

Vorwort

Mit dem Rauchen aufzuhören, sei alles nur Kopfarbeit. Das behaupten diejenigen, die das Laster Rauchen nur mit dem eigenen Willen und Wollen besiegen möchten. Man muss selbst so überzeugt sein, nicht mehr rauchen zu wollen, dass man sein eigenes Handeln quasi in Form einer Eigen-Gehirnwäsche umprogrammiert. Ob das überhaupt geht, werden Sie später erfahren.

Andere meinen, jemandem das Rauchen abzugewöhnen, gehe nur durch knallharten Druck und eine Schocktherapie. „Ich gebe Ihnen noch maximal drei Jahre, wenn Sie nicht sofort damit aufhören!“ Manche schmeißen die restlichen Zigaretten sofort weg und reagieren darauf. Andere sieht man hingegen noch im Rollstuhl mit der Kippe im Mundwinkel, den nahen Tod schon vor Augen.

So unterschiedlich sind wir Menschen gestrickt. Der eine reagiert auf leichten Druck, den anderen können Sie mit nichts umhauen. Er macht es trotzdem – oder gerade deswegen, weil er sich seine letzten Tage nicht auch noch vermiesen lassen möchte. Aber es gibt auch Menschen, die Druck von außen brauchen. Der Arzt im weißen Kittel ist eine Autoritätsperson. Der glaubt man. Und wenn der einem mit voller Wucht einen solchen Satz vor den Kopf knallt, dann hören wir auf zu rauchen. Das kann funktionieren, braucht aber auch besondere Umstände, etwa einen drohenden Infarkt oder gerade einen Asthma-Anfall mit Erstickungs-Tendenz. Dann noch den Satz des Arztes obendrauf, das könnte es sein. Die Nikotin-Entwöhnung hätten Sie ohne diesen Druck nie geschafft.

Viele meinen, dass Rauchen eine Sucht ist. Und wie heilt man eine Sucht? In den meisten Fällen ist sie nämlich mit herkömmlichen

Methoden unheilbar. Es gibt unterschiedliche medizinische Ansätze, die aber dennoch alle von einem gewissen Effekt ausgehen. Vielleicht kennen Sie den Film „Jim Carroll – In den Straßen von New York“ mit Leonardo DiCaprio. Der Streifen ist ein sehr beeindruckendes und brutales Beispiel, wie man mit Sucht umgeht, sie aber auch heilen kann. Die eigene Mutter hat am Ende ihren drogensüchtigen Sohn auf die Straße gesetzt und die Polizei gerufen. Manchmal scheint es nicht anders zu funktionieren. Man muss alle Kontakte abbrechen, den Drogensüchtigen total versumpfen lassen und so selbst zur Vernunft bringen. Nur er selbst kann sich daraus wieder befreien – oder eben nicht. Versucht man einen Süchtigen mit Druck davon zu befreien, ohne seinen Willen, dann wird er wahrscheinlich nie von der Droge ablassen. Abhängige sind sehr trickreiche Überlebenskünstler. In dem Film hat Jim Carroll alle Stationen durchgemacht: vom erfolgreichen Basketballspieler bis zum Penner, der sich am Ende als Stricher seinen letzten Schuss verdient. Erst im Knast kam er zur Besinnung und fand einen guten Freund, der ihn durch den grausamen Entzug mit Härte begleitete. Am Ende schaffte er den Weg aus der Abhängigkeit und fand einen Job in der Drogenberatung, zeigte Kindern an Schulen, wie verhängnisvoll Drogen und Sucht sind.

Ein erfahrener Arzt sagte einmal, er sei davon überzeugt, dass man Menschen nur durch eine Gehirnwäsche von Sucht befreien könne. Man müsse Junkies ihren eigenen Willen nehmen, sie brechen, um sie dann auf einen ganz neuen, anderen Weg zu bringen, zurück in ein Leben ohne Abhängigkeit. Ob das gelingt, ist eine andere Frage. Und ob solche Menschen danach glücklicher sind, eine andere. Man gibt ihnen ja einen neuen Weg, der nicht unbedingt der ihre sein muss. Gehirnwäsche hat immer auch etwas Manipulatives. Man setzt eigene Interessen gegen die des Manipulierten durch.

