

## Vorwort

Jeder Raucher kennt diese Geschichten von einem Onkel, der zwanzig Jahre lang Kettenraucher war, eines schönen Tages seine dreißigste Zigarette ausdrückt und zu seiner Frau sagt: »Jetzt höre ich auf.« Und der danach nie wieder raucht und keinerlei Probleme damit hat. Insgeheim hofft jeder Raucher, er möge ebenfalls eines schönen Tages erleuchtet und so für immer vom Rauchen befreit werden. Bei den meisten Rauchern ist das aber nicht der Fall. Ich habe selbst kurz nach einem sehr intensiven, rational-emotiven Seminar in den Niederlanden mit dem Rauchen aufgehört. In diesem Training wird man mit den eigenen emotionalen Blockaden konfrontiert und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man diese in positive Gefühle und effektive Handlungen umsetzen kann.

Die Sucht des Rauchens ist eine extreme Form einer emotionalen Blockade. Der Verstand sagt schließlich schon lange, dass man eigentlich damit aufhören sollte, aber gefühlsmäßig bleibt man ein Sammelbecken voller Widersprüchlichkeit, in dem Angst und Verlangen, Stolz und Scham, Verantwortlichkeit und Schuld um die Vorherrschaft ringen. Das Durchbrechen dieser emotionalen Blockade ist dann auch die wichtigste Voraussetzung dafür, erfolgreich und problemlos mit dem Rauchen aufzuhören.

*Aufatmen!* verwendet einige Elemente aus dem Gedankengut von Allen Carr<sup>1</sup> als Inspirationsquelle für eine völlig neue, rational-emotive Methode, mit deren Hilfe man sich in kurzer Zeit vollkommen von der Rauchsucht befreien kann. Alle Praxisbeispiele in diesem Buch stammen aus meinen Seminaren, die ich seit 1997 veranstalte und bei denen die Teilnehmer innerhalb eines Tages mit dem Rauchen aufhören. Wenn von Teilnehmern und von Rauchern die Rede ist, sind selbstverständlich gleichermaßen weibliche wie männliche Personen angesprochen. Aus praktischen und ästhetischen Gründen wurde darauf verzichtet, jeweils die männliche und die weibliche Form zu verwenden.

Meine wärmsten Gefühle des Dankes gelten Michal Perl für ihre Unterstützung und Freundschaft bei der Entwicklung von *Aufatmen!*. Dasselbe gilt für Mickey van Gendt. Zusammen mit ihm führte ich die ersten Gespräche über diese Methode. Sehr viel Unterstützung habe ich von Harriet Tax bekommen, die zusammen mit mir mit dem Rauchen aufhörte und mir bei der Durchführung der ersten Seminare zur Seite stand. Zu guter Letzt bin ich mir selbst dafür dankbar, dass ich mit der außerordentlich destruktiven Rauchsucht Schluss gemacht habe. Mein Leben ist dadurch noch viel schöner geworden.

---

<sup>1</sup> Allen Carr: Endlich Nichtraucher, München 1992

## Einführung

»Wie kann ich durch die Lektüre eines Buches zum Nichtraucher werden?«

Diese Frage haben Sie sich vielleicht gestellt, als Sie dieses Buch in die Hand nahmen. Mit Recht: Dieses Buch kann Sie wirklich nicht zum Nichtraucher machen. Kein Buch kann das, keine einzige Methode, kein Pflaster, kein Kaugummi, weder Akupunktur noch Laserstrahl. Die einfache und unvermeidliche Wahrheit über das Aufhören mit dem Rauchen ist, dass Sie es selbst tun müssen.

Wie denn?

Es gibt einen schwierigen und einen einfachen Weg. Der schwierige ist nahezu jedem Raucher bekannt. Er besteht darin, gegen sich selbst und gegen die fortwährende zwanghafte Beschäftigung mit dem Rauchen anzukämpfen, und das wochen- oder sogar monatelang. Dieses Buch zeigt Ihnen den einfachen Weg.

