

Leitfaden für Selbsthilfegruppen

Rauchen oder nicht rauchen?



Herausgegeben vom BKK Bundesverband
Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen
www.bkk.de

Autoren:
Thilo Baum M.A., Dr. med. Stefan Frädrich

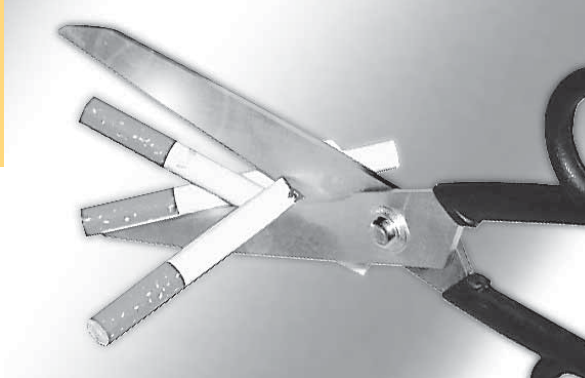
Redaktion:
Walter Farke, Bettina Prothmann, Margot Wehmhöner

Gestaltung: Typografischer Betrieb Lehmann GmbH, Essen

Druck: Druckerei Heining + Müller GmbH, Mülheim a.d. Ruhr

„BKK“ und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes

Stand: März 2005



Vorwort

Raucher oder Nichtraucher? Sicher haben Sie schon einmal erlebt, welche heftigen Reaktionen dieses Thema auslösen kann. Nichtraucher fühlen sich durch das Rauchen oft belästigt oder machen sich um die Raucher Sorgen. Die Raucher wiederum wissen selbst, dass das Rauchen nicht gesund ist. Doch sie wollen sich nicht bevormunden und sich nichts wegnehmen lassen. Also gehen sie Diskussionen oft aus dem Weg. Und weil keiner Streit will – gerade in Gruppen –, wird lieber geschwiegen als konstruktiv geredet. Das ist sehr schade.

Mit diesem Leitfaden möchten wir es Ihnen und Ihrer Gruppe so leicht wie möglich machen, übers (Nicht)rauchen zu sprechen. Denn Raucher rauchen nicht aus Unachtsamkeit, Leichtsinn oder weil sie einen Fehler hätten, sondern aus ganz anderen Gründen, die Sie in Ihrer Gruppe nun erarbeiten können – seien Sie gespannt!

Dieser Leitfaden richtet sich aber nicht nur an Raucher. Er richtet sich auch an Nichtraucher. In vielen Übungen der Selbsterfahrung sind die Ansichten der Nichtraucher wichtig. Außerdem wollen wir mit diesem Leitfaden anregen, mehr Verständnis füreinander zu entwickeln. Wenn Raucher und Nichtraucher offen und freundlich miteinander umgehen und die Zusammenhänge des Rauchens verstehen wollen, hat Ihre Gruppe mit diesem Leitfaden eine echte Chance auf neue Erkenntnisse und Erfahrungen.

Viele heutige Nichtraucher haben früher geraucht. Umgekehrt war jeder Raucher früher einmal Nichtraucher. Denn bevor wir mit dem Rauchen anfangen, sind wir alle Nichtraucher. Meist wollen wir als Jugendliche zu Rauchern werden. Jugendliche halten die Zigaretten gerne für ein Symbol des Erwachsenseins und müssen zunächst hart dafür trainieren, dass sie den Zigarettenrauch überhaupt einatmen können. Wenn sie das endlich geschafft haben, rauchen sie in der Regel jahrelang weiter,

bis sie sich dazu entscheiden, wieder zu Nichtrauchern zu werden. Diese Entscheidung sollte bewusst und freiwillig sein. Und je mehr wir über das Rauchen wissen und je respektvoller man mit uns umgeht, desto leichter wird uns die Entscheidung fallen. Dann kann wirklich jeder Raucher wieder Nichtraucher werden.

Allerdings bitten wir Sie und die Gruppe um aktive Mithilfe: Wir möchten gerne erfahren, ob Ihnen dieses Manual gefällt und ob es Einfluss auf das Rauchverhalten hat. Denn so können Ihre Anregungen in die weitere Entwicklung mit einfließen und eine hohe Qualität gewährleisten. Bitte füllen Sie daher die beigefügten Rückantwortbögen aus oder senden Sie uns per E-Mail an farke@dhs.de Ihre Adresse zu, damit wir Ihnen den entsprechenden Fragebogen zusenden können. Falls Ihrem Manual kein Exemplar beiliegt, fordern Sie bitte eins bei uns an. Die Einsender der ersten 100 ausgefüllten Fragebögen erhalten ein kleines Dankeschön von uns.

Um den Text übrigens einfach und lesbar zu halten, verwenden wir im gesamten Manual meist das grammatikalisch männliche Geschlecht. Selbstverständlich wollen wir damit Frauen und Männer gleichberechtigt ansprechen.

Ihre Gruppe will eines der wichtigsten Themen unserer Zeit besprechen. Wir wünschen Ihnen dabei viel Verständnis und Wohlwollen. Und auch immer eine gute Portion Neugier, Offenheit und Begeisterung an der Sache. Viel Spaß und Erfolg!

Ihre Autoren

 Ingeborg Thilo Baum

Inhalt

Impressum	2
Vorwort	3
Wie dieser Leitfaden funktioniert	5

A Die Biologie und die Psychologie	
A1 Warum rauchen wir eigentlich?	6
A2 Ist Rauchen eine Sucht?	8
A3 Wie wirkt Nikotin?	10
A4 In welchen Situationen rauchen wir?	12

B Die Tabakindustrie und ihre Werbung	
B1 Wie verfolgt die Tabakindustrie ihre Ziele?	14
B2 Warum und wie wirkt Werbung?	16
B3 Wie zementiert Zigarettenwerbung die psychische Abhängigkeit?	18
B4 Welches Selbstbild haben Raucher?	20

C Motivation: Die Macht von Entscheidungen	
C1 Wie erreicht man mit Leichtigkeit Erfolge?	22
C2 Was geschieht beim Nikotin-Entzug?	24
C3 Warum muss Ex-Rauchern gar nichts fehlen?	26
C4 Was bringt das Nichtrauchen?	28

Anhang	
Anhang 1 Themenübersicht	30
Anhang 2 Rauchen und Gesundheit	31
Anhang 3 Beispiele für Werbeslogans	34
Anhang 4 So war's bei mir. Erfolge mit dem Ausstieg	35
Anhang 5 Möglichkeiten zur Entwöhnung	36
Anhang 6 Ein kurzer Selbsttest. „Sollte ich mit dem Rauchen aufhören?“	38

Adressen, Buchtipps, Links	
Beratung zur Tabakentwöhnung	40
Weitere Informationen zum Rauchen	41
Broschüren zum Bestellen und Herunterladen	41
Buchtipps	43

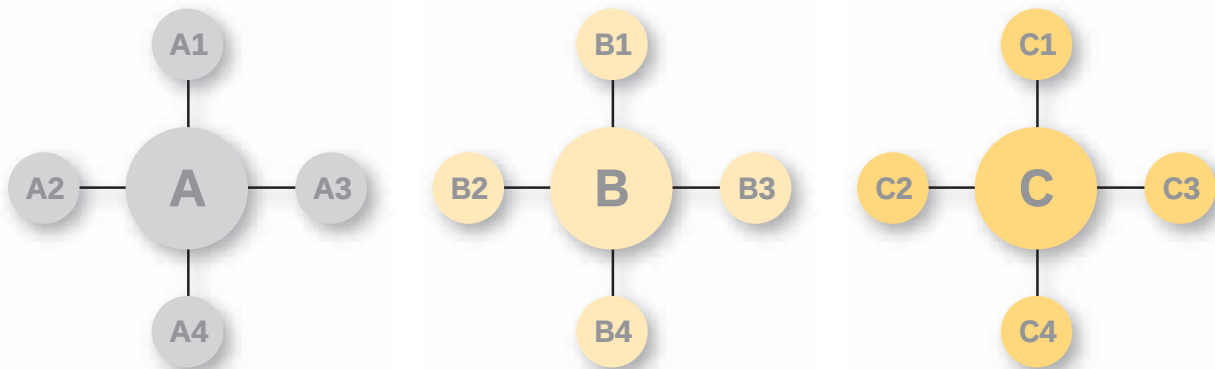
Wie dieser Leitfaden funktioniert

Dieser Leitfaden will Ihnen und Ihrer Gruppe einen möglichst einfachen Zugang zum Thema „Rauchen“ ermöglichen. Er richtet sich zunächst an die Person, die eine Gruppe leitet – den Moderator. Der Moderator kann dem Leitfaden viele wichtige Informationen übers Rauchen entnehmen und so die Gruppe in den Sitzungen begleiten. Der Leitfaden gibt dem Moderator und den Gruppenteilnehmern zugleich die Freiheit, sich dem Thema so zu nähern, dass es Spaß macht.

Im Inhaltsverzeichnis finden Sie drei Themenblöcke, die jeweils in vier Kapitel unterteilt sind. Die Reihenfolge der Themenblöcke und Kapitel dient lediglich

der besseren Übersicht – sie gliedert zusammengehörende Inhalte am besten. Für den Verlauf Ihrer Sitzungen ist diese Reihenfolge nicht bedeutsam. Dieser Leitfaden ist vielmehr so angelegt, dass Sie mit jedem Kapitel beginnen können, das Ihnen oder der Gruppe gefällt. Von jedem Kapitel aus können Sie beliebig mit jedem der anderen Kapitel fortfahren. Keines der Kapitel ist Voraussetzung für ein anderes.

Die Kapitel selbst haben die gleiche, schnell zu erkennende Struktur. Jedes Kapitel nimmt den Platz einer Doppelseite ein. Jede Doppelseite ist im Wesentlichen gleich aufgebaut. Auf der linken Seite



der besseren Übersicht – sie gliedert zusammengehörende Inhalte am besten. Für den Verlauf Ihrer Sitzungen ist diese Reihenfolge nicht bedeutsam. Dieser Leitfaden ist vielmehr so angelegt, dass Sie mit jedem Kapitel beginnen können, das Ihnen oder der Gruppe gefällt. Von jedem Kapitel aus können Sie beliebig mit jedem der anderen Kapitel fortfahren. Keines der Kapitel ist Voraussetzung für ein anderes.

Bitte stellen Sie sich die Struktur dieses Leitfadens wie drei Kreuze vor (siehe Abbildung). In Anhang 1 finden Sie eine Stichwort-Übersicht der Themenblöcke – so können Sie sich leichter ein Bild von den einzelnen Kapiteln machen.

Jedes Kreuz bündelt ein Thema: „Die Biologie und die Psychologie“ (Themenblock A), „Die Tabakin-

finden Sie drei Texte, die Sie durch die jeweilige Sitzung leiten:

- „So führen Sie zum Thema hin“: Damit starten Sie die Sitzung.
- „Praxis und Selbsterfahrung“: Hier können die Teilnehmer Ihrer Gruppe die Inhalte des jeweiligen Kapitels ausprobieren.
- „Diskussion“: Damit können Sie ein Fazit ziehen und die Sitzung abschließen.

Neben diesen Hilfestellungen für Ihre Moderation findet sich der Kern der Kapitel jeweils auf der rechten Seite. Dort steht ein längerer Text, der Ihnen die Hintergründe des Themas erklärt und Ihnen die wesentlichen Fakten und Argumente liefert.

Die Biologie und die Psych

A1 Warum rauchen wir eigentlich?



So führen Sie zum Thema hin

Echte Raucher-Typen

Bitten Sie die Teilnehmer Ihrer Gruppe, sich Gründe fürs Rauchen zu überlegen. Warum rauchen Raucher eigentlich? Fragen Sie sowohl die Raucher als auch die Nichtraucher. Dann sammeln Sie die Antworten und schreiben sie auf eine Tafel oder auf kleine Zettel, die Sie nun an die Wand pinnen oder kleben. Die Raucher werden möglicherweise sagen: „Ich habe schon immer geraucht“, „Ich bin Genussmensch“, „Rauchen gehört zu meinem Leben“, „Rauchen ist ein entspannendes Ritual“,

„Rauchen ist irgendwie etwas Besonderes“, „Nichtraucher sind langweilig“. Die Nichtraucher in Ihrer Gruppe werden möglicherweise antworten: „Das Rauchen muss eine tolle Sache für die Raucher sein, aber selbst bleibe ich lieber Nichtraucher.“ Fragen Sie die Raucher in Ihrer Gruppe, ob sie hundertprozentig Raucher bleiben wollen. Möglicherweise sagen einige, dass sie hin- und hergerissen sind. Eine Stimme sagt: „Ich rauche so gern“, und die andere sagt: „Ich sollte aufhören.“ Das ist die für Raucher typische Zweiteilung im Kopf.



Praxis und Selbsterfahrung

Pro und Contra

Welche Vorteile hat das Rauchen? Welche Nachteile hat das Rauchen? Welche Vorteile hat das Nichtrauchen? Welche Nachteile hat das Nichtrauchen? Zeichnen Sie ein Kreuz an die Wand und ordnen Sie jedem der vier Fragen ein Feld zu (siehe Grafik unten rechts). Dann bitten Sie die Teilnehmer Ihrer Gruppe, die Felder auszufüllen. Fragen Sie die Nichtraucher, ob sie wegen der genannten Vorteile des Rauchens

Raucher werden wollten – vermutlich werden sie keine Vorteile vermissen. Dann fragen Sie die Raucher, ob sie wegen der Vorteile des Nichtrauchens und wegen der Nachteile des Rauchens nicht lieber Nichtraucher werden wollten – vermutlich sehnen sich einige nach den Vorteilen des Nichtrauchens. Möglicherweise zeigt sich in der Diskussion, dass nur Raucher das Rauchen als vorteilhaft empfinden. Denn nur Raucher empfinden es als wohltuend, kurzfristig ihren Nikotinpegel zu heben.



Diskussion

Entweder oder

Bei vielen Dingen im Leben sind Menschen unentschlossen: Soll man das neue Sofa kaufen oder nicht? Soll man die Wohnung wechseln oder nicht? Nun wägt man Vor- und Nachteile ab und gelangt zu einer definitiven Entscheidung. Viele Raucher hingegen haben seit Jahren oder gar Jahrzehnten die Zweiteilung im Kopf zwischen „Ich bin und bleibe Raucher“ und „Ich sollte aufhören“. Fragen Sie Ihre Gruppe, woran das liegen könnte. Zum Beispiel am Morgen nach einer langen Party, wo viel geraucht wurde, sagt sich mancher Raucher: „Jetzt hörst du

aber auf damit.“ Trotzdem zündet sich der Raucher bald wieder eine Zigarette an. Manch einer fragt sich schon nach wenigen Zügen: „War diese Zigarette jetzt nötig?“ Das Phänomen ist einfach zu erklären, denn am Morgen spürt man zunächst noch die Nachwirkungen des Nikotins (Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit), und der Raucher will aufhören (erste Stimme). Dann aber lässt die Giftwirkung nach, und der Raucher will wieder rauchen (zweite Stimme), weil sein Nikotinspiegel zu niedrig ist. Nun raucht der Raucher eine Zigarette, sättigt seinen Nikotinbedarf – und fragt sich, ob das denn nun nötig war (erste Stimme). Ein sinnloses Hin und Her.



Eine Reise ins Land der Widersprüche

So viel giftiger Rauch

In Deutschland rauchen etwa 20 Millionen Menschen. Die erste Zigarette rauchen Kinder mittlerweile schon mit 13,6 Jahren (Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). Jeder zweite Raucher wird vom Rauchen schwer krank, und jeder vierte stirbt sogar daran. Jedes Jahr sterben bei uns mehr als 110.000 Menschen an den Folgen der Zigarettensucht. Das sind jeden Tag etwa 300 Tote (Quelle: Hausteil). Es drängt sich eine wichtige Frage auf: Warum rauchen Raucher eigentlich?

Engelchen und Teufelchen

Kaum eine Verhaltensweise erscheint so widersprüchlich wie das Rauchen. Einerseits wissen Raucher, dass das Rauchen nicht gut tut, ein Vermögen kostet und lästig ist. Andererseits erscheinen einige Zigaretten so wertvoll, dass ein Leben ohne sie undenkbar erscheint. Viele Raucher schwanken innerlich hin und her. Einerseits wissen sie, dass ihnen das Rauchen nichts bringt. Andererseits scheint es manchmal so schön zu entspannen. Einerseits wissen sie, dass Rauchen eine alte Haut und gelbe Zähne macht. Doch andererseits fühlt man sich mit Zigarette manchmal so sicher und attraktiv. Warum nur dieses Hin und Her? Der Raucher scheint zwei Stimmen im Kopf zu haben – wie Engelchen und Teufelchen. Die eine Stimme rät ständig, das Rauchen aufzuhören, und die andere Stimme rät ständig, weiterzurauchen.

Biologie und Psychologie

Wie funktioniert das Rauchen eigentlich? Mit den Zigaretten bekommt der Körper immer wieder

eine Dosis giftiges Nikotin zugeführt, und die Nerven gewöhnen sich daran. Sobald der Pegel nach dem Rauchen aber wieder sinkt, fehlt dem Raucher nun Nikotin! Erst die nächste Zigarette sorgt für Nikotinnachschub, und das scheint gut zu tun. Der Raucher fühlt sich also unwohl, wenn ihm Nikotin fehlt, und fühlt sich wohl, wenn er Nikotin nachfüllt. Ein sinnloses biologisches Auf und Ab, denn als Nichtraucher fehlt einem gar nichts.

Der Raucher verknüpft nun die Zigaretten mit lauter Alltagssituationen wie Kaffeetrinken, Telefonieren oder Autofahren und übt die Verknüpfungen über viele Jahre ein. Bald erinnert er sich ständig ans Rauchen und greift ganz automatisch zur Zigarette – vor allem, wenn der Nikotinpegel niedrig ist oder die Situation gut zu passen scheint. Der innere Teufel sagt dann: „Rauch eine!“ Und hinterher meldet sich der innere Engel wieder: „Hör endlich damit auf, du bringst dich um!“ Dass der Engel nicht gewinnt, liegt an den angeblich guten Gründen für das widersprüchliche Verhalten: Lebensfreude, Entspannung oder Attraktivität – Rauchen soll eine tolle Sache sein. Und wenn der Raucher versucht, das Rauchen aufzuhören, tyrannisiert ihn der Teufel so lange, bis bald die nächste Zigarette im Mund steckt. Aufhören? Vielleicht nächstes Jahr.

