassen es zu, dass unsere bedauernswerten Teenys mit massiver Werbung bombardiert werden, die sie überhaupt erst in die Sucht treibt. In der Zeit, die für junge Frauen wahrscheinlich der

größte Stress ihres Lebens bedeutet und in der folglich ihr irrgelitetes Verlangen nach Zigaretten am größten ist, werden sie von den Medizinern unter Druck gesetzt, wegen der drohenden Schädigung des Ungeborenen mit dem Rauchen aufzuhören. Viele schaffen das nicht und leiden zeitlebens an Schuldgefühlen, ohne dass sie etwas dafür können. Viele schaffen es und freuen sich darüber; sie denken: »Wunderbar; ich tue das für mein Kind, und nach neun Monaten bin ich sowieso geheilt.« Dann kommen die Wehen und die Angst vor der Geburt, anschließend einer der wunderbarsten Momente im Leben. Die Schmerzen und die Angst sind vorbei, und das Baby ist da. Und der alte Auslösemechanismus ist am Werk. Die Gehirnwäsche hat ihre Spuren hinterlassen, und fast noch bevor die Nabelschnur

durchtrennt ist, hat die junge Mutter eine Zigarette im Mund. In ihrer grenzenlosen Freude merkt sie gar nicht, wie übel die schmeckt. Sie hat nicht die Absicht, wieder nikotinsüchtig zu werden. »Nur die eine Zigarette.« Zu spät! Sie ist bereits wieder süchtig. Nikotin hat sich wieder in ihren Körper eingeschlichen. Das alte Verlangen flammt wieder auf, und selbst wenn sie nicht sofort wieder anfängt zu rauchen, wird ihr wahrscheinlich die Wochenbettdepression den Rest geben.

Obwohl Heroinsüchtige dem Gesetz nach Kriminelle sind, stellt sich unsere Gesellschaft ganz zu Recht die Frage: »Was können wir tun, um diesen bedauernswerten Menschen zu helfen?« Dieselbe Haltung sollten wir gegenüber dem armen Raucher einnehmen. Er raucht nicht, weil er so

gern möchte, sondern weil er glaubt, er müsse es tun, und im Unterschied zum Heroinsüchtigen muss er meist jahrelang psychische und körperliche Qualen leiden. Wir sagen immer, ein rascher Tod sei besser als ein langsamer, beneiden Sie also den armen Raucher nicht. Er hat Ihr Mitleid nötig.

44 | Ein Rat für Nichtraucher

Bringen Sie die Raucher unter Ihren Freunden oder Verwandten dazu, dieses Buch zu lesen oder den Kurs zu besuchen.

Setzen Sie sich als Erstes mit dem Inhalt dieses Buches auseinander und versuchen Sie, sich in einen Raucher hineinzudenken. Zwingen Sie weder den Raucher, dieses Buch zu lesen, noch ihn vom Rauchen durch Vorhaltungen abzubringen, er ruiniere seine Gesundheit und werfe sein Geld zum Fenster raus. Das weiß er selbst besser als Sie. Raucher rauchen nicht wegen des Genusses, den sie davon haben, oder weil sie einfach gern rauchen möchten. Das reden sie sich und anderen nur ein, um sich ihre

Selbstachtung zu bewahren. Sie rauchen, weil sie sich von Zigaretten abhängig fühlen, weil sie glauben, sie fänden durch Zigaretten Entspannung, Lebensmut und Selbstvertrauen, und das Leben würde ohne Zigarette keinen Spaß machen. Versuchen Sie, einen Raucher zum »Aufgeben« zu zwingen, fühlt er sich wie ein Tier in der Falle und wird nur noch mehr nach einer Zigarette gieren. Vielleicht wird er zum heimlichen Raucher, und die Zigarette steigt für ihn nur noch in ihrem Wert.

Konzentrieren Sie sich statt dessen auf die andere Seite der Medaille. Bringen Sie ihn mit anderen starken Rauchern zusammen, die das Rauchen aufgehört haben (es gibt Millionen davon). Die sollen ihm erzählen, wie sie einst dachten, sie würden ihr Leben lang nie von der Sucht loskommen, und wie viel schöner das Leben als

Nichtraucher ist.

