

A woman with dark hair, wearing a light blue shirt, is lying down and smiling broadly. She is surrounded by a vast sea of cigarette packs of various brands, including Marlboro, Burton, Meinkopfe, and Gauloises. The packs are scattered all around her, creating a dense, colorful background. She has her arms crossed and is wearing a gold bracelet and a watch.

Fluchtmittel

Sucht. Die bisherigen Erfolge der Raucherentwöhnung sind bescheiden. Behauptete Wirkungsquoten von 50 Prozent sind mehr als fragwürdig. Eine von einer Grazer Expertin entwickelte Psychotherapie hilft aber offenbar besser als andere Methoden. Von Robert Buchacher

Foto: Psychotherapeutin Ursula Grohs, Erfinderin der Raucherentwöhnung „Brandesign“

„IM PRINZIP IST DIE NEUE PSYCHOTHERAPIE NICHTS ANDERES ALS GEHIRNWÄSCHE“

Ewald Eberhaut, Seminar-Teilnehmer

Ein stärkerer Raucher ist kaum vorstellbar. Der Grazer Unternehmer Edwin Bauer, 41, rauchte seit seinem 16. Lebensjahr, zuletzt vier Schachteln Zigaretten täglich. Gleich nach dem Aufstehen griff er zur Zigarette – nach internationalen Kriterien ein Zeichen von schwerer Abhängigkeit und Sucht. Häufig hatte er im Schlaf solche Entzugserscheinungen, dass er mitten in der Nacht aufstand und sich eine ansteckte. Weil er im Haus prinzipiell nicht rauchte, trat er selbst noch bei minus 20 Grad auf die Terrasse, um zu paffen.

Doch seit zwei Jahren ist Bauer Nichtraucher. Er, der Sport immer gehasst hatte, trainiert heute bis zu 15 Stunden in der Woche, er läuft, fährt Rad, schwimmt. Im Jahr 2011 will er beim „Ironman“ antreten. Doch wie hat er es geschafft, von der Zigarette loszukommen? „Ich habe ein eineinhalbtägiges Entwöhnungs-Seminar besucht. Die meisten meiner Bekannten haben mich ausgelacht. Zuerst habe auch ich gedacht, dass es ein Blödsinn ist, aber ich war neugierig – und es hat funktioniert, ohne Medikamente. Es ist unglaublich.“

Wie Bauer berichtet eine ganze Reihe von ehemaligen Rauchern gegenüber profil von ähnlichen Erfahrungen (siehe Kasten auf Seite 79). Sie alle haben ein von der Grazer Psychologin und Psychotherapeutin Ursula Grohs entwickeltes Gruppenseminar unter der Trademark „Braindesign“ besucht, das im Wesentlichen auf anerkannten Methoden der Psychotherapie und Tiefenpsychologie beruht (so genanntes Psychodynamisches Modell, PDM). Sie können sich selbst nicht erklären, wie es funktioniert. „Ein Schalter wird umgelegt“ oder „Gehirnwäsche“, sagen sie.

Kann Psychotherapie allein die Tabaksucht besiegen? Ist sie besser als andere Methoden? „Allein das Reden hilft schon vielen“, sagt der Wiener Umwelthygieniker Manfred Neuberger, Vizepräsident der „Initiative Ärzte gegen Raucherschäden“, der selbst verhaltenstherapeutische Methoden in der Raucherentwöhnung anwendet und nur in hartnäckigen Fällen Medikamente verordnet. „Das Um und Auf ist Motivation. Ein Therapeut, der gut motivieren kann, schafft das.“

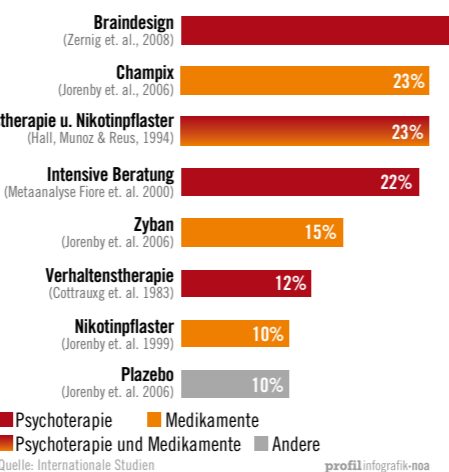
Grohs und ihre Mitarbeiter führen es vor. Die Psychologin kommt eigentlich aus der