Dabei kann jeder Raucher wieder zum Nichtraucher werden – schließlich schaffen das jedes Jahr viele Millionen Menschen. Und es hilft, wenn man weiß, wie das Rauchen wirklich funktioniert.

Vorteile Rauchen	Vorteile Nichtrauchen
Nachteile Rauchen	Nachteile Nichtrauchen

A2 Ist Rauchen eine Sucht?



So führen Sie zum Thema hin

Starke Verführer

Fragen Sie die Teilnehmer, welche Süchte sie kennen, und sammeln Sie deren Namen. Denkbar sind körperliche Süchte wie die Abhängigkeit von Heroin, Kokain, Morphin, von Medikamenten wie Beruhigungs- oder Schlafmitteln, von Haschisch, Marihuana, LSD, Alkohol und Nikotin – aber auch psychische Süchte wie Spiel-, Sex- oder Arbeitsucht. Fragen Sie die Mitglieder Ihrer Gruppe nun,

was alle diese Beispiele gemeinsam haben. Was ist es, was eine Sucht ausmacht? Alle Süchte, gleich ob körperlich oder psychisch, haben ein Merkmal: Sobald der Abhängige kurz gesättigt ist, kommt das Bedürfnis nach seinem Suchtmittel schon bald wieder. Außerdem haben alle Süchte einen Gewöhnungsmechanismus: Anfänger bedienen sich des Suchtmittels erst vorsichtig und selten, dann immer häufiger. Schließlich kann sich der Süchtige ohne sein Suchtmittel nicht mehr „normal“ fühlen.



Praxis und Selbsterfahrung

Sucht oder Angewohnheit?

Ist Rauchen eine Sucht – oder nur eine Angewohnheit wie Pizza essen? Fragen Sie Ihre Gruppenmitglieder. Möglicherweise vertreten mehr Raucher als Nichtraucher die Meinung, Rauchen sei eine Angewohnheit. Ein Hinweis darauf, dass Raucher ihre eigene Situation anders sehen als Nichtraucher. Nun machen Sie ein Gedanken-Experiment: Angenommen, Rauchen mache nicht krank und führe nicht zum Tod, Raucher würden nicht stinken, Rauchen würde nichts kosten – würden die Raucher dann weiterrauen oder aufhören wollen? Die meisten Raucher werden vermutlich sagen,

sie würden weiterrauen wollen. Fragen Sie nun diese Raucher, was sie für ihr Leben gern essen, und dann machen Sie den gleichen Vorschlag: Sie servieren den Rauchern bis zum Lebensende kostenlos jeden Tag drei Portionen ihres Leibgerichts – wer würde das wollen? Vermutlich niemand. So haben Sie den Unterschied zwischen Sucht und Angewohnheit hergeleitet: Nach drei Tagen Lieblingsessen ist das Lieblingsessen kein Lieblingsessen mehr – denn man hat schnell genug davon. Ein Süchtiger hingegen hat von seinem Suchtstoff nie genug: Die Raucher wollen weiterhin Zigaretten haben, weil ihnen ohne die Zigaretten etwas zu fehlen scheint.



Diskussion

Wer (b)raucht Tabak?

Was brauchen Menschen? Menschen brauchen Wasser, Nahrung, ein Dach über dem Kopf. Das sind die Grundbedürfnisse des Menschen. Darüber hinaus gibt es Dinge, die wir zwar nicht brauchen, aber die wir uns ab und zu mit Genuss gönnen – wie Restaurantbesuche, Urlaube oder teure Klamotten. Aber wo endet der Luxus, und wo beginnt eine Sucht? Dort, wo der Mensch ohne sein Extra nicht mehr klarkommt! Fragen Sie die Raucher in Ihrer

Gruppe, ob sie ohne Tabak auskommen würden. Viele werden möglicherweise sagen, sie würden es schaffen, aber wollten es nicht probieren. Oder sie sagen, sie hätten schon einmal aufgehört und könnten daher beruhigt weiterrauen. Fragen Sie, wer von diesen Rauchern noch nie Panik hatte, weil die Zigarettenschachtel leer war. Sind die Raucher ehrlich, wird jeder das schon erlebt haben. Ein Zeichen dafür, dass Rauchen kein Luxus ist, sondern eine Sucht. Fazit: Es ist leichter, auf einen Luxus zu verzichten als auf einen Suchtstoff.



Unabhängig ist, wer nicht von etwas abhängig ist

Was ist eine Drogensucht?

Manche Raucher denken, Rauchen sei nur eine dumme Angewohnheit. Das ist falsch, denn Rauchen ist eine Sucht. Was aber ist eine Sucht? Um die Mechanismen besonders deutlich zu erklären, betrachten wir nun ein sehr drastisches Beispiel: Heroin.

Nach den ersten paar Heroinspritzen erlebt der Süchtige eine Art Rausch. Je öfter er Heroin spritzt, desto mehr gewöhnen sich seine Nerven daran, und der Rausch wird immer schwächer. Sobald der Körper aber das Heroin nach einer Spritze wieder abbaut, zeigen die Nerven des Heroinsüchtigen, dass ihnen etwas fehlt. Er bekommt körperliche und psychische Entzugserscheinungen wie Übelkeit und Schmerzen oder Depressionen und Angst. Diese Entzugserscheinungen verschwinden wieder mit der nächsten Spritze. Der Fixer spritzt sich das Heroin also bald nicht mehr, weil es ihm mit dem Heroin so gut geht, sondern weil ihm ohne Heroin etwas fehlt. Er muss sich Heroin spritzen, damit er sich einigermaßen normal fühlen kann.

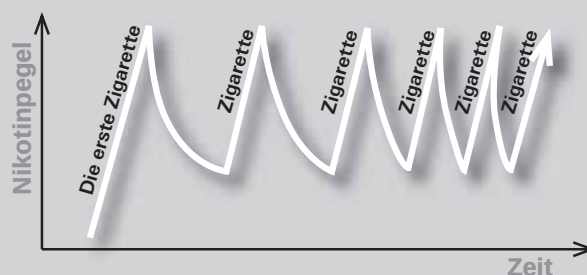
Bei jeder Sucht laufen gleiche Mechanismen ab. Zunächst wird der Drogenkonsum zur Gewohnheit oder gar zum Ritual, und der Körper gewöhnt sich an die süchtig machende Substanz. Doch schon bald scheint der Süchtige mit dem Konsum nicht mehr aufhören zu können: Er braucht seine Droge immer häufiger und in einer immer höheren Dosis. Und von Zeit zu Zeit überfällt ihn ein regelrechter Zwang, den Suchtstoff zu konsumieren – teilweise bis zum totalen Kontrollverlust. Und wenn er die Droge mal reduziert oder gar absetzt, kommt

es zu Entzugserscheinungen. Ohne Droge fehlt ihm etwas. Der Süchtige ist auf den Suchtstoff angewiesen. Er ist abhängig. Das Gegenteil von „abhängig“ ist „unabhängig“: Wer nicht süchtig ist, braucht keinen Suchtstoff.

Die Droge Nikotin

Ist Nikotin auch eine Droge? Natürlich! Bevor man mit dem Rauchen anfängt, braucht man kein Nikotin, um sich gut zu fühlen. Und wenn man mit dem Rauchen wieder aufhört, auch nicht. Nur als Raucher braucht man ständig Nikotin. Raucher werden nervös, wenn sie keine Zigaretten haben.

Um ein Raucher zu werden, muss man das Rauchen intensiv üben – die Nikotin-Dosis ist zunächst noch zu stark. Mit der Zeit gewöhnt man sich ans Rauchen und integriert es in den Tagesablauf: Man raucht nach dem Essen, beim Fernsehen oder während man sich mit jemandem unterhält. Im Laufe der Jahre steigt der Zigarettenkonsum in der Regel an – man braucht also eine immer höhere Dosis. Weil man das Rauchen nun in seinen Tagesablauf integriert hat und der Körper immer Nikotin verlangt, bekommt man sofort ein schlechtes Gefühl, wenn man keine Zigaretten hat oder nicht rauchen darf. Ohne die Droge scheint dem Raucher nun etwas Wichtiges zu fehlen. Er spürt eine seltsame Leere in der Brust und wird innerlich unruhig. Das sind die Entzugserscheinungen! Erst die nächste Zigarette füllt die Leere in der Brust kurzzeitig und beseitigt die Unruhe. Raucher können sich nur mit Zigaretten normal fühlen. Traurig, aber wahr: Das Rauchen ist eine echte Sucht.



A3 Wie wirkt Nikotin?



So führen Sie zum Thema hin

Was wissen Sie?

Es steht auf jeder Zigarettenschachtel: „Nikotin“ – dazu eine Milligramm-Angabe. Fragen Sie die Teilnehmer Ihrer Gruppe, was sie über Nikotin wissen. Bei der Frage, ob Rauchen eine Sucht sei, spielt das Nikotin eine zentrale Rolle, denn es ist der Hauptwirkstoff und das Suchtmittel der Tabakpflanze. Bei nicht abhängigen Menschen bewirkt Nikotin meist Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel. Ni-

kotinabhängigen verleiht es dagegen kurzzeitig ein angenehmes Gefühl. Nikotin ist benannt nach dem französischen Diplomaten J. Nicot (1530-1600), der den Tabak nach Frankreich brachte. Bitten Sie Ihre Teilnehmer, mögliche Wirkungsweisen des Nikotins zu sammeln. Wie wirkt Nikotin? Sammeln Sie die Antworten an der Wand. Ziel ist, die Teilnehmer Ihrer Gruppe dafür zu sensibilisieren, dass Nikotin der zentrale Wirkstoff beim Rauchen ist und zugleich spürbare Giftwirkungen entfaltet.



Praxis und Selbsterfahrung

Geschmack und Stärke

Bitten Sie die Raucher aus Ihrer Gruppe, ihre Zigarettenmarken vorzustellen. Notieren Sie an der Wand, wer welche Marke raucht und ob es eine mildere oder stärkere Marke ist (Nikotinwert unter 0,6 mg = mild, 0,6 bis 1,0 mg = mittel, ab 1,0 mg = stark). Fragen Sie die Raucher, wie Rauchen „schmeckt“. Vermutlich erhalten Sie Antworten wie „stark“, „leicht“, „würzig“ oder „gut“. Machen Sie nun deutlich, dass Menschen in der Lunge keine Geschmacks- und Geruchssin-

neszellen haben – um herauszufinden, wie Zigarettenrauch schmeckt, muss man ihn also nicht in die Lunge ziehen. Doch wie schmeckt Rauch im Mundraum und in der Nase? Möglicherweise können sich Raucher daran erinnern, dass nicht inhalierter Zigarettenrauch fad schmeckt. Bitten Sie die Raucher, beim nächsten Rauchen nicht gleich zu inhalieren, sondern zu paffen und dabei auf den angeblichen „Geschmack“ zu achten. Könnte es sein, dass die Raucher die nervliche Wirkung des Nikotins mit „Geschmack“ verwechseln?



Diskussion

Wer redet uns was ein?

Wie kommt das: Millionen von Rauchern sprechen von „Geschmack“. „Diese Zigarette schmeckt schwächer, jene stärker“. Wer über mehrere Stunden nicht geraucht hat, etwa nach dem Kino, dem „schmeckt“ eine Zigarette ein- und derselben Marke besser als sie zwei Minuten nach der vorigen Zigarette „geschmeckt“ hätte. Dabei wirkt das Nikotin nur stärker, weil inzwischen der Nikotinpegel des Rauchers gefallen ist. Warum verwechseln Raucher

die Nikotinwirkung mit dem „Geschmack“? Wo haben die Teilnehmer Ihrer Gruppe – auch die Nichtraucher – gehört, dass Zigaretten „schmecken“? Wer hat das gesagt? Eine Quelle für die Legende des „Geschmacks“ ist die Tabakindustrie mit ihrer Werbung – bitten Sie die Teilnehmer, bei Tabakwerbung auf die Wörter „schmeckt“ oder „Geschmack“ zu achten. Der „Geschmack“ ist in jedem Fall eine Ausrede: Beim Rauchen geht es um das Nikotin, und nur ein Süchtiger empfindet die Zufuhr seines Suchtstoffes als angenehm.



Das Nervengift, das uns den Kopf verdreht

Nikotin und unsere Nerven

Nikotin ist das Gift der Tabakpflanze. Sobald man an der glühenden Zigarette zieht, löst sich das Gift aus den chemisch behandelten Tabakbröseln. Es gelangt mit dem Rauch in die Lungen und geht ins Blut über. Nun schwemmt der Blutstrom das Nervengift durch unseren ganzen Körper, und das Nikotin irritiert alle Nerven, die es erreicht: Das Herz schlägt schneller, der Darm rumort, die Hände zittern, die Knie werden weich und Übelkeit kommt auf. All das sind Erscheinungen einer Nikotin-Vergiftung. Besonders stark sind diese Vergiftungserscheinungen, wenn man noch jung ist und gerade mit dem Rauchen anfängt. Man muss lange üben, bis man den giftigen Rauch ertragen kann.

Die meisten Raucher führen sich regelmäßig Nikotin zu. Die Folge ist: Ihre Nerven stumpfen ab gegen den Stoff. Die Nerven lernen, sich mit dem starken Gift im Blut normal zu fühlen – die Vergiftungserscheinungen werden schwächer. Und weil Nikotin so giftig ist, transportiert es der Körper schnell wieder nach draußen, sobald eine Zigarette für Nachschub gesorgt hat.

Suchtraucher oder Gelegenheitsraucher?

Sobald aber der Nikotin-Pegel wieder sinkt, treten nun ganz leichte Entzugserscheinungen auf: Die Raucher spüren eine seltsame, flaue Leere in Brust und Oberbauch, und ihre Hände wissen nicht mehr, wohin! Dieses seltsame Gefühl verschwindet erst wieder mit einer neuen Zigarette. Nun fühlen die stumpfen Nerven wieder das Gift, und das Loch in der Brust scheint verschwunden zu sein: Der Raucher hat seinen Entzug gestillt. Weil der Körper jetzt aber wieder Nikotin abbauen muss, kommen schon bald wieder neue Entzugserscheinungen. Und gegen die hilft nur eine Zigarette – denkt der Raucher. Also raucht er wieder. Folge: Das Rauchen ist eine Kettenreaktion! Zigaretten bewirken ein Leeregefühl, das sie mit der nächsten Zigarette erst kurz beseitigen und dann wieder hervorrufen.

Durch diesen Mechanismus sind Raucher ständig auf Nikotinentzug – das gilt für etwa 85 Prozent der Tabakkonsumenten, denn sie gelten als Sucht-Raucher (Quelle: DHS). Erst das Ende der Sucht beendet die Macht des Nikotins. Die verbleibenden 15 Prozent der Tabakkonsumenten gelten zwar als nicht süchtig, doch damit leben sie nicht minder gefährlich: Auch wer nur gelegentlich Gifte zu sich nimmt, setzt sich enormen Gesundheitsrisiken aus. Eine kurze Schilderung der gesundheitlichen Folgen finden Sie im Anhang 2.

Das sinnlose Auf und Ab

Sobald ein Raucher an einer Zigarette zieht, füllt sich sein Nikotinpegel wieder auf. Er scheint sich nun ein wenig besser zu fühlen als vorher, denn seine Entzugserscheinungen konnten nachlassen. Ein Nichtraucher dagegen hat überhaupt keine Entzugserscheinungen. Wenn er an einer Zigarette zieht, wird ihm vom starken Gift nur schwindelig und übel. Also raucht ein Raucher nur, um sich so zu fühlen, wie sich ein Nichtraucher immer fühlen kann: nämlich normal und ohne Entzugserscheinungen. Die Zigaretten scheinen dem Raucher gut zu tun, weil sie das schlechte Gefühl ohne Zigaretten abstellen. Und je länger Raucher nicht rauchen, desto wertvoller erscheinen ihnen die einzelnen Zigaretten: Wenn man kurz hintereinander raucht, kommen einem Zigaretten meist widerlich vor – man vergiftet sich ständig mit Nikotin. Wenn man aber längere Zeit aufs Rauchen warten muss, kann sich der Nikotinpegel in der Zwischenzeit ein wenig senken. Die Nerven rufen nun wieder laut nach einer Portion Gift, und der vermeintliche „Geschmack“ einer Zigarette erscheint besser. Klar: Schließlich kann die Zigarette nun stärkere Entzugserscheinungen abstellen. Dabei ist der „Geschmack“ letztlich eine Illusion: Einem Raucher „schmecken“ Zigaretten nur dann, wenn er sie inhaliert – doch in der Lunge haben Menschen keine Geruchs- oder Geschmackssinneszellen. Raucher verwechseln den „Geschmack“ mit der körperlichen Wirkung des Nervengiftes Nikotin.

A4 In welchen Situationen rauchen wir?



So führen Sie zum Thema hin

Essen und Stau

Wann rauchen Raucher? Fragen Sie die Nichtraucher und die Raucher in Ihrer Gruppe, in welchen Situationen Raucher zur Zigarette greifen. Sammeln Sie die Antworten an der Wand. Die Nichtraucher werden möglicherweise sagen: „Raucher rauchen, wenn sie etwas nicht mehr aushalten oder unter Druck stehen.“ Raucher werden möglicherweise sagen, sie rauchen bei Stress, Langeweile, Problemen, Ärger, Freude, zum Kaffee, nach dem Essen, nach dem Sex, im Stau, in besonders romantischen Situationen, beim Disku-

tieren, auf Partys, bei besonderen Aufgaben und zur Belohnung. Je mehr Raucher in Ihrer Gruppe sind, desto mehr solcher Situationen werden Sie sammeln. Hier können Sie bereits bemerken, dass diese Situationen sehr widersprüchlich sind: Raucher rauchen etwa bei Langeweile und bei Stress. Fragen Sie, wie es sein kann, dass Raucher solch unterschiedliche Situationen mit dem Rauchen verbinden. Möglicherweise antworten die Raucher, dass das Rauchen in diesen Situationen besonders gut tue. Fragen Sie die Raucher, warum Nichtraucher in all diesen Situationen keine Zigaretten brauchen.