Sobald Sie ihn soweit gebracht haben, dass er an seine Fähigkeit glaubt, mit dem Rauchen aufhören zu können, wird er sich innerlich öffnen. Dann beginnen Sie, ihm zu erklären, wie die Entzugerscheinungen seine Wahrnehmung der Realität verzerren. Zigaretten schenken ihm keine neue Energie, sondern untergraben im Gegenteil sein Selbstvertrauen und sind für Gereiztheit und Anspannung verantwortlich.

Jetzt sollte er dieses Buch selbst lesen. Er wird wohl erwarten, seitenlang mit Ausführungen über Lungenkrebs, Herzerkrankungen usw. bombardiert zu werden. Erklären Sie ihm, dass dieses Buch völlig anders an die Sache herangeht, und dass die Auseinandersetzung mit Krankheiten nur einen Bruchteil des Inhalts darstellt.

HELFEN SIE IHM WÄHREND DER ENTZUGSPERIODE.

Ob der Exraucher nun tatsächlich leidet oder nicht, halten Sie ihm einfach einmal zugute, dass er es tut. Versuchen Sie nicht, sein Leiden herunterzuspielen, indem Sie ihn darauf hinweisen, wie einfach es ist, mit dem Rauchen aufzuhören; das kann er dem Buch selber auch entnehmen. Sagen Sie ihm statt dessen immer wieder, wie stolz Sie auf ihn sind, wie viel besser er aussieht, wie viel angenehmer er riecht, wie viel leichter er jetzt atmet. Es ist äußerst wichtig, dass Sie in Ihrer Unterstützung nicht nachlassen. Wenn ein Raucher einen Versuch macht, sich das Rauchen abzugewöhnen, können ihm das

Hochgefühl des Anfangs und die Aufmerksamkeit, die Freunde und Kollegen ihm schenken, über die erste Durststrecke hinweghelfen. Doch der Mensch vergisst allzu leicht; loben Sie ihn deshalb bewusst weiter.

Weil er nicht übers Rauchen redet, glauben Sie vielleicht, er hätte es schon ganz vergessen, und wollen ihn nicht daran erinnern. Bei der »Methode Willenskraft« ist meist das Gegenteil der Fall, da hier der Raucher dazu neigt, wie besessen an nichts anderes mehr zu denken. Haben Sie keine Angst davor, das Thema zur Sprache zu bringen, und überschütten Sie ihn weiterhin mit Lob; er wird Ihnen schon sagen, wenn er nicht ans Rauchen erinnert werden will.

Geben Sie sich auch Mühe, ihm während der Entzugsperiode soviel Stress wie möglich zu ersparen. Lassen Sie sich etwas einfallen, um ihm das

Leben mit kleinen Freuden und Genüssen zu versüßen. Auch für Nichtraucher kann das eine mühsame Zeit werden. Ist ein Mitglied einer Gruppe gereizt, kann das ringsherum diese Stimmung erzeugen. Wappnen Sie sich innerlich dagegen, wenn der Exraucher schlechte Laune hat. Vielleicht lässt er sie an Ihnen aus, aber vergelten Sie ihm nicht Gleiches mit Gleichem; gerade jetzt braucht er Ihr Lob und Mitgefühl am meisten. Wenn Sie selbst gereizt sind, versuchen Sie bitte, es nicht zu zeigen.

Einer der Tricks, die ich bei meinen eigenen Versuchen nach der »Methode Willenskraft« einsetzte, bestand darin, dass ich einen Wutanfall in Szene setzte und hoffte, meine Frau oder einer meiner Freunde würden sagen: »Ich kann es nicht mehr ertragen, dich so leiden zu sehen. Rauch halt um Gottes willen eine Zigarette.« Dann

verliert der Raucher nämlich sein Gesicht nicht, weil er seiner Sucht nicht »nachgibt« - ihm wurde die Zigarette ja mehr oder weniger verordnet. Sollte Ihnen der Exraucher mit dieser List kommen, ermuntern Sie ihn auf keinen Fall zum Rauchen. Sagen Sie statt dessen: »Wenn Zigaretten bei dir eine solche Wirkung haben, kannst du Gott auf den Knien danken, dass du bald davon frei sein wirst. Toll, dass du den Mut und den Verstand hattest, das Rauchen aufzuhören.«

Finale | Helfen Sie, diesem Skandal ein Ende zu setzen

Ich halte das Rauchen für den größten Skandal in der westlichen Gesellschaft, Atomwaffen eingeschlossen.

