

STOP-SIMPLY.de - Das Buch

4. Sie Sucht besiegen

Jeder Raucher kann einiges dafür tun, um seine individuellen Erfolgchancen deutlich zu erhöhen und die Sucht für immer zu besiegen. Am besten funktioniert das, wenn alle Komponenten der Sucht angegangen werden.

Ein Beispiel soll veranschaulichen, wie die individuellen Erfolgchancen deutlich verbessert werden können. Nehmen wir einmal an, dass bei einem Auffahrunfall mit 60 km/h die Wahrscheinlichkeit für eine ernste Verletzung bei 20 % liegt. Schaut man aber genauer hin, stellt sich heraus, dass von denen, die angeschnallt waren und in einem Wagen mit Airbag und ESP saßen, nur 2 von 100 verletzt wurden - also nur 2%.

Bei der Raucherentwöhnung ist es ähnlich. Viele konzentrieren sich nur auf eine Suchtkomponente und werden dann rückfällig. Wer alle Suchtkomponenten angeht und an sich glaubt, für den stehen die Erfolgchancen weitaus besser!

1. Suchtkomponente: Die körperliche Abhängigkeit überwinden

In den ersten Wochen steht vor allem die körperliche Abhängigkeit im Vordergrund. Die Nikotinrezeptoren im Gehirn gieren nach ihren Stoff, schütten keine Glückshormone mehr aus und spielen auch sonst verrückt. Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Schwitzen, üble Gereiztheit und Unruhe können die Folge sein. Es dauert einige Wochen (meistens 6 - manchmal auch 10), bis sich alles normalisiert und die Nikotinrezeptoren im Gehirn langsam Ruhe geben und sich sogar zurückbilden.

Web-Tipp:

Die körperliche Abhängigkeit betrifft vor allem starke Raucher. Auf www.stop-simply.de kann jeder den klinischen Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit online durchführen. Das Ergebnis gibt Aufschluss über den Grad der körperlichen Abhängigkeit und damit auch über das Ausmaß der zu erwartenden Entzugssymptome. Typische Anzeichen für eine starke körperliche Abhängigkeit sind der Konsum von mehr als 20 Zigaretten am Tag und ein besonders großes Verlangen am Morgen. (<http://stop-simply.de/fagerstrom-test.htm>)

Jeder, der aufhören will und laut Fagerström-Test stark abhängig ist, sollte sich vorher innerlich auf Entzugssymptome einstellen. Dabei helfen folgende Fragen:

- Was kann ich tun, um die Entzugserscheinungen zu überstehen?
- Wie kann ich den Entgiftungsprozess beschleunigen?
- Ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um mich den Entzugserscheinungen zu stellen?

Im STOP-SIMPLY Onlinekurs und im STOP-SIMPLY Nichtraucherforum gibt es viele Tipps dazu und einen Test, der dabei hilft, den richtigen Zeitpunkt zu ermitteln. Einige Beispiele, was STOP-SIMPLY-Teilnehmern bei Entzugserscheinungen geholfen hat:

- Ablenkung durch Sport, Lesen, STOP-SIMPLY Chat & Forum, Filme
- Beschleunigung des Entgiftungsprozesse durch viel Trinken, Sauna, Sport
- Sich täglich belohnen und verwöhnen
- Baldrian (bei Schlafstörungen) und Johanniskraut (bei Depressionen)
- Nikotinplaster- und kaugummis
- Im Urlaub oder bei wenig Stress aufhören
- Motivation und Unterstützung durch Freunde und Familie

Das Gute an Entzugserscheinungen: Sie verschwinden alle! Nach 6 bis 10 Wochen (in seltenen Fällen länger) ist es vorbei mit Schlafstörungen, Unruhe, Gereiztheit, Konzentrationsproblemen! Nur 6 bis 10 Wochen - und dafür ein Leben in Freiheit!