Praxis und Selbsterfahrung

Die kleine Belohnung

Suchen Sie für den Praxisteil einen Zeitpunkt aus, an dem die Raucher in Ihrer Gruppe schon einige Zeit nicht geraucht haben. Dann sagen Sie: „Wir machen gleich eine Pause. Doch vorher lese ich Ihnen noch einen Text vor.“ Dann lesen Sie langsam und deutlich den Haupttext dieses Kapitels auf der rechten Seite vor. Danach sagen Sie: „Jetzt habe ich Sie so lange gequält, wir machen eine Pause.“ Die meisten Raucher werden die Gelegenheit nutzen. Nach der Zigarettenpause

geben Sie der Gruppe eine Konzentrationsaufgabe: „Wie viele Buchstaben hat das Wort ‚Fahrrad‘?“ Die Teilnehmer werden sich konzentrieren, und wer die Lösung hat, soll es laut sagen (Lösung: sieben Buchstaben). Lassen Sie noch zwei Beispiele folgen (Fernsehen: neun; Parkbank: acht; Nichtraucher: zwölf) und sagen Sie nun: „Jetzt habe ich Sie mit diesen Konzentrationsaufgaben gequält, zur Belohnung dürfen Sie jetzt eine Pause machen und rauchen.“ Vermutlich werden die wenigsten Raucher die Gelegenheit nutzen. Warum?



Diskussion

Eine seltsame Sache ...

Regen Sie an zu überlegen: Warum belohnt man sich für das einfache Zuhören, nicht aber für die Lösung kniffliger Aufgaben? Die Antwort ist einfach: Raucher belohnen sich dann mit einer Zigarette, wenn seit der letzten Zigarette Zeit vergangen ist. Die „Belohnung“ ist keine Be-

lohnung für etwas, sondern ein Vorwand dafür, den Nikotinpegel wieder zu heben. Die „Belohnung“ ist eine Verknüpfung im Kopf in Folge der körperlichen Nikotinabhängigkeit. Regen Sie die Diskussion an, was sich gegen solche Verknüpfungen tun lässt: Sind sie unabänderlich? Oder können Menschen diese Verknüpfungen auflösen?



Was Rauchen mit Kaffee zu tun hat

Die Kettenreaktion

Die Nerven eines Rauchers verlangen immer nach Nikotin. Und nur beim Rauchen einer Zigarette wird dieses Verlangen gestillt. Nach dem Rauchen transportiert der Körper das Nikotin wieder nach draußen, und der Raucher bekommt ein flaues Leeregefühl in Brust und Oberbauch – die Entzugserscheinungen, die im Vergleich zu anderen Drogen sehr leicht sind. Dieses Leeregefühl wird bald stärker, und der Raucher fühlt sich unwohl – ihm fehlt Nikotin. Erst die nächste Zigarette füllt die flaue Leere in der Brust wieder für kurze Zeit. Doch weil der Körper das Nikotin schnell wieder abbaut, kommt der Entzug bald zurück. Und schon wieder muss der Raucher rauchen. Weil nach jeder Zigarette der Nikotinpegel sinkt, schafft also jede Zigarette die Voraussetzung für das Bedürfnis nach der nächsten Zigarette. Eine sinnlose Kettenreaktion.

Ohne Entzugserscheinungen fühlt sich ein Raucher am besten: also immer dann, wenn er eine Zigarette raucht. Ohne Zigaretten hat der Raucher dagegen das Gefühl, dass ihm etwas fehlt. Es ist so, als müsse man sich ständig kratzen, weil etwas juckt. Je stärker der Juckreiz stört, desto angenehmer ist dann die Entspannung durch das Kratzen. So funktioniert auch das Rauchen: Es ist schön, wenn der Juckreiz nachlässt – Raucher kratzen sich sozusagen ständig und fördern damit das Jucken.

Die Verknüpfungen

In welchen Situationen wäre so ein Juckreiz denn besonders störend? Immer dann, wenn er von etwas Wichtigem ablenkt: zum Beispiel wenn man Stress hat und sich beruhigen will. Schnell eine Zigarette, und der Juckreiz lässt nach. Oder wenn man sich konzentrieren muss. Schnell eine Zigarette, und der Juckreiz lässt nach. Oder wenn man

sich entspannen möchte. Oder auch wenn man auf etwas wartet. In all diesen Situationen greifen Raucher zur Zigarette, um so eine Art Juckreiz abzustellen. Die Zigarette schaltet für kurze Zeit eine innere Störquelle aus, die ein Nichtraucher gar nicht hat: den Nikotinentzug.

In angenehmen Situationen scheint das Auffüllen des Nikotinpegels besonders gut zu tun: Nach dem Mittagessen, beim Kaffee, bei einem schönen Sonnenuntergang oder nach dem Sex. Damit der Moment so richtig schön sein kann, brauchen Raucher eine Zigarette, denn ohne Zigarette stört sie das Leeregefühl in der Brust. Und wer will sich schon von einem lästigen Loch ablenken lassen, während einem das Leben besondere Momente bietet? Also verknüpfen Raucher ihre Zigaretten mit bestimmten Situationen und greifen bald völlig automatisch zur Zigarette: beim Feiern, beim Trauern, im Auto und auf der Toilette. Über die Jahre werden diese Verknüpfungen immer häufiger und fester. Schließlich rauchen Raucher in allen möglichen Alltagssituationen ganz automatisch: Spaziergehen? Nur mit Zigarette! Fernsehen? Nur mit Zigarette! Telefonieren? Nur mit Zigarette! Dabei ist der grundsätzliche Mechanismus immer gleich: Es juckt, und man kratzt sich. Und die meisten Menschen auf der Welt brauchen keine Zigaretten, um spazieren zu gehen oder zu telefonieren.

Wenn man sich aber immer wieder kratzt, erinnern einen auch bald alle möglichen Situationen ans Kratzen. Wäre das Kratzen nun plötzlich verboten, fiel das Nicht-Kratzen sehr schwer. So meint auch der Raucher bald, dass er seinen Alltag nicht mehr ohne Zigaretten überstehen kann. Denn er raucht bei allen Gelegenheiten, und alle Gelegenheiten erinnern ihn ans Rauchen. Ohne Zigaretten wird der Raucher unkonzentriert, leistungsschwach und nervös. Er ist bereits süchtig.

Die Tabakindustrie und ihre

B1 Wie verfolgt die Tabakindustrie ihre Ziele?



So führen Sie zum Thema hin

Wir sind die Tabak-Bosse!

Verändern wir einmal die Perspektive, und betrachten die Zigarette als Produkt: Zigaretten sind klein und lassen sich in Unmengen herstellen. Ihre Produktion ist günstig und ihr Verkaufswert im Vergleich dazu viel höher. Weltweit rauchen Millionen Menschen, die ihre Zigaretten jeden Tag aufs Neue kaufen. Darüber hinaus dürfen Zigaretten in vielen Ländern beworben werden, obwohl sie süchtig und krank machen. Bewegen Sie die Teilnehmer Ihrer Gruppe dazu, das ganze Thema „Rauchen“

einmal von der Seite der Tabakindustrie zu betrachten: Den Weltmarkt teilen sich wenige Konzerne; das verdiente Geld landet in den Händen relativ weniger Menschen. Regen Sie an, dass die Teilnehmer nach den Interessen der Tabakindustrie suchen: Wie leicht lässt sich mit Zigaretten Geld verdienen? Welche Ziele hätten Ihre Teilnehmer, wenn sie die Tabak-Bosse wären? Welche strategischen Mittel würden sie einsetzen, um noch mehr Geld zu verdienen? Welche Wege könnte es geben, um die „Kunden“ möglichst lange zu binden?



Praxis und Selbsterfahrung

Im Widerstreit der Interessen

Verteilen Sie in Ihrer Gruppe Rollen: einen Tabakboss, der möglichst viel Geld verdienen will. Einen bis drei Marketing-Chefs, die Verkaufsstrategien entwickeln sollen und unter Druck stehen. Einen Finanzminister, der mehr Steuern einnehmen will. Und einen Gesundheitsminister, der die Menschen gesund machen will. Einige Verbraucherschützer, die die Konsumenten schützen wollen. Die Marketing-Leute stehen unter Druck, geeignete Kampagnen zu entwerfen, und die Minister reden dem Tabakboss drein. Dabei geht es um

ein billiges Produkt, das massenhaft hergestellt und teuer vertrieben werden soll. Wie würden die Teilnehmer Marketing und Vertrieb gestalten? Mit welchen Werbeideen würden sie versuchen, den Menschen Zigaretten schmackhaft zu machen? Würden sie Nichtraucher anders ansprechen als Raucher? Vielleicht unterscheiden sich beide Herangehensweisen: Für Anfänger, meistens sind das Jugendliche, stellt man das Rauchen als „cool“ und erstrebenswert dar. Langjährigen Rauchern liefert man Argumente für ihre Selbstrechtfertigung. Welche Strategien würden die Nichtraucher in Ihrer Gruppe entwickeln, welche die Raucher?



Diskussion

Fazit des Blickpunktwechsels

Wie verändert der Perspektivenwechsel die Meinungen übers Rauchen? Wie haben die Teilnehmer die Haltungen von Tabakindustrie, Staat und Verbraucherschützern nachvollzogen? Welche Anzeichen sehen sie dafür, dass Verbraucher die Interessen einer Industrie bedienen sollen? Werden die wirtschaftlichen Zusammenhänge erkannt? Welches Gefühl bekommen Raucher, wenn sie sich als

Spielball von Wirtschaftsinteressen wahrnehmen? Wie betrachten Nichtraucher diese Zusammenhänge im Unterschied zu Rauchern? Lassen Sie Ihre Gruppe über die wirtschaftlichen Aspekte diskutieren. Es wird sich womöglich zeigen, dass Raucher durch ihre Nikotinsucht zu idealen Kunden für ein völlig sinnloses und teures Produkt geworden sind. Aber bitte achten Sie darauf, dass die Raucher in der Diskussion nicht zu sehr in die Ecke gedrängt werden.



Süchtige: Drogenhändlers Goldesel

Rauchen macht reich und arm

Diskussionen übers Rauchen drehen sich meist um die ruinierte Gesundheit von Rauchern oder um das Geld, das Raucher zum Fenster rauswerfen. Doch das Thema Rauchen reicht weiter. Wer bekommt zum Beispiel das viele Geld? Einen Teil bekommt der Staat in Form von Steuern. Einen anderen Teil, und das ist der Löwenanteil, bekommt die Tabakindustrie, die die Zigaretten herstellt und vertreibt.

Aus Sicht eines Unternehmers sind Zigaretten ein perfektes Produkt. Fragen wir einen Marketing-Experten nach der Kundenbindung von Zigaretten, wird er antworten: „Fast 100 Prozent.“ Denn die Kunden sind abhängig – sie können sich nur noch mit dem Suchtstoff wohl fühlen. Wenn der Nikotinpegel sinkt, verlangt der Raucher nach Nikotin – eine Kettenreaktion beginnt. Über die Jahre und Jahrzehnte verbrennen Raucher oft Hunderttausende von Euro. Wer mit Suchtmitteln handelt, wird reich. Das ist nicht nur bei Kokain und Heroin so. Auch legale Drogen sind ein riesiger Markt. Die Tabakindustrie, ihre Händler und Werbeagenturen streichen Milliarden mit einem Produkt ein, das zugleich süchtig und krank macht. Und selbstverständlich will die Tabakindustrie auch weiterhin mit den Rauchern Geld verdienen!

Süchtige bringen Geld

Die Tabakindustrie hat lange Zeit die Mechanismen der Nikotinabhängigkeit verschleiert. Mittlerweile

erkennt sie die abhängig machende Wirkung ihrer Produkte an. Es ist klar: Rauchen macht süchtig und krank zugleich. Raucher rauchen wegen des Zusammenspiels von Nikotin, Biologie und Psychologie. Sie bezeichnen das Rauchen als wohltuend, obwohl es bekanntermaßen krank macht. Sie sagen, sie rauchen gerne, möchten aber dennoch häufig mit dem Rauchen aufhören. Hier zeigt sich ein Zwiespalt, der typisch ist für eine Sucht: Wer ihn löst, hört auf zu rauchen, und wer aufhört zu rauchen, löst den Zwiespalt.

Wo bleibt die Wahrheit?

In ihrer Werbung verschweigt die Tabakindustrie die Wahrheit über das Rauchen: Wir sehen junge, erfolgreiche, schöne Menschen anstelle von Herzinfarkt-, Schlaganfall- und Lungenkrebspatienten. Die Tabakindustrie behauptet, es sei die freie Entscheidung eines jeden zu rauchen. Doch warum rauchen dann so viele Menschen, obwohl sie lieber Nichtraucher wären? Die Tabakindustrie behauptet in ihrer Werbung, dass Rauchen entspannt, dass es zu einem interessanten Leben gehört und schöne Situationen noch schöner macht. Doch all das scheint nur für Raucher zu gelten. Nichtraucher brauchen keine Zigaretten – weder in typischen Raucher-situationen noch um ein abwechslungsreiches Leben zu führen. Würden sie an einer Zigarette ziehen, bekämen sie weiche Knie und es würde ihnen übel. Nichtraucher empfinden das Rauchen meist nur als störend.

1
B

Die Tabakindustrie und ihre

B2 Warum und wie wirkt Werbung?



So führen Sie zum Thema hin

Kunden oder Opfer?

Zunächst fragen Sie die Teilnehmer Ihrer Gruppe nach Meinungen, ob Werbung auf sie eine Wirkung hat. Zählen Sie die Ja- und die Nein-Antworten. Jetzt sensibilisieren Sie die Teilnehmer der Gruppe für Werbewirkung und Imagebildung. Die Teilnehmer haben möglicherweise schon Vorstellungen über Werbung und ihre Wirkung. Fragen Sie nach diesen Vorstellungen und sammeln Sie sie. Da jeder Erfahrung mit Werbung gemacht hat, können Sie auch fragen, welche Eigenschaf-

ten die Teilnehmer mit bekannten Marken oder Produkten verbinden. Welche Automarke ist beispielsweise sportlicher: BMW oder Opel? Warum? Oder wie schmeckt eine Marke wie Nutella im Vergleich zur Discount-Nussnugat-Creme? Dann fragen Sie die Raucher in der Gruppe, warum sie ihre Zigarettenmarke rauchen. Welche Eigenschaften verbinden die Raucher mit ihrer Marke? Geschmack? Genuss? Entspannung? Lebensfreude? Fallen dabei Muster auf? Sammeln Sie die Antworten über diese Images, ohne sie zu bewerten.



Praxis und Selbsterfahrung

Verkaufen Sie!

Bieten Sie Ihrer Gruppe ein Rollenspiel an: Ein Raucher aus der Gruppe wird zum Zigarettenverkäufer. Er soll die anderen davon überzeugen, seine Marke zu kaufen – und dabei Verstand und Gefühl ansprechen. Der Verkäufer hat nun zwei Aufgaben: Einerseits will er die Nichtraucher in der Gruppe dazu bewegen, mit dem Rauchen anzufangen. Andererseits will er die Raucher in der Gruppe dazu bewegen, ihre Marke aufzugeben und zu seiner Marke zu wechseln. Er will,

das die Teilnehmer seine Kunden werden. Achten Sie nun darauf, welche Argumente er beim Verkaufen verwendet. Möglicherweise führt er die Gefühlsargumente der psychischen Abhängigkeit an („Rauchen entspannt“), oder er bemüht Marken-Images („Raucher dieser Marke sind abenteuerlustig“). Notieren Sie die Verkaufsargumente des Verkäufers als Grundlage für die Abschlussdiskussion. Wiederholen Sie das Rollenspiel nun mit weiteren Verkäufern, um zu prüfen, ob sich die „Kunden“ durch Wiederholungen der Argumente weichkochen lassen.



Diskussion

Wer lässt sich wie überzeugen?

In der Abschlussdiskussion lassen Sie die Verkäufer zu Wort kommen. Welche Schwierigkeiten hatten sie, ihr Produkt zu verkaufen? Auf welche Widerstände sind sie bei ihren „Kunden“ gestoßen? Worin unterscheiden sich die Reaktionen der Raucher von jenen der Nichtraucher? Haben Nichtraucher möglicherweise gesagt, sie brauchen Zigaretten grundsätzlich nicht, während

Raucher erwogen haben, die Marke zu wechseln? Haben Raucher möglicherweise ihre Marke verteidigt? Mit welchen Argumenten? Hat sich gezeigt, ob Raucher freie oder unfreie Kunden sind? Schließlich können Sie in der Diskussion ein Fazit ziehen: Fragen Sie erneut, ob Werbung wirkt. Zählen Sie wieder die Ja- und Nein-Antworten. Besprechen Sie in der Runde, welche Konsequenzen das Ergebnis für die Teilnehmer haben könnte.



So hält uns die Industrie bei der Stange

Wie wirkt Werbung?

Viele Menschen denken, Werbung wirke nicht auf sie. Sie sagen: „Ich weiß, wie Werbung funktioniert, also wirkt sie nicht auf mich.“ Doch Vorsicht! So einfach ist es oft nicht. Manche Menschen kaufen süße Kokoskugeln, weil sie nicht so dick machen sollen wie Schokolade: Werbewirkung! Manche Menschen kaufen Kleidung einer bestimmten Marke mit dem Gedanken, die Marke sei schick: Werbewirkung! Werbung wirkt also. Sie wirkt unabhängig davon, wie gebildet oder intelligent jemand ist.

Der Kern von Werbung ist die Werbebotschaft. Werbebotschaften sind zum Beispiel „Diese Automarke ist besonders sicher“, „Dieser Joghurt hält gesund“ oder „Kleider dieser Marke sind schick“. Das Ziel von Werbung ist es, dass Menschen

1. der Werbebotschaft begegnen,
2. diese Werbebotschaft aufnehmen und akzeptieren,
3. der Werbebotschaft folgen und das beworbene Produkt kaufen.