Kinder- und Familientherapie. „Ich hatte 20 Jahre lang mit Leuten zu tun, die nicht bereit waren, etwas zu ändern“, sagt sie. „Ich war immer auf der Suche nach Methoden, wie man Kinder und Eltern dazu motiviert, sich gesund zu verhalten.“

Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass Probleme leichter lösbar sind, wenn sie mit Sympathie verbunden werden. In einer Reihe von psychologischen Studien wurde außerdem gezeigt, dass Versuchspersonen Dinge mitbekommen, die sie gar nicht bewusst wahrnehmen, wie etwa Bilder, die ihnen nur in Bruchteilen von Sekunden unterhalb der Wahrnehmungsschwelle gezeigt werden. Grohs bringt das auf die Kurzformel, „dass ein Mensch mitbekommt, was ich von ihm halte, ob ich ihn anerkenne, sympathisch finde, ihm Sicherheit gebe“.

Motivation. Die Therapeutin hat vielfach beobachtet, dass Kindern, die schlecht lernen, zumeist die Anerkennung fehlt. Sie erinnert sich an einen Vater, der im Zusammenhang mit seinem Sohn ausschließlich negative Wörter gebrauchte. Befragt, in welchen Situationen er mit seinem Sohn Freude empfinde, fiel ihm nichts ein. Grohs ist überzeugt, dass Motivation und Zusammenarbeit nur auf Basis von Anerkennung, Sympathie und Sicherheit möglich sind. Daher trachtet sie stets, ein entsprechendes Klima zu erzeugen. Erfahrungsgemäß hören die Menschen dann eher zu und identifizieren sich

Erfolge der Raucherentwöhnung
Internationaler Vergleich der kontinuierlichen Ein-Jahres-Abstinenz-Erfolgsquoten nach Methode in Prozent



leichter mit dem Gesagten. Grohs und Kollegen vermitteln ihren Zuhörern Techniken, welche durch Bilder und Signale ans Gehirn jene Lücken füllen, die im Belohnungszentrum durch die Entwöhnung entstehen. Auf diese Weise würden im Gehirn die gleichen Glücksbotsstoffe freigesetzt, die normalerweise beim Rauchen entstehen, heißt es.

Der derzeitige internationale Goldstandard der Raucherentwöhnung ist aber nicht die Psychotherapie allein, sondern eine Kombination von Beratung, Verhaltenstherapie und Nikotinersatzpräparaten. Die bisherigen Erfolge sind aber eher bescheiden, wie der deutsche Suchtforscher Anil Batra von der Tübinger Universitätsklinik für Psychologie und Psychotherapie, ein international anerkannter Experte für Raucherentwöhnung, im Vorjahr in der Zeitschrift „Sucht“ einräumte. Umso fragwürdiger sind Behauptungen verschiedener Anbieter von Entwöhnungsprogrammen, sie hätten Erfolgsraten von 50 und mehr Prozent.

Nach dem in der Suchtforschung international verbindlichen Russel-Standard gilt ein Entwöhnungsprogramm als erfolgreich, wenn eine signifikante Zahl von Teilnehmern mindestens ein Jahr lang durchgehend ohne Zigarette auskommt. Aber Befragungen allein sind höchst unzuverlässig, weshalb die Rauchfreiheit durch zusätzliche Atem- oder Urin-Tests überprüft werden muss. Hat jemand in den Tagen vor dem Test geraucht, so lässt sich das anhand des Monoxidgehalts der Atemluft oder des Cotinin-Gehalts im Urin belegen. Cotinin ist ein Abbauprodukt des Nikotins, das noch nach Tagen nachweisbar ist.

