



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter Methode konnten zahlreiche Raucher in kürzester Zeit und ohne große Willenskraft der Zigarette dauerhaft und aus Überzeugung den Rücken kehren. In seinem neuen Buch geht Allen Carr speziell auf die Ursachen der Nikotinabhängigkeit und der dazugehörenden Gehirnwäsche bei Frauen ein. Frauen rauchen aus eigenen Gründen und haben einen anderen Bezug zur Zigarette als Männer. Dem Autor gelingt es, den Weg zur Unabhängigkeit noch gezielter auf Frauen abzustimmen und zu erleichtern. Er geht auf frauenspezifische Probleme ein und beantwortet die vielen Fragen, die Frauen im Zusammenhang mit dem Rauchen immer wieder stellen.

Autorin

Der Brite Allen Carr wurde mit der Entdeckung seiner Methode, mit dem Rauchen aufzuhören, über Nacht zum Erfolgsstar. Er gab seinen Job als Wirtschaftsprüfer auf und beschäftigt sich seither damit, Menschen auf sanfte, aber erfolgreiche Weise zu helfen, Suchtfallen zu entkommen. Durch den unübersehbaren, nachweislich großen Erfolg seiner Methode erlangte Allen Carr internationales Ansehen. Inzwischen gibt es weltweit zahlreiche Allen Carr's Easyway Standorte mit speziell ausgebildeten Trainern.

Von Allen Carr außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Endlich Nichtraucher!

Allen Carrs Nichtraucher-Tagebuch

Endlich erfolgreich!

Endlich frei von Flugangst

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel – für Frauen

Endlich ohne Alkohol!

Endlich Wunschgewicht!

Für immer Nichtraucher!

Nie wieder Kater!

Allen Carr

Endlich Nichtraucher für Frauen

Der einfache Weg, mit dem
Rauchen Schluss zu machen

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Männer sind vom Mars.

Mein besonderer Dank gilt Angela Jouanneau, die als eine unserer führenden Trainerinnen die »rauen Kanten« abgeschliffen und den Venus-Touch eingebracht hat.

16. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2003

© 2003 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2003, 2004 Allen Carr's Easyway (International) Limited

Originaltitel: Why Women Smoke

Originalverlag: Arcturus Publishing Ltd., London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,

unter Verwendung eines Entwurfes von Design Team München

Umschlagfoto: Guido Pretzl

Redaktion: Hildegard Adelmann, Renate Weinberger

Satz: Filmsatz Schröter, München

Kö/ue · Herstellung: Ina Hochbach

eISBN 978-3-641-09164-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einführung	7
Kapitel	
1 Damen haben den Vortritt	11
2 Ist die Flasche halb voll oder halb leer?	21
3 Wunder oder Zauberei?	32
4 Wie können Sie je wissen, wann Sie geheilt sind?	39
5 Mein Standpunkt	50
6 Verwüstung	65
7 Warum funktioniert meine Methode nicht bei allen Rauchern?	69
8 Die Gehirnwäsche	79
9 Nikotinsucht	85
10 Unser Immunsystem	91
11 Das »große Monster«	96
12 Was ist Ihr Lieblingsparfüm?	101
13 Hunger	106
14 Glückliche Gelegenheitsraucher	118
15 Mit dem Rauchen aufzuhören kostet Willenskraft	139
16 Welches ist das stärkere Geschlecht?	152
17 Rauchen während der Schwangerschaft	159
18 Der Mythos: Rauchen hilft beim Abnehmen	168
19 Wie viele Mythen haben wir aufgedeckt?	188

20	Trennen Sie sich von konditionierten Assoziationen . . .	211
21	»Die Leere!«	218
22	Hilfsmittel erschweren nur das Aufhören	225
23	Die letzten Anweisungen	230
24	Wie Sie für den Rest Ihres Lebens eine glückliche Nichtraucherin bleiben	244
	Anweisungen, die es leichter machen, mit dem Rauchen aufzuhören	249
	Anweisungen zum Lesen des Buches	251
	Register	252
	Allen Carr's Easyway informiert	258

Einführung

Mein erstes Buch – »*Endlich Nichtraucher!*« – veröffentlichte ich im Jahr 1985. Seitdem habe ich praktisch jeden Tag etwas Neues über die Nikotinsucht gelernt. Um meine Methode aktuell und wirksam zu halten, ist all dieses Wissen in die überarbeiteten Nachauflagen meiner Bücher eingeflossen.

Bisher habe ich immer alles aus meiner Perspektive geschrieben. In diesem Buch jedoch halte ich mich mit meinen persönlichen Wahrnehmungen etwas zurück und lasse den Erfahrungen und Erkenntnissen von Raucherinnen den Vortritt. Ich mache mich zum Sprachrohr jener Frauen, die mithilfe meiner Methode mit dem Rauchen endgültig aufgehört haben. Die meisten Menschen, die unsere Nichtraucher-Kurse besuchen, sind Frauen. Und das ist ein triftiger Grund, ein Buch über meine Raucherentwöhnungsmethode ausschließlich Frauen zu widmen. Nicht wahr?

Ich wurde gefragt, ob es notwendig – oder sogar politisch korrekt, wenn man sich das gesellschaftliche Klima ansieht – sei, speziell über Frauen & Rauchen zu schreiben. Schließlich behaupte ich ja, dass sich meine Methode für jeden rauchenden Menschen eignet, unabhängig vom Geschlecht. Aber aus eigener Erfahrung und aus Gesprächen mit unseren Trainern kenne ich natürlich die Besonderheiten, die bei Frauen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, eine gewichtige Rolle spielen. In unseren Kursen können wir direkt darauf eingehen. Mit diesem Buch möchte ich einer breit gefächerten weiblichen Leserschaft zeigen, wie meine Methode Frauen tatsächlich hilft, trotz ihrer geschlechtsspezifischen Sorgen, alle Hürden zu nehmen, um mit dem Rauchen Schluss zu machen.