Wenn Werbeleute Werbung machen, bringen sie die Werbebotschaft oft nicht wörtlich unter – meist genügt es, die Aussage durch Bilder zu transportieren. So bringen Werbeleute die Werbebotschaft versteckt unter, hinter schönen Geschichten, lustigen Szenen oder anderen Bildern.

Werbung wirkt auf Verstand und Gefühl

Mit Argumenten spricht Werbung den Verstand an – der Aquastopp der Waschmaschine, das Autoreifen-Testergebnis vom ADAC. Mit schönen Stimmungen spricht Werbung das Gefühl an – der Rasierer für Gewinnertypen, die Zeitschrift für die moderne Frau.

Auf das Gefühl zielt Werbung auch dann, wenn es für ein Produkt keine sinnvollen Argumente gibt oder wenn die Werbebotschaft absurd ist. Dann verstecken Werbeleute die Werbebotschaft hinter

schönen Bildern. Sie zeigen schöne Menschen, traumhafte Landschaften, erotische Situationen, romantische Blicke, Abenteuer und Spaß. Durch ansprechende Bilder nehmen Menschen die versteckte absurde Werbebotschaft ungeprüft über das Gefühl auf, und der Verstand reagiert nicht so leicht mit Widerspruch („Joghurt soll gesund sein?“).

Werbung wirkt langfristig und kurzfristig

Werbung wirkt auch durch Wiederholung und ihre Dauer: Je öfter man eine Werbung sieht oder hört, desto eingängiger wird die Werbebotschaft. Darum finden sich dieselben Motive in den gleichen Zeitschriften immer wieder. Wie beim Lernen in der Schule sind Wiederholungen nötig, damit Menschen eine Werbebotschaft als Wahrheit akzeptieren.

Werbung wirkt oft kurzfristig – und dann reagiert man sofort auf sie: Beispielsweise beim spontanen Kauf an der Supermarktkasse. Auch wenn jemand nachts auf der Landstraße ein Schild sieht: „Doppelzimmer 40 Euro“ und eincheckt, ist das kurzfristige Werbewirkung.

Werbung wirkt aber auch langfristig – und dann kauft man später: Wenn jemand endlich einen Elektromarkt besucht, nachdem er zehn Mal die bunte Beilage in der Zeitung gesehen hat. Langfristige Werbung festigt auch Images oder Vorstellungen über Marken und Produkte. Das ist dann der Fall, wenn jemand nach zehn Beilagen in der Zeitung glaubt, der Elektromarkt sei besonders günstig – obwohl der Elektromarkt das nur über sich selbst behauptet.

Besonders intensiv und langfristig wirkt Werbung, die auf das Gefühl zielt. Zuerst setzt ein Unternehmen einen Trend, meist eine absurde Aussage („Gute Sportschuhe haben eine bestimmte Anzahl von Streifen“). Über Jahre hinweg festigt die Werbung diese Vorstellung. Und irgendwann kaufen Menschen vorwiegend Sportschuhe dieser Marke.

2
B

Die Tabakindustrie und ihre

B3 Wie zementiert Zigarettenwerbung die psychische Abhängigkeit?



So führen Sie zum Thema hin

Wofür ist das Rauchen gut?

Bitten Sie die rauchenden Teilnehmer Ihrer Gruppe, die Vorteile des Rauchens zusammenzutragen. Sie werden Antworten erhalten wie „Rauchen entspannt“, „Rauchen hilft beim Konzentrieren“, „Rauchen gehört zum Feiern“, „Rauchen ist gesellig“, „Rauchen hilft gegen Langeweile“, „Rauchen gehört zum Pausemachen“, „Ich rauche gerne“, „Zigaretten schmecken gut“. Sammeln Sie diese Aussagen auf einer Tafel oder pinnen Sie sie an die Wand. Fragen Sie nun die

Nichtraucher, ob sie diese Argumente nachvollziehen können. Bitte achten Sie darauf, dass es nicht zu einer trennenden Gegenüberstellung zweier Positionen kommt – die Raucher sollen nicht „an den Pranger gestellt“ werden, denn wenn das geschieht, blocken Raucher innerlich meist ab. Fragen Sie die Nichtraucher nun, wie sie sich entspannen und wie sie Feste feiern. Es wird sich vermutlich zeigen, dass Nichtraucher in typischen Rauchersituationen weder rauchen wollen noch Zigaretten brauchen. Nichtraucher sind unabhängig.



Praxis und Selbsterfahrung

Eine Reise ins Reich der Reklame

Bitten Sie die Teilnehmer, sich an Werbesprüche zu erinnern. Sammeln Sie die Sprüche an der Wand. Suchen Sie nicht nur nach Werbesprüchen für Tabakprodukte, sondern auch für Lebensmittel, Waschmittel, Autos etc. Eine Sammlung von Werbesprüchen für unterschiedliche Produkte finden Sie in Anhang 3. Ordnen Sie die Werbesprüche bestimmten Marken und Produkten zu. Disku-

tieren Sie, wie die Werbesprüche das Image der Marken oder Produkte beeinflussen. Bitten Sie die Teilnehmer nun, sich an Tabakwerbung zu erinnern, und notieren Sie stichwortartig, was Werbeplakate und Kinospots darstellen. Fragen Sie nun: Inwiefern fühlen sich die Teilnehmer durch die Werbung angesprochen? Wie wirkt die Werbung auf Raucher, wie auf Nichtraucher? Wie, meinen die Teilnehmer, wirkt die Werbung auf Jugendliche?



Diskussion

Kritisch sein!

Welche Produkte bieten den Kunden kaum Vorteile, aber dafür ein gutes Image? Wie beeinflusst Werbung also das Image eines Produktes? Die Verknüpfung mehrerer Dinge, die nichts miteinander zu tun haben, findet sich also nicht nur bei Zigarettenwerbung, sondern auch bei Werbung für andere Produkte. Nun zu den Zigaretten: Welche Images werden den unterschiedlichen Zigarettenmarken angedichtet? Stimmen diese Images mit

der Realität überein? Welche Rechtfertigungen fürs Rauchen bietet die Werbung? Wie beurteilen Nichtraucher die Zigarettenwerbung? Wie blicken die Raucher Ihrer Gruppe jetzt auf die gesammelten Vorteile des Rauchens? Sind diese Vorteile des Rauchens nun etwas fragwürdiger geworden? Sensibilisieren Sie die Teilnehmer Ihrer Gruppe, künftig vermehrt auf Werbung zu achten und sie zu untersuchen. Regen Sie bei den Rauchern an, dass sie künftig kritisch auf Tabakwerbung reagieren und sie hinterfragen.



Lügen, Legenden, Selbstbetrug

Werbung konditioniert uns

Die Werbung verknüpft Dinge, die nichts miteinander zu tun haben. Zu einem x-beliebigen Produkt dichtet die Werbung noch etwas hinzu. Das kann sie einfach tun, auch wenn es nicht die Wahrheit ist. Je öfter sie das tut, desto weniger hinterfragen Verbraucher diese Verknüpfungen. In der Folge verknüpfen auch die Verbraucher Dinge, die nichts miteinander zu tun haben, und pflegen Legenden. Zum Beispiel:

- einen Joghurt und Gesundheitsbewusstsein,
- eine Automarke und Sportlichkeit,
- eine Kleidungsmarke und Selbstbewusstsein.

Grundlage für diese Verknüpfungen sind die so genannten Pawlowschen Konditionierungen. Der russische Verhaltensforscher Iwan Petrowitsch Pawlow (1849-1936) betätigte eine Klingel, bevor er seine Hunde fütterte. Und irgendwann begannen die Hunde schon beim Klingeln zu sabbern, ohne dass es etwas zu fressen gab! Die Hunde hatten zwei Dinge verknüpft, die nichts miteinander zu tun hatten: ein Geräusch und Appetit. Die Hunde glaubten an einen absurden Zusammenhang, an eine Lüge. Sie waren konditioniert.

Auch Menschen lassen sich konditionieren. Auch Menschen glauben an Lügen. Doch im Unterschied zu Hunden können Menschen gelernte Konditionierungen verstehen, sie ablegen und sich von den Lügen befreien.

Wie ist das beim Rauchen? Auch hier verknüpft die Werbung Dinge, die nichts miteinander zu

tun haben, und die Konsumenten übernehmen diese Verknüpfungen. An sich ist eine Zigarette nur ein Röllchen aus getrocknetem Kraut, das beim Verbrennen etwa 4000 giftige Chemikalien freisetzt.

Wo bleibt die Wahrheit?

Natürlich wirbt die Tabakindustrie nicht mit der Wahrheit des Rauchens. Die Wahrheit des Rauchens ist:

- Rauchen macht krank und tötet.
- Rauchen macht impotent.
- Rauchen schadet Babys bereits im Mutterleib.
- Raucher stinken.
- Raucher haben ohne Zigaretten Stress.
- Rauchen ist eine Sucht und eine Geldfalle.

Weil das Rauchen so schädlich ist, gibt es für das Rauchen keine sinnvollen Argumente. Darum zielt die Tabakwerbung nicht auf unseren Verstand, sondern auf unser Gefühl. Auf diesem Weg kann die Tabakindustrie dem Rauchen Eigenschaften andichten, die es nicht hat. Mit der Zeit werden wir konditioniert. Und was verbinden Raucher mit dem Rauchen? Sie verbinden genau das mit dem Rauchen, was die Tabakindustrie in ihrer Werbung über das Rauchen behauptet:

- Rauchen entspannt und hilft gegen Stress.
- Rauchen gehört zum Pausemachen.
- Rauchen gehört zum Arbeiten und zum Kreativsein.
- Rauchen gehört zum Kaffee.
- Raucher sehen jung und gut aus.

3
B

B4 Welches Selbstbild haben Raucher?



So führen Sie zum Thema hin

Wer denkt was über wen?

Bitten Sie die Teilnehmer der Gruppe, sich in die Gruppe der Raucher beziehungsweise Nichtraucher einzuordnen. Haben Sie Ex-Raucher in der Gruppe, so können sich diese Ex-Raucher einordnen, wo sie wollen, und sie dürfen von vornherein die Seite wechseln. Der Vorteil der Ex-Raucher: Sie kennen beide Seiten sehr gut und können beide Seiten verstehen und vertreten. Bitten Sie dann

die Teilnehmer, ihre Vorstellungen über Raucher und Nichtraucher zu nennen. Sammeln Sie die Anregungen an der Wand. Lassen Sie beim Brainstorming auch extreme Ideen, Träume und offenkundige Lügen zu. Bitten Sie die Teilnehmer außerdem zu nennen, welches Bild die Tabakwerbung über Raucher und Nichtraucher vermittelt. Bitten Sie dann die Raucher zu prüfen, ob die Bilder über sie zutreffen. Bitten Sie die Nichtraucher zu prüfen, ob ihrerseits die Bilder über sie zutreffen.



Praxis und Selbsterfahrung

Tauschen wir doch mal

Sie haben alle Vorstellungen der Gruppen übereinander gesammelt. Sie haben die Aussagen gesammelt, die die Tabakwerbung über Raucher und Nichtraucher trifft. Fragen Sie nun zunächst die Nichtraucher, was sie unter Suchtverhalten verstehen und wie sie es einschätzen. Stellen Sie die gleiche Frage den Rauchern. Nun ein gedankliches Experiment: Bitten Sie die Teilnehmer, die

Seite zu wechseln. Die Raucher versetzen sich in die Position der Nichtraucher, und die Nichtraucher versetzen sich in die Position der Raucher. Die Nichtraucher sollen rauchen, und die Raucher dürfen nicht rauchen. Die Reaktion beider Seiten wird vermutlich Ablehnung sein. Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Gefühle zu beschreiben. Sagt ein Raucher, er könne auf seine Zigaretten verzichten, dann bitten Sie ihn, das eine Weile zur Selbsterfahrung zu tun.



Diskussion

Reden über Angst und Stress

Fragen Sie nach dem Rollentausch die Nichtraucher, ob sie die vermutlich ablehnende Reaktion der Raucher auf den Rollentausch verstehen. Außerdem können Sie auf die Sorgen der Raucher noch weiter eingehen: Wovor haben die Raucher Angst? Vermutlich davor, dass sie Stress ohne Zigaretten haben werden. Sie können hier den Stress-Mechanismus des Rauchens beleuchten: Raucher empfinden das Rauchen deswegen als

entspannend, weil die Nikotin-Zufuhr kurzfristig den Stress beseitigt, den das Rauchen langfristig in den Rauchern erzeugt. Sie können auch auf den Gedanken des Drängens eingehen: Wird ein Raucher gedrängt aufzuhören, empfindet er Stress und wird noch viel eher an den Zigaretten festhalten. Weisen Sie darauf hin, dass Nichtraucher – und auch Ex-Raucher – diesen für Raucher typischen Stress nicht haben. Es wird für die Raucher herrlich sein, endlich nicht mehr rauchen zu müssen.



Neid, Mitleid und Unverständnis

Eine Minderheit voller Widersprüche

Vor wenigen Jahrzehnten haben mehr als 50 Prozent der Menschen in Deutschland geraucht. Heute sind es noch etwa 27 Prozent (Quelle: Statistisches Bundesamt, 2003). Es ist natürlich, dass sich das gesellschaftliche Bild der Raucher wandelt. Sie sind eine Minderheit geworden. Ein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein und die Sensibilisierung der Gesellschaft für die schädlichen Folgen des Rauchens haben zu diesem Wandel beigetragen.

Wie sieht das Bild der Raucher aus? Wenn wir der idealisierenden Zigarettenwerbung glauben, sind Raucher sympathische Alleskönner. Laut Werbung sind Raucher starke Typen und schöne Frauen, sie sind erfolgreich, attraktiv und kreativ. Werbe-Raucher können die Seele baumeln lassen, sie blicken souverän auf die Hektik um sie herum. Sie sind tolerant und akzeptieren Gegensätze und anders Denkende. Raucher haben ihren eigenen Willen und ihren eigenen Kopf. Aber stimmt dieses Bild überhaupt? Treffen all die schönen Eigenschaften auf Nichtraucher nicht zu?

Das verklärte Selbstbild

Wie sehen Raucher sich selbst? Die Raucher selbst kennen all diese schönen Träume, manche glauben daran. Doch schon ein oberflächlicher Abgleich mit der Wirklichkeit zeigt, auf welch dünnem Eis diese Luftschlösser stehen. Viele Raucher betrachten diese Ideale eher skeptisch. Im Kopf der meisten Raucher spielen sich Widersprüche ab: Raucher halten sich für starke Typen, hecheln aber schnell auf der Treppe. Sie sehen sich gerne mit Zigarette im Spiegel, weil es so schön stilvoll aussieht – doch zugleich verschrumpelt die Haut. Raucher halten sich für attraktiv und begehrenswert – aber sie stinken und werden ohne Zigaretten nervös.

Irgendetwas scheint an diesen schönen Bildern der Werbung nicht zu stimmen.

Wie sehen Raucher Nichtraucher? Raucher sehen in Nichtrauchern oft Menschen, die weniger genießen. Sie denken: Nicht die Streber haben in der Schule angefangen zu rauchen, sondern die Querdenker und die spannenden Typen. Doch möglicherweise wagen interessante Menschen öfter mal etwas Neues, tappen so auch eher mal in eine Suchtfalle und bleiben dann möglicherweise hängen. Der Rückschluss „Raucher sind interessanter, weil sie rauchen“ ist unlogisch, denn schließlich haben auch viele angefangen zu rauchen, weil sie damals einfach dabei sein wollten. Heute jedenfalls sind ganz klar die Nichtraucher freier: Sie unterliegen nicht dem Zwang einer Droge. Sie sind gesünder, weil sie sich nicht regelmäßig Tausende von Giften zufügen. Sie können kreativer sein, weil sie ihr Hirn nicht andauernd mit Kohlenmonoxid „vernebeln“, sondern Sauerstoff zum Denken haben. Sie können besser entspannen, weil sie dazu keine Droge brauchen. Raucher können Nichtraucher durchaus beneiden.

Das klare Fremdbild

Wie blicken Nichtraucher auf Raucher? Niemand ist auf die Raucher neidisch. Denn den Nichtrauchern fehlt nichts. Raucher haben nichts Erstrebenswertes, was Nichtraucher auch gerne haben wollten. Das Einzige, was nur Raucher haben, sind Sucht, Gestank, Dreck, Unfreiheit und das zwanghafte Verlangen, ihr Geld aus dem Fenster zu werfen, indem sie sich einen Gift-Cocktail zuführen. Also blicken die meisten Nichtraucher mit Mitleid und Unverständnis auf die Raucher. Denn wer begreift schon, warum sich jemand so etwas antut?

4
B

Motivation: Die Macht von E

C1 Wie erreicht man mit Leichtigkeit Erfolge?



So führen Sie zum Thema hin

Eine Frage der inneren Haltung

Ziel dieser Sitzung ist es zu erkennen, welchen Einfluss die innere Haltung auf Erfolge hat. Bitten Sie die Teilnehmer, sich an bisherige Erfolge zu erinnern. Denkbar sind bestandene Prüfungen, gelöste Aufgaben oder bewältigte Probleme. Regen Sie die Erinnerung auch gezielt an – durch Stichwörter wie „Führerscheinprüfung“ oder „Arbeitsplatz bekommen“. Möglicherweise versuchen Teilnehmer, den einen oder anderen Erfolg durch Misserfolge einzuschränken: einerseits hat man einmal einen Arbeitsplatz bekommen, aber ihn später wieder

verloren. Bitten Sie die Teilnehmer dann, sich nur auf den Erfolg zu konzentrieren. Nun fragen Sie die Teilnehmer, wie sie ihre Erfolge erreicht haben. Gab es dafür bestimmte Regeln oder innere Einstellungen? Solche Regeln könnten beispielsweise lauten: „zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein“, „sich anstrengen“, „sich konzentrieren“, „viel arbeiten“, „Durchhaltevermögen zeigen“ oder auch „Glück haben“. Und fragen Sie, welche Haltung die Teilnehmer vor dem Erfolg hatten. Haben Sie gesagt: „Das schaffst du nie!“, oder haben sie gesagt: „Ich schaffe das!“? Fragen Sie, welche der beiden Varianten wohl erfolgreicher ist.