Einige Zitate dazu aus der STOP-SIMPLY Community:

Rainer (55): *Ich hatte totale Unruhe und habe sie auch noch manchmal. Wird aber besser mit der Zeit. Ich hab mir dann einen Beruhigungstee gekocht und abends Baldriantabletten genommen.*

Yoke (45): *Gegen die Unruhe hilft Sport sehr gut, z.B. Joggen. Entwöhnungszeug habe ich nicht genommen, auch keine Kaugummis oder Bonbons. Bewusst zu schauen, wo die Unruhe tatsächlich her kommt und sie auszuhalten, ist langfristig der bessere Weg.*

Baumina (41): *Ich habe an einem Samstag aufgehört. Keine einzige Zigarette mehr im Haus, Welch ein (Un)glück, selbst herbeigeführt, selber Schuld! Ich nörgele fast stündlich meinen Zigarettenwunsch an meinen Freund, welcher mich immer nur stur drauf hinweist, dass keine da ist. Viel schlafen hilft...schlafen, schlafen und nochmals schlafen. Der Tag ging vorbei, ich lebe noch, wow.*

2. Suchtkomponente: Die jahrelange Dressur rückgängig machen

Die jahrelange Dressur, bei bestimmten Gelegenheit zu rauchen, macht sich dadurch bemerkbar, dass wir in manchen Situationen wie ferngesteuert zum Automaten laufen oder zur Zigarette greifen. Wir können das Verhalten kaum bewusst kontrollieren, weil die Entscheidung unbewusst fällt. Man geht morgens aus dem Haus und plötzlich hat man das Kleingeld für die Zigaretten in der Hand. Man steht vor dem Automaten, ohne zu wissen wie. Man entscheidet sich schon zu rauchen, noch bevor man auf die Party geht. Auf der Party ist die Zigarette da, ohne dass man es überhaupt mitbekommt. Situationen, Gefühle, Personen, Geräusche lösen diese unbewussten Handlungsketten aus. Jahrelang haben wir es so gemacht - es ist ganz tief in uns drin.

Diese Handlungsketten zu durchbrechen, erfordert in den ersten Wochen äußerste Willenskraft und Kreativität! Ohne Kreativität beim Ersetzen der alten Handlungsketten, rutschen wir ganz schnell wieder in die alten Raucherrituale hinein.

Das einzige Mittel, um diese unbewussten Abläufe zu durchbrechen, heißt: Nicht rauchen! Das klingt banal, ist aber der einzige Weg, die Verbindungen im Gehirn zwischen Situationen, Handlungen und dem Rauchen zu löschen! Das Löschen dieser Verbindung geht etwas schneller, wenn man sich sofort belohnt, nachdem man eine kritische Situation überstanden hat.

Jeder, der aufhören will, kann sich vorbereiten:

- Welche Situationen, Personen, Emotionen sind für mich besonders gefährlich und wie kann ich sie in den ersten Wochen vermeiden?
- Was sage ich mir in den kritischen Situationen, um stark zu bleiben?
- Welche alternativen Handlungsweisen kann ich ausüben, z.B. Kaugummikauen
- Wie kann ich mich sofort belohnen, wenn ich eine kritische Situationen überstehe?

Unseren Teilnehmern hilft oft:

- Sich immer wieder sagen: „Diese Zigarette will ich nicht rauchen“, und dabei nur an diesen Tag denken.
- Ablenken, (normale) Kaugummis kauen
- Kritische Situationen, Personen etc anfangs meiden
- In der Wohnung neue Düfte einsetzen oder andere Veränderungen vornehmen
- Neue Gewohnheiten etablieren, z.B. morgens Tee trinken statt Kaffee

Das Tückische: Die jahrelange Dressur kann sich auch Monate später noch bemerkbar machen. Aber etwa nach einem Jahr ist auch das vorbei:

Citrini (48): *Nur um mal zu zeigen wie schwer es ist, alte Gewohnheiten abzulegen; Hatte heute in der Stadt zu tun. Alte Gewohnheit bevor ich mich auf den Weg mache: Kontrolle ob ich alles bei mir habe, was nötig ist. Heute ging das so: Blick in meine Tasche - Geld, Handy, Schlüssel, Zigar... Upps!! Natürlich keine Zigaretten, ich rauche ja nicht mehr. Ich musste über mich selbst den Kopf schütteln. Es dauert anscheinend sehr lange, um jahrelange Gewohnheiten und Rituale aus dem täglichen Leben zu verbannen.*

Jutta (51): *Beim Tanken oder im Supermarkt an der Kasse muss ich mich noch manchmal dran erinnern: Nein Zigis - brauchste ja jetzt nicht mehr. Im Hintergrund piepst dann noch eine Stimme: Kauf jetzt schnell welche, nachher ist geschlossen. Na und, antworte ich dann, ich will keine mehr. Aber ist schon komisch, wie sich das eingeschliffen hat. Hilft nur eins; Bewusst machen und neue Sätze 'eingraben'.*

3. Suchtkomponente: Rauchen als orale (Ersatz-)Befriedigung für unerfüllte Sehnsüchte ablösen

Für viele ist das Rauchen orale Ersatzbefriedigung. Bereits für den Säugling spielt der Kontakt mit den Lippen eine ganz große Rolle. Der Mund ist das erste „Sinnesorgan“ und sichert das Überleben und die Verbindung zur Mutter. Durch das Rauchen und

die Nikotinrezeptoren werden viele "Glückshormone" ausgeschüttet, die eine enge Beziehung zu Appetit, Verdauung und Sexualität aufweisen. Rauchen kann daher sehr schnell eine Bedeutung bekommen, die über die eigentliche Versorgung mit Nikotin hinausgeht: Es beruhigt unbewusste Sehnsüchte. Wir sehnen uns nach Zärtlichkeit oder Anerkennung - und rauchen. Wir sehnen uns nach der Kindheit und einer lieben Mutter - und rauchen. Wir fühlen und innerlich leer oder traurig - und rauchen. Damit beginnen wir, uns emotional an die Zigarette zu binden. Sie wird Teil unserer Persönlichkeit. Der Verlust der Zigarette führt dann dazu, dass wir eine unerträgliche innere Leere verspüren, lustlos, traurig und depressiv werden, weil etwas so Liebgewonnenes verloren geht. Es gibt prinzipiell zwei Arten, damit umzugehen:

1. Sich der Sehnsüchte bewusst werden, und versuchen, sie zu erfüllen, z.B. künstlerisch oder durch eine Änderung der Lebensumstände oder durch eine Aussprache mit den betreffenden Personen. Oft gelingt es, die inneren Sehnsüchte auszubalancieren, wenn man seinem Leben eine positive Wendung oder Bedeutung verleiht, z.B. durch eine sinnvolle, ehrenamtliche Tätigkeit.
2. Suche nach weniger schädlicher (oral)er Befriedigung, z.B. durch ein Hobby, indem man etwas für sich selbst tut, Kaufen und Sammeln von schönen Dingen.

Der Verlust des Liebesobjekts „Zigarette“ zeigt sich oft so:

Reina (36): *Ich glaube diesmal schaff ich es endgültig. Merke nur langsam das mir die orale Befriedigung fehlt -könnte den ganzen Tag nur essen...*

Christa (50): *Es fällt mir überhaupt nicht leicht, auf das Rauchen zu verzichten. Bin ständig frustriert und vermisse das Rauchen, was mir ja selber unverständlich ist, denn wer will schon krank werden oder abhängig sein?*

Gia (20): *Ich benutze jetzt wieder die Pflaster. Das Verlangen ist zwar nicht stark, aber ich fühl mich so leer und unsicher, als ob etwas fehlt!*

