

Die LETZTE ZIGARETTE

AUSGEQUALMT.

Susanne Rössler, Pressesprecherin eines Buchverlags, hat mit der Methode einer Grazer Therapeutin nach 25 Jahren endgültig aufgehört zu rauchen. Wie sie das geschafft hat, beschreibt die 46-jährige anschaulich – anlässlich des Weltnichtrauchertags am 31. Mai.

LAND DER RAUCHER.
3,1 Millionen Österreicher greifen zur Zigarette.

Am 23. Jänner um 12.15 Uhr habe ich es zum letzten Mal getan. Nie werde ich vergessen, wie ich mich dabei geschämt habe. Mein Kinn zitterte vor Anstrengung, die Tränen zu unterdrücken, die mir dann trotzdem über die Wangen liefen. Ich weinte so verzweifelt, als wäre jemand gestorben. Und tatsächlich waren da grad Hunderttausende Menschen gestorben, beim Erdbeben in Haiti. Aber nicht um sie weinte ich. Sondern aus Verzweiflung, weil ich es jetzt zum allerletzten Mal tat. Unter Tränen nahm ich Abschied. Und schämte mich in Grund und Boden.

Heute noch spüre ich die Wut auf mich, sehe mich da sitzen, vor meinem ganz persönlichen kleinen Aschenbecher, den uns die Trainerin für das Letzte-Zigarette-Ritual in die Hand gedrückt hat. Zu neunt sitzen wir im Räucherkerl, wo die Luft zum Schneiden ist, niemand sagt ein Wort, alle starren auf die Zigarette in ihrer Hand. Ich sehe einige feuchte Wangen und zitternde Kinne. Und niemand schafft es, die allerletzte Zigarette seines Lebens zu genießen. Nur bis zur Hälfte geraucht, wird sie im ganz persönlichen Aschenbecher ausgedrückt, gradezu hineingestampft.

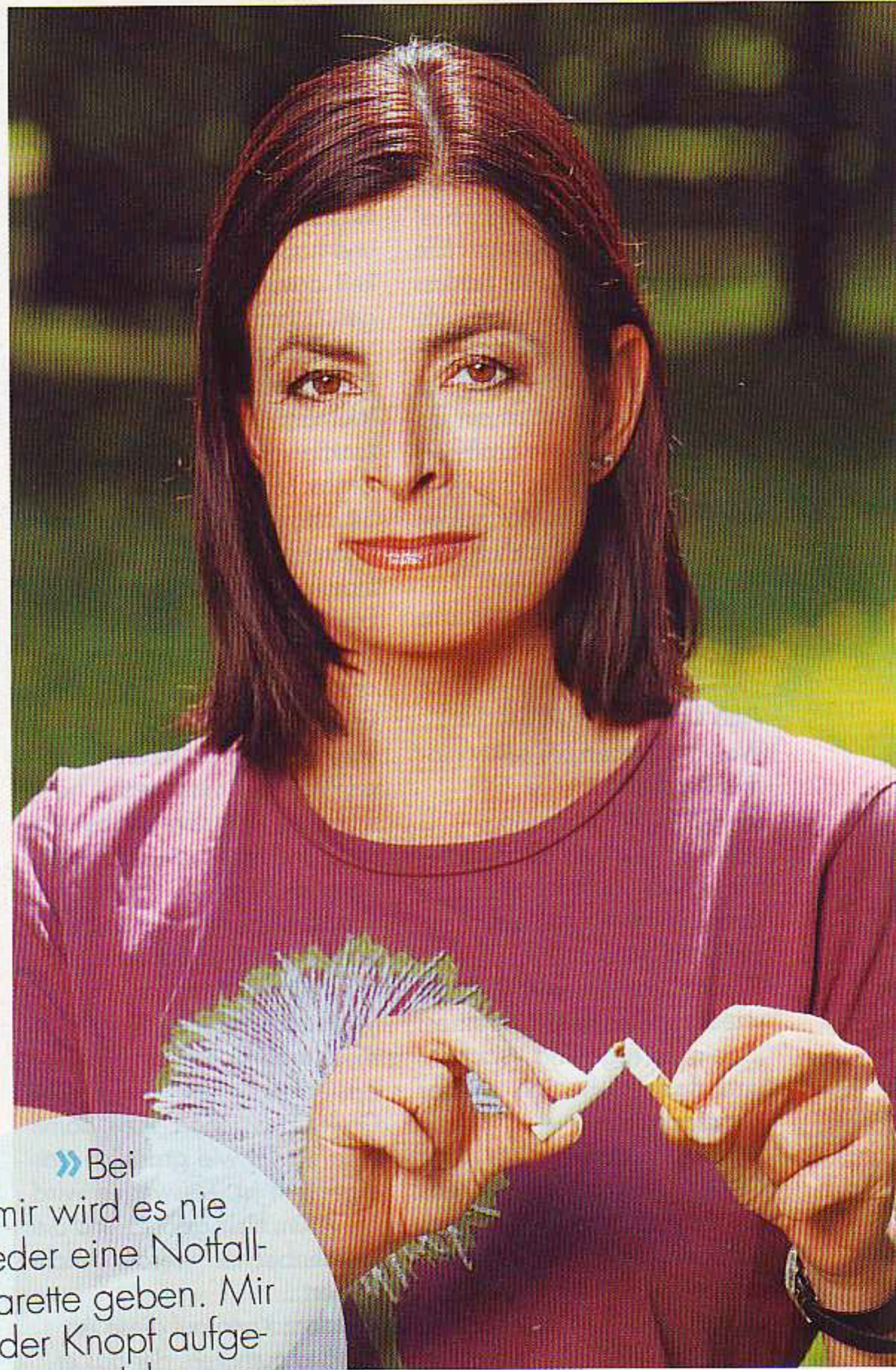
Zahlen lügen nicht. 41 Prozent von uns SeminarteilnehmerInnen werden auch in einem Jahr noch Nichtraucher sein, sagt die Statistik von Dr. Ursula Grohs, der Entdeckerin der Methode (*siehe Kasten*) – für die sie den Nobelpreis verdient! Ich wette, an diesem 23. Jänner war jeder von uns überzeugt, zu diesen 41 Prozent zu gehören. Ob die anderen durchhielten? Ich weiß es nicht, es ist mir aber egal. Hauptsache, ich gehöre dazu!