Die vielen Ängste, die Sie spüren, wenn Sie ans Aufhören denken – Entzugserscheinungen, das zwanghafte Schmachten nach einer Zigarette, Depressionen, die große Leere eines Lebens ohne Rauchen – nichts davon wird sich bewahrheiten. Rauchen ist wie ein Albtraum, aus dem Sie aufwachen werden. Sie werden sich ab dem ersten rauchfreien Tag befreit fühlen. Sie werden kaum Entzugserscheinungen haben und dadurch auch kein Verlangen verspüren, auf Süßigkeiten als Ersatz zurückzugreifen. Dadurch werden Sie auch nicht oder nur kaum zunehmen. Aufhören mit dem Rauchen wird sich

als das genaue Gegenteil Ihrer Befürchtungen herzustellen. Sie werden merken, dass es herrlich ist, aufzuhören und nie wieder den Zwang zu spüren zu rauchen, und wie wunderbar es ist, wieder fit und voller Energie zu sein.

Dieses gespaltene Gefühl, das Sie mit jeder Zigarette erleben, nämlich etwas zu tun, das Sie gar nicht wirklich wollen und dem Anschein zu erliegen, als würden Sie sich mit einer Zigarette verwöhnen, obwohl Sie tief in Ihrem Inneren wissen, dass Sie Ihre Lunge, Ihren ganzen Körper und damit sich selbst zerstören. Dieses Zweischnidige, der Unfrieden mit sich selbst, die Abhängigkeit und Unfreiheit, dieses ganze Elend können Sie an einem Tag über Bord werfen. Dieses Buch sagt Ihnen, wie Sie das tun können. Sie müssen es nur richtig lesen.

## **1. »Gebrauchsanweisung« für dieses Buch**

Es gibt einige Gebrauchsanweisungen, die Sie befolgen sollten, um erfolgreich mit Hilfe dieses Buches das Rauchen aufzuhören. Die erste lautet:

### **1. Rauchen Sie beim Lesen einfach weiter und versuchen Sie, es zu genießen.**

Versuchen Sie nicht schon jetzt, weniger zu rauchen als Anlauf zum endgültigen Aufhören. Weniger rauchen ist viel schwieriger als gänzlich mit dem Rauchen aufzuhören. Zudem ist es völlig zwecklos, da es ein Weniger-süchtig-werden nicht gibt. Wenn Sie versuchen, weniger zu rauchen, vergrößern Sie nur Ihre Angst vor dem endgültigen Ende und verstärken damit Ihre Sucht.

Das heißt auch, dass Sie nicht absichtlich viel mehr rauchen sollten. Ich höre gelegentlich von Leuten, die sich so aus der Patsche helfen wollen: Sie versuchen, so viel zu rauchen, dass es ihnen ganz schlecht geht, in der Hoffnung, dass das Aufhören dann leichter fällt. Das kann aber leicht ins Auge gehen: Sie wissen schon längst, dass Rauchen schlecht für Sie ist und dass es Ihrer Gesundheit schadet. Wenn Sie nun noch mehr als üblich rauchen, verstärken Sie nur Ihre Abhängigkeit.

Die erste Gebrauchsanweisung sagt auch: Versuchen Sie, das Rauchen zu genießen. Rauchen Sie so bewusst wie möglich und wenn es Ihnen schmeckt, genie-

ßen Sie es. Wenn Sie es eklig finden, fühlen Sie sich nicht schuldig, sondern denken Sie sich: Bald habe ich das endgültig hinter mir.

Versuchen Sie in jedem Fall, sich wegen des Rauchens nicht dumm, schwach oder schuldig zu fühlen. Erlauben Sie sich selbst, während des Lesens dieses Buches zu rauchen, vielleicht zum ersten Mal in Ihrem Leben. Erlauben Sie es sich, weil es der ideale Weg ist, vom Rauchen in Kürze ganz loszukommen.

## **2. Überschlagen Sie nichts, lesen Sie ein Kapitel immer erst dann, wenn Sie das vorhergehende zu Ende gelesen haben.**

Manche Menschen sind so gespannt auf die Lösung in diesem Buch, dass sie gleich hinten zu lesen anfangen. Leider schießen sie dann am Ziel vorbei. Es gibt am Ende des Buches nicht die eine Seite, die Sie letztlich vom Rauchen befreit. Es geht darum, das Buch von A bis Z zu lesen. Der Aufbau der einzelnen Kapitel und ihr Bezug zueinander bewirkt ein Durchbrechen Ihrer Abhängigkeit vom Rauchen.