Praxis und Selbsterfahrung

Das Glas ist halb voll

Bitten Sie die Teilnehmer Ihrer Gruppe zunächst, einmal zu überlegen: Wen kennen sie, der schon erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört hat? Und wen kennen sie, der es mit dem Aufhören schwer hatte? Nun erinnern Sie die Teilnehmer an die Metapher vom Glas Wasser, das je nach Betrachtungsweise halb voll oder halb leer ist. Bitten Sie die Teilnehmer, das Positive zu sehen, also das halb volle Glas. Dann bitten Sie sie, die Augen zu schließen,

und lesen Sie ruhig und ohne Eile Texte aus Anhang 4 vor. Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Skepsis zurückzustellen und sich einmal auf diese neuen Gedanken einzulassen. Die Texte beschreiben, wie und warum Menschen ganz einfach Nichtraucher geworden sind, und sie können dazu beitragen, dass die skeptischen Teilnehmer Ihrer Gruppe das Gefühl erlangen, dass auch sie mit dem Rauchen aufhören können. Auch für die Nichtraucher in Ihrer Gruppe sind die Texte interessant, weil sie über das Thema Rauchen hinaus motivierend wirken.



Diskussion

Keinen Druck machen

Ziehen Sie nun ein Fazit für die Sitzung. Möglicherweise wirken die vorgelesenen Texte noch nach. Zwingen Sie die Teilnehmer bitte nicht, dazu Stellung zu nehmen. Fragen Sie offen, wie die Teilnehmer sich fühlen. Ein Teil der Teilnehmer wird nun Mut haben, sich mit dem Thema Rauchen auseinanderzusetzen. Manche Teilnehmer werden

die Inhalte aus der Selbsterfahrungsübung möglicherweise ablehnen. Bitte versuchen Sie nicht, diese Teilnehmer zu überzeugen oder zu bekehren. Jeder Überzeugungsdruck verstärkt nur die ablehnende Haltung. Sollten die Teilnehmer es wünschen, können Sie Anhang 4 gerne kopieren und verteilen. So können die Teilnehmer die Erfahrungsberichte erfolgreicher Ex-Raucher zu Hause noch einmal nachlesen.



Wenn man's richtig macht, dann klappt's

Erfolge durch Ziele

Manche Menschen denken, Erfolg sei eine anstrengende Sache. Dabei übersehen sie, dass sie schon manche tollen Erfolge ohne viel Mühe erreicht haben. Denn jeder Mensch hat in seinem Leben schon Erfolge gefeiert: Siege beim Sport, gelungene Vorstellungsgespräche, bestandene Prüfungen. Um manch andere, oft viel einfachere Erfolge hat man dagegen mühsam kämpfen müssen. Warum nur? Wie erreicht man Erfolge am besten?

Am besten erreicht man Erfolge, indem man ein Ziel vor Augen hat. Zum Beispiel die Führerscheinprüfung zu bestehen. Und indem man sich zutraut, dieses Ziel zu erreichen. Wer sich von Anfang an sagt: „Diese Prüfung bestehst du nie!“, der macht es sich schwer. Leichter wird es, wenn man sich sagt: „Das kann ich!“ Warum sollte man auch eine Prüfung in Angriff nehmen, wenn man ernsthaft meint, man bestehe sie sowieso nicht?

Motivation von außen und innen

Am höchsten ist die Motivation, wenn man sich für sein Ziel interessiert und nicht gegen innere Widerstände kämpft. Hoch ist die Motivation auch, wenn eine dicke Belohnung winkt – zum Beispiel die erste Urlaubsfahrt im eigenen Auto. Eine gute Motivation sind auch erfolgreiche Vorbilder: „Wenn mein Nachbar den Führerschein geschafft hat, werde ich ihn auch schaffen.“ Klar, dass man sich nicht auf die Leute konzentrieren sollte, die durchfallen!

Im Grunde ist es bei allen Dingen im Leben gleich: Wenn man etwas richtig anpackt, klappt es. Macht man etwas falsch, so geht es schief. Also fasst man am besten einen wichtigen Entschluss: „Ich werde mein Möglichstes tun, um die Prüfung zu bestehen. Und ich werde genau das Richtige dafür tun.“

Dann ist es sinnvoll, vor einer Aufgabe nicht den „großen Berg“ zu sehen – denn davor schrecken wir Menschen zurück. Sinnvoller ist es, lauter kleine Schritte zu tun. Denn dann gibt es plötzlich keinen großen Berg mehr abzuarbeiten. Man fängt am besten einfach an und konzentriert sich immer auf das, was direkt vor einem liegt. Und nach jedem erfolgreichen Zwischenschritt – zum Beispiel nach jeder richtig gelösten Übungsfrage – freut man sich über das Erreichte und macht sich weiter Mut: „Die Prüfung schaffst du!“ Dann kommt der Prüfungstag, und der Erfolg ist von Anfang an Programm.

Einfach Nichtraucher werden? Na klar!

Ob man so auch wieder Nichtraucher werden kann? Natürlich! Das Ziel ist das Leben eines Nichtrauchers, also ein Leben ohne Abhängigkeit von Zigaretten. Idealerweise will man das Ziel aus eigenem Interesse erreichen – und nicht, weil einen der Partner oder der Hausarzt dazu drängt. Die Belohnung ist hoch: ein langes und glückliches Leben ohne Sucht, Angst und Gestank. Außerdem Geld, Stolz und Freiheit.

Auch beim Nichtraucherwerden sollte man an die denken, die es geschafft haben. Nicht an die, die es nicht geschafft haben. Es gibt sehr viele erfolgreiche Ex-Raucher, also kann man sich Mut machen und die Sache optimistisch angehen: „Was andere schaffen, das schaffe ich auch!“

Nun trifft man die Entscheidung, sein Glück zu wagen und wieder zum Nichtraucher zu werden. Man lebt sein Leben ohne Zigaretten weiter – und das ist viel einfacher als vorher gedacht. Und wenn einen mal die Erinnerung an Zigaretten zwickt, merkt man kurz auf und freut sich darüber, dass man nicht mehr raucht. Schon bald ist das Nichtrauchen so normal und alltäglich wie es vorher das Rauchen war.



C2 Was geschieht beim Nikotin-Entzug?



So führen Sie zum Thema hin

Was fühlen Sie?

Bitte fragen Sie die Raucher unter den Teilnehmern zunächst, wann sie zuletzt geraucht haben und wie es ihnen geht, wenn sie über einen längeren Zeitraum nicht rauchen. Fragen Sie auch, wie sie das Gefühl beschreiben würden, wenn sie eine Zigarette rauchen wollen. Manche beschreiben es vielleicht als innere Unruhe, als innere Leere oder ein flaues Gefühl im Oberkörper. Lassen Sie die Teilnehmer an Hunger denken und beide Gefühle miteinander vergleichen. Nun können Sie den Teilnehmern sagen: Genau dieses leichte Leerege-

fühl ist die Entzugserscheinung beim Nikotin! Es ist nicht schlimmer als ein schwaches Gefühl der Unzufriedenheit. Das Gefühl entsteht, wenn der Nikotinpegel sinkt, und es zeigt den erneuten Bedarf nach Nikotin an. Raucher reagieren meist sofort darauf, indem sie eine Zigarette rauchen. Die Folge: Der Nikotinpegel steigt wieder. Und weil Nikotin giftig ist, wird der Körper es rausschaffen. Also wird das Leeregefühl gleich wieder entstehen. Erst dann, wenn der Körper nikotinfrei ist, spürt man die Leere nicht mehr – sie ist ganz ohne die Zigaretten verschwunden! Deshalb ist das Ziel der totale Stopp der Nikotinzufuhr.



Praxis und Selbsterfahrung

Oh, das juckt ...

Erinnern Sie sich an das Bedürfnis, sich zu kratzen, wenn es juckt. Simulieren Sie, dass es Sie an mehreren Stellen Ihres Körpers juckt. Kratzen Sie sich zum Beispiel am Arm und behaupten Sie, das tue Ihnen gut. Und jetzt juckt's hinter dem Ohr! An der Wange! Übertreiben Sie es. Allmählich werden auch manche Teilnehmer ein Jucken spüren. Bald werden Sie die meisten Teilnehmer so weit haben, und sie kratzen sich. Erklären Sie, dass Sie so gezeigt haben, wie pure Gedanken körperliche Emp-

findungen verursachen können: Die Gruppe hat sich ins Jucken reingesteigert, also juckt es auch. Nun stellen Sie den Zusammenhang zum Rauchen her: Wenn der Nikotinpegel sinkt, ist das wie ein Jucken. Wenn man sich jetzt kratzt, wird das Jucken bald wiederkommen, und man wird sich wieder kratzen – eine Kettenreaktion. Wenn man sich jetzt aber nicht kratzt und sich nicht weiterhin mit den Gedanken ans Jucken beschäftigt, wird das Jucken von ganz alleine aufhören. Die Leere in der Brust verschwindet bald, und man braucht sich nie wieder die Nikotinsucht „wegzukratzen“.



Diskussion

Es geht nur ums Nikotin

Raucher rauchen wegen des Nikotins. Zigaretten sind die Darreichungsform. Möglicherweise wenden Raucher ein, sie rauchten gegen Stress, gegen Langeweile oder um sich zu konzentrieren. Ein Gedankenexperiment: Würde einem Raucher auch eine schwächere Zigarette oder eine nikotinfreie Zigarette gegen den Stress helfen? Vermutlich nein – denn er braucht seine Nikotindosis. Wenn Rau-

cher sagen, sie bräuchten etwas in der Hand, dann geben Sie ihnen einen Stift. Das bringt dem Raucher nichts – also geht es nicht darum, etwas in der Hand zu haben. Das Gefühl „Ich will rauchen“ geht nur mit Nikotin weg. Ziehen Sie ein Fazit: Viele Raucher konzentrieren sich auf das vermeintlich „gute“ Gefühl beim Rauchen. Wie wäre es, wenn sie sich stattdessen darauf konzentrieren, bald nicht mehr rauchen zu müssen? Sobald das Nikotin abgeflaut ist, brauchen Ex-Raucher keine Zigaretten mehr.



Die Sucht geht von alleine weg

Der Entzug vom Nikotin

Wie kommt man von den Zigaretten los? Ganz einfach: Das Rauchen hat biologische und psychologische Ursachen. Also beseitigt man die Zigaretten-sucht biologisch und psychologisch.

Der biologische Entzug äußert sich nur in einem leichten Leeregefühl in Brust und Oberbauch. Die meisten Raucher empfinden es als harmlos. Viele Raucher schlafen zum Beispiel jede Nacht durch, ohne zu rauchen. Und weil der Nikotinspiegel am Morgen nur noch einen Bruchteil vom Stand des Vorabends beträgt und die Leere in der Brust weg ist, wirkt die erste Zigarette des Tages wieder besonders stark. Doch mit dieser ersten Zigarette setzen Raucher erneut die Kettenreaktion in Gang und rauchen dann meist bis abends weiter. Das bedeutet: Raucher müssen gar nicht mit dem Rauchen aufhören – sie müssen nur damit aufhören, immer wieder aufs Neue mit dem Rauchen anzufangen! Dann wird dieses Leeregefühl schnell weniger werden und nach ein paar Tagen ganz verschwunden sein. Und warum? Weil sich die Nerven wieder umgewöhnt haben! Würde man jetzt eine Zigarette rauchen, würde man wieder spüren, wie stark das Gift ist: Es würde einem wieder schwindelig und schlecht werden. Und da das Leeregefühl schon bald weg ist, erledigt sich die biologische Seite der Sucht so gut wie von selbst.

Der Sieg über die Schmach

Und wie funktioniert der psychische Entzug? Bisher hat der Raucher die Zigaretten in seinen Tagesablauf integriert und bei bestimmten Situationen geraucht. Nun wird das Loch in der Brust von selbst immer kleiner, und der frischgebackene Ex-Raucher braucht sich nur noch neu zu orientieren: Immer dann, wenn er vorher eine Zigarette geraucht hätte, freut sich der Ex-Raucher darüber, nicht mehr rauchen zu müssen! Er hatte den Mut, sich zu entscheiden, und nun erlebt er jeden Tag, wie er gesünder, fitter und freier wird. Dabei wird

er eine Sucht los, die ihn hätte umbringen können, und er feiert seinen Sieg über die Schmach, anstatt einer Illusion hinterherzutrauern. Je mehr man sich also über das Nichtrauchen freut, desto schneller können sich die Gedanken umgewöhnen. Schon nach ein paar Tagen fühlt man wieder die Freiheit, auf die man mitunter jahrelang verzichtet hat.

Unterschätzen sollte man die psychische Sucht allerdings nicht: Obwohl sich neue Verhaltensweisen schnell erlernen lassen, lauern die Gefahren in den alten Verknüpfungen. Darum sollte der Ex-Raucher auch in Zukunft darauf achten, bei typischen Rauchersituationen (Warten, Kaffee, nach dem Essen, im Stau, bei Problemen oder Stress) nicht zur Zigarette zu greifen – der Impuls, zur Zigarette zu greifen, dauert ohnehin nur ein paar Sekunden an. Diese „eine“ Zigarette würde aber wieder ein Problem verursachen: einen Rückfall. Und der bedeutet meist einen Rückfall in alte Gewohnheiten. Dies lässt sich vermeiden, indem der Ex-Raucher das Nichtrauchen im Tagesablauf konsequent einübt. Schon bald wird dem Ex-Raucher der Alltag ohne Zigarette leicht von der Hand gehen.

Eine Übersicht über die unterschiedlichen Entwöhnungsmöglichkeiten finden Sie in Anhang 5.

Ernährung beibehalten!

Manche Leute verwechseln das Leeregefühl mit Hunger und essen vergeblich dagegen an. Doch das Essen steigert nur das Risiko einer Gewichtszunahme. Deswegen empfehlen sich Obst und rohes Gemüse, Mineralwasser und ungesüßte Tees. Übrigens: Da man als Nichtraucher wieder mehr Sauerstoff im Blut hat, verbrennen die Zellen wieder besser Nährstoffe. Und wenn man diese neu gewonnene Energie in Bewegung umwandelt, muss man nicht zwangsläufig zunehmen. Einige haben beim Nichtrauchen sogar abgenommen!



C3 Warum muss Ex-Rauchern gar nichts fehlen?



So führen Sie zum Thema hin

Erinnern wir uns

Fragen Sie die Raucher unter den Teilnehmern, in welchem Alter sie angefangen haben zu rauchen. Bitten Sie sie, sich an die Zeit vorher zu erinnern. Hat ihnen damals ohne Zigaretten auch schon etwas gefehlt? Lassen Sie die Raucher beschreiben, wie sie angefangen haben zu rauchen, unter welchen Umständen, mit wem. Wie haben sie es empfunden, plötzlich regelmäßig zu rauchen? Waren sie glücklich darüber, dass sie endlich rau-

chen konnten? Wann haben sie gemerkt, dass sie mit dem Rauchen nicht mehr aufhören konnten? Dann fragen Sie die Nichtraucher in der Gruppe, ob ihnen ohne das Rauchen etwas fehlt. Lassen Sie die Nichtraucher den Rauchern ihr Lebensgefühl beschreiben. Und sagen Sie, dass auch Ex-Rauchern nichts fehlt. Sobald man sich in die Dynamik einer Sucht begibt, gelten die Regeln der Sucht. Sobald man aus der Suchtdynamik wieder austritt, gelten die Regeln der Sucht nicht mehr.



Praxis und Selbsterfahrung

Veränderungen

Bitten Sie die Teilnehmer, an ihren letzten Umzug zu denken. Und dann fragen Sie, wie die Umgewöhnung war. Sicherlich hat es zunächst eine Weile gedauert, bis man auch in der neuen Wohnung genau wusste, wo welcher Gebrauchsgegenstand zu finden war. Aber hatte man deswegen das Gefühl, man müsste dringend wieder in die alte Wohnung zurück – etwa aus Angst vor der Umgewöhnung? Vermutlich nicht. Dann bitten Sie die Teilnehmer, ihre Plätze zu tauschen. Fragen Sie nun, wie es sich anfühlt, auf einem anderen Stuhl und neben einem anderen Menschen zu sitzen. Fehlt

den Teilnehmern die alte Sitzordnung? Zunächst mag mancher Teilnehmer antworten, es sei ungewohnt. Je länger aber die neue Sitzordnung gilt, desto weniger fehlt einem die alte Sitzordnung. So lassen sich Gewohnheiten durch Gewöhnung ändern – man hat schon bald kein Bedürfnis mehr, den alten Zustand wieder herzustellen. Die alte Sitzordnung wird den Teilnehmern bereits nach wenigen Minuten nicht mehr fehlen, obwohl man sich vielleicht hin und wieder daran erinnert. Ebenso denkt man als Ex-Raucher hin und wieder ans Rauchen. Das ist ganz normal, und man muss keine Angst davor haben, denn es wird einem nichts fehlen.



Diskussion

Vorsicht, Falle!

Lassen Sie die Gruppe über den Wunsch der Raucher zu rauchen sprechen. Wichtig ist hier: Der körperliche Entzug, also das Abflauen des Nikotins, ist eine kurzfristige Sache und bald vorbei. Je länger man nicht geraucht hat, desto stärker scheint die erste Zigarette nach der Abstinenz zu schmecken. Welche Zigarette des Tages ist die stärkste? Die erste. Wie „schmeckt“ die erste Zigarette nach

drei Tagen Halsentzündung? Grässlich. Sobald man also nicht mehr raucht, werden die Nerven von selbst wieder gesund – sie brauchen kein Nikotin mehr. Ziel der Diskussion ist es, die Raucher dafür zu sensibilisieren, dass es Psychofallen gibt, auf die sie beim Aufhören achten sollten. Das sind die klassischen Rauchersituationen wie Kaffee, Stress, Langeweile, Pausen oder Feiern. Jede einzelne Zigarette würde die Kettenreaktion des An- und Abflutens des Nikotins wieder in Gang setzen.



