



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Kaum ein Raucher, der nicht schon einmal den Entschluss gefasst hat, mit dem Rauchen aufzuhören – kaum einer, der früher oder später seine guten Vorsätze wieder über den Haufen geworfen hat.

Für all jene, die bereit sind, mit dem Nikotin endgültig Schluss zu machen, ist dieses Buch die richtige Begleitung.

Allen Carrs »Easyway« ist eine sensationelle und inzwischen äußerst bekannte Methode, um die körperliche und psychische Nikotinabhängigkeit zu überwinden.

Er zeigt dem Raucher Wege, die eigene Sucht ganz bewusst und selbstkritisch zu hinterfragen und ihr schließlich den Rücken zu kehren. Die nachhaltigen Erfolge seiner Bücher und Seminare geben Allen Carr Recht: Den unverbesserlichen Raucher gibt es nicht – jeder kann aufhören!

## *Autor*

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von der Nikotinsucht befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Allen Carr starb im November 2006 im Alter von 72 Jahren an Lungenkrebs. Im persönlichen Umfeld des Verstorbenen wird vermutet, dass jahrelanges Passivrauchen bei seinen Nichtraucherseminaren zu seiner Erkrankung beigetragen hat. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern (Adressen im Anhang).

### *Von Allen Carr außerdem bei Mosaik bei Goldmann*

- Allen Carrs Nichtraucher-Tagebuch (16682)
- Endlich erfolgreich! (16432, 16818)
- Endlich frei von Flugangst! (16288)
- Endlich frei von Sorgen! (16740)
- Endlich Nichtraucher! (16190, 16401)
- Endlich Nichtraucher – für Frauen (16542)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel (16964)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel – für Frauen (17076)
- Endlich ohne Alkohol! (16503)
- Endlich Wunschgewicht! (16117)
- Für immer Nichtraucher! (16293)
- Nie wieder Kater! (16806)

Allen Carr

# Endlich Nichtraucher!

Der einfache Weg, mit  
dem Rauchen Schluss zu machen

Aus dem Englischen  
von Ingeborg Andreas-Hoole

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

---

Für alle Raucher, die ich nicht  
heilen konnte. Ich hoffe, das Buch wird ihnen zu  
ihrer Freiheit verhelfen.  
Und für Sid Sutton.  
Doch vor allem für Joyce.

---

63. Auflage  
Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 1998  
© 1992 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1985, 1991, 1998, 2004 Allen Carr's  
Easyway (International) Limited  
Originalverlag: Penguin Books, Ltd., London  
Originaltitel: Allen Carr's Easy Way To Stop Smoking

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Kö · Herstellung: Max Widmaier

eISBN 978-3-641-08126-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einführung .....	13
<b>1</b> Den unverbesserlichen Raucher habe ich noch nicht getroffen .....	18
<b>2</b> Die einfache Methode .....	23
<b>3</b> Warum ist das Aufhören schwierig? .....	28
<b>4</b> Die gemeine Falle .....	33
<b>5</b> Warum rauchen wir weiter? .....	36
<b>6</b> Nikotinsucht .....	38
<b>7</b> Gehirnwäsche und das Unterbewusste .....	48
<b>8</b> Entzugserscheinungen lindern .....	58
<b>9</b> Stresssituationen .....	59
<b>10</b> Langeweile .....	61
<b>11</b> Konzentration .....	62
<b>12</b> Entspannung .....	64
<b>13</b> Die Kombi-Zigarette .....	67
<b>14</b> Was gebe ich auf? .....	69
<b>15</b> Selbstverklavung .....	74
<b>16</b> Ich spare x Mark die Woche .....	77
<b>17</b> Gesundheit .....	81
<b>18</b> Energie .....	87
<b>19</b> Es entspannt mich und schenkt mir Selbstvertrauen .....	88
<b>20</b> Die bedrohlichen schwarzen Schatten .....	89
<b>21</b> Die Vorteile des Rauchens .....	90
<b>22</b> Die »Methode Willenskraft« .....	91
<b>23</b> Weniger Rauchen? Vorsicht Falle! .....	101
<b>24</b> Nur eine einzige Zigarette .....	106
<b>25</b> Gelegenheitsraucher, Teenager, Nichtraucher ....	108

<b>26</b>	Der heimliche Raucher .....	117
<b>27</b>	Eine gesellige Angewohnheit? .....	119
<b>28</b>	Der richtige Zeitpunkt .....	121
<b>29</b>	Werde ich die Zigaretten vermissen? .....	129
<b>30</b>	Werde ich zunehmen? .....	132
<b>31</b>	Falsche Motivation meiden .....	134
<b>32</b>	Die einfache Methode des Aufhörens .....	137
<b>33</b>	Die Entzugsperiode .....	143
<b>34</b>	Nur einen Zug .....	150
<b>35</b>	Wird es für mich schwieriger sein? .....	151
<b>36</b>	Die Hauptgründe des Scheiterns .....	153
<b>37</b>	Ersatzbefriedigungen .....	155
<b>38</b>	Sollte ich Versuchungen meiden? .....	158
<b>39</b>	Der Moment der Freiheit .....	161
<b>40</b>	Die letzte Zigarette .....	165
<b>41</b>	Eine letzte Warnung .....	166
<b>42</b>	Viele Jahre Erfahrung .....	167
<b>43</b>	Helfen Sie den Rauchern auf dem sinkenden Schiff .....	177
<b>44</b>	Ein Rat für Nichtraucher .....	181
<b>Finale:</b>	Helfen Sie, diesem Skandal ein Ende zu setzen .....	184