Sind Frauen und Männer wirklich so verschieden? Ja und nein. Aber Frauen fürchten sich mehr vor der Raucherentwöhnung als Männer. Das zeigt sich in den Anliegen und Bedenken,

die Frauen in unseren Kursen immer wieder äußern. Ich bin mir sicher, dieser Unterschied liegt keineswegs daran, dass Männer sich eher scheuen, ihre Ängste an den Tag zu legen, sondern weil sie ganz einfach die Befürchtungen der Frauen nicht teilen.

Die Gründe, warum bei Frauen solche Ängste auftauchen, nehme ich in den folgenden Kapiteln unter die Lupe. Vorab nur so viel: Für Raucherinnen zählen Zigaretten zu dem Sicherheitsnetz, das offenbar ein fester Bestandteil ihres Lebens darstellt und anscheinend unlösbar mit ihrem Selbstverständnis verbunden ist. Das trifft insbesondere auf Frauen zu, die intensiv auf ihr Gewicht beziehungsweise auf ihre Figur achten. Allein schon der Gedanke, die Maschen ihres schützenden Netzes könnten sich lockern, versetzt Raucherinnen in Panik – auch wenn es so aussieht, als würden sie sonst alles mit links schaffen.

Das besondere Verhältnis der Frauen zu Zigaretten und zum Rauchen ist nicht nur mit dem Wie und Warum »Frauen so sind, wie sie sind« verknüpft, sondern auch mit ihren unterschiedlichen – erworbenen – Ansichten, wie sie im Leben am besten zurechtkommen. Die Tabakindustrie weiß diese vielschichtigen Zusammenhänge zu nutzen. Nicht umsonst gab und gibt sie für die Erstellung psychologischer Frauenprofile Geld in Millionenhöhe aus. Dieser Industriezweig setzt alles daran, in das Innerste der Frauenköpfe vorzudringen, um herauszufinden, wie Frauen die Dinge sehen, wie sie denken und wie sie sich psychologisch von den Männern unterscheiden.

An dem wahren elementaren Kern der Nikotinsucht, den ich mit meiner Methode angehe, wird sich wohl niemals etwas ändern. Gewechselt haben aber die Wege, auf denen Frauen in die Suchtfalle tappen. Frauen, die sich aus dieser Falle befreien möchten, müssen sich darüber bewusst sein, um dieser Falle auf Dauer zu entkommen.

Bei diesem Wechsel hatte die Tabakindustrie ihre Hand im Spiel, jedoch auch der Wandel der sozialen Verhältnisse – und nicht zuletzt – die Veränderung der Frauen selbst. Die sozialen Umwälzungen, die in den 1960er Jahren begannen, züchteten

der Industrie ertragreiche Melkkühe heran. Auf der einen Seite verlor die Branche mehr männliche Raucher als nachkamen, auf der anderen Seite tat sich aber ein neuer, lukrativer Markt auf: die Raucherinnen. Und dabei handelte es sich vor allem um junge Frauen. Es ist schon eine Ironie des Schicksals, dass die damals in vielerlei Hinsicht befreiten, sich emanzipierenden Frauen von einer Versklavung in die andere gerieten. Das erkläre ich später noch ausführlicher und nachvollziehbarer.

Eines ist jedoch glasklar: Wenn Sie einmal die Wahrheit über die Nikotinfalle bei Licht betrachten, werden Sie verstehen, warum ich die Welt von dieser Plage befreien möchte. Ich hoffe, Sie übernehmen dabei Ihren Part, indem Sie aufhören zu rauchen oder dieses Buch für eine Frau kaufen, auf deren Gesundheit Sie Wert legen.

Auf jeden Fall lege ich alle Fakten auf den Tisch, und ich hoffe, ich kann Sie damit überzeugen, wie leicht es ist, alle Hürden der Raucherentwöhnung zu nehmen. Wenn Sie das Ganze einmal verstanden haben, werden Sie wissen, dass meine Methode wirklich ein einfacher Weg ist.

Anmerkung der Redaktion: *Dieses Buch wendet sich speziell an Frauen, daher wird der Begriff Raucherin benutzt, wenn es direkt um die Belange weiblicher Betroffener geht. Jedoch bei Themen oder Aussagen, die sowohl die rauchenden Frauen als auch die rauchenden Männer betreffen, wird in der Regel der allgemeine Begriff »Raucher« verwendet, um den Lesefluss nicht durch Formulierungen wie »alle Raucher und Raucherinnen« zu erschweren.*

Damen haben den Vortritt

Nach unzähligen Generationen in der Abhängigkeit haben die Frauen der westlichen Welt endlich die Gleichberechtigung errungen. Und das nicht nur am Arbeitsplatz, wo sie jetzt sogar in den vorher von Männern dominierten Berufen vertreten sind, sondern in allen anderen Bereichen des Lebens. Wenige Menschen bestreiten das heute und viele sagen: »Das war aber auch höchste Zeit.« Im Hinblick auf die Frage, warum Frauen rauchen, interessiert mich an diesem Erfolg vor allem, wie die großen Vorkämpferinnen der Gleichberechtigung das Blatt wendeten.

