

Rauchen ist schädlich

Warum rauchen dann eigentlich so viele?

Wer weiß nicht, dass Rauchen schädlich ist? Das Wissen um die Fakten macht zwar offensichtlich ein schlechtes Gewissen – aber das Verhalten ändert es nicht. Oder nur selten.

Ob ich rauche? Ab und zu raucht mir der Kopf, aber nicht vom Tabak. Ich brauchte mir den blauen Dunst nicht abzugewöhnen, denn ich habe nie angefangen. Entscheidend war wohl, dass meine Eltern rauchten und mir der Gestank so zuwider war, dass ich nach den gemeinsamen Mahlzeiten zusah, recht schnell ins Kinderzimmer zu entkommen. Manchmal kann eben auch ein schlechtes Vorbild positiv wirken.

Rauchen ist eine Sucht, Raucher brauchen Hilfe

Verblüffenderweise zählt Tabak zu den Genussmitteln – dabei behauptet fast kein Raucher, dass ihm die Zigaretten gut schmecken. Am wenigsten die Kettenraucher, die schon nach einer halben Stunde „ohne“ unruhig werden. Nein, Rauchen hat wenig mit Genuss zu tun, Rauchen ist eine Sucht. Und deshalb brauchen Raucher Hilfe und nicht böse Worte.

Wenn ich bloß aufhören könnte, klagt mancher meiner Patienten. Nun, das ist nicht schwer, manche machen das sehr oft ... Schwer ist es, hart zu bleiben und nicht wieder anzufangen. Dazu gibt es viele Empfehlungen und Methoden. Was kann helfen?

Böse Zungen behaupten, der Mensch lerne nur unter Schmerzen. Gute Vorsätze, ab Neujahr nicht mehr zu rauchen, führen selten zum Erfolg. Das Verlassen einer Sucht, das Ankämpfen gegen den Drang zur Zigarette gelingt dann, wenn die Alternative so bedrohlich erscheint, dass Mensch die Flucht nach vorn antritt. Wenn ein naher Vertrauter an Lungenkrebs oder an Herzinfarkt schwer erkrankt oder gar stirbt, kann dieses Ereignis solche Ängste auslösen, dass auf einmal jede Zigarette ekelhaft ist.

Jede Krankheit ist ein Chance aufzuhören

Manchem erteilt erst eigener Schaden die Lektion. So gesehen ist jede Krankheit eine Chance und sei es nur eine „banale“ Bronchitis, die mit Hustenanfällen das Rauchen vergällt. Jetzt gilt es, mit klarem Kopf den Rauchstopp weiter voranzutreiben! Der Einstieg geschieht meist gedankenlos, aber für den Ausstieg braucht man einen gut fundierten Willen. Oder einen richtigen Zorn auf seine Prinzipienlosigkeit, einfach Wut über sich selbst.

Für den überlegten Ausstieg noch einige Tipps: Nutzen Sie eine Lebenssituation, die ohnehin Veränderungen mit sich bringt, etwa einen Wohnungswechsel, eine längere Urlaubszeit oder eben eine Krankheitsperiode, eine Kur. Eine neue oder auch eine zerbrochene Beziehung kann ebenfalls die Gelegenheit sein, an sich selbst und seinen Lasten zu arbeiten. Aber besser



geht es natürlich in Situationen, in denen es einem gut geht.

Manchem mag auch die schrittweise Erschwerung des Rauchens helfen: Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeug getrennt aufbewahren, so dass jede Zigarette mit Aufwand verbunden ist. Dann keine Glimmstängel mehr bei sich tragen, sondern immer schnorren müssen,

bis es peinlich wird. Jeder muss seine eigene Methode finden – aber Menschen, die wirklich entschlossen sind aufzuhören, schaffen es mit den verschiedensten Methode. Entscheidend ist also offensichtlich die Stärke des Wunsches und die Konsequenz.

Was Hänschen lernt, das sitzt für immer

Kann man den Einstieg verhindern? Gelegenheit macht Diebe. Jede Versuchung, jedes Angebot durch Autoritäten muss unterbleiben. „Heute darfst Du mal ...“ als eine Art Belohnung von Eltern oder anderen Vertrauenspersonen ist kreuzgefährlich, beim Alkohol wie

beim Rauchen. Vom Imponiergehabe bis zum Gruppenszwang reicht die Palette der Gründe für den Einstieg. Aber hier erst einsetzende Abwehrmaßnahmen kommen oft zu spät! Viel eher, im Vorschulalter, wird über Wohl und Wehe entschieden, prägen sich Lebensgewohnheiten und Grundwerte ein. In der Pubertät beginnt die „Überprüfung“ dieser bisherigen Selbstverständlichkeiten, und Oberflächliches wird korrigiert. Tief Verwurzeltes bleibt oder wird nach kürzerem Abweichen wiederhergestellt. Die Abwehr gegen Abhängigkeiten muss ins Unterbewusste gepflanzt werden. Wie man Kindern Konfliktfähigkeit und die Fähigkeit zum Leben ohne Süchte (von der Fress- über die Tabaksucht bis zu Alkohol und anderen Drogen) vermittelt, zeigt beispielsweise das Projekt „Papilio“ in Augsburg – erfolgreich seit einigen Jahren. Komplimente!