Nichtraucher oder Ex-Raucher?

Nichtrauchen: ein Verlust?

Viele frischgebackene Ex-Raucher machen sich darüber Sorgen, wie lange sie ohne ihre Zigaretten einen Verlust empfinden. Dabei haben viele Ex-Raucher nach ihrer letzten Zigarette überhaupt kein Verlangen mehr zu rauchen, obwohl sie bei vorherigen Versuchen mit sich kämpfen mussten. Das zeigt: Ein Großteil der Sucht spielt sich in Gedanken ab. Nur wer meint, auf etwas zu verzichten, empfindet Verlust. Und wer auf nichts verzichtet, empfindet keinen Verlust.

Der körperliche Nikotinentzug ist schnell vorbei. Schon nach ein paar Tagen erholen sich die Nerven, und das flaue Leeregefühl in der Brust verschwindet. Aber was ist mit psychischen Auslösern wie Langeweile, Stress oder Konzentration? Und was geschieht bei den typischen Raucher-Reizen wie Kaffee, Telefon und Pausen? Es kommt nun darauf an, sich auch psychisch ans Nichtrauchen zu gewöhnen. Am einfachsten ist das, wenn man die biologischen und psychischen Zusammenhänge des Rauchens versteht und das Zusammenspiel von Nervengift-Entzug und Gedankenfallen durchschaut. So sieht man keinen Grund mehr, einen Verlust zu empfinden. Ganz im Gegenteil: Wer den sicheren Entschluss gefasst hat, Nichtraucher zu werden, kann die Umgewöhnung sogar als spannend und bereichernd empfinden. Er triumphiert über die Sucht und erweitert seinen Horizont. So kann er seinen Alltag vom ersten Moment an ohne Zigaretten verbringen und braucht auch vor typischen Auslösesituationen keine Angst zu haben: Anstatt rauchen zu wollen, freut er sich darüber, nicht mehr rauchen zu müssen!

Keine Illusionen mehr

Wer allerdings trotz besseren Wissens einer Illusion hinterhertrauert, macht es sich unnötig schwer: Er erlebt typische „Rauchersituationen“ als Verlust. Also versucht er, die auslösenden Situationen aus Angst vor einem Rückfall zu vermeiden, und erfährt so einen weiteren Verlust: die Einengung

des Lebensraumes. Dieser innere Konflikt kann lange dauern und scheint sich irrtümlicherweise nur mit Zigaretten lösen zu lassen. Eines Tages kommt es dann – oft noch nach Jahren – zum Rückfall, weil die Zigaretten als das kleinere Übel erscheinen.

Der Selbsttest in Anhang 6 misst die Motivation aufzuhören. Doch Aufzuhören kann für jeden sehr leicht sein. Denn wer sich sicher gegen das Rauchen entscheidet empfindet keinen Verlust, gewöhnt sich schnell um und kann sich vom ersten Tag an als echter Nichtraucher erleben.

Ein Rückfall ist kein Beinbruch

Die letzte Zigarette, ein neues Leben als Nichtraucher – doch Vorsicht! Schon ein einziger Zug an einer Zigarette kann einen wieder in alte Rauchergewohnheiten zurückkatapultieren. Auslöser für Rückfälle sind die typischen Verknüpfungen, die Raucher mit dem Rauchen herstellen: Kaffee, Stress, Feiern, Probleme, Ärger, besonders schöne Situationen. Manche Menschen probieren aus, ob sie noch Raucher sind, andere greifen aus Leichtsinn zur Zigarette. Zunächst wirkt die Zigarette sehr stark – ähnlich wie die erste im Leben. Ein Zeichen dafür, dass der Körper bereits entwöhnt ist und wieder als gesunder Organismus auf das Gift reagiert. Jetzt geht der alte Suchtmechanismus wieder los: Die Nerven wollen Nikotin. Meist ist nach kurzer Zeit wieder die von früher gewohnte Zigarettenmenge erreicht. Doch keine Sorge: Wer hinfällt, kann wieder aufstehen. Kein Rückfall bedeutet, dass man für immer Raucher bleiben muss. Vielmehr hat der Ex-Raucher ja bereits einmal erfahren, dass er mit dem Rauchen aufhören kann. Dies sollte er als Motivation verstehen und sofort den nächsten Anlauf starten. Zigarette ausdrücken, Nikotinpegel abflauen lassen und künftig auf die typischen Rauchersituationen achten.



C4 Was bringt das Nichtrauchen?



So führen Sie zum Thema hin

Keine Schwarzmalerei

Bitten Sie die Teilnehmer, sich an frühere Filme und Aufklärungskampagnen gegen das Rauchen zu erinnern. Möglicherweise erinnern sich einige an Filme mit schwarzen Raucherlungen, an Aufnahmen von Kehlkopfkrebs-Patienten oder an Trickfilme, die zeigen, wie die vielen Raucherkrankheiten entstehen. Fragen Sie die Teilnehmer, was sie empfinden, wenn sie solche Aufnahmen sehen. Wie fühlen Sie sich dabei, wenn sie so et-

was sehen? Fühlen sie sich angewidert oder abgeschreckt? Motivieren Sie die Teilnehmer dazu, diesen herkömmlichen Blick auf das Rauchen einmal auszublenden. Alle wissen, dass das Rauchen schädlich und tödlich ist. Hält man sich das vor Augen, entsteht eine Stimmung der Angst, des schlechten Gewissens und der Ausweglosigkeit. Und das macht es den Rauchern schwer, die eigentlichen Gründe fürs Aufhören zu sehen: das gesunde und viel sorgenfreiere Leben als Nichtraucher.



Praxis und Selbsterfahrung

Die Vorteile sehen!

Bitten Sie die Teilnehmer, alles zu nennen, was am Rauchen schlimm ist. Die Teilnehmer werden Dinge sagen wie „Herzinfarkt“, „Abhängigkeit“, „Dreck“ und „Gestank“. Notieren Sie alle diese Dinge an der Tafel oder Pinnwand. Nun konzentrieren Sie sich auf die Vorteile des Nichtrauchens und formulieren die Nachteile um: Streichen Sie „Abhängigkeit“ und schreiben Sie stattdessen „Freiheit“. Streichen Sie „Dreck“ und „Gestank“ und schreiben Sie „Sauberkeit“ und „gut riechen“. Viele Raucher denken nämlich, sie würden ohne Zigaretten etwas vermissen.

Dabei ist das immer auch eine Frage der Perspektive! Schreiben Sie den Satz an die Wand: „Ich darf nicht rauchen. Ich muss aufhören“. So setzen sich Raucher oft selbst unter Druck, wenn sie sich zwingen aufzuhören. Nun streichen Sie den Satz und ersetzen ihn durch „Ich muss nicht rauchen. Ich darf endlich aufhören“. Schon dieser neue Blickwinkel kann Raucher dazu motivieren, das Nichtrauchen positiv und als Chance zu sehen. Anschließend bitten Sie die Teilnehmer, die Vorteile des Nichtrauchens zu nennen: Was gewinnt man durchs Nichtrauchen? So motivieren Sie die Teilnehmer Ihrer Gruppe, das Nichtrauchen positiv zu sehen.



Diskussion

Neue Überzeugungen

Bitte lassen Sie die Teilnehmer alle Informationen Revue passieren. Was denken die Raucher unter ihnen jetzt übers Aufhören? Womöglich hat sich die Einstellung zu den Zigaretten verändert, und die Raucher denken ernsthaft darüber nach, mit dem Rauchen aufzuhören. Für diesen Fall sorgen Sie bitte für eine unterstützende Atmosphäre in der Gruppe. Falls sich jedoch keine Veränderung in der Motivation ergeben hat, sollte die Gruppe trotzdem

keinen Druck auf die Raucher ausüben – möglicherweise müssen sich die neuen Gedanken erst ein wenig setzen, und so mancher Raucher will seine Haltung ganz für sich alleine überdenken. Vielleicht hat sich aber auch die Haltung einiger Nichtraucher verändert, und sie erkennen, in welcher Zwickmühle sich Raucher befinden. Bringen Sie die Nichtraucher in die Diskussion: Wie würden sie nach dieser Sitzung Raucher motivieren, mit dem Rauchen aufzuhören? Welche früheren „Motivationsfehler“ würden sie nun nicht mehr machen?



Gesünder und reicher ohne Zigaretten

Endlich frei

Nichtrauchern fehlt nicht nur nichts. Sie haben auch eine ganze Menge mehr als Raucher: Sie sind gesünder, sie haben mehr Geld in der Tasche, sie werden nicht alle 45 bis 60 Minuten unruhig. Sie brauchen keine chemische Substanz, um sich entspannen zu können. Nichtraucher haben einen freieren Kopf, weil sie nicht ständig ans Rauchen denken: Habe ich genug Kleingeld? Habe ich noch Zigaretten? Reichen die bis morgen? Nichtraucher sind leistungsstärker, weil sie nicht ständig ihr Gehirn mit Kohlenmonoxid quälen und sich dadurch den Sauerstoff entziehen.

Schon nach kurzer Zeit des Nichtrauchens werden die ersten Verbesserungen spürbar. Wer sich fortan nicht mehr regelmäßig einen Giftcocktail von 4000 Chemikalien zufügt, dem wird es automatisch besser gehen – es kann gar nicht anders sein. Schon innerhalb kurzer Zeit hat man mehr Sauerstoff im Blut, schließlich fügt man sich nicht mehr mutwillig Kohlenmonoxid zu. Und nach ein paar Tagen verschwindet meistens der Dauerhusten – die Lunge erholt sich! Und wenn sich der Husten zunächst etwas verstärkt, ist das auch ein gutes Zeichen: Die Flimmerhärchen in den Atemwegen, die durch den Qualm festgeklebt waren, richten sich auf und schaffen den Dreck nach draußen. Der Husten ist bald vorbei, und dann geht es nur noch aufwärts!

Wer Luft statt Dreck atmet, hat Kraft und Energie. Die Ausdauer wird besser, die Konzentrationsfä-

higkeit steigt. Das Blut versorgt auch die Haut wieder mit Sauerstoff, so dass die Zellen in der Haut wieder Nährstoffe verbrennen können. Folge: Die Haut wirkt wieder frischer.

Ein neues Leben beginnt

Mit dem Schritt ins Nichtraucherleben ist ein Problem gelöst, das man meist jahrelang vor sich hergeschoben hat. Das bedeutet Erfolg – und Erfolge stärken das Selbstvertrauen. Bald wird man sich stärker und freier fühlen. Der Geruchssinn und der Geschmackssinn erholen sich schnell, ähnlich wie wenn man aus einem Waldbrandgebiet herausgeht. Auch die Zähne werden wieder ihren natürlichen helleren Ton zurückerlangen.

Dass das Rauchen so absurd ist und so viele fürchterliche Krankheiten erzeugt, muss den frisch gebackenen Ex-Raucher nicht mehr kümmern: Sein Erkrankungsrisiko sinkt enorm. Wer nicht raucht, hat die besten Aussichten, gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Nicht zu rauchen ist in jeder Hinsicht ein Vorteil und ein Grund, stolz auf sich zu sein!

Dieses Manual enthält auch Adressen von Anbietern, die zur Tabakentwöhnung Unterstützung bieten. Falls Sie nicht sicher sind, ob Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, kann Ihnen der Selbsttest in Anhang 6 bei der Entscheidung helfen.

Anhang

1 Themenübersicht

A. Die Biologie und die Psychologie:

Zwei Dimensionen der Abhängigkeit. Wie das Rauchen funktioniert.

A1: Warum rauchen wir eigentlich?

Gründe der Raucher fürs Rauchen. Zwei Stimmen im Kopf: „Ich will rauchen“ und „Ich will aufhören“. Lösung: Das Rauchen durchschauen und beide Stimmen zusammenbringen.

A2: Ist Rauchen eine Sucht?

Der Unterschied zwischen Angewohnheit und Sucht. Merkmale von Süchten. Das Rauchen ist keine Angewohnheit, sondern eine Sucht.

A3: Wie wirkt Nikotin?

Der Suchtstoff des Tabaks. Warum Zigaretten unterschiedlich schmecken. Geschmack und physiologische Wirkung des Nikotins. Die Dynamik des Nikotins. Raucher fühlen sich in Intervallen wohl und unzufrieden.

A4: In welchen Situationen rauchen wir?

Stress, Langeweile, Ärger. Warum Raucher Zigaretten brauchen und Nichtraucher nicht. Verknüpfungen zwischen dem biochemischen Auf und Ab des Nikotins mit Alltagssituationen. Jucken und kratzen als Vergleichsmodell.

B. Die Tabakindustrie und ihre Werbung:

Wie die Aussagen der Tabakwerbung das Denken übers Rauchen bestimmen.

B1: Wie verfolgt die Tabakindustrie ihre Ziele?

Perspektivenwechsel. Wie würden wir Zigaretten vermarkten? Ein Produkt, das süchtig und krank zugleich macht. Rauchen macht Raucher arm und die Industrie reich. Bedeutung der Werbung für die Tabakindustrie.

B2: Warum und wie wirkt Werbung?

Sind Raucher Kunden oder Opfer? Wie überzeugt man jemanden vom Rauchen? Wie Werbung wirkt. Verstand oder Gefühl? Werbung für sinnlose Produkte zielt aufs Gefühl.

B3: Wie zementiert Zigarettenwerbung die psychische Abhängigkeit?

Verknüpfungen von Dingen, die nichts miteinander zu tun haben. Was Tabakwerbung wirklich macht. Tabakwerbung verschweigt die Wahrheit übers Rauchen. Pawlowsche Konditionierungen.

B4: Welches Selbstbild haben Raucher?

Was Raucher über sich denken. Was Nichtraucher über Raucher denken. Einflüsse der Werbung aufs Selbstbild und Fremdbild. Das Image der Nichtraucher. Mehr Verständnis durch Perspektivenwechsel.

C. Motivation:

Die Macht von Entscheidungen: Wie wir selbst unser Denken übers Rauchen bestimmen.

C1: Wie erreicht man mit Leichtigkeit Erfolge?

Positiv denken. Chancen sehen. Orientierung an den Erfolgreichen. Gute Motivation kommt von innen. Jeder Raucher kann Nichtraucher werden. Es ist im Rückblick oft leichter als gedacht.

C2: Was geschieht beim Nikotin-Entzug?

Wenn der Nikotinpegel sinkt. Wie sich der Entzug anfühlt und wie schlimm er wirklich ist. Wie reagieren? Die Macht der Schmach. Wie man sein Gewicht hält. Tipps für die Ernährung.

C3: Warum muss Ex-Rauchern gar nichts fehlen?

Jeder Raucher war einmal Nichtraucher. Nichts hat gefehlt. Dieser Zustand wird wieder Wirklichkeit. Lust auf Veränderung vermeidet Rückfälle. Angstfreier Abschied von Illusionen. Was tun bei Rückfall?

C4: Was bringt das Nichtrauchen?

Warum das Leben nach dem Ausstieg erstrebenswert ist. Kein Grund zur Wehmut – Aufbruch in eine tolle neue Zeit. Der Genuss, frei zu sein. Wie schnell man gesund wird.

2 Rauchen und Gesundheit

Wer raucht, führt sich regelmäßig lauter krankmachende Gifte zu. Wer nicht raucht, lebt viel gesünder.

Zigarettenrauch ist giftig

Die Zigarette enthält viele Chemikalien, die die Sucht verstärken sollen. Mittlerweile weiß man, dass die Zigarettenindustrie etwa 600 Zusatzstoffe in den Tabak mischt. Zum Beispiel Ammoniak. Das verstärkt die Suchtwirkung und senkt die offiziellen Nikotinwerte. Oder Aceton, ein Lösungsmittel, das ebenfalls die Suchtwirkung verstärkt. Oder auch Diethylenglycol, ein Frostschutzmittel, das man beimischt, um die Atemwege weniger zu irritieren. Und Zucker, Honig oder Kakaobutter, um den Tabak angenehmer riechen zu lassen.

Sobald man die Zigarette jedoch anzündet, entstehen ganze 4000 Verbrennungsprodukte! Beim Verbrennen von Zucker, Honig und Kakaobutter entsteht zum Beispiel Acetaldehyd – das ist stark krebserregend. Oder es entsteht Blausäure – eine stark giftige Säure, chemisch verwandt mit Zyankali. Oder Cadmium – ein Schwermetall, das sich in unseren Organen anreichert. Außerdem entsteht das radioaktive Polonium 210, das sich in unserem Körper ablagert und durch seine Strah-

lung zu Krebs führen kann. Kohlenmonoxid entsteht, es verdrängt den Sauerstoff von den roten Blutkörperchen und behindert so die Atmung der Körperzellen. Zudem entstehen aggressive Molekülsplitter, die so genannten freien Radikale, die unser Erbgut angreifen und zu Arterienverkalkung und Lungenschäden führen.

Teer und „Light“-Zigaretten

Raucher atmen ständig giftige Rußpartikel ein. Teilweise sind diese Partikel, die man auch als Teer oder Kondensat bezeichnet, bis zu einem Millimeter groß! Um die offensichtliche Gesundheitsgefahr zu verschleiern, hat die Zigarettenindustrie jahrelang angeblich „milde“ oder „leichte“ Zigaretten produziert. So hat man vorgetäuscht, man könne auch „gesund“ rauchen. Dabei sind auch Zigaretten mit angeblich geringem Teer- und Nikotingehalt hochgefährlich: Durch feine Perforationen am Filter wird der eingeatmete Rauch mit Luft verdünnt, wodurch der Raucher insgesamt mehr Zigaretten raucht und jede einzelne tiefer inhaliert – schließlich will er seinen Nikotinpegel erreichen. Die Folge sind oft besonders bösartige Formen von Lungenkrebs. Die Bezeichnungen „Mild-“ und „Light-Zigaretten“ sind mittlerweile verboten.