Ich habe es mit 17 zum ersten Mal getan, seither rund 183.000 Mal wieder, und habe damit in all den Jahren insgesamt etwa 28.000 Euro in Rauch aufgehen lassen. Mir wird schlecht, wenn ich daran denke, was ich meinen armen kleinen Lungen zugemutet habe. Hundertdreiundachtzigtausend Zigaretten, neuntausendeinhundertfünfzig Päck-

chen, den Haufen muss man sich einmal vorstellen! 25 Jahre lang habe ich geraucht, zweimal für je zwei Jahre nicht, bis mich eine der klassischen Ausreden (Liebeskummer, Stress im Job) wieder zur Zigarette greifen ließ. Und wer selber raucht oder geraucht hat, weiß, was dann passiert: Aus dieser ausnahmsweise gerauchten Notfallzigarette wird, so schnell kannst du gar nicht schauen, eine Schachtel am Tag.

Wieso bin ich jetzt so sicher, dass es nie wieder eine Notfallzigarette geben wird? Weil mir der Knopf aufgegangen ist. Weil ich nicht mehr rauchen MUSS. Weil ich etwas Prinzipielles über das Rauchen verstanden habe. Ich habe kapiert, dass Rauchen keinerlei Nutzen hat. Keine schlechte Angewohnheit ist, sondern eine Sucht. Kein Genuss ist, sondern Leid, ein permanenter Kreislauf von Entzugserscheinungen und deren kurzfristiger Beseitigung durch Nikotinzufuhr. Ich weiß genau, was Sie jetzt denken, sofern Sie rauchen. Sie denken: Was für ein Blödsinn! Ist mir auch so gegangen. Zumindest am Anfang.

Das Seminar. Andert-halb Tage lang dauert das Antiraucher-Seminar, das Elemente der Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologie verknüpft und den Teilnehmern über den Verstand und die Gefühlsebene die Nikotinsucht austreibt. 15 Stunden netto „Unterricht“, alle sechzig Minuten wird eine Pause eingelegt. In der man rauchen muss, ob man will oder nicht. Dazu begeben wir uns in ein winziges Kammerl, das in den anderthalb Tagen nie gelüftet wird, wo die Aschenbecher nie geleert werden. Schon nach der zweiten Pause würde kein normaler Mensch in so eine Räucherkerl gehen, aber – und das wird uns hier bewiesen – wir sind nicht mehr normal. Die Sucht hat uns im Griff. So sitzen wir ohne Murren in der verqualmten Bude und schauen hinaus in die schönste Winterlandschaft, die Sonne glitzert im



»Bei mir wird es nie wieder eine Notfallzigarette geben. Mir ist der Knopf aufgegangen. Ich muss nicht mehr rauchen.«

SUSANNE RÖSSLER,
PRESSESPRECHERIN
BUCHVERLAG

Schnee, man sieht, wie frisch die Luft ist. Aber wir dürfen nicht hinaus. Denn wir sollen das Rauchen nicht mit angenehmem Drumherum verbinden, sondern mit Ekel, Gestank, Widerwillen. Wie elementar blöd Rauchen ist, fällt dem verstocktesten Süchtler auf.

Obwohl hier auch mit Aromalölen gearbeitet wird, ist das psychodynamische Modell kein Wellnesskurs, Dr. Grohs mutet einem unbequeme Wahrheiten zu. Und benutzt dabei drastische Vergleiche. Dass Rauchen den Körper in einen Schockzustand

versetzt, als hätte man sich das Bein gebrochen. Weil: Wenn der Körper verletzt wird (durch Beinbruch oder Gift = Nikotin), schüttet er Endorphine aus, die den Schmerz dämpfen, und aktivierende Dopamine. Diese Muntermacher-Hormone sind trügerisch. Sie erzeugen jenes Glücksgefühl, das man hat, wenn der Schmerz nachlässt. Echtes Glück ist etwas anderes. Aber das weiß ein Raucher nicht, weil ihn das Nikotin so dämpft, abstumpft und benebelt, dass er sich nicht mehr richtig spürt. Auch das spürt er nicht, und das ist das Problem. Die Sucht verändert, stört die Wahrnehmung, man belügt sich selbst – und andere.