Die Grundlage der Zivilisation, der Grund, warum die Spezies Mensch so weit vorangeschritten ist, ist unsere Fähigkeit, unser Wissen und unsere Erfahrung nicht nur uns gegenseitig, sondern auch den künftigen Generationen zu übermitteln. Sogar weniger hochentwickelte Tierarten erkennen die Notwendigkeit, ihren Nachwuchs vor den Fallstricken des Lebens zu warnen.

Solange Atomwaffen nicht zum Einsatz kommen, gibt es keine Probleme. Die Befürworter nuklearer

Waffensysteme können selbstgefällig weiter herumtönen: »Diese Waffen wahren den Frieden.« Geht doch eine Bombe hoch, wird sie das Raucherproblem sowieso lösen, und die Politiker haben das zusätzliche Plus auf ihrer Seite, dass es niemand mehr gibt, der sie zur Rechenschaft zieht: »Sie haben sich geirrt.« (Ich frage mich, ob Politiker deshalb Atomwaffen befürworten.)

So sehr ich auch ein Gegner von Atomwaffen bin, wenigstens muss ich zugestehen, dass solche Entscheidungen in gutem Glauben gefällt werden, in der echten Überzeugung, der Menschheit damit einen Dienst zu erweisen; doch was das Rauchen angeht, sind die Fakten sattsam bekannt. Vielleicht glaubte man noch im letzten Krieg ernstlich, Zigaretten gäben einem Mut und Selbstvertrauen. Heute wissen die

Behörden, dass das nicht stimmt. Schauen Sie doch einmal die heutige Zigarettenwerbung an. Sie erhebt gar keinen Anspruch darauf, ihr Produkt schenke Entspannung und Genuss. Es finden sich lediglich Aussagen über die Zigarettengröße oder die Qualität des Tabaks. Warum sollten wir etwas auf die Größe und Qualität eines Gifts geben?

Die Heuchelei ist unglaublich. Unsere Gesellschaft entrüstet sich über Klebstoff sniffen und Heroinsucht. Verglichen mit dem Rauchen sind diese Probleme bloße Schönheitsfehler in unserer Gesellschaft. Sechzig Prozent der Bevölkerung waren oder sind nikotinsüchtig, und die meisten haben einen Großteil ihres Taschengeldes für Zigaretten ausgegeben. Jährlich ruinieren Zehntausende ihr Leben, weil sie der Sucht verfallen. Rauchen ist mit weitem Vorsprung die häufigste

Todesursache in der westlichen Gesellschaft, und wer hat den größten Gewinn davon? Unser liebes Finanzministerium. Am Elend der Nikotinsüchtigen verdient es jährlich Milliarden von Mark, und die Tabakindustrie darf jährlich mit Millionensummen für den Dreck werben.

Wie schlau, dass die Zigarettenfirmer den Warnhinweis auf ihre Schachteln drucken und unsere Regierung ein bisschen Geld für Aufklärungskampagnen springen lässt, für Sendungen für Krebsgefahren, Mundgeruch, amputierte Beine. Das gibt ihnen die moralische Rechtfertigung, zu sagen: »Wir haben Sie vor den Gefahren gewarnt. Sie hatten freie Wahl.« Der Raucher hat nicht mehr Wahl als der Heroinsüchtige. Raucher treffen nicht die Entscheidung, jetzt nikotinsüchtig

zu werden; sie werden in eine raffinierte Falle gelockt. Hätten Raucher wirklich die Wahl, würde es morgen keine mehr geben, ausgenommen Jugendliche, die gerade in dem Glauben anfangen zu rauchen, sie könnten jederzeit damit aufhören.