Die niederösterreichische Gebietskrankenkasse bietet bereits seit acht Jahren ambulante Raucherentwöhnungsprogramme unter dem Label „Rauchfrei in fünf Wochen“ an. In der St. Pöltener Zentrale läuft das Programm ganzjährig, dazu kommen mobile Teams des Wiener Nikotinstituts, die Beratungstage in Bezirksstädten abhalten. Es ist eine Kombination aus Verhaltenstherapie mit rezeptfrei erhältlichen Nikotinersatzpräparaten. Entwöhnungswillige Raucher erhalten fünf Wochen hindurch jeweils einmal wöchentlich „eine halbstündige psychologische Beratung und Behandlung, die eine Verhaltensänderung zur Folge hat“, erklärt Alexandra



Neo-Nichtraucher Bauer
Nach Psychotherapie von 80 auf null Zigaretten

Reise aus der Sucht

Teilnehmer des neuartigen Psychotherapie-Seminars „Braindesign“ berichten über ihre dabei gemachten Erfahrungen.

Dieses Seminar hat mein Leben verändert“, bekennt der 41-jährige Grazer Unternehmer Edwin Bauer. „Ich war so was von zigarettenüchtig, wie man nur süchtig sein kann. Wie ein schwerer Alkoholiker“. Vor zwei Jahren besuchte er dann das von der Grazer Psychologin Ursula Grohs entwickelte eineinhalbtägige Entwöhnungsprogramm und zahlte dafür unter 200 Euro, ein reduzierter Preis, weil das Programm von der Steirischen Gebietskrankenkasse subventioniert war. „Und wenn es 2000 Euro gekostet hätte, es ist jeden Cent wert“, schwärmt Bauer. Der Therapeut vermittelte ihm Selbstwertgefühl, erklärte ihm, warum er raucht, was dabei im Gehirn passiert, dass dort Endorphine, Glücksbotsstoffe, ausgeschüttet werden, und was man tun kann, wenn das während des Entzugs nicht mehr passiert. Dazu gab es eine CD mit Musik und phantastischen Geschichten sowie ein Fläschchen mit exotischen Gerüchen, an dem man rie-

chen konnte, wenn man positive Erinnerungsbilder aus dem Seminar abrufen wollte. „Im Prinzip ist es nichts anderes als Gehirnwäsche“, erklärt der 44-jährige Angestellte Ewald Eberhaut aus Fürstenfeld, der das Seminar ebenfalls absolviert hat. Brigitte Beck, 57, mittlerweile pensionierte kaufmännische Angestellte aus Wien, hat 18 Jahre lang bis zu zwei Päckchen täglich geraucht, dann musste sie wegen einer Gefäßverengung aufhören. Seit Besuch des Psychotherapie-Seminars nach Grohs vor zwei Jahren ist sie rauchfrei. Sie erinnert sich, dass sie im Seminar eine Königin war und dass sie zum Abschied einer imaginären Luftblase entstieg, in der sie gefangen war. Dann stieß sie die Luftblase von sich, bis diese hinter dem Horizont verschwand. Aber manchmal kehrt die Luftblase wieder zurück: Eine Freundin, die nach dem Seminar-Besuch drei Jahre nicht geraucht hat, hängt wieder an der Zigarette.

Stummer, klinische Gesundheitspsychologin der Krankenkasse. Die Einnahme von Nikotinersatzpräparaten wird empfohlen, um möglichst keine Entzugserscheinungen aufkommen zu lassen. Der verhaltenstherapeutische Teil konzentriert sich vorwiegend auf Strategien, wie man die Gustoattacken überdauert und sich von der Sucht ablenkt. Dazu gibt es Entspannungs- und Motivationsübungen.

Wertlose Daten. „Wir haben das Programm genau evaluieren lassen“, berichtet Stummer. „Nach einer stichprobenartigen Nachbefragung der Teilnehmer aus den Jahren 2007 und 2008 war ein Drittel rauchfrei, ob nach drei Monaten oder einem Jahr, kann man nicht genau sagen. Ein weiteres Drittel raucht reduziert“. Aber das Sample war mit 64 befragten Personen äußerst gering und daher wenig aussagekräftig, ganz abgesehen von der Problematik der bloßen Befragung.