Andere machen sich sofort auf die Suche nach Passagen, über die sie sagen können: »Siehst du, ich wusste doch gleich, dass die Methode der reine Unsinn ist!« Falls Sie beweisen möchten, dass es nicht möglich ist, auf einfache Art und Weise zum Nichtraucher zu werden, wird Ihnen das ohne Zweifel gelingen. Sie können sich dann die Mühe des Weiterlesens – und des Aufhörens – sparen. Natürlich ist es schade, dass Sie dann nie wissen werden, warum so viele andere Menschen es ganz einfach geschafft haben. Worum geht es Ihnen wirklich: um eine Bestätigung Ihres eigenen Vorurteils? Oder um eine

einfache Methode, wie Sie mit dem Rauchen aufhören können?

Na, also!

### **3. Lesen Sie dieses Buch so schnell wie möglich durch.**

Manche Leser dieses Buches sagen sich bereits nach einigen Kapiteln: »Hey, das ist echt ein gutes Buch, schon bald werde ich das Rauchen wirklich aufgegeben haben!«Und dann lesen sie immer langsamer. Raucher sind nämlich wahre Künstler, wenn es darum geht, sich selbst zum Narren zu halten, das eine zu denken und das andere zu tun. Es sieht dann so aus, als wären wir drauf und dran aufzuhören, und damit verdrängen wir unser Schuldgefühl, dass wir nicht wirklich aufhören. In Wirklichkeit sind diese langsamen Leser Opfer ihrer eigenen Angst. Aber seien Sie beruhigt: Dieses Buch nimmt Ihnen nichts weg, es zwingt Sie auch keineswegs dazu, das Rauchen sein zu lassen. Es ist nicht so, dass Sie aufhören müssen, wenn Sie dieses Buch ausgelesen haben. Ob Sie aufhören oder nicht und wann Sie aufhören, das entscheiden Sie schließlich selbst! Es ist ja gerade das Rauchen, das man oft mit Widerwillen macht, nicht das Aufhören. Es kann deshalb sehr gut sein, dass Sie nach dem Lesen dieses Buches richtig Lust haben, mit dem Rauchen Schluss zu machen ...

Diese dritte Gebrauchsanweisung sagt im Wesentlichen, dass Sie jedes Kapitel lesen müssen, bevor Sie das vorhergehende vergessen haben. Manche Raucher werden beim Lesen dieses Buches erst allmählich den Entschluss entwickeln, mit dem Rauchen aufzuhören. Ihnen rate ich, wenigstens ein Kapitel pro Tag zu lesen. Weni-

ger lesen bedeutet, sich selbst zum Narren zu halten. Je mehr Kapitel Sie pro Tag lesen, desto besser. Wollen Sie sich jedoch so schnell wie möglich von Ihrer Rauchsucht befreien, ist es am besten, wenn Sie sich einen Nachmittag und einen Abend freinehmen und das Buch auf einmal lesen. Ab und zu sollten Sie dabei eine Lesepause einlegen – eine Stunde ist ein guter Zeitraum –, etwas essen oder spazieren gehen und dafür sorgen, dass Sie mit sich allein sein können. Ziehen Sie den Telefonstecker heraus und machen Sie aus diesem Tag ein besonderes Abenteuer, ein Geschenk an Sie selbst. Sie werden es nie bereuen.



## 2. Der einfache Weg, mit dem Rauchen aufzuhören

Jeder Raucher wird auf diese Frage antworten: »Es ist sehr schwer, mit dem Rauchen aufzuhören.« Jeder Ex-Raucher, der durch *Aufatmen!* aufgehört hat, wird sagen:

»Es war eigentlich ganz leicht.«

Ich zeige im Folgenden einige Reaktionen ehemaliger Raucher, die mit Hilfe von *Aufatmen!* das Rauchen aufgegeben haben.