Chemische Substanzen	Vorkommen/Anwendungsbereich
Aceton, Toluol	Lösungsmittel
Ammoniak, Methanol, Benzol (c)	Reinigungsmittel
Arsen (c), Blausäure	Gifte
Butan (c)	Camping-, Feuerzeug-Gas
Blei, Cadmium (c), Nickel, Zink	Batterien, Metallindustrie
Formaldehyd	Desinfektionsmittel, Möbelindustrie
Kohlenmonoxid	Auspuffgase
Methyl-Isocyanat	Chemisches Zwischenprodukt (Bhopal-Gas)
Nitrosamine (c)	Hochgiftige Stickstoffoxidgemische
Phenole	Schädlingsbekämpfungsmittel
Radon (c), Polonium (c)	Radioaktive Substanzen
Schwefelsäure	Ausgangsstoff chemischer Produkte
Stickoxide	Oxidationsmittel
Teer (c)	Straßenbelag
(c) = krebserregend	

Quelle: BZgA, „Auf dem Weg zur Rauchfreien Schule. Ein Leitfaden für Pädagogen zum Umgang mit dem Rauchen. Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs.“, 2003

Probleme beim Atmen

Mit der Zeit entzünden sich die Bronchien: Zunächst lähmt der Rauch die feinen Flimmerhärchen, die unsere Atemwege reinigen, und Fremdkörper und Schadstoffe werden nicht mehr nach außen transportiert. Dann bekommt der Raucher einen trockenen und schließlich feuchten Raucherhusten, denn die Bronchien sind ständig entzündet: Das Atmen fällt immer schwerer, denn geschwollene Entzündungsherde versperren der Luft den Weg. Schließlich muss der Raucher täglich zähen Bronchitis-Schleim abhusten und entwickelt eine dauerhafte Atemstörung. Die Dauerentzündung führt leider auch oft zu schweren Schäden der zarten Lungenbläschen, was die Sauerstoffaufnahme des Körpers weiter verschlechtert. Die Spätfolgen dieser Erkrankungen lassen sich teilweise nur noch mit Medikamenten oder Beatmungsgeräten behandeln. Außerdem führt Rauchen zu Lungenkrebs – etwa 85 Prozent aller Lungenkrebspatienten sind oder waren Raucher (Quelle: Haustein). Wer allerdings mit dem Rauchen aufhört, dessen Lungen können sich wieder gut regenerieren: Das Atmen fällt schon innerhalb weniger Tage viel leichter, selbst hartnäckiger Raucherhusten ist oft schnell wieder verschwunden und auch das Krebsrisiko sinkt!

Der Zigarettenrauch schädigt übrigens auch die Geruchsnerven der Nase. Daher können Raucher viel schlechter riechen und schmecken als Nichtraucher. Glücklicherweise kehrt auch der Geruchssinn schon wenige Tage nach der letzten Zigarette zurück.

Herz-Kreislauf-Störungen

Der Zigarettenrauch stört auch die Durchblutung: Das Blut wird durch die vielen Schadstoffe zähflüssig und ist nur unzureichend mit Sauerstoff versorgt. Außerdem entzünden sich die Wände der Arterien, was zur Arterienverkalkung führt – das dickflüssige Blut zwingt sich durch zu enge Adern, und die Sauerstoffversorgung der Organe wird immer schwieriger.

Das führt häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit ihren zahlreichen Folgen: Bluthochdruck, Herzinfarkte, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfälle, Raucherbeine, Diabetes und vieles mehr.

Auch die Sexualität ist betroffen: Viele Männer werden impotent, Frauen unfruchtbar. Der ständige Sauerstoffmangel beeinträchtigt übrigens auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Und durch kleine Gehirninfrakte kann das Rauchen sogar zur Demenz führen! Die schlechte Durchblutung verschlimmert außerdem den Verlauf bereits bestehender chronischer Krankheiten (Diabetes mellitus, Morbus Crohn etc.) und verursacht Wundheilungsstörungen. Überdies fühlt sich der Raucher oft schlapp und kraftlos. Viele dieser Beeinträchtigungen gehen aber nach dem Nikotinstopp zurück.

Kosmetik

Die Durchblutungsstörungen machen sich auch an der Haut bemerkbar: Sie wird faltig und bekommt eine gräuliche Färbung – die Haut altert also schneller. Auch die Finger und Zähne eines Rauchers werden in Mitleidenschaft gezogen: Sie bekommen eine auffallend gelblich-bräunliche Färbung. Wer allerdings mit dem Rauchen wieder aufhört, kann die kosmetischen Beeinträchtigungen teilweise rückgängig machen: Die Zähne verlieren ihre Nikotinbeläge und die verfärbte Haut bekommt wieder eine frischere Farbe.

Krebs

Auch die Gefahr, an Krebs zu erkranken, ist bei Rauchern viel höher als bei Nichtrauchern. Besonders häufig erkranken sie an Lungen-, Kehlkopf-, Mundhöhlen- und Speiseröhrenkrebs sowie an Nieren-, Blasen-, Brust-, Bauchspeicheldrüsenkrebs und Leukämien. Auch „wenige“ Zigaretten täglich (ein bis fünf Stück) erhöhen das Krebsrisiko bereits bis um das Fünffache (Quelle: Haustein)! Das Krebsrisiko geht aber wieder zurück, sobald der Zigarettenkonsum beendet wird.

Wer ist noch betroffen?

Raucher gefährden nicht nur sich selbst, sondern auch andere: Bei all den Schadstoffen in den Zigaretten ist natürlich auch das Passivrauchen gesundheitsschädlich – vor allem, weil der direkt aus der Zigarette aufsteigende Rauch nicht durch Filter und den Atemtrakt des Rauchers „gefiltert“ wurde und somit eine viel höhere Schadstoffkonzentration aufweist als der inhalierte und wieder ausgeatmete. Daher gibt es immer mehr Rauchverbote. Schwangere rauchende Frauen riskieren sogar Fehlgeburten, denn sie schädigen durch das Rauchen ihr ungeborenes Kind. Natürlich ist das ungeborene Baby auch beim Passivrauchen gefährdet.

Aufhören lohnt sich!

Viele Gesundheitsschäden entwickeln sich langfristig. Das führt dazu, dass viele Raucher jahrelang

rauchen, ohne die Verschlechterung ihrer Gesundheit zu bemerken. Erst allmählich erkennen sie, dass es Nichtrauchern körperlich und psychisch besser geht. Leider oft zu spät: In Deutschland sterben jedes Jahr mehr als 110.000 Menschen, weil sie geraucht haben. Was für ein sinnloser Tod!

Wer mit dem Rauchen jedoch aufhört und die Giftzufuhr stoppt, bemerkt sehr schnell, dass es ihm besser geht: Ex-Raucher können wieder besser riechen und schmecken, sie haben mehr Lungenkraft und eine viel bessere Kondition. Ihre Haut wird wieder schöner, und innerlich sind Ex-Raucher ausgeglichener als früher. Auch das Krebs- und Herzinfarktrisiko sinkt wieder und gleicht sich fast wieder den Werten eines Immer-schon-Nicht-rauchers an. Das Aufhören lohnt sich also immer – egal, wie lange und wie viel man schon raucht.

Anhang 3 Beispiele für Werbeslogans

Das grüne Band der Sympathie (Dresdner Bank)
Auf diese Steine können Sie bauen (Bausparkasse Schwäbisch Hall)
Ich rauche gern (R1)
Ich gehe meilenweit (Camel)
Aus Freude am Fahren (BMW)
Come to where the flavor is (Marlboro)
Nichts ist unmöglich (Toyota)
Da weiß man, was man hat (Persil)
Ich bin doch nicht blöd (Mediamarkt)
Geiz ist geil (Saturn)
Wohnst du noch, oder lebst du schon? (Ikea)
Ich liebe es (McDonald's)
Und er läuft und läuft und läuft (VW Käfer)
Quadratisch, praktisch, gut (Ritter Sport)
Der schwimmt sogar in Milch (Milky Way)
Die feine englische Art (After Eight)
Adel verpflichtet (Ferrero Rocher)
Seine Waschkraft macht ihn so ergiebig (Weißer Riese)
Hier werden Sie geholfen (11880)
Die tun was (Ford)
Aber sicher (ADAC)
Fakten, Fakten, Fakten (Focus)
Ich will so bleiben, wie ich bin (du darfst)
Ich fühl mich schön (Jade)
Immer eine gute Suppe (Maggi)
Essen gut, alles gut (Knorr)
Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause (LBS)
Brillen zum Nulltarif (Fielmann)
Pflegt die Hände schon beim Spülen (palmolive)
Gelb. Gut. Günstig. (Yello Strom)
Mit dem Zweiten sieht man besser (ZDF)
Wir können alles. Außer Hochdeutsch (Baden-Württemberg)
Schmeckt nicht jedem. Gut so! (Prince)
Gut gelaunt genießen (HB)
Abschalten und genießen (Ernte 23)
Geschmack ist ihre Stärke (West)
Sonst nichts (Lucky Strike)
Wie man sieht (Rodenstock)
Naturreiner Geschmack (Roth-Händle)
Find ich gut (Otto Versand)
Der Alleskleber (UHU)
Nicht nur sauber, sondern rein (Ariel)

Anhang 4 So war's bei mir. Erfolge mit dem Ausstieg

„Als Raucher habe ich immer gedacht, das schaffst du nie. Heute finde ich das komisch, dass ich das gedacht habe. Das Rauchen war nur eine Kettenreaktion. So lange sie läuft, steckt man drin. Sobald man sie unterbricht, ist man frei.“

„Wer anfängt zu rauchen, geht rein in die Sucht. Dann gelten die Regeln der Sucht: Das Rauchen entspannt den Raucher von dem Stress, den das Rauchen selbst erzeugt. Denn schließlich brauchen Nichtraucher ja keine Zigaretten zur Entspannung! Geht man raus aus der Sucht, gelten die Sucht-Regeln eben nicht mehr, und man braucht auch nichts mehr zur Entspannung. So einfach ist das!“

„Als Jugendlicher habe ich angefangen zu rauchen, weil ich es cool fand. Heute wirken rauchende Jugendliche auf mich nur noch lächerlich. Weil der Grund fürs Rauchen also weggefallen ist, habe ich wieder damit aufgehört.“

„Am Anfang habe ich mir immer verboten zu rauchen. Es war ein unglaublicher Druck, den ich auf mich selbst ausgeübt habe. Nur, wenn ich mir sage: Ich darf nicht, dann will ich. Also war es schwer. Dann habe ich den Gedanken einfach rumgedreht. Ich habe mir gesagt: Ich muss nicht mehr rauchen, ich brauche das gar nicht mehr! Und schon ging's. Ich war echt erstaunt, wie einfach es war.“

„Ich habe aufgehört zu rauchen, weil ich verstanden habe, dass der Genuss eine Lüge ist. Warum soll etwas ein Genuss sein, das bei Nichtrauchern für Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindelgefühle sorgt? Wie kann es ein Genuss sein, sich gegen so etwas abzuhärten und es sich immer wieder anzutun? Die wenigsten Zigaretten habe ich wirklich genossen. Jetzt genieße ich mein ganzes Leben.“

„Anstatt mich bei jedem kleinen Bedürfnis nach einer Zigarette verrückt zu machen, habe ich mir einfach gesagt: So, ich bin jetzt Nichtraucher. Ich brauche es nicht mehr. Das bisschen Schmach war schnell weg.“

„Viele denken, die Sucht habe sie im Griff. So gibt man der Sucht eine Macht, die sie eigentlich nicht hat. Ich habe im Kopf den Spieß umgedreht. Ich war plötzlich stärker als die Sucht und habe ihr gesagt: Mach, dass du hier wegkommst. Und sie hat sich verkrochen wie ein getretener Hund.“

„Wenn man aufhört zu rauchen und dann das Gefühl hat, eine Zigarette zu brauchen, kann man sich entweder reinsteigern oder locker bleiben. Dabei gibt es gar keinen Grund zum Reinsteigern! Das Gefühl ‚Ich will eine rauchen‘ tut nicht weh und ist auch sonst nicht schlimmer als ein kleiner Schnupfen. Es geht vorbei.“

„Am Anfang habe ich gedacht, ich kann keinen Kaffee mehr genießen. Nach wenigen Tagen war mir klar, dass ich mich jahrelang geirrt hatte. Alles geht ohne Zigarette.“

„Mir ist klar geworden, dass ich als Raucher nur der Goldesel der Tabakindustrie bin. Und am Ende darf ich ins Gras beißen? Von wegen. Das lass ich doch nicht mit mir machen.“

„Ich habe mir sagen lassen, was in Zigarettenrauch so drin ist. Cadmium zum Beispiel, ein Schwermetall, das für Fehlgeburten sorgt. Oder radioaktives Polonium 210. Wieso sollte ich so etwas zu mir nehmen? Nur um das Gift immer wieder zu nehmen, wenn der Pegel sinkt? Niemals.“

„Bevor ich angefangen habe zu rauchen, war ich Nichtraucher. Ich bin als Kind hervorragend klar gekommen ohne Qualm. Die meisten Menschen kommen ohne Qualm klar, und es fehlt ihnen überhaupt nichts. Nur Rauchern fehlt was, nämlich die Zigaretten, wenn sie sie nicht haben. Einmal das Nikotin abflauen lassen, und gut ist es. Jetzt bin ich wieder genau so unabhängig wie ganz früher als nicht rauchendes Kind.“

Anhang 5 Möglichkeiten zur Entwöhnung

Welche Methoden zur Rauchentwöhnung gibt es?

Es gibt viele Methoden, die Rauchern bei der Entwöhnung helfen sollen. Hier haben wir für Sie eine Auswahl häufiger Verfahren zusammengestellt, deren Inhalt und Vorgehensweise transparent und nachvollziehbar sind und für die zum Teil wissenschaftliche Wirksamkeitsbeweise vorliegen. Für einige Methoden erstatten die gesetzlichen Krankenkassen auch einen Teil der Kosten. Im Anhang finden Sie eine Adressenliste empfehlenswerter Anbieter.

Rauchstopp in Eigenregie

Einfach so mit dem Rauchen aufhören – an Silvester, bei der nächsten Erkältung oder im Urlaub? Man schätzt, dass nur zwei bis fünf Prozent so den dauerhaften Ausstieg schaffen, denn viele werden nach kurzer Zeit wieder rückfällig. Wesentlich besser gelingt der Ausstieg, wenn man sich gut auf den Rauchstopp vorbereitet und sich vorher über die wichtigsten Aspekte informiert. So kann der Ausstieg selbst dann gelingen, wenn man Angst vor Entzugserscheinungen hat und man sich ein Leben ohne Zigaretten nicht vorstellen kann.

Gute Ratgeber-Bücher

Sehr günstig und Erfolg versprechend ist es, ein gutes Nichtraucherbuch zu lesen. Sicher kennt jeder einen Ex-Raucher, der dank eines Buches von den Zigaretten losgekommen ist. Gute Ratgeber-Bücher entzaubern die Mythen und Legenden rund ums Rauchen. Dafür erklären sie, wie das Rauchen tatsächlich funktioniert. So konnte schon mancher Raucher seine innere Einstellung zu den Zigaretten verändern und aus der Sucht aussteigen – oft sogar viel einfacher als vorher befürchtet. Eine Auswahl guter Titel zu den Themen Nichtrauchen und Selbstmotivation finden Sie unter „Buchtipps“ am Ende dieses Leitfadens.

Entwöhnung in der Gruppe

Wer keine Bücher mag, kann ein Nichtraucherseminar besuchen. Ähnlich wie beim Lesen eines Buches informiert das Seminar den Raucher über

die wichtigsten Mechanismen des Rauchens, verändert so die innere Einstellung zu den Zigaretten und motiviert meist erfolgreich zum Ausstieg – und das, obwohl kompakte Nichtraucherseminare oft nur wenige Stunden dauern. Die Erfahrung ist intensiver als beim Lesen eines Buches, und eine Seminargruppe erweist sich als gute Stütze, denn man schafft den Ausstieg gemeinsam besonders leicht. Eine Auswahl guter Seminaranbieter finden Sie unter „Adressen“ am Ende dieses Leitfadens. Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten als Leistung zur Gesundheitsförderung und Prävention nach § 20 SGB V.

Auch die Verhaltenstherapie klärt über das Rauchen auf. Sie setzt dabei sehr auf Selbstbeobachtung und Selbsterkenntnis und hilft so, ein Leben ohne Zigaretten einzuüben. Die meisten Verhaltenstherapie-Programme laufen über mehrere Sitzungen ab. Diese Seminarangebote eignen sich vor allem für Raucher, die beim Aufhören eine intensivere Betreuung wünschen. Auch hier erstatten viele Krankenkassen einen Teil der Kosten als Leistung zur Gesundheitsförderung und Prävention nach § 20 SGB V.

Medikamentöse Behandlung

Wer Angst vor körperlichen Entzugserscheinungen hat, kann zum Ausstieg Nikotinpräparate nehmen. Sie sind nicht verschreibungspflichtig und geben dem Körper Nikotin ab – als Pflaster, Kaugummi oder Tablette – und vermindern so das kurzzeitige biologische Verlustgefühl.

Das verschreibungspflichtige Antidepressivum Zyban kann einem den Ausstieg ebenfalls erleichtern: Es verringert die Lust auf Zigaretten und dämpft die Entzugserscheinungen im Gehirn. Zwar erforscht man derzeit auch eine Reihe anderer Entwöhnungsmedikamente mit unterschiedlichen Wirkmechanismen (Blockade der Nikotinrezeptoren, Impfung gegen Nikotin etc.), doch lassen sich noch keine verlässlichen Aussagen zu deren Erfolgchancen treffen. Man kann auch noch nicht sagen, wann sie auf den Markt kommen oder wel-

che Nebenwirkungen sie haben – wie übrigens auch Nikotinpräparate und Zyban durchaus Nebenwirkungen hervorrufen. Wer sich allerdings dazu entscheidet, seinen Rauchstopp medikamentös zu begleiten, sollte die Medikamente immer mit einer guten psychischen Vorbereitung oder mit einem Nichtraucherseminar kombinieren. Denn wenn der Kopf nicht will, nutzt die beste Pille nichts.