Völlig unabhängig davon muss erst einmal auf die Schädlichkeit der Nikotinsucht hingewiesen werden. Welchen Schaden richtet die Volksdroge Rauchen mit der eigenen Gesundheit an und in ihrer Umgebung, aber auch in der Gesellschaft, die es ja auch belastet? Dass Rauchen Schaden verursacht, zeigt ja nicht erst der verschärfte Nichtraucherschutz, mit dem insbesondere die Gesellschaft vor passivem Rauchen geschützt werden soll. Allein das hat schon bewirkt, dass heute nicht mehr in Kneipen, Cafés oder Restaurants gepafft wird, was das Zeug hält.

In Amerika gibt es sogar Bundesstaaten, in denen nicht einmal mehr in der Öffentlichkeit geraucht werden darf. In Singapur wird man für das Wegwerfen einer Kippe verhaftet. Sie sehen also: Die Sensibilität für das Thema Rauchen erfasst den ganzen Erdball. Weil Rauchen so schädlich ist und alle bisherigen Kampagnen bis zur Beschriftung auf Zigarettenpackungen („Rauchen ist tödlich“) – in anderen Ländern geht das noch drastischer bis hin zur Abbildung von Raucherlungen oder anderem - nichts gebracht haben, unterliegen Raucher mittlerweile den schärfsten Restriktionen weltweit. Zwar findet die Raucher-Lobby immer noch Schlupflöcher, etwa mit speziellen Raucherzimmern in Kneipen oder mit Raucherkabinen auf Flughäfen. Doch auch hier drohen weitere Maßnahmen. Es kommt die Zeit, wo auch selbst auf dem Oktoberfest in München draußen vor dem Zelt nicht mehr geraucht werden darf. Das Rauchverbot in den Festzelten war ja schon eine mittelprächtige Revolution. Nordrhein-Westfalen hat jetzt angekündigt, auch mit den Raucher-Hinterzimmern in Kneipen Schluss zu machen.

Obwohl es erwiesen ist, dass Rauchen Lungen- und anderen Krebs verursacht, reden sich die Raucher selbst das Rauchen immer noch schön. Oder sie nehmen sich ein Beispiel an solchen zweifelhaften

Vorbildern wie dem Ex-Kanzler Helmut Schmidt, den man auch mit 93 Jahren immer noch eine Zigarette nach der anderen im TV paffen sieht. Betroffen zitieren häufig auch Beispiele von Leuten, die nie eine Zigarette geraucht haben und dennoch an Lungenkrebs gestorben sind. Gut, Ausnahmen bestätigen bekanntlich die Regel. Gehen wir aber von den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus, und die weisen eindeutig nach, dass der Nikotinkonsum schädlich, wenn nicht tödlich ist.

Was würden Sie tun, wenn man Ihnen sagt: Die Brücke, über die Sie gerade gehen wollen, ist morsch. Die Gefahr, dass sie einstürzt, ist groß, wenn Sie die jetzt betreten. Gehen Sie trotzdem rüber? Wohl eher nicht! Oder wenn man Ihnen rät, nachts nicht das dunkelste Rotlichtmilieu einer Großstadt zu betreten. Würden Sie trotzdem hineingehen und sich der Gefahr eines Überfalls aussetzen? Nein, natürlich nicht. Es sei denn, Sie sind sowieso ein Borderliner, ein Grenzgänger, der das Risiko sucht und ohne den Kitzel der Gefahr nicht auskommt. Es gibt solche Menschen. Das sind aber Hasardeure. Die fallen auch im Leben öfter auf die Schnauze. Sie sehen also: Das Rauchen ist ein extremes Risiko, das Sie an den Rand des Todes bringen kann. Das ist jetzt keine Schwarzmalerei. Sie werden sehen, was wir später durch wissenschaftliche Ergebnisse untermauern. Nur diesen einen Satz nehmen wir vorweg: Rauchen ist ein tödliches Risiko, buchstäblich das Spiel mit dem Feuer.

Und weil Rauchen eindeutig eine Sucht ist, gehen wir das Thema über diesen Weg an und unterstützen Sie mit diesem eBook, in wenigen Tagen zum Nichtraucher zu werden. Das Buch allein gibt keine Garantie. Sie bekommen aber wichtige Hilfen und Werkzeuge an die Hand, vom Rauchen wieder abzukommen. Nur so viel vorab: Jeder kann es schaffen, auch Sie!