Sylvia Bieber

Mentale Raucherentwöhnung

Lust auf Nichtrauchen

Über 20 Millionen Mitbürger möchten mit dem Rauchen aufhören. Und wenn Sie es bereits vergeblich versucht haben, dann sind Sie in guter Gesellschaft. Denn viele Raucher brauchen mehr als fünf Anläufe, bevor sie es schaffen. Mentale Unterstützung ist für viele Aufhörwillige sehr hilfreich.

Raucher werden nicht als Raucher geboren:

Man kann sehr gut beobachten, dass Kleinkinder den blauen Dunst nicht mögen.

Wie kann es dann geschehen, dass trotz dieser instinktiven Ablehnung die ersten Raucherfahrungen oft schon von Jugendlichen unter 15 Jahren gemacht werden? Was verhilft ihnen zu einer Raucherkarriere?

Was veranlasst sie, mit dem Rauchen überhaupt zu beginnen?

Eltern, Geschwister, Freunde, Bekannte, Lehrer haben eine Vorbildfunktion für Jugendliche. Die meisten Raucher kommen aus Familien, in denen geraucht wurde, und haben einen Freundes- und Bekanntenkreis, in dem geraucht wird.

Gruppendynamik - dabei seinwollen, dazu gehören wollen sich erwachsen fühlen wollen Neugier – all dies verleitet viele Kid´s, zur Zigarette zu greifen.

Die Werbung suggeriert in Hochglanzformat, dass es chic ist, zu rauchen, dass man sich frei fühlen kann, dass Sehnsüchte gestillt werden und man „in" ist, wenn man raucht.

Dazu gehören, Abenteuer erleben, „grell sein" – wer möchte sich damit nicht identifizieren?

Schritt für Schritt lernen die Jugendlichen, dass Rauchen und bestimmte Situationen unweigerlich zusammengehören. Diese beiden Komponenten werden sozusagen verankert. Somit wird das Rauchen immer mehr zu einem automatisierten Prozess, der überwiegend sozial bedingt ist. Prävention, die das Umfeld nicht mit einbezieht, ist meist sinnlos. Auch Wissensvermittlung allein ist nicht ausreichend. Dass Rauchen schädlich ist, wissen selbst die Jüngsten.

Nur die leben jetzt!

Was in vielleicht 30 bis 40 Jahren gesundheitsschädlich sein wird, ist zu weit entfernt, als dass dies vom Rauchen abhalten würde.

Was macht das Aufhören so schwer?

In der Natur ist Nikotin unter anderem in der Tabakpflanze „nicotiana tabacum" enthalten. Nikotin ist eine psychoaktive Substanz, die im Gehirn pharmakologische Wirkungen hervorruft. Durch die Beeinflussung des Gehirns können die Stimmungslage sowie das Verhalten verändert werden.

Der pharmakologische Effekt von Nikotin ist unterschiedlich:

In geringer Dosis wirkt er stimulierend, in höheren Dosen beruhigend.

Ein Raucher, der unter Stress steht - z.B. vor einem Vorstellungsgespräch – wird große Mengen an Tabakrauch inhalieren, um in den Genuss beruhigender Wirkung höherer Nikotindosen zu kommen. Ein Raucher, der beispielsweise gelangweilt an einer Bushaltestelle steht, nimmt nur flache Züge und verabreicht sich damit niedrige Dosen des Stimulans.

Innerhalb von sieben Sekunden nach der Inhalation des Zigarettenrauchs erreicht das Nikotin unser Gehirn – im Vergleich zu vierzehn Sekunden nach einer intravenösen Injektion!

Das Rauchen ist somit ein äußerst rascher und effizienter Weg, um das Gehirn mit Nikotin zu versorgen.

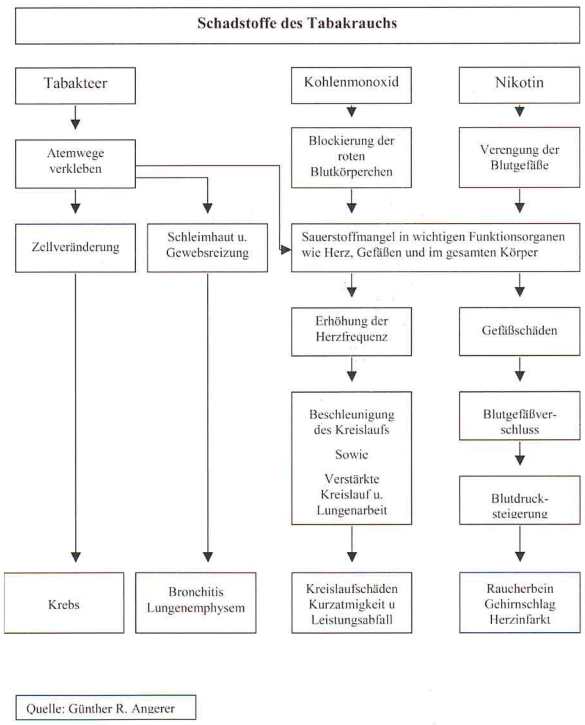


Abbildung 1

SILVIA BIEBER

ist Dipl. Mentaltrainerin, Hypnosetherapeutin, NLP-Practitioner und freiberufliche Trainerin. Sie beschäftigt sich seit über neun Jahren mit dem Hintergrund und den Wirkungsweisen von Mentalsystemen und setzt diese in ihren eigenen Seminaren zur Entspannung und zur Integration der Lerninhalte ein.