Diese Frauen wagten es, allgemeingültige Auffassungen und Regeln anzufechten. Sie weigerten sich, die Situation einfach als »normal« hinzunehmen, und gingen – mit triftigen Argumenten bewaffnet – auf die Barrikaden, um die Grundfesten des manifestierten traditionellen Frauenbildes einzureißen. Natürlich gab es viele Frauen, die im Geheimen ihren »Schwestern« beistanden, aber zu ängstlich waren, ihrem Beispiel zu folgen. Daneben existierten aber auch noch sehr viele weibliche Wesen, die sich stillschweigend in die gewohnte Frauenrolle fügten.

Es ist schon sonderbar, dass wir häufig die Irrtümer im Leben erst wahrnehmen, wenn wir etwas in Frage stellen. Ziehen wir nichts in Zweifel, akzeptieren wir alles – ganz gleich, was es ist. Praktisch alle Lebensbereiche werden von der Gehirnwäsche beherrscht. In diesem Buch sind für uns nur zwei Aspekte der Gehirnwäsche von Belang: die Gehirnwäsche in Zusammenhang mit dem Rauchen und in Bezug auf die Unterschiede zwischen Männern und Frauen.

Unter Gehirnwäsche verstehe ich Folgendes: *Das Bewirken ei-*

ner grundlegenden Veränderung der Vorstellungen und Überzeugungen einer Person.

Sie fragen sich jetzt vielleicht, was das alles mit der Raucherentwöhnung zu tun hat. Jeder weiß, dass Rauchen eine schmutzige, abscheuliche »Gewohnheit« ist, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden schädigt. Sogar die Raucher und Raucherinnen betrachten das Rauchen heutzutage als eine nichtgesellschaftsfähige Angelegenheit. Also, warum müssen Sie Ihre Ansichten und Überzeugungen ändern, um mit dem Rauchen aufzuhören? Bestimmt gibt es eine Wunderpille oder einen Trick, um das Verlangen nach einer Zigarette zu unterbinden. Oder etwa nicht? Ihnen erscheint es sicherlich auch schleierhaft, wie das Lesen eines Buches Ihnen helfen kann, Nichtraucherin zu werden. Ich erkläre es Ihnen:

Was wollen Sie tatsächlich erreichen? Logisch: Sie möchten Ihre letzte Zigarette ausdrücken und nie wieder den Wunsch haben, eine neue anzuzünden.

Sicher kennen Sie viele Exraucher, die erfolgreich zu rauchen aufgehört haben. Aber: Mussten die meisten nicht mehrere Anläufe nehmen? Und selbst als sie Erfolg hatten, hat es sie nicht unheimlich viel Willenskraft gekostet und die Hilfe von Pillen, Pflastern oder Kaugummi? Und mussten sie nicht trotzdem Tage, Wochen, Monate oder Jahre Qualen erleiden? Wie viele dieser Geplagten verlangten – oder erbettelten gar – gelegentlich eine Zigarette von Ihnen? Wie viele haben das Gefühl, dass das Essen oder gesellige Ereignisse ohne eine Zigarette weniger Spaß machen? Und das, obwohl sie es vorziehen, Nichtraucher zu sein. Wie viele greifen immer wieder automatisch nach der nicht mehr vorhandenen Zigarettenschachtel?

Ist es wirklich das, was Sie erreichen wollen?

Vergessen Sie jetzt mal für einen Moment einfach Ihre Absicht, nie wieder zu rauchen. Versuchen Sie lieber, folgende wichtige Frage zu beantworten: Was ist der Unterschied zwischen einem Raucher und einem Nichtraucher?

Die Antwort scheint natürlich ganz klar zu sein: Der eine raucht, der andere nicht. Das ist wahr, aber ganz so einfach ist es eben

nicht. Niemand zwingt Sie, sich jemals eine Zigarette anzuzünden. Also zünden sich Raucher eine Zigarette nur an, weil sie es wollen? Nein! Sie wissen selbst sehr gut, dass Sie zuweilen aus purer Gewohnheit zu einer Zigarette greifen und nicht, weil Sie wollen. Die meisten starken Raucher geben offen zu, dass sie von zwanzig Zigaretten vielleicht nur zwei wirklich genießen – der Rest ist nur Gewohnheit. Wäre das tatsächlich wahr, müsste es doch ein Kinderspiel sein, unseren Verbrauch einzudämmen. Wir könnten unsere Zigaretten in einer verschließbaren Schublade aufbewahren, und wenn uns das Verlangen überfällt, gäbe dieses praktische Hindernis uns Zeit zum Nachdenken. Während wir überlegen, wo der Schlüssel liegt, könnten wir uns fragen: *Hole ich mir jetzt eine Zigarette, um sie zu genießen, oder nur aus reiner Gewohnheit?* Wenn es sich einfach nur um Gewohnheit handeln würde, wäre es ziemlich unsinnig, diese Zigarette zu rauchen.

Mit dieser einfachen List würde ein Raucher, der normalerweise zwanzig Zigaretten am Tag raucht, nur zwei rauchen – ohne irgendwelche Nebenwirkungen. Falls Sie diesen oder ähnliche Tricks schon einmal angewendet haben, kennen Sie gewiss die begrenzte Haltbarkeitsdauer derartiger Finten; sie funktionieren nur so lange, bis Ihre Willenskraft erschöpft ist. Haben Sie je versucht, die Aufbewahrung Ihrer Zigaretten Ihren Kindern, Enkeln oder Ihrem besten Freund anzuvertrauen? Ja? Dann wissen Sie nur zu gut, nach welcher Zeit Sie die Zigaretten zurückfordern, trotz Ihrer Ankündigung, Ihr Bitten zu ignorieren, wenn das Verlangen Sie überkommt. Egal, wie entschlossen Ihre Treuhänder sind, Ihnen die Zigaretten nicht herauszugeben, nichts kann der Panik, dem Einfallsreichtum und der Entschlossenheit eines Rauchers widerstehen, der JETZT eine Zigarette will.