Alternative Heilmethoden

Bei der Akupunktur werden dem Raucher an bestimmten Stellen kleine Nadeln in den Körper gestochen. Das soll das Rauchverlangen dämpfen und Entzugssymptome verringern, obwohl hierfür weder eine wissenschaftliche Erklärung noch ein Wirksamkeitsbeweis existiert. Ebenso wenig wie für die Hypnose, bei der man zunächst in einen tiefen Entspannungszustand geleitet wird. Dann suggeriert einem der Hypnotiseur, dass das Nichtrauchen schön und das Rauchen schlecht ist, und die Lust aufs Rauchen verschwindet. Trotz mangelnder Datenlage werden Akupunktur und Hypnose in der Suchtbehandlung recht häufig eingesetzt.

Möglicherweise beruhen berichtete Erfolge von Akupunktur und Hypnose auf einer Mischung aus Eigenmotivation und dem Glauben an die Wirksamkeit der Methode.

Kostenerstattung durch Krankenkassen

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten für Maßnahmen der Tabakentwöhnung. Die Höhe der Erstattung ist unterschiedlich geregelt und muss bei der jeweiligen Krankenkasse erfragt werden. Voraussetzung für die Kostenbeteiligung ist, dass das Konzept als wirksam anerkannt ist und dass der Kursleiter eine entsprechende Qualifikation nachweist. Da für Akupunktur und Hypnose keine Wirksamkeitsnachweise vorliegen, können die Kosten hierfür nicht erstattet werden.

Die Kosten für Nikotinersatzpräparate können von den Krankenkassen nicht übernommen werden.

Anhang 6 Ein kurzer Selbst-Test. „Sollte ich mit dem Rauchen aufhören?“

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“.
Antworten Sie so spontan und ehrlich wie möglich.

	Ja	Nein
1. „Im Laufe der letzten Jahre ist mein Zigarettenkonsum immer stärker angestiegen.“	☐	☐
2. „Manchmal bekomme ich einen so starken Drang, eine Zigarette zu rauchen, dass mich kaum dagegen wehren kann.“	☐	☐
3. „Wenn ich nicht rauchen darf, fühle ich mich unwohl.“	☐	☐
4. „Von Zeit zu Zeit unterbreche ich tagsüber meine Tätigkeiten, um eine Zigarette zu rauchen.“	☐	☐
5. „Es gibt keinen Tag, an dem ich nicht rauche.“	☐	☐
6. „Manche Situationen kann ich mir ohne Zigarette überhaupt nicht mehr vorstellen.“	☐	☐
7. „Meine erste Zigarette rauche ich am Morgen schon bald nach dem Aufstehen.“	☐	☐
8. „Manchmal rauche ich scheinbar ohne Kontrolle eine Zigarette nach der anderen.“	☐	☐
9. „Es fällt mir schwer, konsequent weniger zu rauchen.“	☐	☐
10. „Ich weiß, dass das Rauchen meiner Gesundheit schadet.“	☐	☐
11. „Meine körperliche Fitness hat in den letzten Jahren deutlich nachgelassen.“	☐	☐
12. „Ich muss jeden Morgen husten.“	☐	☐
13. „Ich bekomme häufig Erkältungen.“	☐	☐
14. „Mein Arzt hat mir auch schon dazu geraten, mit dem Rauchen aufzuhören.“	☐	☐
15. „In letzter Zeit fällt mir immer deutlicher auf, dass das Rauchen gesellschaftlich nicht mehr akzeptiert wird.“	☐	☐
16. „Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man sich als Nichtraucher viel besser fühlt.“	☐	☐
17. „Ich kenne mindestens einen langjährigen Raucher, der ohne offensichtliche Probleme wieder zum Nichtraucher geworden ist.“	☐	☐
18. „Es ärgert mich, dass die Zigaretten immer teurer werden.“	☐	☐
19. „Ich bin offen für neue Erfahrungen.“	☐	☐
20. „Ich treibe gerne Sport.“	☐	☐
21. „Ich achte auf meine Gesundheit.“	☐	☐
22. „Ich achte darauf, gut auszusehen.“	☐	☐
23. „Man kann mir bereits ansehen, dass ich rauche. Denn ich habe gelbliche Zähne oder gelbliche Flecken auf den Fingern oder eine blass-graue faltige Haut.“	☐	☐
24. „Wenn ich eine Herausforderung bewältigt habe, bin ich stolz auf mich.“	☐	☐
25. „Eigentlich wünsche ich mir schon seit Langem, nicht mehr rauchen zu müssen.“	☐	☐
26. „Wenn ich einmal etwas angefangen habe, ziehe ich es durch.“	☐	☐
27. „Manchmal habe ich ein schlechtes Gewissen beim Rauchen.“	☐	☐
28. „Meine Familie oder Freunde machen sich wegen des Rauchens Sorgen um mich.“	☐	☐
29. „Ich bin in meinen Entscheidungen gerne frei und unabhängig.“	☐	☐
30. „Jeder ist seines Glückes Schmied.“	☐	☐

Bitte zählen Sie nun zusammen, wie oft Sie mit „Ja“ geantwortet haben und lesen Sie, wie motiviert Sie dazu sind, mit dem Rauchen aufzuhören!

0 bis 10 Ja-Antworten:

Sie halten das Rauchen für eine ganz normale Sache, die Sie nicht weiter hinterfragen wollen. Stattdessen blenden Sie die negativen Aspekte weitgehend aus und beruhigen möglicherweise so Ihr Gewissen. Doch mit dieser Haltung erlauben Sie dem Rauchen, Ihre Gedanken zu bestimmen. Denn Sie lehnen eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Thema ab, obwohl die Fakten auf der Hand liegen. Bitte geben Sie sich eine Chance. Sehen Sie der Wahrheit ins Gesicht.

11 bis 20 Ja-Antworten:

Sie sehen das Rauchen aus verschiedenen Blickwinkeln. Einerseits erscheint es Ihnen wertvoll und wichtig, andererseits haben Sie erkannt, dass es auf Dauer nicht gut ist. Damit stecken Sie in einem Dilemma. Solange dieses Dilemma nicht gelöst ist, rauchen Sie vermutlich erst mal weiter. Doch betrachten Sie Ihre Gedanken einmal von außen: Je nach Nikotinpegel und auslösender Situation möchten Sie rauchen oder nicht. Diese verschiedenen Ansichten sind wie zwei innere Stimmen, von denen die eine Stimme dies sagt und die andere jenes. Dabei Sie wissen genau, welche Stimme Sie verführen will und welche die Wahrheit sagt. Sie kennen den richtigen Weg bereits. Sie müssen sich nur noch dazu entscheiden, ihn zu gehen. Und das können Sie!

21 bis 30 Ja-Antworten:

Sie sind auf einem guten Weg! Sie wissen, dass das Rauchen Ihre Lebensqualität deutlich vermindert und Sie wissen, dass Sie selbst bestimmen können, welchen Einflüssen Sie sich aussetzen. Sie sind darüber hinweg, sich das Rauchen schönzureden, und Sie ahnen bereits, dass Ihr Leben ohne Zigaretten viel schöner wird. Verbinden Sie diese Erkenntnisse! Lassen Sie die Zigaretten der Vergangenheit angehören und gönnen Sie sich eine Veränderung, die sich jeder Raucher insgeheim wünscht. Beginnen Sie aus eigenem Entschluss und mit Zuversicht ein gesünderes und freieres Leben – los geht's!



Beratung zur Tabakentwöhnung

Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln

Hotline zum Nichtrauchen:

(0180) 5313131 (12ct/pro Minute)

Informationstelefon zur Suchtvorbeugung:

(0221) 892031, E-Mail: poststelle@bzga.de

www.bzga.de

Arbeitskreis Raucherentwöhnung

an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen

Herrenberger Straße 23, 72070 Tübingen

Tel.: (07071) 2987346

E-Mail: akr@med.uni-tuebingen.de

www.medizin.uni-tuebingen.de/ukpp/akr

IFT Institut für Therapieforschung

Parzivalstraße 25, 80804 München

Tel.: (089) 3608040, Fax: (089) 36080169

E-Mail: ift@ift.de

www.ift.de

IFTNord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung

Düsternbrooker Weg 2, 24105 Kiel

Tel.: (0431) 570290

E-Mail: info@ift-nord.de

www.ift-nord.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Tel.: (0228) 729900

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

www.krebshilfe.de

Hotline für krebserkrankte Raucher/-innen:

(06221) 424224, täglich 15 bis 19 Uhr

Deutsches Krebsforschungszentrum – Stabsstelle Krebsprävention

Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg

Tel.: (06221) 423007

Rauchertelefon: (06221) 424200,

Montag bis Freitag, 15 bis 19 Uhr

E-Mail: rauchertelefon@dkfz-heidelberg.de

www.dkfz.de

Institut für präventive Pneumologie am Klinikum-Nord

Medizinische Klinik 3

Professor-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg

Helpline „Bayern wird rauchfrei“: (0800) 1418141,

Montag bis Sonntag außer feiertags 14 bis 18 Uhr

E-Mail: pneumologie@klinikum-nuernberg.de

Institut für Nikotinforschung und Raucherentwöhnung

Johannesstraße 85 – 87, 99084 Erfurt

Tel.: (0361) 645080

Erfurter Raucherberatungszentrum:

Tel.: (0361) 6450816

E-Mail: haustein@inr-online.de

www.inr-online.de

Luftfabrik

Torstraße 76, 10119 Berlin

Tel.: (030) 21092261

E-Mail: info@luftfabrik.com

www.nichtraucher-in-5-stunden.de

Pigdog Consulting

Friesenwall 118, 50672 Köln

Tel.: (0221) 9543233

E-Mail: info@pigdog.de

www.nichtraucher-in-5-stunden.de

Allan-Carr's Easyway

Kirchenweg 41, 83026 Rosenheim

Hotline Rauchen: 0800 0 7282436 (Kostenfrei)

E-Mail: info@allen-carr.de

www.allen-carr.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Westring 2, 59065 Hamm

Tel.: (02381) 9015-0

E-Mail: info@dhs.de

www.dhs.de



Weitere Informationen zum Rauchen

Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.

Heilbachstraße 30, 53123 Bonn
Tel.: (0228) 98 72 70
E-Mail: bfge.rg@bfge-2.de
www.bvgesundheit

Ärztlicher Arbeitskreis Rauchen und Gesundheit e.V.

Postfach 1244
85379 Eching/München
Tel.: (089) 3 16 25 25
E-Mail: mail@aerztlicher-arbeitskreis.de
www.aerztlicher-arbeitskreis.de

Nichtraucher-Initiative Deutschland e.V.

Carl-von-Linde-Straße 11
D-85716 Unterschleißheim
Telefon (089) 3 17 12 12
E-Mail: nid@nichtraucherschutz.de
www.nichtraucherschutz.de

Deutsche Lungenstiftung e.V.

Herrenhäuser Kirchweg 5, 30167 Hannover
Tel.: (0511) 2 15 51 10
Fax: (0511) 2 15 51 13
E-Mail: deutsche.lungenstiftung@t-online.de
www.lungenstiftung.de

Deutsche Herzstiftung e.V.

Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main
Tel.: (069) 9 55 12 80
E-Mail: info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Steinlestraße 6, 60596 Frankfurt am Main
Tel.: (069) 6 30 09 60
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
www.krebsgesellschaft.de



Broschüren zum Bestellen und Herunterladen

Selbstverständlich können Sie die Broschüren auch direkt bei den Anbietern in gedruckter Form bestellen.

Allgemeine Information

Basisinformation Tabak
www.dhs-intern.de/pdf/A20700-DHS-TabakBroschure.pdf

Suchtmedizinische Reihe, Band 2: Tabakabhängigkeit
www.dhs-intern.de/pdf/Suchtm_Reihe_Tabak.pdf

Faltblatt: Nikotin
www.dhs-intern.de/pdf/Nikotin.pdf

Die Luft anhalten oder: Warum Frauen rauchen?
(kann nur bei der DHS bestellt werden)

Tabakentwöhnung

Ja, ich werde rauchfrei
www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31350000.pdf

Kalender für die ersten 100 Tage

http://www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31350003.pdf
rauchfrei – Startpaket

(kann nur bei der BZgA bestellt werden)

Inhalt: Für den Erfolg: Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“ mit einer Anleitung, wie Sie erfolgreich mit dem Rauchen aufhören können. Für den Mund: Dose mit Pfefferminzpastillen, wenn das Rauchverlangen Sie überfällt. Für die Jacke: „rauchfrei“-Anstecker, um zu zeigen, dass Sie nicht mehr rauchen. Für die Hände: „Relax“-Ball zur Ablenkung und Entspannung. Für zuhause oder den Arbeitsplatz: Tischaufsteller, um deutlich zu machen, dass Sie eine „rauchfreie“ Umgebung wünschen.

Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher
www.krebshilfe.de/neu/infoangebot/broschueren/aufatmen/03_aufatmen_7-2004.pdf

Just be Smokefree! Ein Programm zur Raucherentwöhnung für Jugendliche und junge Erwachsene
www.ift-nord.de/ift/jbsf/

Schwangerschaft, Baby und Kind

Rauchfrei in der Schwangerschaft – ich bekomme ein Kind

www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31500000.pdf

Rauchfrei – mein Baby ist da

www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31510000.pdf

Ihr Kind raucht mit. Was Sie über Passivrauchen wissen sollten

www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31540000.pdf

Rote Reihe. Tabakprävention und Tabakkontrolle. Passivrauchende Kinder in Deutschland – Frühe Schädigung für ein ganzes Leben

www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31820000.pdf

Jugendliche

Lets talk about smoking. Basisinformation über Rauchen bzw. Nichtrauchen für Jugendliche

www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31601000.pdf

rauchfrei – Stop smoking girls

www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31602000.pdf

rauchfrei – Stop smoking boys

www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31603000.pdf

Hirnverbrannt ... zu glauben, wer raucht sei cool
www.krebshilfe.de/neu/infoangebot/broschueren/hirnverbrannt/hirnverbrannt_2-2004.pdf

Arbeitsplatz

Rauchfrei am Arbeitsplatz. Informationen für rauchende und nicht-rauchende Arbeitnehmer

www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31041000.pdf

Auf dem Weg zu einer Rauchfreien Schule – Ein Leitfaden für Pädagogen zum Umgang mit dem Rauchen

www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31600000.pdf

Rauchfrei am Arbeitsplatz. Ein Leitfaden für Betriebe

www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31040000.pdf

Tabakkontrollpolitik

Gesundheit fördern – Tabakkonsum verringern. Handlungsempfehlungen für eine wirksame Tabakkontrollpolitik in Deutschland. Deutsches Krebsforschungszentrum, 2002.

www.tabakkontrolle.de/pdf/rauchfrei2004_handlungsempfehlungen.pdf

Factsheet Tabakwerbeverbot, DKFZ 2001

www.tabakkontrolle.de/pdf/rauchfrei2004_tabakwerbeverbot.pdf

Tabaksteuererhöhung – Fakten und Argumente, DKFZ 2003

www.tabakkontrolle.de/pdf/rauchfrei2004_tabaksteuererhoehung.pdf

Der Tabakepidemie Einhalt gebieten. Regierungen und wirtschaftliche Aspekte der Tabakkontrolle, DKfZ, 2003. Text online unter www.tabakkontrolle.de/pdf/rauchfrei2004_tabakepedemie.pdf

Zusatzstoffe in Tabakprodukten – neue Erkenntnisse oder altes Wissen? (2004). In: Anil Batra (Hrsg) Rauchen – eine Abhängigkeit wie jede andere? Kohlhammer Verlag Stuttgart.

www.tabakkontrolle.de/pdf/Zusatzstoffe_Endversion1.pdf

Aktionsplan Tabak

www.dhs-intern.de/pdf/Aktionsplan_Tabak_2003.pdf

Nichtraucher-Ratgeber (Auswahl)

Stefan Back: Der sichere Weg zum Nichtraucher. Ohne Hilfsmittel, ohne Entzugerscheinungen, ohne Gewichtszunahme, Triga, 2000

Allen Carr: Endlich Nichtraucher! Der einfachste Weg, mit dem Rauchen Schluss zu machen, Goldmann, 1992

Stefan Frädrich: Luft! Ganz einfach Nichtraucher, Droemer-Knaur, 2004

Arnold H. Lanz: Nichtraucher in 4 Tagen. Nie mehr rauchen! So schaffen Sie den Ausstieg. Bechtermünz Verlag, 2000

Peter Lindinger: Nichtraucher und trotzdem schlank! Die Methode mit Köpfchen, Fischer, 2000

Vera Kaltwasser: Der sanfte Weg zum Nichtraucher. Erfolg ohne zu kämpfen, Bauer, 2002

Heribert Unland: Der Raucherratgeber. Nichtraucher werden und bleiben. München, CIP-Medien.

Arbeitskreis Raucherentwöhnung Tübingen: Nichtraucher in 6 Wochen . Ein Selbsthilfeprogramm für alle, die das Rauchen aufgeben wollen. Ratingen, Preuss

Therapeutenmanuale

Anil Batra, Gerhard Buchkremer: Tabakentwöhnung, mit CD-ROM. Ein Leitfaden für Therapeuten, Kohlhammer 2004.

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ): Die Rauchersprechstunde – Beratungskonzept für Gesundheitsberufe. Bestell-Nr. 31810000, DKFZ, Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg, Tel. (062 21) 42 30 07
www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31810000.pdf

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Leitfaden für die Beratung Schwangerer zum Rauchverzicht
www.bzga.de/bzga_stat/pdf/31520000.pdf

Wissenschaftliche Informationen

BZgA: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2004. Teilband Rauchen
www.bzga.de

Statistisches Bundesamt: Tabelle zum Rauchverhalten in der Bundesrepublik Deutschland
www.destatis.de/basis/d/gesu/gesutab7.htm

Knut-Olaf Haustein: Tabakabhängigkeit. Gesundheitliche Schäden durch das Rauchen, Deutscher Ärzteverlag, 2001

Christoph Kröger: Tabakentwöhnung in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Gesundheitsförderung konkret; 2), 2000

Anil Batra (Hrsg.): Tabakabhängigkeit. Wissenschaftliche Grundlagen und Behandlung. Stuttgart, 2005

Anil Batra: Tabakabhängigkeit – Biologische und psychosoziale Entstehungsbedingungen und Therapiemöglichkeiten, Steinkopff, 2000