Liebe Leserin, lieber Leser,

nachdem ich selbst mit dem Rauchen aufgehört hatte und es im Laufe der Jahre auch über 20 000 Raucher in meinen eigenen Kursen in London geschafft hatten, sich von der Sucht nach Nikotin zu befreien, war ich mir absolut sicher, dass meine Easyway-Methode auch für andere Raucher funktioniert.

Ich hatte jedoch Zweifel, ob ich »Endlich Nichtraucher!« als Buch herausbringen sollte. Ich fragte ein bisschen herum, und die Antworten waren nicht gerade ermunternd: »Wie könnte mir ein Buch helfen aufzuhören? Was ich brauche, ist Willenskraft!« oder »Wie könnte ein Buch gegen die schrecklichen Entzugserscheinungen helfen?«

Es ist sehr schwierig, einem Raucher die Angst vor dem Aufhören zu nehmen, wenn er das Buch nicht ganz durchliest. Aber wie sollte er das Buch ganz lesen, wenn man ihm vorher nicht die Angst vor dem Aufhören genommen hat? Das ist die klassische Frage: Was war zuerst da, die Henne oder das Ei?

Abgesehen von diesen nicht gerade ermunternden Bemerkungen hatte ich selbst auch Zweifel: In meinen Kursen hatte ich oft erlebt, dass ein Raucher einen wichtigen Punkt missverstanden hatte. Aber im Kurs konnte ich das immer richtig stellen. Aber wie könnte das ein Buch? Ich erinnere mich noch genau, wie frustriert ich manchmal während meiner Ausbildung zum Wirtschaftsprüfer war, wenn ich einen Punkt nicht verstanden hatte oder ihm nicht zustimmte, denn ich konnte dem Buch nichts erwidern. Außerdem war ich mir auch da-

rüber bewusst, dass in Zeiten von Video und Fernsehen viele Menschen nicht mehr gewöhnt sind, ein Buch zu lesen.

Zusätzlich dazu hatte ich auch noch Bedenken, denn ich war ja kein Schriftsteller und mir meiner Grenzen auf diesem Gebiet durchaus bewusst. Ich war sicher, dass ich einen Raucher in einem persönlichen Gespräch davon überzeugen konnte, wie viel schöner gesellige Situationen als Nichtraucher sind, um wie viel besser man sich konzentrieren oder Stress bewältigen kann und wie leicht und einfach es sein kann aufzuhören. Ich fragte mich, ob ich nicht lieber einen professionellen Autor engagieren sollte. Ich war mir also keineswegs sicher, ob ein Buch erfolgreich sein würde.

Die Götter meinten es gut mit mir. »Endlich Nichtraucher!« war seit der Veröffentlichung in England ein Bestseller. Täglich erreichen mich Briefe mit folgenden oder ähnlichen Bemerkungen: »Das ist das beste Buch, das jemals geschrieben wurde«, »Sie sind ein Genie«, »Sie sollten zum Ritter ernannt werden«, »Sie sollten Premierminister werden«, »Sie sind ein Heiliger.«

Ich hoffe, diese Bemerkungen sind mir nicht zu Kopf gestiegen. Mir ist auch völlig klar, dass ich diese Komplimente nicht aufgrund meiner literarischen Fähigkeiten bekommen habe. Aber ich bekomme sie aus einem einfachen Grund: Egal ob Sie lieber ein Buch lesen oder einen Kurs mit persönlicher Betreuung besuchen,

### **Allen Carr's EASYWAY funktioniert!**

Ist dieses Buch nur eine Werbemaßnahme für Allen Carrs Kurse? Nein! Es arbeitet mit genau der gleichen Methode und ist absolut umfassend. Die Kurse und das Buch sind lediglich verschiedene Medien, um ein und dieselbe Methode zu vermitteln. Die Kurse haben den Vorteil, dass man Fragen