*Ich habe seit dem Seminar nicht mehr geraucht und ich vermisse es absolut nicht. Ich finde es nicht widerlich, ich finde es auch nicht angenehm, ich finde es überhaupt nichts!* (Irmgard, 42, Journalistin)

*Ich war erst ein bisschen skeptisch nach dem Seminar. Aber am nächsten Tag spürte ich es sofort: Es funktioniert wirklich! Ich habe auch keine Probleme mehr gehabt.* (Ben, 63, Musiker)

*Sogar zu einem Glas Wein brauche ich keine Zigarette mehr. Ich bin so froh! Und es ist einfach wunderbar, an andere Dinge als an eine Zigarette zu denken.* (Inge, 32, Mutter von zwei Kindern)

*Auch nach dem Kino, in der Kneipe, bei einem Bier oder umgeben von Rauchern muss ich jetzt keine Zigarette mehr rauchen.* (Martin, 24, Student)

*Mir ist bewusst, dass es besser ist, nie wieder zu rauchen. Und es ist ganz wunderbar zu wissen, dass ich es auch nicht mehr brauche!* (Karel, 36, Schiffszimmermann)

Wie ist das zu verstehen, dass so viele ehemalige Raucher sagen, dass es sehr einfach war, mit dem Rauchen aufzuhören, während Sie, künftiger Nichtraucher, so sehr davon überzeugt sind, dass das eine ganz schwierige Sache ist? Wer spielt hier verrückt, der Raucher oder der Ex-Raucher?

Die Antwort lautet: Keiner von beiden. Aufhören ist schwer und aufhören ist einfach, je nachdem, wie man es macht. Ich werde Ihnen dafür ein Beispiel geben.

Vor einiger Zeit hielt ich mich im Zusammenhang mit meinen Aktivitäten als Sänger in einem Laienchor in einer alten Pfarrei auf. Übrigens geht es mir mit dem Singen zehnmals besser, seit ich nicht mehr rauche, aber das nur nebenbei. Beim Verlassen des Gebäudes stieß ich auf eine prächtige, alte Holztür mit viel Messingbeschlag. Ich versuchte, die Tür zu öffnen, jedoch vergeblich. Die Türklinke ließ sich keinen Millimeter bewegen. Ich suchte an den vielen Messingteilen nach einem Stift, einem Haken oder einem anderen mechanischen Teil, das diese Blockade verursachte. Es war nichts Derartiges zu finden. Daraufhin überlegte ich, dass die Türklinke schlichtweg klemmen könnte und drückte mit aller Kraft auf sie. Nichts bewegte sich. In meiner Fantasie benutzte ich bereits eine Kettensäge und blickte mich unschlüssig

um. Mein Blick fiel auf ein Stückchen Karton, das neben der Tür auf dem Boden lag. Ich hob es auf und las darauf: **KLINKE NACH OBEN**. Unabhängig von der Situation wäre das ein ziemlich sinnloser Text gewesen, vage Assoziationen hervorgerufen von Psalmen, die zum Himmel klingen. Der Karton hatte aber eindeutig an der Tür geklebt und enthielt einen entscheidenden Hinweis, wie diese kolossale Tür einfach zu öffnen war: die Türklinke nicht nach unten, sondern nach oben drücken. Schmunzelnd verließ ich das Gebäude.

War es nun schwierig oder einfach, diese Tür zu öffnen? Ohne die richtige Information wäre es sehr schwierig, ja fast unmöglich gewesen. Mit der richtigen war es kinderleicht. Der Weg, der normalerweise zum Ziel führt – die Türklinke nach unten zu drücken – war hier eben der falsche Weg. Oder anders ausgedrückt: Den einfachen Weg finden Sie immer, wenn Sie das Entgegengesetzte dessen tun, was Sie sich antrainiert haben, wenn Sie den Automatismus abschalten.