Frauen sind für ihren beschützenden Mutterinstinkt bekannt, aber auch für ihren Drang nach Vergeltung, wenn ihnen ein Unrecht angetan wird. Trotzdem lesen wir immer wieder Horrorgeschichten über Mütter, die ihre Kinder zu Hause sich selbst überlassen, während sie sich auswärts vergnügen oder sogar ins Ausland reisen. Wir verachten und verspotten solche Frauen wegen ihres Mangels an Verantwortungsgefühl. Doch wenn Sie rigoros ehrlich

mit sich sind, fallen Ihnen wahrscheinlich einige »Vernachlässigungssünden« ein: Sind Sie nicht schon mal schnell aus dem Haus geschlüpft, während Ihre Kinder schliefen, um an der Tankstelle Zigaretten zu kaufen? Haben Sie nie Ihre Kinder im Auto – mangels Parkplatz mit laufendem Motor und in zweiter Reihe – warten lassen, um in den Zigarettenladen an der Ecke zu rennen?

Oder nehmen wir den Fall einer frisch gebackenen Mutter, von dem ich gehört habe. Die Frau befand sich noch auf der Entbindungsstation und gierte so verzweifelt nach einer Zigarette, dass sie eine Krankenschwester bat, auf das neugeborene Baby zu achten, während sie sich eine Packung Zigaretten besorgte. Die überarbeitete Krankenschwester weigerte sich. Unnötig zu sagen, dass sie Nichtraucherin war, also jemand, der, im Gegensatz zu einem Exraucher, nie geraucht hat. Ihre Kommentare – »Sie wissen, dass Sie nicht wirklich eine brauchen«, »Es ist nicht gut für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes« und »Sie sind über eine 14-stündige Entbindung ohne eine hinweggekommen« – verschlimmerten lediglich die Schuldgefühle der Frau. Das hielt die junge Mutter jedoch nicht von ihrem Vorhaben ab. Sogar die kurz zuvor durchgegebene Nachricht über die Entführung eines Neugeborenen aus einer Klinik bremste sie nicht. Als die Mutter zurückkam, war ihr Baby verschwunden. Die darauf folgende Panik sowie ihre Schreie brachten das ganze Krankenhaus in Aufruhr. Zum Glück erwiesen sich ihre Ängste als unbegründet, denn es stellte sich heraus, dass eine andere Krankenschwester das Baby in einen anderen Teil der Station verlegt hatte.

Ich habe dieses Beispiel aus zwei Gründen gewählt. Zum einen veranschaulicht es gut die Wirkung und die Kraft der Gehirnwäsche. Denken Sie nur mal an die jungen Frauen, die ihre Freundinnen verächtlich kritisieren, wenn diese während der Schwangerschaft nicht zu rauchen aufhören, aber genau denselben Fehler begehen, wenn sie selbst an der Reihe sind.

Wie kann eine verantwortungsbewusste Mutter so wie in dem beschriebenen Vorfall handeln? Bevor Sie den Stab über der jungen Mutter brechen, fragen Sie sich selbst: Sind Sie noch nie nachts kilometerweit gefahren, um eine geöffnete Tankstelle zu

finden, weil Sie keine Zigaretten mehr hatten? Sind Sie noch nie fast durchgedreht, weil Ihre Zigaretten zu Ende gingen oder gar ausgegangen waren? Selbstverständlich kennen Sie das alles. Wenn es Ihnen egal wäre, ob Sie Zigaretten haben oder nicht (wie viele Raucher vorgeben), warum um Himmels willen lesen Sie dann dieses Buch? Sie lesen es aus einem Grund und nur diesem einen Grund:

ANGST!

Machen Sie sich keine Sorgen, Angst ist der einzige Grund, warum ein Raucher immer weiterraucht. Jene Frau hat nicht ihr Baby wegen des Genusses, krebserregenden Rauch durch ihre Lungen zu ziehen, aufs Spiel gesetzt. Nein, sie tat es, weil sie ohne Zigaretten in panische Angst geraten war.

Stellen Sie sich einen Heroinsüchtigen ohne Heroin vor. Machen Sie sich ein Bild von der Panik, dem Zittern, der Angst. Dann halten Sie sich die Erleichterung des Süchtigen vor Augen, wenn er sich Heroin in eine Vene seines Armes, der aussieht wie eine alte Zielscheibe, schießen darf. Glauben Sie wirklich, Heroinsüchtige genießen es, sich zu spritzen? Als Nichtheroinsüchtiger kann man das kaum nachvollziehen. Für Nichtraucher ist es schwer zu verstehen, dass Raucher Genuss empfinden, wenn sie todbringenden Rauch in ihre Lungen saugen. Ihnen ging es genauso, bevor Sie vom Nikotin abhängig wurden.

Aufgrund der Gehirnwäsche glaubte ich tatsächlich, Heroinsüchtige würden sich spritzen, um unglaublich angenehme Halluzinationen oder Träume zu erleben. Aber in Wirklichkeit tun sie es nur, um die erschreckenden, erschütternden, unsicheren Gefühle, unter denen sie leiden, wenn ihr Körper die Droge abbaut, zu beenden.