Warum wird hier mit zweierlei Maß gemessen? Warum gelten Heroinsüchtige zwar als kriminell, können sich jedoch als Süchtige registrieren lassen und bekommen dann kostenlos Heroin und eine geeignete medizinische Behandlung, um von ihrer Sucht loszukommen? Versuchen Sie doch spaßeshalber, sich als Nikotinsüchtigen registrieren zu lassen. Sie werden die Zigaretten nicht einmal zum Selbstkostenpreis bekommen. Sie müssen den dreifachen Wert bezahlen, und jedes Mal, wenn die Staatskasse leer ist, setzt der Finanzminister die Tabaksteuer hinauf.

Als ob die Raucher nicht schon Probleme genug hätten!

Wenn Sie zum Arzt gehen und ihn um Hilfe bitten, wird er Ihnen entweder sagen: »Hören Sie auf damit, das Rauchen bringt Sie um«, was Sie bereits wissen, oder er verschreibt Ihnen einen Kaugummi, für den Sie die Rezeptgebühr bezahlen müssen und der genau die Droge enthält, von der Sie loskommen wollen.

Einschüchterungskampagnen helfen dem Raucher nicht. Sie machen es ihm nur schwerer, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie versetzen ihn in Panik, was in ihm nur den Drang auslöst, noch mehr zu rauchen. Nicht einmal Teenager lassen sich davon abhalten, mit dem Rauchen anzufangen. Teenager wissen, dass das Rauchen den Menschen umbringt, wissen aber auch, dass bei *einer* Zigarette diese Gefahr nicht droht. Weil das Rauchen

so verbreitet ist, wird der Teenager früher oder später nur mal eine einzige Zigarette versuchen, sei es unter sozialem Druck oder aus Neugier. Und *weil* sie so scheußlich schmeckt, wird er wahrscheinlich süchtig werden.

Warum sehen wir diesem Skandal ruhig zu? Warum organisiert unsere Regierung nicht endlich einmal eine wirkungsvolle Kampagne? Warum sagt sie uns nicht, dass Nikotin eine Droge und ein tödliches Gift ist, das uns weder entspannt noch Selbstvertrauen schenkt, sondern unsere Lebenskraft zerstört, und dass oft eine einzige Zigarette genügt, um einen Menschen süchtig zu machen?

Ich erinnere mich daran, wie ich *Die Zeitmaschine* von H. G. Wells gelesen habe. Das Buch beschreibt einen Vorfall in der fernen Zukunft, bei dem ein Mann in einen Fluss stürzt. Seine Begleiter sitzen stumpf wie Vieh am

Ufer, gleichgültig gegenüber seinen Verzweiflungsschreien. Ich fand dieses Verhalten unmenschlich und echt erschreckend. Ich finde, die allgemeine Apathie, die sich in unserer Gesellschaft angesichts des Raucherproblems breitmacht, kommt dem sehr nahe. Warum sehen wir tatenlos zu, wie die Gesellschaft gesunde junge Menschen, denen nichts fehlt, teuer für das Privileg bezahlen lässt, sich psychisch und körperlich zu ruinieren und lebenslänglich zu versklaven, lebenslänglich in Schmutz und Krankheit zu vegetieren?

Vielleicht glauben Sie, ich übertreibe. Das stimmt nicht. Mein Vater starb Anfang Fünfzig, schuld daran war das Rauchen. Ich glaube, dass ich in meinen Vierzigern dem Tod um Haaresbreite entgangen bin, obwohl mein Tod nicht dem Rauchen, sondern

einer Gehirnblutung zugeschrieben worden wäre. Jetzt verbringe ich mein Leben als Berater und werde von Menschen aufgesucht, die die Krankheit zu Krüppeln gemacht hat, oder die sich im letzten Stadium befinden. Und wenn Sie sich die Mühe machen, einmal nachzudenken, dann kennen Sie wahrscheinlich ebenfalls viele solche Menschen.

In der Gesellschaft weht heute ein neuer Wind. Ein Schneeball ist ins Rollen gekommen, und ich hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, eine Lawine daraus zu machen.