Selbst durchaus willensstarke Persönlichkeiten scheitern oft, weil der Raucher nicht nur pharmakologisch abhängig ist, sondern weil das Rauchen an sich vor allem eine Gewohnheit ist, die durch die Atmung noch verstärkt wird. Der erlernte Prozess des Rauchens automatisiert sich.

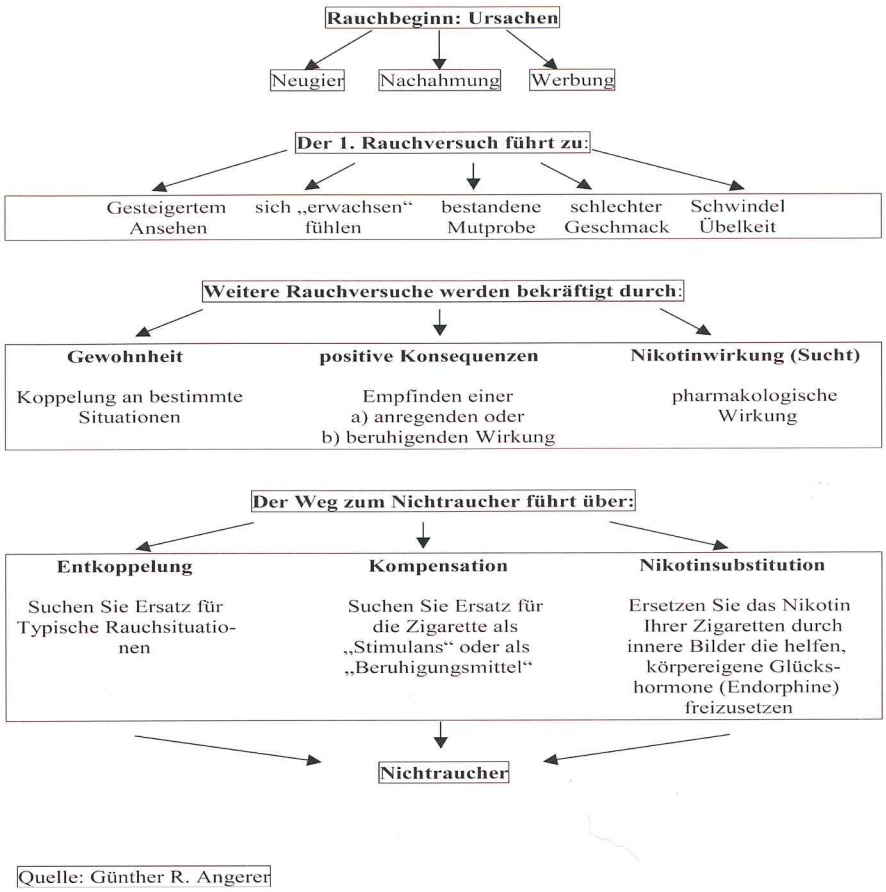
Rauchen als „erlerntes" Verhalten bedeutet für den Entwöhnungswilligen die Notwendigkeit, „verlernen" zu müssen.

Hierfür gilt es, drei Grundpfeiler des Rauchverhaltens zu beachten:

Die Gewohnheit, die positiven Konsequenzen sowie die Nikotinwirkung. Gegenmaßnahmen gilt es an den entsprechenden Stellen anzusetzen. (Siehe Abbildung 1)

Die meisten Raucher kennen sehr wohl das erhebliche gesundheitliche Risiko und befinden sich aus diesem Grunde in einer ständigen, meist unbewussten Konfliktsituation.

Um diesen Konflikt zu verringern, gibt es nur zwei Möglichkeiten:



Quelle: Günther R. Angerer

Abbildung 2

Entweder aufhören mit dem Rauchen oder sich einreden, dass das Rauchen doch nicht schadet.

Beide Wege benötigen viel Energie:

Das Wissen, dass das Rauchen die Lebensdauer um ca. acht Jahre verkürzt, dass Zigaretten den Blutdruck, die Herztätigkeit, den Sauerstoffverbrauch und andere Organfunktionen beeinflussen, dass Gefäßverkalkungen gefördert werden und „Raucherbeine" auftreten können, muss verdrängt werden.