stellen und einzelne Punkte mit einem ausgebildeten Trainer diskutieren kann. Mit dem Buch geht das nicht, und das empfinden manche Menschen als frustrierend. Der Trainer erkennt auch, wenn Sie einen wichtigen Punkt nicht genügend beachten. Das kann ein Buch natürlich nicht leisten. Ich habe behauptet, die Methode wirkt sofort. Das heißt, sofort, nachdem Sie das Programm vollständig durchgeführt haben. Ein Kurs bei uns besteht in der Regel aus einer einzigen Sitzung, die ungefähr sechs Stunden dauert. Beim Buch dauert es die Zeit, die Sie benötigen, bis Sie es vollständig gelesen haben. Das Buch ist billiger, und Sie können es zur Hand nehmen, wann immer Sie Lust dazu haben. Der letzte Punkt kann allerdings auch ein Nachteil sein. Häufig bekomme ich Briefe mit folgendem Inhalt: »Ich bin vor zehn Tagen mit Ihrem Buch fertig geworden. Sie haben ja so Recht. Es ist wunderbar, frei zu sein. Meine Tochter hat es mir schon vor drei Jahren geschenkt. Warum habe ich nur diese drei Jahre vergeudet?« Ja, warum nur? Es gibt viele Gründe, warum man ein Buch nicht anfängt oder nicht zu Ende liest. Ich habe mit mehr als 20 000 Menschen, die sich um Hilfe an mich wandten, Kurse abgehalten. Es kam nur ein einziges Mal vor, dass jemand eine Sitzung verließ. Das Buch lesen manche Menschen in einem Zug durch, aber das würde ich nicht empfehlen. Wie viele meiner Mitmenschen verspüre ich eine offenbar angeborene Abneigung gegen Lehrbücher. Zwar habe ich versucht, den Inhalt so interessant wie möglich zu gestalten, aber dennoch ist dieses Buch im Grunde genommen eine Anleitung zur Selbsthilfe gegen Ihr Raucherproblem – mit Erfolgsgarantie –, und es erfordert Konzentration und eine gute Verfassung. Ich habe eben behauptet, ich könnte den Erfolg garantieren. Bei den Kursen erstatten wir tatsächlich das Geld zurück, wenn wir einem Teilnehmer nicht helfen können. Leider können wir mit dem Buch nicht ebenso verfahren. Sicher fragen

Sie sich, warum manche Menschen scheitern und ob auch Sie zu den Unglücklichen gehören werden. Aber mit Glück oder Unglück hat das nichts zu tun. Die Methode funktioniert garantiert bei jedem, der sich strikt an alle Anweisungen hält. In diesem Zusammenhang sollte ich auch erwähnen, dass zwar jeder Raucher ganz einfach mit dem Rauchen aufhören kann, wenn er alle Anweisungen befolgt, und dass die meisten meine Methode nicht nur als einfach, sondern auch als angenehm empfinden, es aber nicht unbedingt einfach ist, alle Anweisungen exakt zu befolgen. Vielleicht denken Sie nun, dass die Anweisungen bestimmt etwas in der Art sind wie: Schwören Sie feierlich, dass Sie niemals mehr rauchen werden, halten Sie sich stets daran. Und falls Sie doch in Versuchung geraten, sagen Sie zu sich selbst: Ist es nicht wunderbar, ich bin frei? Sie würden Ihr Raucherproblem in der Tat lösen, wenn Sie sich an diese simplen Anweisungen hielten. Aber glauben Sie, wir hätten eine so hohe Erfolgsquote, wenn das alles wäre? Also denken Sie nun: Die Anweisungen sind so kompliziert, dass man ein Einstein sein muss, um sie befolgen zu können, und Allen Carr wird die Schuld auf mich schieben, wenn ich es nicht schaffe. Nein, das werde ich nicht. Wenn Sie intelligent genug sind, dieses Buch zu lesen, sind Sie auch intelligent genug, Erfolg zu haben. Und wenn ein Buch langfristig in einer Sprache erfolgreich ist, warum sollte das dann nicht auch in anderen Sprachen der Fall sein? Es ist wirklich nicht so schwierig. Denken Sie daran, sehr viele unserer Kursteilnehmer schaffen es. Ganz besonders, wenn es einen leichten Weg bietet, sich von einer Krankheit zu heilen, die mehr als drei Millionen Menschen weltweit pro Jahr umbringt und alle betrifft, ungeachtet von Nationalität, Rasse, Religion oder Hautfarbe. Sie müssen lediglich die Anweisungen befolgen. Ihre erste Anweisung lautet also: Befolgen Sie alle Anweisungen!

Würde die »Magie« der Methode bei der Übersetzung verloren gehen? Wieder zeigte die Vergangenheit, dass Allen Carrs Methode in jeglicher Sprache erfolgreich ist, denn es gibt sie in mehr als 20 Sprachen. Die deutschsprachige Version ist ganz besonders erfolgreich. Sicher können Sie sich vorstellen, wie sehr ich mich über die vielen Briefe aus aller Welt freue. Es gab viel Momente, in denen ich sehr stolz war, seit ich der Nikotinsucht den Kampf ansagte, aber einer der schönsten war, als ich hörte, dass »Endlich Nichtraucher!« Platz eins auf der deutschen Bestsellerliste erobert hatte.

Auf der letzten Seite dieses Buches spreche ich von einem Schneeball, der sich hoffentlich bald in eine Lawine verwandelt. Es gab Zeiten, in denen ich zweifelte, ob ich diesen großen Tag noch erleben würde. Denn leider wurde meine Botschaft anfangs nur langsam von einem zum anderen weitergegeben.

Inzwischen habe ich viele Dankesbriefe von Lesern bekommen, die »Endlich Nichtraucher!« gelesen haben. Die Botschaft hat sich doch sehr schnell verbreitet, und Sie helfen mir damit am allermeisten, denn jetzt bin ich sicher, die Lawine noch zu erleben.