Ernest Groman, Chef des Wiener Nikotinstituts, das für die niederösterreichische Kasse die mobilen Beratungsteams stellt, ►

„ICH FINDE ES EMPÖREND, DASS DER ERFOLGREICHEN PSYCHOTHERAPIE ANDERE METHODEN VORGEZOGEN WERDEN“

Gerald Zernig, Suchtforscher

berichtet sogar über Erfolgsquoten um die 50 Prozent. Doch die diesbezügliche, in der Wiener Klinischen Wochenschrift publizierte Studie spricht nur von Atemluftmessungen nach fünfwöchiger Therapie und sind damit ebenfalls wenig aussagekräftig.

Auch Kathryn Hoffmann, für die Raucherentwöhnung zuständige Medizinerin der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse, berichtet von ähnlichen Ergebnissen. Die Steirer bieten ein Programm unter dem Titel „Rauchfrei in sechs Wochen“ an, bei dem die Teilnehmer wöchentlich eine eineinhalbstündige Therapiesitzung absolvieren. Im Zentrum des Programms steht eine in Heidelberg und Tübingen entwickelte Verhaltenstherapie, die davon ausgeht, dass mit dem Entzug im Gehirn von Rauchern Defizite entstehen, die durch alternatives Verhalten wettgemacht werden müssen.

Keine Aussagekraft. Laut Hoffmann kommt das Programm in Deutschland auf eine Erfolgsquote von etwa 35 Prozent nach einem Jahr, in der Steiermark waren es laut Befragung mit Fragebogen nach einem halben Jahr 50 Prozent. Nicht nur, dass die Überprüfung nach einem halben Jahr mittels Fragebogen nach internationalen Standards keine Aussagekraft hat, die Angaben kontrastieren auch mit Daten der Cochrane Library, der international renommiertesten unabhängigen Einrichtung zur Überprüfung verschiedenster Behandlungsmethoden. Dementsprechend weit entfernt sind die Daten von wissenschaftlicher Anerkennung. Genau diesen Vorwurf erhebt aber die STGKK gegenüber der von Grohs entwickelten PDM-Methode und begründet damit, warum sie diese nicht mehr unterstütze.

Vor wenigen Jahren war das noch anders, als die STGKK nicht nur Grohs' Psychotherapie massiv förderte, sondern auch eine wissenschaftliche Studie über die Wirksamkeit der Methode finanzierte. Diese von den Innsbrucker Suchtforschern Gerald Zernig und Alois Saria im Auftrag der STGKK erstellte und im November 2008 im Top-Journal „Addiction“ publizierte Studie bescheinigt der Methode eine Erfolgsrate von 39 Prozent (siehe auch Interview rechts).

Es ist dies die bisher einzige nennenswerte Publikation über die Wirksamkeit von Psychotherapie in der Raucherentwöhnung, noch dazu „mit Erfolgsraten in einer Grö-

ßenordnung ohne Parallele in der weltweiten Literatur“, wie Peter Hajek vom Londoner Wolfson Institute of Preventive Medicine in einem im Fachblatt „Addiction“ erschienenen Kommentar bemerkte. Doch Grohs nutzte offenbar die Ergebnisse, um sich bei der Vermarktung ihrer Methode einen Wettbewerbsvorteil gegenüber anderen Methoden zu verschaffen, worauf ihr die STGKK die Unterstützung entzog. Auch zu den Studienautoren Zernig und Saria brachen die Kassenfunktionäre jeglichen Kontakt abrupt ab und ließen deren E-Mails unbeantwortet.

Erfolgsrate 39 Prozent. Die beiden Innsbrucker Forscher hatten in den Jahren 2005 bis 2007 die Wirksamkeit von Grohs' PDM-Methode mit jener von Zyban, des zu dieser Zeit einzigen verfügbaren Medikaments zur Raucherentwöhnung, verglichen. Zu diesem Zweck rekrutierten sie 779 Probanden, die nach strengem Zufallsprinzip auf zwei Gruppen – bloße Psychotherapie oder bloße Behandlung mit Zyban – aufgeteilt wurden. Ergebnis: Nach einem Jahr waren 39 Prozent der Psychotherapie-Gruppe rauchfrei gegenüber zwölf Prozent in der Zyban-Gruppe.