Julietta (w, 50): *Ich habe bereits im Juli für 3 Wochen aufgehört und habe erfahren, dass es geht und wunderschön ist ohne Nikotin. Aber immer dann, wenn zu viele Emotionen da sind (meist Ängste oder Traurigkeit), kommt ein Punkt, wo ich keine Kontrolle mehr über mich habe, und ich dann einfach kopflos eine Z. anmache, die überhaupt nicht schmeckt.*

Dorle (35): *Ich habe schon 1000 Versuche hinter mir, finde es auch gar nicht so schlimm aufzuhören, fange aber immer wieder an. Warum nur? Irgendwie fehlt mir die Zigarette einfach...*

Unerfüllte Sehnsüchte und die Erinnerung an die orale Befriedigung durch das Rauchen, führen dazu, dass Menschen auch Monate später, wenn die Entzugserscheinungen schon lange vorbei sind, wieder mit dem Rauchen anfangen. Es ist daher ganz wichtig, seinem Leben einen neuen Sinn und neue Inhalte zu geben, um auch langfristig Nichtraucher zu bleiben. Das können eigene Kinder sein, aber auch eine sinnvolle Tätigkeit, z.B. als Mentor auf STOP-SIMPLY.de.

4. Suchtkomponente: Falsche Überzeugungen ersetzen

"Rauchen gehört zu Geselligkeit und Party einfach dazu", "Ich ertrage den Stress einfach nicht, ohne zu rauchen", "Ich kann noch ein paar Jahre rauchen, und dann höre ich auf", "Ich rauche nur diese Eine, und dann höre ich auf", "Wenn ich aufhöre, nehme ich wieder zu, das kann ich mir nicht leisten", "Ich schaffe es doch nicht", so oder so ähnlich lauten die Denkmuster, die uns die Tabakindustrie in den Kopf gesetzt hat, die wir aber auch selbst gerne aufnehmen und pflegen. Sie sind auch alle nicht falsch, sie sind bloß leider nicht zu Ende gedacht, denn eigentlich müsste es so heißen:

- **Suchtgedanke:** Rauchen gehört zu Geselligkeit und Party einfach dazu.
- **Antwort:** Die meisten Menschen haben auch ohne Zigaretten Spaß auf Partys. Außerdem endet der Spaß spätestens mit dem erste Blut im Husten. Und welcher Partygast besucht Dich dann wohl im Krankenhaus?

- **Suchtgedanke:** Ich ertrage den Stress einfach nicht, ohne zu rauchen.
- **Antwort:** Und Du wirst es auch nie lernen, wenn Du jetzt nicht aufhörst. Die meisten Menschen kommen im Leben auch ohne Zigarette gut klar - und das kannst Du auch!

- **Suchtgedanke:** Ich kann noch ein paar Jahre rauchen, und dann höre ich auf.
- **Antwort:** Mit jeder weiteren Zigarette sinken Deine Erfolgsaussichten und Du reitest Dich weiter in die Sucht hinein. Darum ist heute der beste Tag, um aufzuhören. Morgen bist Du schon um 20 Zigaretten "süchtiger" und in einem Jahr um 7000!

- **Suchtgedanke:** Ich rauche nur diese eine, und dann höre ich auf.
- **Antwort:** Wenn Du wirklich aufhören willst, kannst Du diese Zigarette weglassen - sie bringt Dir genauso wenig etwas wie all die Zigaretten vorher.

- **Suchtgedanke:** Wenn ich aufhöre, nehme ich wieder zu, das kann ich mir nicht leisten
- **Antwort:** Was ist attraktiver: Vorzeitige Hautalterung, Falten, gelbe Zähne, Husten, Abszesse oder rundere Formen, die später mit Sport verschwinden? Was hilft es Dir, schlank auf dem OP-Tisch zu liegen? An Krebs, Falten und Husten kannst Du nichts mehr ändern, an Speckröllchen schon!