Seitdem ich begonnen habe, mich für das Rauchen aufhören einzusetzen, erlitt ich viele Rückschläge und Enttäuschungen, machte aber auch viele positive Erfahrungen. Am schönsten ist, dass ich mit einer Gruppe ganz besonderer und äußerst engagierter Menschen zusammengekommen bin. Ich meine damit ehemalige Raucher, die mit meiner Methode aufgehört haben und so beeindruckt waren, dass Sie selbst Trainer werden wollten.

Wir haben diesbezüglich viele Anfragen, aber nur wenige Interessenten bringen die Voraussetzung mit, die fundierte Ausbildung abzuschließen und damit erfolgreich zu sein. Wir sind ganz besonders stolz auf alle unsere deutschsprachigen

Trainer, die innerhalb eines erstaunlich kurzen Zeitraums einen solchen Qualitätsstandard erreichten.

Ich bin sehr zuversichtlich, dass Sie, wenn Sie das Buch mit einer offenen Einstellung lesen und die Anweisungen darin befolgen, in kurzer Zeit diese herrliche Freude empfinden, wirklich frei von der Nikotinsucht zu sein. Aber wir brauchen auch Ihre Unterstützung. Ein wichtiger Teil des Erfolgs meiner Methode liegt darin, ein Feedback von unseren Kursteilnehmern oder Lesern zu bekommen. Am Ende des Buches finden Sie dafür ein Antwortformular und eine Liste aller Allen Carr Büros in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Diese brauchen Ihr Feedback, sei es jetzt positiv oder negativ. Und sollten Sie weitere Unterstützung benötigen, zögern Sie bitte nicht, den Ihnen am nächsten liegenden Trainer oder das nächste Easyway-Büro anzurufen, anzuschreiben oder ein Fax dorthin zu schicken.

Alles Gute für Sie

A handwritten signature in black ink that reads "Allen Carr". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal line underneath the name.

## Einführung

»Ich werde die Raucher dieser Welt heilen.«

Das sagte ich zu meiner Frau. Sie glaubte, ich sei übergeschnappt. Verständlich, wo sie doch mit ansehen musste, wie ich ungefähr alle zwei Jahre einen wirklich ernsthaften Anlauf unternahm, selbst das Rauchen aufzuhören. Noch verständlicher, wo ich doch nach dem letzten Versuch wie ein Kleinkind heulte, weil ich nach sechs Monaten Höllenqualen wieder einmal gescheitert war. Ich heulte, weil ich glaubte, dass ich lebenslänglich weiterrauchen müsste, wenn ich dieses Mal keinen Erfolg hätte. Ich hatte ungeheuer viel Energie in diesen Versuch investiert und wusste, dass ich nie wieder die Kraft finden würde, dieses Martyrium noch einmal durchzumachen. Sogar noch verständlicher, weil ich das sagte, nachdem ich gerade meine letzte – und endgültig letzte? – Zigarette ausgedrückt hatte. Nicht nur ich betrachtete mich als geheilt, sondern ich wollte auch noch den Rest der Menschheit heilen!

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, kommt es mir vor, als wäre meine ganze bisherige Existenz nur eine Vorbereitung darauf gewesen, das Raucherproblem zu lösen. Sogar die verhassten Jahre meiner Ausbildung und Arbeit als Wirtschaftsprüfer waren unschätzbar wertvoll, weil sie mir geholfen haben, die Geheimnisse der Nikotinsucht zu ergründen. Angeblich schafft man es nicht, die große Masse Mensch auf Dauer hinters Licht zu führen, doch ich glaube, dass die Tabakindustrie genau das jahrelang betrieben hat. Ich glaube auch, dass ich als Erster den Mechanismus der Nikotinsucht wirklich begriffen habe. Falls das arrogant klingt, möchte ich rasch hinzufügen, dass das nicht mein Verdienst war, sondern es sich aus meinen Lebensumständen eben so ergeben hat.

Der bedeutungsschwere Tag war der 15. Juli 1983. Ich bin damals nicht von einer Sträflingsinsel geflohen, aber ich glaube, dass ein entsprungener Sträfling keine größere Erleichterung empfinden könnte als ich, der an diesem Tag seine letzte Zigarette ausdrückte. Mir wurde bewusst, dass ich etwas entdeckt hatte, von dem jeder Raucher nur träumt: eine einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Nachdem ich meine Methode an Freunden und Verwandten ausprobiert hatte, machte ich mich als Berater selbstständig und half anderen Rauchern, sich von ihrer Sucht zu befreien.