Auch Sie können helfen, wenn Sie die Gedanken dieses Buches weiter tragen.

| Allen Carr- Nichtraucherseminare

Die Nichtraucherseminare nach der Methode von Allen Carr stellen eine ideale Ergänzung dar, wenn Sie das Gefühl haben, zwar alles zu verstehen, aber die Umsetzung Schwierigkeiten bereitet. Sie können ein Seminar auch begleitend besuchen, wenn Sie Ihre Erfolge festigen wollen. Oder alternativ, wenn Sie eine persönliche Betreuung wünschen. Allen Carr's Easyway Nichtraucherseminare dauern nur einmalig sechs Stunden und beinhalten eine Geld-zurück-Garantie. Sie werden seit 1993 mit sehr großem Erfolg im deutschsprachigen Raum durchgeführt. Seit dem Jahr 2003 werden die Allen Carr-Seminare vom Bundesverband der Betriebskrankenkassen als

Präventionsmaßnahme nach § 20 Abs. 1 SGBV anerkannt. Versicherte erhalten auf Nachfrage einen Zuschuss zum Seminar von ihrer Kasse.

| Kontaktieren Sie uns

Unverbindliche und kostenlose Informationen über die Seminare, Standorte und Termine erfahren Sie unter den kostenfreien Hotline-Nummern:

**Deutschland:
08000-7282436**

RAUCHEN

**Österreich/Schweiz:
0800-7282436**

RAUCHEN

**Allen Carr's Easyway
Deutschland**

Kirchenweg 41, D-83026
Rosenheim

Tel.: +49/ (0)8031 / 901 90-0

Fax: +49/ (0)8031 / 901 90-
90

E-mail: info@allen-carr.de •
www.allen-carr.de

**Allen Carr's Easyway
Österreich**

Triesterstraße 42, A-8724
Spielberg

Tel.: +43/(0)3512 / 447 55

Fax: +43/(0)3512 / 447 55-14

E-mail: info@allen-Carr.at •
www.allen-carr.at

Allen Carr's Easyway Schweiz

Tösstalstraße 23, CH-8483
Kollbrunn

Tel. +41 (0)52 / 38 33 773

Fax +41 (0)52 / 38 33 774

E-Mail: info@allen-carr.ch

• www.allen-carr.ch

| Leicht und einfach aufhören

Keine „Aversionstherapie“, kein NLP,
keine Hypnose oder Akupunktur, keine
Hilfsmittel wie Nikotinpflaster oder
Kaugummis. Wir erzählen Ihnen auch
nicht, dass Rauchen
gesundheitsschädlich ist oder ein
Vermögen kostet - das wissen Sie

bereits. Die Allen Carr - Methode lässt Sie erkennen, weshalb Sie rauchen, warum es bisher so schwer war, damit aufzuhören und was Sie tun müssen, um ganz einfach für den Rest Ihres Lebens damit Schluss machen zu können.

Jeder Allen Carr-Trainer hat mit dieser Methode das Rauchen beendet. Nur wer selbst geraucht hat, kann verstehen, was Sie fühlen.

| Ein 6-stündiger Kurs - das war's?

Für die meisten Teilnehmer reichen tatsächlich diese 6 Stunden, um für immer Nichtraucher zu sein. Und das ohne Entzugserscheinungen. Und sollte es nicht gleich klappen, bieten

wir Ihnen zwei kostenlose
Aufbauseminare, die Sie zum Ziel
führen.

| Geld-zurück-Garantie

Den Betrag, den ein
durchschnittlicher Raucher in drei
Monaten für Zigaretten ausgibt,
investieren Sie in ein Allen Carr-
Nichtraucherseminar und Sie sind für
immer frei. Sollte es beim ersten Mal
nicht klappen, bieten wir Ihnen zwei
kostenlose Aufbauseminare. Sollten
alle drei Seminare innerhalb von drei
Monaten erfolglos sein, bekommen Sie
mit unserer Geld-zurück-Garantie Ihre
gesamte Kursgebühr zurück. Sie
sehen, Sie können nur gewinnen.