- **Suchtgedanke:** Ich schaffe es doch nicht.
- **Antwort:** Du hast immer eine Chance! Jedes mal aufs Neue! Nur wenn Du es nicht mehr versuchst, schaffst Du es garantiert nicht mehr.

- **Suchtgedanke:** Die Zigarette ist ein Teil von mir - so viele schöne Erinnerungen sind damit verknüpft.
- **Antwort:** Ja, und so soll es auch bleiben. Aber es ist eine Phase, die Du hinter Dir lässt, wie das Schnullern, die Windeln, die Schule. Du entwickelst Dich weiter und mit dem Rauchstopp beginnt einfach ein neuer Lebensabschnitt, der Dich sogar noch näher zu Dir selbst bringt.

- **Suchtgedanke:** Ohne Zigarette kann ich nicht 100% Leistung bringen – die brauche ich aber gerade jetzt im Job.
- **Antwort:** Wenn Du im Job rauchen musst, dann bringt Dich Dein Job um oder macht Dich krank. Wofür arbeitest Du dann, um krank zu werden? Im übrigen ist es nicht klug, immer 100% Leistung zu bringen, denn dann hast Du keine Reserven – das sagen die Management-Berater von Clinton. Also: Andere können auch Leistung bringen – ganz ohne Zigaretten. Das schaffst Du auch!

In unserem STOP-SIMPLY Onlinekurs lernen die Teilnehmer mit jedem Kursschritt, Ihre Suchtgedanken zu analysieren und Schritt für Schritt durch schlagkräftige Antworten zu ersetzen.

Schnell führen die Suchtgedanken sonst zum Rückfall:

manuelbortt (34): *Hier noch die Gründe, warum ich wieder angefangen habe. Zu Hause war so weit alles in Ordnung. Da konnte ich mich ablenken. Aber bei der Arbeit kam der ganz normale Stress dazu. Da ich Führungskraft bin, muss ich dort zu mind. 100% 'funktionieren' und das war eben nicht mehr gegeben. Ich war unkonzentriert, schlecht gelaunt und war bei Meetings oder bei Anliegen 'meiner Leute' einfach nicht mehr Herr der Lage.*

noreen22 (30): *Das Problem liegt dann am Montagmorgen, wo es wieder auf die Arbeit geht und die Kollegen alle rauchen. So hab ich das Gefühl, ich könnte etwas verpassen, wenn ich nicht mitgehe.*

Dabei lassen sich Suchtgedanken auch sehr kreativ ausschalten:

Wuschelchen (36): *Eines finde ich auch noch wichtig zu überdenken: Willst du eigentlich rauchen oder will das die Tabakindustrie von dir? Ich stellte mir vor, dass in den Zigaretten kleine, inaktive Sonden sind, die sich dann aktivieren, wenn sie merken, wir wollen das nicht mehr und setzen sich im Hirn fest, um zu flüstern: 'los, Rauch!' Ich lass mir von niemanden etwas befehlen! Ihr etwa?*

Werde Dein eigener Motivationskünstler!

Neben der aktiven Auseinandersetzung mit den Suchtkomponenten spielt die Motivation eine sehr wichtige Rolle! Menschen, die motiviert bleiben und überzeugt sind, es schaffen zu können, sind kreativer, halten länger durch und können die Unannehmlichkeiten besser ertragen. Es ist daher ganz wichtig, dass Du alles versuchst, um Deine Motivation aufrecht zu erhalten - die Zigarettensucht versucht ALLES, um sie zu brechen:

Das zieht die Motivation runter:

- Entzugserscheinungen wie Schlafstörungen, Leistungsabfall, Unruhe
- das Gefühl der inneren Leere, Lustlosigkeit
- Es gibt immer wieder Tage, da geht es Dir nicht besser, sondern schlechter
- Du siehst kein Licht am Ende des Tunnels

Das hilft Dir, Deine Motivation aufrecht zu erhalten:

- Sage Dir immer wieder, warum Du mit dem Rauchen aufhören willst. Ich habe mir z.B. immer gesagt: "Ich will nicht, dass meine Tochter einen Vater hat, der raucht. Ich will nicht an Krebs sterben. Ich will frei sein - und werde es auch schaffen"
- Rede Dir immer und immer wieder selbst ein, dass Du es schaffen wirst. Führe Dir Deine Stärken bei jeder Gelegenheit von Augen mit Sätzen wie "Ich habe so viel erreicht, ich werde es auch schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören"
- Male Dir in Gedanken immer wieder die Vorteile des Rauchens im Detail aus, z.B. "Mit dem vielen Geld, das ich spare, werde ich mir neue Kleider kaufen. Ich werde toll aussehen damit!", "Es wird so toll, wenn ich wieder die Treppen hoch rennen kann – ohne zu husten!", "Meine Kollegen werden mich bewundern, wenn ich nicht mehr rauche", "Ich freue mich jetzt schon darauf, endlich wieder frei zu sein"
- Belohne und verwöhne Dich für jeden noch so kleinen Erfolg!
- Denke am Anfang nur immer an einen Tag. Sage Dir: Heute will ich nicht rauchen - und das werde ich schaffen
- Nach den ersten Tagen sagst Du Dir: Diese eine Woche will ich nicht rauchen - und das werde ich schaffen

Ein paar Beispiel von erfolgreichen STOP-SIMPLY-Teilnehmern:

Celja (42): *Jojo, heute ist es soweit! Nicht zu glauben: 2 Monate oder 60 Tage keine einzige Zigarette geraucht. Vermisse ich irgend etwas? NEIN!! Meine Lieben, sollte hier irgend Jemand zweifeln, für was er/sie aufhören will/muss: Es gibt immer einen Grund. Der schönste Grund ist Freiheit. Jawohl, die Freiheit durchzuatmen, beim Lachen keine Angst vor einem Hustanfall zu haben, die Freiheit, nicht bei Regen raus zum Kippen holen müssen, die Freiheit nach Dir zu duften,...und und und. Es ist ein so schönes Gefühl. Glaubt an Euch! Ihr könnt es auch schaffen*

Igel (42): *Wenn`s mal heftig wird, stelle ich mich ganz bewusst mal neben mich, beobachte mich und lobe mich... So viel Wohlwollen und Aufmerksamkeit bewirkt dann immer wieder Wunder....*

Finito (54): *Ich habe da einen kleinen Trick. Ich schließe die Augen und stelle mir vor, ich stehe an der Küste, spüre den Wind und atme gaaaanz tief viel frische Meeresluft ein. So viel, dass ich das Gefühl habe, ich atme zum ersten Mal und meine Lungen müssten platzen. Ich kann atmen, ohne zu husten und bekomme wieder Luft. Das ist wirklich ein positives Gefühl.*

ManuMami (41): *Also mir hat am besten der Tipp geholfen, nur an den heutigen Tag zu denken. Also: Heute rauche ich nicht. Vielleicht morgen. Und das jeden Tag. Damit hat man nicht das erdrückende Gefühl, etwas nie wieder zu dürfen, sondern eher das Gefühl etwas HEUTE nicht zu wollen.*

HASE (39): *Spätestens nach 14 Tagen. Der körperliche Entzug ist dann kein Problem mehr. Nur jetzt kommt der psychische Entzug ins Spiel. Schön langsam vergisst du nämlich, warum du mit dem Rauchen aufgehört hast, und dadurch hast du es verdammt schwer der Zigarette zu widerstehen. Nur wenn es dir, und allen die das hier lesen, bewusst ist und bleibt, warum sie mit dem Rauchen aufgehört haben, dann werden sie auch Nichtraucher bleiben.*

Versionen:

1.0 Feb 2009 Initiale Erstellung