Die erste Fassung dieses Buches schrieb ich 1985. Auf die Idee brachte mich einer meiner »Misserfolge«, ein Mann, den ich in Kapitel 25 beschreibe. Er hat mich zweimal aufgesucht, und jedesmal endeten beide Sitzungen mit einem beiderseitigen Tränenausbruch. Er war so erregt, dass es mir nicht gelang, ihn soweit zu entspannen, dass er meine Worte aufnehmen konnte. Da kam mir der Gedanke, wenn ich alles aufschriebe, könnte er es lesen, wann und wie oft er wollte, und das würde ihm helfen, das Wesentliche zu begreifen. Ich schreibe diese Einführung anlässlich des Erscheinens der Neuauflage dieses Buches. Ein kleiner roter Pfeil auf dem Umschlag informiert mich, dass es jahrelang ein Bestseller war. Ich denke an die Tausende von Briefen, die ich aus der ganzen Welt von Rauchern und ihren Angehörigen erhalten habe, an ihren Dank, dass ich dieses Buch geschrieben habe. Leider habe ich keine Zeit, alle diese Briefe zu beantworten, aber jeder Einzelne macht mir Freude, und schon ein einziger Brief wäre Lohn genug für die ganze Mühe.

Ich höre nicht auf zu staunen, dass ich täglich etwas Neues über das Phänomen Rauchen lerne. Trotzdem bleiben die grundsätzlichen Gedankengänge dieses Buches gültig. Perfekt ist wohl nie etwas, doch an einem Kapitel würde ich nie etwas ändern, dem Kapitel, das mir am leichtesten von der

Hand ging und das zufällig das Lieblingskapitel der meisten Leser ist: Kapitel 21.

Zusätzlich zu meiner langen Beratungserfahrung kann ich jetzt auch noch aus vielen Jahren Rückmeldung auf das Buch Nutzen ziehen. Die Änderungen gegenüber der ersten Ausgabe bestanden darin, das, worum es mir geht, genauer und klarer auszudrücken. Dabei hatte ich besonders die Fälle vor Augen, in denen es mit meiner Methode nicht gelang, und habe versucht, die Gründe dafür zu beseitigen. Bei den meisten dieser Fälle handelt es sich um Jugendliche, die von ihren Eltern gezwungen wurden, mich aufzusuchen, und die selbst keineswegs aufhören wollten zu rauchen. Sogar drei Viertel dieser Raucher kann ich heilen. Gelegentlich ist ein echter »Misserfolg« darunter, jemand, der den verzweifelten Wunsch hat, mit dem Rauchen aufzuhören, wie der Mann aus Kapitel 25. Das trifft mich tief, und manchmal verbringe ich schlaflose Nächte darüber, mir zu überlegen, wie ich zu diesem Raucher durchdringen könnte. Ich betrachte solche Fehlschläge nicht als Versagen des Rauchers, sondern als mein eigenes, weil es mir nicht gelungen ist, dem Raucher klarzumachen, wie einfach das Aufhören ist und wieviel Spaß ihm das Leben machen wird, sobald er aus dem Gefängnis ausgebrochen ist. Ich weiß, dass jeder Raucher nicht nur mit Leichtfertigkeit, sondern auch mit Genuss das Rauchen aufhören kann, doch manche Menschen sind auf ihrer Denkschiene so eingefahren, dass sie ihre Vorstellungskraft nicht mehr in Gang bringen können – die Angst vor dem Aufhören hindert sie daran, sich neuen Gedanken zu öffnen. Sie kommen nie dahinter, dass diese Angst durch Zigaretten ausgelöst wird, und dass der größte Gewinn des Aufhörens in der Befreiung von dieser Angst besteht.

Ich widme die erste Ausgabe dieses Buches den Menschen, die ich nicht heilen konnte. Meine Kurse führe ich übrigens

mit der Garantie durch, dass alle, bei denen der Versuch misslingt, ihr Geld zurückbekommen.

Im Lauf der Jahre ist meine Methode so manches Mal kritisiert worden, aber ich weiß, dass sie bei jedem Raucher wirkt. Am häufigsten höre ich die Klage: »Bei mir hat Ihre Methode nicht geklappt.«

Die Raucher erzählen mir dann, wie sie vorgegangen sind, wobei mir klar wird, dass sie die Hälfte meiner Anweisungen in den Wind geschlagen haben – und dann nicht begreifen, warum sie immer noch rauchen! Stellen Sie sich vor, Sie irren in einem Labyrinth herum, ohne den Ausgang zu finden. Ich besitze den Plan des Labyrinths und sage Ihnen: »Jetzt biegen Sie nach links, dann nach rechts ab«, usw. Wenn Sie nur einen Richtungshinweis auslassen, werden auch die restlichen Hinweise bedeutungslos, und Sie werden nie aus dem Labyrinth herauskommen. Ursprünglich führte ich Einzelkurse durch. Nur ganz verzweifelte Raucher suchten mich auf. Man hielt mich für eine Art Quacksalber. Heute gelte ich als der führende Experte der Raucherentwöhnung, und Menschen kommen aus der ganzen Welt zu mir angereist. Ich mache jetzt immer Gruppenkurse, trotzdem kann ich nicht alle Raucher betreuen, die sich an mich wenden, obwohl ich keine Werbung betreibe. Wenn Sie mich im Telefonbuch suchen, werden Sie keinen Eintrag finden, der etwas mit Rauchen zu tun hat.