Nachdem aber etliche Probanden die Einnahme des Medikaments abgelehnt oder aufgrund von Nebenwirkungen auf Anraten der Studien-Ärzte gestoppt hatten, ergab sich ein kleiner Nachteil für die Medikamenten-Gruppe, wie Peter Hajek kritisch anmerkte, was aber an der Erfolgsrate der Psychotherapie nichts ändert. Trotz seiner Kritik hält Hajek die Studienergebnisse für bemerkenswert und spricht sich für weitere Untersuchungen aus.

Die Gegner operieren weiterhin mit der angeblich nicht vorhandenen wissenschaftlichen Anerkennung der PDM-Methode. „Die anderen Programme sind auch nicht besser evaluiert, nur steckt dort eine ganze Industrie dahinter“, sagt der Epidemiologe Gerald Haidinger vom Department of Public Health der Medizinischen Universität Wien, der die Resultate der Innsbrucker Studie für „glaubwürdig“ hält. Er will schon im kommenden Herbst versuchen, die Ergebnisse zu reproduzieren und mit anderen Methoden zu vergleichen. „Wenn das funktioniert und die Ergebnisse wissenschaftlich abgesichert sind, wäre das eine Sensation.“

„Schweinderln am Trog“

Der Suchtforscher Gerald Zernig über Psychotherapie zur Raucherentwöhnung und den Wert diesbezüglicher Untersuchungen.



Gerald Zernig, 49, Suchtforscher und Suchttherapeut, ist stellvertretender Leiter der Abteilung für experimentelle Psychiatrie an der Innsbrucker Uniklinik für Allgemeine Psychiatrie und Sozialpsychiatrie.

profil: Sie haben eine Studie über die neue PDM-Methode erstellt, was ist von dieser Art Psychotherapie zu halten?

Zernig: Sie ist laut unserer Studie hochwirksam. Sie ist laut unserer Studie hochwirksam. Die durch Kohlenmonoxid-Messungen in der Atemluft belegte Einjahres-Abstinenzrate liegt bei 39 Prozent, und das bei einer Gesamtteilnehmerzahl von 779, durchgeführt nach den strengen Regeln der Cochrane Collaboration, publiziert im Fachjournal „Addiction“, der Nummer 1 unter den Suchttherapiejournalen. Ich kenne keine einzige in Österreich praktizierte, frei verkaufte oder von der Krankenkasse subventionierte Raucherentwöhnungstherapie, deren Wirksamkeit auch nur annähernd so gut belegt ist.

profil: Wie wirkt die Therapie?

Zernig: Im Wesentlichen durch eine Stärkung des Selbstwertes und der Selbststeuerung in geführten Seelenreisen. Einzigartig ist, dass Grohs es unterbindet, über Suchtverhalten zu reden. Denn das Suchtmittel schafft Identität, die dadurch verloren ginge. In ihren Seminaren wird nicht über Schuld und Scham geredet, sondern nur über angenehme, positive Dinge. Es ist die leidenschaftlichste Psychotherapie, die ich erlebt habe.

profil: Wie erklären Sie sich, dass die Steiermärkische Gebietskrankenkasse die Unterstützung für diese Therapie eingestellt hat?

Zernig: Mit der Publikation in „Addiction“ ist die Methode in die höchsten Güteklassen verschiedener internationaler Rangordnungen evidenzbasierter Medizin aufgestiegen. Ich finde es empörend, dass eine Therapie mit dieser Evidenz andere Methoden mit wesentlich geringerer Wirksamkeits-Evidenz vorgezogen werden. Für mich ist das hauptsächlich aus politisch-wirtschaftlichen Gründen erklärbar. Suchttherapie ist ein gutes Geschäft – und die alten Schweinderln quieken und beißen, weil sich ein neues Schweinderl an den Trog drängt.