Reicht für die
meisten Teilnehmer

Bei Bedarf

Bei Bedarf

**Haupt-
seminar**

**Aufbau-
seminar I**

**Aufbau-
seminar II**

Geld-zurück-Garantie

3 M o n a t e

Allen Carr's Easyway International

Internationale Website:

www.allencarr.com

Auf den folgenden Seiten werden weltweit alle Kontaktadressen der Allen Carr's Easyway Kliniken/Zentren aufgelistet, in denen es eine 90-prozentige Erfolgsrate gibt. Einzelne Kliniken bieten auch Beratungen zu Alkohol- und Gewichtsproblemen an. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer nächstgelegenen aufgelisteten Klinik danach.

Allen Carr's Easyway garantiert, dass Sie es einfach finden werden, in diesen Zentren mit dem Rauchen aufzuhören – oder Sie bekommen Ihr Geld zurück.

**ALLEN CARR'S
EASYWAY -
HAUPTQUARTIER**

Park House, 14 Pepys Road,
Raynes Park, London SW20
8NH

Tel: +44 (0)208 944 7761

Email: mail@allencarr.com

Website: www.allencarr.com

AUSTRALIEN

Australisches

**Hauptstadtterritorium, Tasmanien,
Victoria**

> *Gail Morris*

Tel.: 03 9894 8866

Freephone:1300 790 565

E-Mail:

info@allencarr.com.au

New South Wales, Sydney

> *Natalie Clays*

Tel. & Fax:1300 785 180

E-Mail:
nsw@allencarr.com.au

Nord-Queensland

> *Tara Pickard-Clark*

Tel.:1300 85 11 75

E-Mail: nqld@allencarr.com.au

**Northern Territory,
Süd- und Westaustralien**

> *Dianne Fisher*

Freephone:1300 557 801

E-Mail: wa@allencarr.com.au

Süd-Queensland

> *Jonathan Wills*

Tel.:1300 855 806

E-Mail:

sqld@allencarr@com.au

BELGIEN

Antwerpen

> *Dirk Nielandt*

Tel.: 03 281 6255
Fax: 03 744 0608
E-Mail:
easyway@dirknielandt.be

BRASILIEN

São Paulo

www.allencarr.com

BULGARIEN

> *Rumyana Kostadinova*

Tel.: 0800 14104 / +359 899
889 907

E-Mail: rk@nepushaveche.com

CHILE

> *Claudia Sarmiento*

Tel.: +56 2 4744587

E-Mail: contacto@allencarr.cl

DÄNEMARK

> *Mette Fonss*

Tel.: +45 7026 7711

E-Mail: mette@easyway.dk

DEUTSCHLAND

> *Erich Kellermann & Team*

Freephone: 08000 RAUCHEN (0800
07282436)

Tel.. 08031 90190-0

E-Mail: info@allen-carr.de

ECUADOR

> *Ingrid Wittich*

Tel. & Fax: 02 2820 920

E-Mail: toisan@pi.pro.ec

ESTLAND

> *Henry Jakobson*

Tel.: +372 733 0044

E-Mail: info@allencarr.ee

FINNLAND

> *Janne Ström*

Tel.: 045 3544099

E-Mail: info@allencarr.fi

FRANKREICH

> *Erick Serre & Team*

Freephone: 0800 FUMEUR

Tel.: 04 9133 5455

E-Mail: info@allencarr.fr

GRIECHENLAND

> *Panos Tzouras*

Tel.: +30 210 522 4087

E-Mail: panos@allencarr.gr

GROSSBRITANNIEN

Freephone: 0800 389 2115

**Aylesbury, Cambridge, High
Wycombe, Milton Keynes,
Northampton, Oxford,
Peterborough, Stevenage**

> *Kim Bennett, Emma
Hudson*

Tel.: 0800 0197 017

E-Mail:

kim@easywaybucks.co.uk

Belfast

> *Tara Evers-Cheung*

Tel.: 0845 094 3244

E-Mail: tara@easywayni.com

Birmingham

> *John Dicey, Colleen*

Dwyer, Crispin Hay,

Rob Fielding

Tel. & Fax: 0121 423 1227

E-Mail: easywayadmin@btconnect.com

Bournemouth, Brighton,

Kent, Reading,

Staines/Heathrow

> *John Dicey, Colleen*

Dwyer, Emma Hudson

Tel.: 0800 028 7257

E-Mail: easywayadmin@btconnect.com

Bristol, Cardiff, Exeter,

Swindon

> Charles Holdsworth Hunt

Tel.: +44 (0)117 950 1441

E-Mail:

stopsmoking@easywaybristol.co.uk

Coventry, Leicester

> Rob Fielding

Tel.: 0800 321 3007

E-Mail:

info@easywaycoventry.co.uk

info@easywayleicester.co.uk

Crewe, Derby, Nottingham, Shrewsbury, Stoke, Telford

> Debbie Brewer-West

Tel.: 01270 664 176

E-Mail:

debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

Cumbria, Guernsey, Isle of Man, Jersey, Lancashire, Liverpool, Newcastle/North

East, Southport

> *Mark Keen*

Tel.: 0800 077 6187

E-Mail: mark@easyway

cumbria.co.uk,

mark@easyway

lancashire.co.uk,

mark@easyway

liverpool.co.uk,

info@easyway

northeast.co.uk

Leeds, Manchester, Sheffield

> *Rob Groves*

Tel.: 0800 804 6796

E-Mail:

info@easywayyorkshire.co.uk

info@easyway

manchester.co.uk

London, Surrey

> *John Dicey, Colleen*

*Dwyer, Crispin Hay, Emma
Hudson, Rob Fielding
Tel.: 020 8944 7761
Fax: 020 8944 8619
E-Mail: mail@allencarr.com*

**Schottland
Edinburgh, Glasgow**

*> Paul Melvin, Jim
McCreadie
Tel.: +44 (0)131 449 7858
E-Mail:
info@easywayscotland.co.uk*

Southampton

*> John Dicey, Colleen
Dwyer, Emma Hudson,
James Pyper
Tel.: 0800 028 7257
E-Mail: easywayad min@btconnect.com*

HONG KONG

> Rob Groves

Tel.: +852 2911 7988

E-Mail: stopsmoking@eventclicks.com

INDIEN

Bengalore, Chennai

> *Suresh Shottam*

Tel.: 080 41603838

E-Mail:

info@easywaytostopsmoking.co.in

IRLAND

Dublin, Cork

> *Brenda Sweeney & Team*

Tel.: 01 499 9010 /

1890 ESYWAY (379 929)

E-Mail: info@allencarr.ie

ISLAND

Reykjavik

> *Petur Einarsson*

Tel.: +354 588 7060

E-Mail: easyway@easyway.is

ISRAEL

> *Ramy Romanovsky, Orit
Rozen, Kinneret Triffon*

Tel.: 03 6212525

E-Mail: info@allencarr.co.il

ITALIEN

> *Francesca Cesati & Team*

Tel. & Fax: 02 7060 2438

E-Mail:

info@easywayitalia.com

JAPAN

www.allencarr.com

KANADA

Toronto/Vancouver

> *Damian O'Hara*

Freephone: 1 866 666 4299

Tel.: +1 905 849 7736

E-Mail:

info@theeasywaytostopsmoking.com

KOLUMBIEN

www.allencarr.com

LETTLAND

> *Anatolijs Ivanovs*

Tel.: +371 67 27 22 25

E-Mail: info@allencarr.lv

LITAUEN

> *Evaldas Zvirblis*

Tel.: +370 694 29591

E-Mail: info@mestirukyti.eu

MAURITIUS

> *Heidi Hoareau*

Tel.: +230 727 5103

E-Mail: info@allencarr.mu

MEXIKO

> *Jorge Davo, Mario*

Campuzano Otero

Tel.: +52 55 2623 0631

E-Mail: info@allencarr-mexico.com

NEUSEELAND

Auckland

> *Vickie Macrae*

Tel.: 09 817 5396

E-Mail:

vickie@easywaynz.co.nz

Christchurch

> *Laurence Cooke*

Tel.: +03 326 5464

E-Mail:

laurence@easyway
southisland.co.nz

NIEDERLANDE

Allen Carr's Easyway

»stoppen met roken«

Tel.: +31 53 478 43 62 /

+31 900 786 77 37

E-Mail: info@allencarr.nl

NORWEGEN

Oslo

> *René Adde*

Tel.: +47 93 20 09 11

E-Mail: post@easywaynorge.no

ÖSTERREICH

> *Erich Kellermann & Team*

Tel.: 03512 44 755

Freephone: 0800 RAUCHEN (0800 728 2436)