Bei so gut wie jedem Kurs ist ein ehemaliger Alkoholiker oder Heroinsüchtiger anwesend, oder jemand, bei dem mehrere Süchte zusammenkamen. Ich habe meine Methode an Alkoholikern und Heroinsüchtigen ausprobiert und entdeckt, dass sie einfacher zu heilen sind als Raucher, vorausgesetzt, sie haben vorher nicht an einer anderen Gruppe wie den Anonymen Alkoholikern teilgenommen. Die Methode lässt sich bei allen Drogensüchtigen anwenden.



Am meisten beunruhigt mich die Tatsache, wie leicht Ex-Süchtige wieder rückfällig werden, was für Raucher wie für Heroinsüchtige oder Alkoholiker gilt. Die traurigsten Briefe, die ich bekomme, stammen von Rauchern, die dieses Buch gelesen oder sich mit der Hilfe meines Videos von ihrer Sucht befreit haben, aber dann wieder angefangen haben zu rauchen. Erst sind sie so froh über ihre Freiheit, doch dann tapen sie ein zweites Mal in die Falle und merken, dass es das nächste Mal nicht mehr klappt. Da mir sehr viel daran liegt, auch dieses Problem zu lösen, diesen Rauchern zu helfen, erneut von ihrer Sucht loszukommen, und die Bezüge zwischen Alkohol, anderen Drogen und dem Rauchen zu klären, habe ich zu diesem Thema ein eigenes Buch geschrieben, »Für immer Nichtraucher«.

Die bei weitem häufigste Kritik lautet, dass das Buch ständige Wiederholungen enthalte. Dafür entschuldige ich mich auch nicht. Wie ich im Buch erkläre, besteht das Hauptproblem nicht in der körperlichen Abhängigkeit, sondern in der Gehirnwäsche, die daraus resultiert.

Wie gesagt bekomme ich viel Lob und einiges an Kritik zu hören. In der Anfangszeit wurde ich von den Ärzten mit einiger Skepsis betrachtet, heute sind sie meine eifrigsten Anhänger. Das netteste Kompliment, das ich je bekam, machte mir ein Arzt. Er sagte nur: »Ich wünschte, ich hätte das Buch geschrieben.«

# 1 | Den unverbesserlichen Raucher habe ich noch nicht getroffen

Vielleicht sollte ich erst einmal erklären, warum gerade ich mich für befähigt halte, ein solches Buch zu schreiben. Nein, ich bin weder Arzt noch Psychologe; meine Qualifikationen sind spezifischer. Ich habe dreiunddreißig Jahre meines Lebens als Kettenraucher verbracht. In den letzten Jahren rauchte ich an schlechten Tagen 100 Zigaretten, jedoch nie weniger als drei Schachteln täglich. Ich hatte Dutzende von Versuchen unternommen, das Rauchen aufzuhören. Einmal habe ich sechs Monate lang nicht geraucht, und ich ging immer noch die Wände hoch, stellte mich immer noch neben Raucher, um ein Tabakwölkchen abzukriegen, stieg im Zug immer noch ins Raucherabteil.

Was den Aspekt Gesundheit anbelangt, sind die meisten Raucher überzeugt, sie würden schon aufhören, »bevor's mich trifft«. Ich hatte das Stadium erreicht, wo ich genau wusste, dass ich mich mit meiner Raucherei umbrachte. Ich hatte vom Druck des Dauerhustens chronische Kopfschmerzen. Ich konnte das ständige Pochen in der Vene spüren, die senkrecht in der Stirnmitte verläuft, und glaubte aufrichtig, in meinem Kopf könne jeden Moment etwas explodieren, und ich würde an einer Gehirnblutung sterben. Das setzte mir zwar zu, brachte mich aber nicht soweit, dass ich ernsthaft mit dem Rauchen aufhören wollte.

Ich hatte schon das Stadium erreicht, wo ich es nicht einmal mehr versuchte. Eigentlich verschaffte mir das Rauchen gar keinen Genuss. Die meisten Raucher leiden irgendwann an der Illusion, dass ihnen eine Zigarette dann und wann einfach schmeckt, doch das war bei mir nie der Fall. Ich habe den

Geschmack und den Geruch immer gehasst, doch ich bildete mir ein, Zigaretten würden mir helfen, mich zu entspannen und gäben mir Mut und Selbstvertrauen. Bei meinen Versuchen, nicht mehr zu rauchen, fühlte ich mich immer elend, konnte mir nie ein lebenswertes Leben ohne Zigaretten vorstellen.

Schließlich schickte mich meine Frau zu einem Hypnosetherapeuten. Ich muss gestehen, dass ich äußerst skeptisch war, weil ich damals nichts über Hypnose wusste und mir irgendeinen dämonischen, pendelschwingenden Typen mit stechenden Augen vorstellte. Ich machte mir die üblichen Illusionen, die sich Raucher über das Rauchen so machen, außer einer – ich hielt mich nicht für einen willensschwachen Menschen. Alle anderen Dinge im Leben hatte ich unter Kontrolle. Doch mit den Zigaretten war es umgekehrt. Ich glaubte, Hypnose hätte etwas mit dem Aufzwingen von Willen zu tun, und obwohl ich mich nicht sperrte (wie die meisten Raucher wollte ich dringend aufhören), dachte ich, dass keiner mir einreden könnte, ich bräuchte eigentlich gar nicht zu rauchen. Die ganze Sitzung kam mir vor wie reine Zeitverschwendung. Der Hypnosetherapeut versuchte, mich dazu zu bringen, meine Arme zu heben und verschiedene andere Dinge auszuführen. Nichts schien richtig zu klappen. Ich verlor nicht das Bewusstsein. Ich verfiel nicht in Trance oder glaubte es wenigstens nicht, und trotzdem hörte ich nach dieser Sitzung nicht nur auf zu rauchen, sondern genoss auch noch den Entwöhnungsvorgang, sogar während der Entzugsperiode.