Zu den vielen weit verbreiteten Missverständnissen über Drogensucht gehört die Meinung, dass Süchtige nur dann unter Entzugserscheinungen leiden, wenn sie versuchen, sich von der Droge zu befreien. In Wahrheit setzt die Qual bereits in dem Moment ein, in dem die Wirkung der allerersten Dosis nachlässt. Und der einzi-

ge Grund für die nächste Dosis ist das Bestreben, das leere, unsichere Gefühl, das die vorhergehende Dosis geschaffen hat, loszuwerden.

Nichtheroinsüchtige kennen dieses Panikgefühl nicht. Mit dem Rauchen verhält es sich genauso. Nichtrauchern erscheint es vollkommen schleierhaft, warum sich jemand tatsächlich wünschen kann, solch einen scheußlichen Rauch einzuatmen. Ganz zu schweigen von dem Vermögen, das der blaue Dunst kostet, und der Gefahr, sich entsetzliche Krankheiten zuzuziehen. Aber das Leben eines Babys zu riskieren, statt eine Stunde länger zu warten, ist für Nichtraucher nicht nur schändlich, sondern völlig unverständlich. Selbst als Mitsüchtiger finde ich das Verhalten der jungen Mutter unverzeihlich. Aber ich bemitleide sie. Es ist nicht besonders angenehm, eine Plastiktüte über Ihrem Kopf zu haben, selbst wenn Sie wissen, dass man sie jederzeit entfernen kann. Doch wenn jemand anderer, selbst jemand, der Sie liebt, diese Tüte über Ihren Kopf hält, ist es ein Gräuel. Besonders wenn dieser Jemand glaubt, Ihnen damit einen Gefallen zu tun!

Lassen Sie uns ein paar Minuten über das Gesagte nachdenken. Ich bat Sie, den Unterschied zwischen einem Raucher und einem Nichtraucher zu erklären. Die offensichtliche Antwort lautet: Der eine raucht, der andere nicht. Das ist auch zufällig die richtige Antwort, und da sie sowohl offensichtlich als auch richtig ist, zäumen wir das Pferd unabsichtlich von hinten nach vorne auf. Mit anderen Worten, wir versuchen, das Problem zu lösen, indem wir nie wieder rauchen. Das mag Ihnen zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch logisch erscheinen. Ich werde Ihnen erklären, warum das nicht zutrifft!

Lassen Sie mich dazu ein anderes Problem darstellen: Auf dem Dach Ihres Hauses fehlt ein Ziegel. Jedes Mal, wenn es regnet, bildet sich auf Ihrem teuren Teppich ein feuchter Fleck. Wie lösen Sie dieses Problem? Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten: Sie könnten Ihren Teppich wegnehmen oder ständig einen Eimer auf der Stelle stehen lassen, damit er den Regen auffängt. Oder Sie könnten sogar den drastischen Entschluss fassen, umzuziehen. Keine dieser Maßnahmen würde jedoch das Problem lösen. Die vernünftigste

und billigste Lösung wäre, die Ursache des Problems zu entfernen, indem Sie den fehlenden Dachziegel ersetzen.

Wir neigen dazu, dasselbe Prinzip – eine Sache nicht von Grund auf anzupacken – auf andere Probleme unseres Lebens anzuwenden. Hat ein Reifen Ihres Autos oder Fahrrads Luft verloren, hoffen Sie wahrscheinlich, das Problem mit Aufpumpen lösen zu können. Ist der Reifen nach ein paar Tagen wieder platt, und Sie sind bequem oder Optimist oder, wie ich, beides, werden Sie ihn sicher wieder aufpumpen und diesen Vorgang mehrere Male wiederholen. Aber egal, wie bequem oder optimistisch wir sind, wenn der Reifen ein zweites Mal platt ist, wissen wir, dass wir eine echte Panne haben und nur die Reparatur des Reifens das Problem löst.

Der tatsächliche Unterschied zwischen einem Raucher und einem Nichtraucher besteht nicht darin, dass der eine raucht und der andere nicht. Das Anzünden einer Zigarette ist lediglich die Folge des eigentlichen Problems. Zu hoffen, das Rauchen »aufzugeben«, indem Sie nie wieder eine Zigarette rauchen, ist das Gleiche wie einen Eimer unter das Loch im Dach zu stellen, statt den Ziegel zu ersetzen, oder Ihren Fahrradreifen alle paar Tage aufzupumpen, statt die Sache mittels Reparatur aus der Welt zu schaffen.

Der wirkliche Unterschied zwischen einem Raucher und einem Nichtraucher ist, dass der Raucher ein Bedürfnis oder Verlangen zu rauchen hat und der Nichtraucher nicht. Das ist das wirkliche Problem: gleichbedeutend mit dem fehlenden Ziegel oder der Reifenpanne. Akzeptieren Sie einfach diese unbestreitbare Tatsache: Niemand außer uns selbst zwingt uns, eine Zigarette anzuzünden. Selbst wenn andere Himmel und Hölle in Bewegung setzen, um uns daran zu hindern, werden wir einen Weg finden, ihnen auszuweichen. Akzeptieren Sie auch folgende unbestreitbare Tatsache. Selbst wenn wir versuchen, weniger oder gar nicht mehr zu rauchen, sagt ein anderer Teil unseres Gehirns: »Ich will aber eine Zigarette!« Wäre das nicht wahr, liefе die Raucherentwöhnung wie ein Kinderspiel ab. Wahrscheinlich werden Sie es nicht glauben, aber mit dem Rauchen aufzuhören ist in der Tat für jeden Raucher leicht. Auch für Sie – vorausgesetzt, Sie gehen die Sache richtig an.