In ähnlicher Weise können Sie das Aufhören mit dem Rauchen als etwas sehr Schwieriges oder als etwas ausgesprochen Einfaches betrachten, je nach der Methode, die Sie anwenden. Den einfachen Weg finden Sie, wenn Sie nicht dorthin schauen, wo Ihre Erwartung normalerweise liegt: Jeder Raucher denkt beim Aufhören an Begriffe wie Willenskraft, eine schwierige Zeit, langer Atem, Durchsetzungsvermögen. Die einfache Methode wählt genau die entgegengesetzte Richtung. Sie werden staunen, wenn Sie durch diese Tür das Gefängnis des Rauchers verlassen und befreit die frische Luft einatmen.



### 3. Wie ist es möglich, Nichtraucher an einem Tag zu werden?

Für die meisten Raucher ist es ein beängstigender Gedanke, dass etwas, das Sie seit vielen Jahren tagein, tagaus tun, an einem einzigen Tag vorbei sein soll. Rauchen ist schließlich eine Sache, von der man schrecklich abhängig ist, für die man sich auch gelegentlich schämt, die man eigentlich längst aufgeben wollte, es aber nie wagte. Und von so etwas soll man an nur einem Tag befreit werden können? Das kann ja wohl nur Betrug sein.

Und doch ist es möglich. Es geschieht sogar regelmäßig, dass Menschen an einem einzigen Tag völlig von ihrer Rauchsucht befreit werden. Eigentlich braucht man nicht einmal einen Tag, sondern nur einen Moment: den Moment, an dem Sie beschließen, dass Sie nicht mehr rauchen müssen. Nur wenige erfahren diesen Moment spontan, erleben plötzlich das starke Gefühl »Ich brauche das nicht mehr« und hören definitiv zu rauchen auf.

Die meisten Raucher denken fast täglich ans Aufhören, lassen sich aber von der Angst, dass ein Leben ohne Zigaretten furchtbar schwierig sein könnte, wieder davon abbringen. *Aufatmen!* programmiert alle Gedankengebilde und Gefühle, die Sie ans Rauchen ketten, um. Wenn Sie den Zwang nicht mehr spüren, wenn Ihnen das Rauchen nicht mehr schmeckt und wenn Sie wirklich vor der freien Entscheidung stehen, ob Sie für den Rest Ihres Lebens Raucher bleiben oder zum Nicht-

raucher werden, dann werden Sie doch sofort damit aufhören, oder?

Aber, Moment mal: Bedeutet Umprogrammieren nicht so etwas wie Gehirnwäsche?

Nein, hier kann man eher vom Zurücknehmen einer Gehirnwäsche sprechen. Es ist der Raucher, der an der typischen Form von Gehirnwäsche leidet, die wir auch »psychische Sucht« nennen. Es ist der Raucher, der denkt, dass er erst Rauch inhalieren muss, bevor es gemütlich werden kann. Es ist der Raucher, der Angst hat, etwas zu beenden, das ihn langsam, aber sicher kaputt macht. Es ist der Raucher, der ein Vermögen für etwas ausgibt, für das er sich manchmal schämt, sich schuldig fühlt und womit er irrsinnig gern aufhören würde. Es ist der Raucher, der diese Sachen schon lange weiß, der sich aber zu schwach fühlt, dem ein Ende zu setzen. Es ist der Raucher, der eine Gehirnwäsche erfahren hat. *Aufatmen!* durchbricht diesen Teufelskreis nur. Hinterher sind Sie frei, um als Nichtraucher durch das Leben zu gehen.

Jeder Rauchsüchtige hat ein bestimmtes Bild von seiner Sucht, eine bestimmte Art und Weise, über seine Sucht zu denken und zu empfinden. Diese Betrachtungsweise macht ihn vom Rauchen abhängig. Es gibt jedoch noch eine andere Sicht, aus der man das Rauchen betrachten kann, nämlich die Sicht des Nichtrauchers. Sobald Sie als Raucher Ihre persönliche Einstellung zum Rauchen gegen die Einstellung eines Nichtrauchers austauschen, sind Sie vom Rauchen befreit. Diese Umwandlung eines bestimmten Bildes nennt man in der Psychologie auch »Gestaltwandel«. Abbildung 1 zeigt eine alte Frau oder ein junges Mädchen, je nachdem,