Bevor Sie jetzt losstürzen und einen Hypnosetherapeuten aufsuchen, lassen Sie mich eines klarstellen. Hypnosetherapie ist ein Mittel der Kommunikation; wird Ihnen dabei das Falsche mitgeteilt, werden Sie nicht aufhören zu rauchen. Ich übe nur sehr ungern Kritik an dem Mann, den ich aufgesucht

habe, denn ich wäre inzwischen längst tot, wenn ich nicht hingegangen wäre. Aber wenn ich mit dem Rauchen aufgehört habe, dann trotz, nicht wegen seiner Bemühungen. Ich möchte nicht den Anschein erwecken, ich wollte die Hypno-  
setherapie heruntermachen; im Gegenteil, ich nutze sie bei meinen eigenen Kursen. Ihre Suggestivwirkung und machtvolle Kraft lässt sich zum Guten wie zum Schlechten einsetzen. Sollten Sie jemals zu einer Hypnose gehen, suchen Sie nie einen Hypnosetherapeuten auf, der Ihnen nicht persönlich von jemand empfohlen wurde, dem Sie Respekt und Vertrauen entgegenbringen.

In diesen entsetzlichen Raucherjahren glaubte ich, mein Leben hänge an den Zigaretten, und ich wollte lieber sterben als darauf verzichten. Heute werde ich oft gefragt, ob mich nicht manchmal der alte Drang wieder überkommt. Die Antwort lautet: Niemals, niemals, niemals – ganz im Gegenteil. Mein Leben war wunderbar. Hätte mich das Rauchen umgebracht, ich hätte mich trotzdem nicht beklagen können. Ich hatte sehr viel Glück im Leben, doch das Wunderbarste, was mir je zugestoßen ist, war die Befreiung von diesem Alptraum, von dieser Sklaverei, lebenslang systematisch den eigenen Körper zu zerstören und für dieses Privileg auch noch teuer bezahlen zu müssen.

Eines möchte ich von Anfang an klarstellen: Ich habe keinen Hang zur Mystik. Ich glaube nicht an Zauberer und Feen. Ich habe einen analytischen Verstand und könnte nichts nachvollziehen, was mir wie fauler Zauber vorkommt. Ich begann, wissenschaftliche Untersuchungen über Hypnose und Rauchen zu lesen. Nichts, was ich las, schien eine Erklärung für das Wunder liefern zu können, das sich ereignet hatte. Warum war das Aufhören so lächerlich einfach gewesen, während ich bei vorherigen Versuchen wochenlang an den schlimmsten Depressionen gelitten hatte?

Ich brauchte lange, bis ich der Sache auf den Grund gekommen war, vor allem deswegen, weil ich das Pferd von hinten aufzäumte. Ich versuchte herauszufinden, warum das Aufhören so einfach gewesen war, während das Problem in Wirklichkeit darin bestand, warum Raucher das Aufhören so *schwierig* finden. Raucher reden über die schrecklichen Entzugserscheinungen, aber wenn ich zurückblickte und mich an diese Schrecken zu erinnern versuchte, gab es sie für mich einfach nicht. Ich hatte keinerlei körperliche Schmerzen. Alles spielte sich im Kopf ab.

Meine Vollzeitbeschäftigung besteht heute darin, anderen Menschen dabei zu helfen, die Zwangsjacke ihrer Gewohnheit abzustreifen. Ich bin dabei sehr, sehr erfolgreich. Mit meinen Kursen wurden Tausende von Rauchern geheilt. Eines möchte ich von Anfang an betonen: Den unverbesserlichen Raucher gibt es nicht. Ich bin immer noch niemandem begegnet, der vom Rauchen derart abhängig war wie ich (oder sich zumindest *einbildete*, derart abhängig zu sein). Jeder kann nicht nur aufhören zu rauchen, sondern das auch noch mit Leichtigkeit tun. Im Grunde ist es die Angst, die uns weiterräumen lässt: die Angst, dass das Leben ohne Zigaretten nie mehr so lebenswert sein wird, die Angst, dass man unter einem Verlustgefühl leiden müssen. Nichts liegt der Wahrheit ferner. Das Leben ist »ohne« nicht nur genauso lebenswert, sondern macht in vieler Hinsicht unendlich mehr Spaß, wobei das Mehr an Gesundheit, Energie und Geld noch die geringsten Vorzüge sind. Allen Rauchern kann es leichtfallen, das Rauchen aufzuhören – sogar Ihnen! Sie brauchen nur den Rest dieses Buches mit geistiger Offenheit zu lesen. Je mehr Sie davon begreifen, desto leichter wird es Ihnen fallen. Sogar wenn Sie kein Wort davon verstehen und sich nur strikt nach den Anweisungen richten, wird es Ihnen leichtfallen. Das Wichtigste: Sie werden sich nicht durchs Le-

ben schleppen und ständig den Zigaretten nachtrauern oder an Verlustgefühlen leiden. Schleierhaft wird Ihnen lediglich vorkommen, warum Sie so lange geraucht haben.