Also, um mit dem Rauchen aufzuhören, müssen wir das Pro-

blem an der Wurzel packen: Wir müssen das Verlangen oder den Wunsch zu rauchen beseitigen, und zwar nicht nur für ein paar Stunden, Tage oder Jahre, sondern für immer. Selbst Experten können kaum glauben, dass es möglich ist, ohne Willenskraft mit dem Rauchen Schluss zu machen. Aber denken Sie einmal nach: Wenn Sie nie wieder das Bedürfnis oder den Wunsch hätten, eine Zigarette anzuzünden, wozu bräuchten Sie dann Willenskraft?

Wahrscheinlich denken Sie nun: »Das ist alles schön und gut, und ich kann nicht widerlegen, was Sie sagen. Tatsächlich kann ich nur bestätigen, dass mich niemand zum Rauchen zwingt. Da muss sich bei meiner Zeugung eine Neigung zur Selbstzerstörung eingeschlichen haben. Wie kann ein Buch in der Lage sein, solch eine Neigung zu beseitigen?«

HURRA! Sie haben den Nagel auf den Kopf getroffen. Bei dem fehlenden Ziegel und der Reifenpanne steht uns sowohl die Ursache als auch die Lösung des Problems klar vor Augen. Genauso klar sehen wir, dass beim Rauchen die Lösung in der – dauerhaften – Beseitigung des Wunsches zu rauchen liegt. Leicht gesagt, aber wie machen wir das?

Wir müssen einen Schritt weiter gehen. Bevor wir dieses Bedürfnis oder den Wunsch zu rauchen beseitigen können, müssen wir erst verstehen, warum es/er überhaupt besteht. Schließlich sind wir nicht damit auf die Welt gekommen. Die menschliche Rasse hat hunderttausende von Jahren ohne das Rauchen überlebt. Sicher glaubt niemand, dass das Einatmen von verpestetem, krebserregendem Rauch irgendetwas Natürliches darstellt. Tatsache ist, dass niemand von uns ein Bedürfnis zu rauchen hatte, bis wir die erste Zigarette anzündeten. Wenn Sie zu den Unglücklichen zählen, die schon in so jungen Jahren in die Falle gegangen sind, dass sie sich nicht mehr an die Zeit ohne Rauchbedürfnis erinnern können, machen Sie sich keine Gedanken. Hätten Sie das Gefühl gehabt, etwas zu vermissen, würden Sie sich daran erinnern! Im vorhergehenden Abschnitt habe ich den Begriff Gehirnwäsche so definiert: *Das Bewirken einer grundlegenden Veränderung der Vorstellungen und Überzeugungen einer Person.*

Von Geburt an werden wir täglich mit so genannten »Tatsachen« bombardiert. Handelt es sich ums Rauchen, erklärt man uns, dass es entspannt, die Konzentration fördert sowie Stress und Langesweile erleichtert. Man sagt uns aber auch, es sei eine schmutzige, widerliche Gewohnheit, die uns gefangen nimmt und unsere Gesundheit und unser Wohlergehen ruiniert, wenn wir dumm genug sind, uns darauf einzulassen. Die Menschen, die der negativen Seite den größten Nachdruck verleihen – unsere Eltern –, qualmen ironischerweise häufig ungerührt vor sich hin, während sie ihre Weisheiten von sich geben. Wir glauben ihnen. Doch auch wenn sie den Rauchteufel noch so groß an die Wand malen, sind wir keine Dummköpfe. Wir wissen genau, dass Mama jedes Mal, wenn sie nervös wird, nach ihrer Zigarettenschachtel greifen muss, und dass Papa nicht den Telefonhörer aufnehmen kann, ohne eine Zigarette anzuzünden. Wie häufig haben wir gehört: »Ich lechze nach einer Zigarette!« oder »Lass uns hier rausgehen, ich brauche eine Zigarette!« Oder im Fall eines Versuchs, das Rauchen aufzuhören: »Ich könnte morden für eine Zigarette!« Und immer spielt dabei schlechte Laune und gereizte Stimmung die Begleitmusik.

Zu diesem Zeitpunkt kann man noch nicht von Gehirnwäsche reden, denn unsere Vorstellungen, Ansichten und Überzeugungen werden eher geformt als verändert. Natürlich hat dieses Bombardement von Informationen – sowohl der Pros als auch der Kontras – nicht die geringste Wirkung auf uns. In dieser Phase glauben wir beiden Seiten. Aber bevor wir abhängig werden, verspüren wir weder das Bedürfnis noch den Wunsch zu rauchen, und wir können gesellige Ereignisse genießen und Stress bewältigen, ohne eine Zigarette anzünden zu müssen. Demzufolge sind wir in der glücklichen Lage, durchs Rauchen absolut nichts zu gewinnen, jedoch viel zu verlieren.

Auf der ganzen Welt gibt es nicht einen einzigen Raucher und – um es genau zu sagen – auch nicht einen einzigen Alkoholiker oder Drogensüchtigen, der glaubte, er würde jemals süchtig werden. Hätte einer an diese Möglichkeit geglaubt, hätte er nie jene erste Dosis zu sich genommen. Nur weil die erste Zigarette – das erste Glas Alkohol oder die erste Drogendosis – so schlecht schmeckt,

werden wir zu dem Glauben verleitet, dass wir niemals abhängig werden.