E-Mail: info@allen-carr.at

PERU

Lima

www.allencarr.com

POLEN

> *Anna Kabat*

Tel.: +48 (0)22 621 3611

E-Mail: info@allen-carr.pl

PORTUGAL

Porto

> *Ria Slof*

Tel.: +351 22 995 8698

E-Mail: info@comodeixardefumar.com

RUMÄNIEN

> *Diana Vasiliu*

Email: raspunsuri@allencarr.ro

RUSSLAND

Moskau

> *Fomin Alexander*

(ФoМИИ AЛekcaHдp)

Tel.: +7 495 644 64 26

E-Mail: info@allencarrmoskow.ru

St. Petersburg

www.allencarr.com.

SCHWEDEN

Göteborg, Malmö

Göteborg Tel.: 08 24 01 00

Malmö Tel.: 040 30 24 00

E-Mail: info@allencarr.nu

Stockholm

> *Christofer Elde*

Tel.: 0735 000 123

E-Mail: info@allencarr.se

SCHWEIZ

Freephone:

0800 RAUCHEN

(0800 728 2436)

> *Cyrill Argast & Team*

Tel.: 052 383 3773

Fax: 052 3833774

Tel. (rom. & ital.):

0800 386 387

E-mail: info@allen-carr.ch

SERBIEN

Belgrad

Tel.: 011 308 8686

E-Mail: milos.rakovic@allencarr.co.rs /
office@allencarr.co.rs

SINGAPUR

> *Pam Oei*

Tel.: +65 6329 9660

E-Mail:

pam@allencarr.com.sg

SLOWENIEN

www.allencarr.com

SPANIEN

Marbella

> *Charles Holdsworth Hunt*

Seminare in englischer
Sprache

Tel.: +44 8656 187306

E-Mail: stopsmoking
@easywaymarbella.com

SÜDAFRIKA

Helpline: 0861 100 200

Kapstadt

> *Dr. Charles Nel, Dudley
Garner, Malcolm Robinson
& Team*

Tel: 021 851 5883 / Mobile:
083 600 5555
E-Mail: easyway@allencarr.co.za

TÜRKİE

> *Emre Ustunucar*
Tel.: +90 212 358 5307
E-Mail:
info@allencarrturkiye.com

UKRAINE

Krim, Simferopol

> *Yury Zhvakoliuk*
Tel.: +38 095 781 8180
E-mail: 911@allencarrcrimea.ua

Kiev

> *Kirill Stekhin*
Tel: +38 044 353 2934
Email:
kirill@allencarr.kiev.ua

UNGARN

> *Gabor Szasz*

E-Mail:

szasz.gabor@allencarr.hu

USA

Freephone: 1 866 666 4299

> *Damian O'Hara,*

Colleen Curran

Tel.: 212 - 330 9194

E-Mail:

info@theeasywaytostopsmoking.com

Seminare finden regelmäßig

in New York, Los Angeles,

Denver und Houston statt.

Firmenprogramme werden

im ganzen Land angeboten.

Postanschrift: 1133

Broadway, Suite 706,

New York, NY 10010

ZYPERN

> *Kyriacos Michaelides*

Tel.: +35 7777 7830

E-Mail:
info@allencarr.com.cy

63. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Mai
1998

© 1992 der deutschsprachigen
Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House
GmbH

© 1985, 1991, 1998, 2004 Allen Carr's
Easyway (International) Limited
Originalverlag: Penguin Books, Ltd.,
London

Originaltitel: Allen Carr's Easy Way To
Stop Smoking

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Kö · Herstellung: Max Widmaier

eISBN 978-3-641-08126-3

www.goldmann-verlag.de
www.randomhouse.de