Doch zuvor möchte ich eine Warnung aussprechen. Es gibt nur zwei Gründe, die meine Methode zum Scheitern bringen können:

**1. Wenn Sie von meinen Anweisungen abweichen.** Manche Menschen finden es lästig, dass ich so stur auf bestimmten Empfehlungen beharre. Zum Beispiel werde ich Sie auffordern, keinerlei Versuche zu machen, das Rauchen einzuschränken, oder einen Ersatz zu Hilfe zu nehmen, zum Beispiel Süßigkeiten, Kaugummi usw. (vor allem, wenn dieser Ersatz Nikotin enthält). Ich bin in diesem Punkt so dogmatisch, weil ich mich auf diesem Gebiet wirklich auskenne. Ich will nicht abstreiten, dass es viele Menschen gibt, die mit solchen Hilfsmitteln das Rauchen wirklich aufhören konnten, doch sie haben es trotz, nicht wegen dieser Hilfsmittel geschafft. Es gibt Leute, die in einer Hängematte stehend Liebe machen können, doch das ist nicht die einfachste Methode. Alles, was ich Ihnen sage, hat einen Sinn: Ihnen das Aufhören zu erleichtern und dadurch den Erfolg sicherzustellen.

**2. Wenn Sie etwas nicht verstehen.** Halten Sie nichts für selbstverständlich. Hinterfragen Sie nicht nur, was ich Ihnen erzähle, sondern auch Ihre eigenen Ansichten, und was die Gesellschaft Ihnen übers Rauchen beigebracht hat. Alle zum Beispiel, die das Rauchen lediglich für eine schlechte Angewohnheit halten, sollten sich fragen, warum sie andere Gewohnheiten, auch angenehme, leicht bleiben lassen können, während es so schwierig ist, sich etwas abzugewöhnen, das scheußlich schmeckt, ein Vermögen kos-

tet und uns umbringt. Wer glaubt, eine Zigarette sei für ihn ein Genuss, sollte sich fragen, warum er andere Dinge im Leben, die unendlich genussvoller sind, tun oder bleiben lassen kann. Warum *müssen* Sie sich eine anzünden, und warum überfällt Sie die Panik, wenn Sie es nicht tun?

## 2 | Die einfache Methode

Ziel dieses Buchs ist es, Ihnen eine innere Einstellung zu vermitteln, die es Ihnen erlaubt, vom ersten Moment an in Hochstimmung loszulegen, als wären Sie gerade von einer furchtbaren Krankheit geheilt worden – im Gegensatz zu den üblichen Methoden, bei denen Sie mit dem Gefühl anfangen, Sie müssten den Mount Everest besteigen und die nächsten Wochen damit verbringen, nach Zigaretten zu gieren und alle anderen Raucher zu beneiden. Mit der Zeit werden Sie sich beim Gedanken an Zigaretten nur noch wundern. Wie konnten Sie dieses Zeugs jemals rauchen? Sie werden Raucher mit Mitleid anstatt mit Neid betrachten. Wenn Sie Raucher sind, sollten Sie unbedingt erst dann aufhören zu rauchen, wenn Sie dieses Buch bis zum Ende gelesen haben. Das kommt Ihnen vielleicht paradox vor. Später werde ich Ihnen erklären, dass Zigaretten absolut nichts für Sie tun. Eines der vielen Rätsel ums Rauchen ist, dass wir, wenn wir gerade eine Zigarette rauchen, sie betrachten und uns fragen können, warum wir sie eigentlich rauchen. Zigaretten werden erst kostbar, wenn wir keine haben. Doch nehmen wir einfach an, dass Sie sich für nikotinsüchtig halten, ob es Ihnen gefällt oder nicht. Wenn Sie von Ihrer Süchtigkeit überzeugt sind, können Sie sich nie völlig entspannen oder konzentrieren, ohne zu



Allen Carr

**Endlich Nichtraucher!**

Der einfache Weg, mit dem Rauchen Schluss zu machen

eBook

ISBN: 978-3-641-08126-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Kaum ein Raucher, der nicht schon einmal den Entschluss gefasst hat, mit dem Rauchen aufzuhören – und kaum einer, der nicht früher oder später seine guten Vorsätze wieder über den Haufen geworfen hat. All jenen, die bereit sind, mit dem blauen Dunst endgültig Schluss zu machen, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter „Easyway“-Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Sucht überwinden, indem er seine Abhängigkeit kritisch hinterfragt und ihr schließlich aus Überzeugung den Rücken kehrt.