Erst nachdem wir in die Falle gegangen sind, wird die Gehirnwäsche wirksam. Mit anderen Worten: Bevor wir auf den Leim gehen, erscheint uns das Rauchen als eine schmutzige, ungesunde und teure Gewohnheit. Die erste Zigarette bestätigt nicht nur diese Vorstellung, sie zerstört auch die Illusion, Rauchen sei ein angenehmer oder genussreicher Zeitvertreib. Trotz allem, zu keiner Zeit scheint Rauchen angenehm, entspannend und ein wirklich verlässlicher Antrieb zu sein. Doch schnell werden wir die Zigaretten als unentbehrlich empfinden, und es dauert nicht lange, bis wir ohne sie nicht mehr auskommen. Egal, wie rasch oder langsam dieser Prozess vor sich geht, wir scheinen ihn nicht wahrzunehmen. Leugnen kann man allerdings nicht, dass sich unsere Wahrnehmung gewandelt hat. Für einen Optimisten ist die Flasche halb voll. Der Pessimist sieht sie halb leer. Wer hat nun recht?

IST DIE FLASCHE HALB VOLL ODER HALB LEER?

Ist die Flasche halb voll oder halb leer?

Wenn die Flasche genau 50 Prozent ihres Fassungsvermögens enthält, hat sowohl der Optimist als auch der Pessimist Recht. Beide haben eine andere Sichtweise derselben Tatsache. Jeder hat ein Recht auf seine eigene Meinung, aber in diesem Buch interessieren uns nicht Meinungen, sondern nur Fakten. Enthält die Flasche nun mehr oder weniger als die Hälfte ihres Fassungsvermögens, haben sowohl der Optimist als auch der Pessimist eine falsche Einschätzung der wirklichen Lage. Manche Extraucher, die an meinen Kursen teilgenommen haben, werden auf die Frage »Wie hat Allen Carr Ihnen geholfen, mit dem Rauchen aufzuhören?« antworten: »Er hat mich einer Gehirnwäsche unterzogen, bis ich glaubte, nie wieder rauchen zu müssen.« Diese Antwort bestürzt mich. Sie läuft darauf hinaus, dass ich Taktiken anwende, wie sie bei manchen Sekten, zum Beispiel den »Moonies«, in ähnlicher Art üblich sind, und – was noch beunruhigender ist –, dass jemand den Spieß einfach umdrehen kann und den Raucher überzeugt, er müsse wieder rauchen.

Zu unserem Kursprogramm gehört ein Entspannungsteil, und die Teilnehmer verlassen uns fest davon überzeugt, dass sie nie wieder eine Zigarette wollen. Stellen ihnen jedoch Raucher oder Nichtraucher forschende Fragen über das, was in diesen Kursen eigentlich abläuft, dann sind die meisten nicht in der Lage, eine Erklärung abzugeben, und es endet schließlich mit einer nicht sehr aufschlussreichen Antwort wie: »Ich weiß nicht warum, aber es funktioniert.«

Ich kann Ihnen versichern, es hat nichts mit Zauberei zu tun. Nichts könnte der Wahrheit ferner liegen. Ali Baba fand sich wahrscheinlich großartig, als er sich mit einem »Sesam, öffne dich!« Zugang zur Schatzkammer verschaffte. Aber müssen Sie sich wirklich mit Zauberei befassen, um Ihre Haustür zu öffnen? Fühlen Sie sich nicht sicherer mit einem Schloss und einem Schlüssel, den nur Sie besitzen? Mein Interesse gilt nur Tatsachen. Ich möchte nachdrücklich betonen: Ich benutze nie Verfahren der Gehirnwäsche. Ganz im Gegenteil, meine Methode stützt sich auf *Gegen-Gehirnwäsche*.

Für den Zweck dieses Buches müssen wir Gehirnwäsche neu definieren: *Eine Person wirksam überzeugen, dass bestimmte Tatsachen und Vorstellungen wahr sind, obwohl sie in Wirklichkeit falsch sind.*

Gegen-Gehirnwäsche möchte ich folgendermaßen definieren: *Ein Verfahren, Gehirnwäsche zu beseitigen, damit eine Person die wahre Lage erkennen kann.*

Vielleicht sagen Sie nun zu sich selbst: »Oh, nein, jetzt wird er mir doch nicht erklären, dass Rauchen eine schmutzige, abscheuliche Gewohnheit ist, die meine Gesundheit ruiniert und mich ein Vermögen kostet.«

Ich versichere Ihnen, dass meine Methode nicht auf solchen Taktiken basiert. Sie sind sich ja bereits bewusst, wie schädlich Rauchen für Ihre Gesundheit ist, und dieses Wissen lässt Sorgen aufkommen. Was machen Raucher, wenn sie gestresst sind? Richtig: Sie greifen zu einer Zigarette. Die Gesellschaft neigt im Allgemeinen dazu, Raucher als Menschen mit schlichtem Verstand und schwacher Willenskraft zu betrachten und sie wie Aussätzige zu behandeln. Die Mehrzahl der Raucher sieht sich in einem ähnlichen Licht. Immerhin sind Sie ein fähiger Mensch, und den größten Teil Ihrer täglichen Angelegenheiten haben Sie unter Kontrolle. Doch wenn es um Zigaretten geht, stehen Sie auf verlorenem Posten. Auch das ist alles ein Teil der Gehirnwäsche. In Wirklich-

keit verfügen Sie über so viel Willenskraft – vielleicht sogar mehr – wie jeder andere Mensch, sei er Nichtraucher oder Exraucher. Zur Zeit jedoch ist Ihre Willenskraft falsch gepolt.