Rauchen oder Nichtrauchen – das ist eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen muss.

Was passiert, wenn das Rauchen aufgegeben wird?

Nach zwei Stunden:

Der Blutdruck und der Puls sinken auf normale Höhe. Die Körpertemperatur von Händen und Füßen steigt auf normale Werte.

Nach acht Stunden:

Der Kohlenmonoxidspiegel im Blut sinkt auf normale Werte. Der Sauerstoffspiegel im Blut steigt auf normal.

Nach 24 Stunden:

Das Herzinfarkt-Risiko sinkt jetzt schon merklich. Der „Nicht-mehr-Raucher" fühlt sich körperlich fit am Morgen.

Nach 48 Stunden:

Die Nervenenden beginnen, sich zu erholen. Der Geruchs- und Geschmackssinn verbessert sich zusehends.

Nach zwei Wochen bis drei Monaten:

Der Blutkreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion verbessert sich. Lästige Nebenwirkungen wie fettige Haut, Sehstörungen und verstärktes Schwitzen verschwinden.

Nach ein bis neun Monaten:

Hustenanfälle, Abgespanntheit und Kurzatmigkeit lassen merklich nach. Die Flimmerhärchen der Lunge werden aufgebaut, dadurch verringert sich die Infektionsgefahr.

Nach einem Jahr:

Das Herzinfarkt-Risiko sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Gewohnheits-Rauchers.

Nach fünf Jahren:

Das Lungenkrebs-Risiko verringert sich fast um die Hälfte. Das Herzinfarkt-Risiko sinkt in fünf bis zehn Jahren auf das Risiko eines Nicht-Rauchers.

Nach zehn Jahren:

Das Lungenkrebs-Risiko ist gleich eines Nicht-Rauchers. Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre sinkt auf normale Werte.

Wie kann man sich eine mentale Unterstützung des „Aufhörwilligen" vorstellen?

Grundvoraussetzung ist natürlich die Absicht, aufhören zu wollen. Um diesen Wunsch zu unterstützen und die Motivation zu stärken, ist es wichtig, die Vorstellung, auch aufhören zu können, zu trainieren. Dies geschieht z. B. durch Vorstellungsübungen mittels Fantasiereisen. Gleichzeitig kann man mit diesen Vorstellungsübungen auch den Stoffwechsel aktivieren und dadurch Giftstoffe leichter und schneller abbauen.

Es ist auch wichtig, über die Selbstbeobachtung zu erkennen, welche Auslöser zum Rauchen führen:

Welche eigentlichen Bedürfnisse stecken dahinter, wenn der Raucher z. B. während eines Streites oder nach der Arbeit zur Zigarette greift? Wo liegen die „Fallen"? Welche Situationen gilt es während der Anfangszeit zu vermeiden, damit der Rauchstopp leichter geht? Über das Verändern von eingefahrenen Gewohnheiten und Einstellungen und durch das Wecken von angenehmen Empfindungen bei Entzugserscheinungen wird auch das Selbstvertrauen, es schaffen zu können, gesteigert.

Sehr hilfreich kann das anhören spezieller Mentaltrainings-CDs sein, die mit Tiefensuggestionen positive Gedanken verankern helfen. Raucher greifen bei stressigen Situationen sehr gerne zum Glimmstengel. Deshalb ist das Erlernen von Entspannungsübungen, wie z. B. Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder Yoga sinnvoll. Durch kinesiologische Übungen kann man auch sehr gut emotionalen Stress abbauen. Um den Händen anfänglich eine andere „Arbeit" zu geben, eignen sich Modulierarbeiten mit Ton oder Knete.

Es ist erwiesen, dass es nie zu spät ist, mit dem Rauchen aufzuhören, da es in jedem Alter ausgesprochen gesundheitsschädigend ist (siehe Abbildung 2). Und im Hinblick auf eine enorm gesteigerte Lebensqualität, die sich bereits nach ganz kurzer rauchfreier Zeit bemerkbar macht, lohnt sich die Anstrengung und das Engagement auf jeden Fall.

Ein angenehmer Nebeneffekt des „Nichtrauchens" ist der finanzielle Aspekt:

Bei täglich einer Schachtel Zigaretten kostet dies monatlich DM 150,-. Im Jahr sind das DM 1.800,- (Und schon bald viel mehr). Jeder Raucher kann sich seine eigene Ersparnis ausrechnen – vielleicht fällt ihm dabei eine schöne Verwendungsmöglichkeit ein.

Anschrift der Autorin:

Sylvia Bieber
Amselweg 11

D- 63773 Goldbach

Tel.: 06021/921638
Fax: 06021/921639
E-mail:
info@seelmann-partner.de