Manche der Dinge, die ich sage, können Sie vielleicht schwer glauben. Ab und zu kommen Sie wahrscheinlich sogar in Versuchung, das Buch in den Mülleimer zu befördern. Bitte nicht! Ich erzähle Ihnen keine Schauergeschichten. Im Gegenteil, ich habe nur gute Nachrichten für Sie. Allerdings lässt sich die Situation mit der Frage »Wer war zuerst da? Das Huhn oder das Ei?« vergleichen. Der Hauptgrund, der Raucher davon abhält, auch nur zu versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, ist Angst. Diese Angst ist echt und zeigt sich in vielen Formen: Die Angst, über eine unbestimmte Zeit Qualen und Schrecken erleiden zu müssen, um Erfolg zu haben. Die Angst, bis zum Erfolg nicht genug Willenskraft aufzubringen. Die Angst vor Misserfolg. Es ist schon Ironie, aber die größte Angst ist die Angst vor dem Erfolg – die Angst, dass für den Rest des Lebens Mahlzeiten und gesellige Anlässe nie wieder so angenehm sein werden wie zuvor. Schließlich haben Sie gesehen, wie Freunde all das durchmachten. Wer will schon diesen Leidensweg gehen? Und da gibt es noch die Angst, wir könnten ohne eine Zigarette nicht mehr vernünftig telefonieren oder unseren Stress meistern. Hinzu kommt die Angst, wir würden – falls es uns gelingt, erfolgreich zu sein – zu einem dieser winselnden Exraucher mutieren und den Rest unseres Lebens damit verbringen, uns darüber zu beklagen, dass wir es nicht wagen, auch nur eine einzige Zigarette anzuzünden.

Ich will Ihnen keineswegs weismachen, dass diese Ängste nicht existieren. Sie sind ebenso echt wie mächtig. Falls Sie je mit eigener Willenskraft versucht haben, das Rauchen »aufzugeben«, wie ich es viele Male tat, werden Sie wissen, dass das Gefühl, das Rauchen »aufzugeben«, gar nicht so vorherrscht. Viel stärker in den Vordergrund tritt das Empfinden, Sie müssten Ihre Lebensweise und vor allem einen die Lage meisternden Mechanismus – Ihre Stütze – »aufgeben«. An diesem Punkt wollen wir akzeptieren, dass eine oder mehrere dieser Ängste in Ihnen stecken. Wir akzeptieren auch, dass ein Versuch, mit dem Rauchen Schluss zu machen, echten Mut

erfordert. Aber Sie sind bis hierher gekommen, und das liefert den Beweis, dass Sie dieses Hindernis schon überwunden haben. Die wunderbare Wahrheit ist: Diese Ängste sind alle Teil der Gehirnwäsche und können daher beseitigt werden, bevor Sie tatsächlich mit dem Rauchen aufhören.

Alle Raucher sind in gewisser Hinsicht schizophren. Sie sehen das Rauchen als eine Art Tauziehen. Auf der einen Seite steht die Angst: Es bringt mich um, es kostet mich ein Vermögen und kontrolliert mein Leben. Auf der anderen Seite: Es ist mein Vergnügen, mein Freund, meine Stütze. Seien wir ehrlich, es handelt sich nicht so sehr um das Vergnügen am Rauchen – denken Sie an die Frau, die das Krankenhaus zum Zigarettenholen verlassen hat. Geht es nicht viel mehr darum, dass wir ohne Rauchen das Leben nicht genießen oder meistern können? Diese Seite des Tauziehens besteht also auch aus Angst. Rauchen ist, wie jede Drogensucht, ein Tauziehen der Ängste – der Angst davor, was die Droge uns antut, und der Angst, ohne Droge nicht in der Lage zu sein, sich am Leben zu erfreuen oder ihm gewachsen zu sein. Vergessen Sie nicht: Nichtraucher kennen derartige Ängste überhaupt nicht.

Das Heimtückische an der Falle ist, dass die Angst auf der einen Seite eine Angst vor der Zukunft ist: »Gut, ich kann Lungenkrebs bekommen, aber ich kann auch Glück haben.« Doch in dem Moment, in dem Sie beschließen, einen Versuch zu machen, mit dem Rauchen aufzuhören, zwingen Sie sich, dem traumatischen Elend der Angst vor Misserfolg und der Angst vor einem Leben ohne Rauchen HEUTE zu begegnen. Natürlich neigen Sie dazu, den unglücklichen Tag aufzuschieben, in der Hoffnung, dass Sie weiterhin Glück haben oder vielleicht von einem Bus überfahren werden oder wie durch ein Wunder eines Morgens aufwachen und nie wieder das Bedürfnis oder den Wunsch haben zu rauchen. Vielleicht haben Sie – wie ich auch – von Rauchern gehört, bei denen das genauso abgelaufen ist. Ich habe dreißig Jahre lang darum gebetet, dass das bei mir so passieren würde.

Machen Sie sich Folgendes vollkommen klar: Eine der Heimtücken der Nikotinfalle besteht darin, dass sie – wie jede Drogensucht – dazu bestimmt ist, Sie abhängig zu halten, und je mehr



Allen Carr

Endlich Nichtraucher - für Frauen

Der einfache Weg, mit dem Rauchen Schluss zu machen

eBook

ISBN: 978-3-641-09164-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2012

Hektik im Job, Stress zu Hause, Langeweile oder Geselligkeit - es gibt viele Gründe, warum immer mehr Frauen zur Zigarette greifen. Mit Allen Carrs weltweit bekannter Methode haben es schon Tausende von Rauchern in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung und heftige Entzugserscheinungen geschafft, endgültig mit dem Rauchen aufzuhören. In seinem neuen Buch geht Carr auf die Motive, Fragen und Probleme speziell weiblicher Raucher ein und zeigt ihnen den Weg aus der Nikotinsucht.