Die harte Wahrheit. Wir alle kennen das: Eine Party in einer Nichtraucherwohnung. Frü- ➤



» Ich bin eine dieser intoleranten Nichtraucherinnen geworden. Jeder kann rauchen, so viel er will. Nur nicht in meiner Gegenwart.«

SUSANNE RÖSSLER
ÜBER RAUCHER IN
IHRER GEGENWART

RAUCHFREI IN EINEM TAG NEUE METHODE MIT ERFOLGSQUOTE

Nur jeder 20. Raucher, der auf eigene Faust und ohne jegliche Hilfe versucht, mit dem Laster Schluss zu machen, hält das auch wirklich durch. Mit dem Psychodynamischen Modelltraining der Grazer Kindertherapeutin Dr. Ursula Grohs (www.grohs.cc) schaffen es seit 2004 zwei von fünf Personen. Wir haben nachgefragt, was den Erfolg der Methode ausmacht.

REDAKTION: EVA JANKL ■

„RAUCHEN WIRD LEIDER ALS GENUSS GESEHEN“

Woman: Haben Sie selbst einmal geraucht?

Grohs: Ja, 30 Jahre lang.

Woman: Und wie oft haben Sie versucht aufzuhören?

Grohs: Viele, viele Male.

Woman: Und?

Grohs: Das hat auch immer wieder geklappt, zumindest für einige Tage und Wochen, und dann habe ich wieder angefangen.

Woman: Warum?

Grohs: Weil ich immer das Gefühl hatte, ich muss auf etwas verzichten. Ich habe nie verstanden, dass ich mir selbst Leid zufüge. Bei einem Junkie kommt niemand auf die Idee,

dass er das des Genusses wegen tut. Beim Rauchen wird das komischerweise anders gesehen.

Woman: Wie sind Sie auf Ihre Methode ge-

kommen?

Grohs: Ich bin Kindertherapeutin und habe nach einer Möglichkeit gesucht, Kindern und Jugendlichen dabei zu helfen, ihr Verhalten zu ändern, obwohl sie das eigentlich nicht wollen.

Woman: Und wie soll das funktionieren?

Grohs: Man bringt Menschen in Situationen, in denen sie zu begreifen anfangen. Das geht, indem man diese Momente mit Emotionen verknüpft.

Woman: Wie kann ich mir das vorstellen?

Grohs: Bei den Seminaren bekommt man ein Gefühl für seinen Körper, man riecht, hört, schmeckt, fühlt, sieht und bewegt sich. Und man lernt, das Belohnungszentrum zu aktivieren, sodass Dopamin ausgeschüttet wird – ohne Zigaretten. Das alles mit Geschichten.

Woman: Und jede Stunde muss man sich dann eine anstecken?

Grohs: Das gehört dazu, damit man merkt, wie grauslich das eigentlich ist. Deswegen wird der Raum nicht gelüftet, und die Aschenbecher werden nicht geleert ...

Woman: Kann auf diese Art jemand aufhören, der das eigentlich gar nicht will?

Grohs: Ja klar, ich habe sogar ganz viele Teilnehmer, die nicht überzeugt waren und heute nicht mehr rauchen.

Woman: Gibt es auch Studien zu den Erfolgsquoten?

Grohs: Ja 2005 hat Prof. Gerald Zernig von der Uni Innsbruck eine gemacht, in der nach 3, 6 und 12 Monaten gemessen wurde, ob noch Nikotinabfallprodukte in Harn und Atemluft sind. Diese zeigen meine Erfolgsquote. Und demnächst erscheinen die Ergebnisse von Dr. Gerald Haidinger von der Medizinischen Uni Wien. Dazu kann ich noch nicht mehr verraten ...



BUCHTIPP. Nebenwirkung rauchfrei von Ursula Grohs, erschienen bei Ecowin, € 19,95.

► her oder später bilden sich zwei Gruppen: die Raucher am Balkon, in der Küche oder auf der Straße, die Nichtraucher gemütlich im Wohnzimmer. Ich bin oft genug – auch bei Minusgraden – draußen gestanden, um zu wissen, was dann abläuft. Die Raucher grinsen und sagen: „Schon komisch, dass Nichtraucher so fad sind, der Spaß ist immer bei den Rauchern.“ Und das Beste: Sie glauben das! Dabei sind sie nur erleichtert, weil die Entzugserscheinungen vorbei sind.

Was passiert in Wahrheit? Das Raucherhirn schlägt Alarm, wenn eine Stunde lang kein Nikotinnachschub kommt. Der Entzug macht nervös, unruhig, der Party-Smalltalk nervt, denn im Kopf ist nur mehr ein Gedanke: Wann gibt es endlich eine Zigarette? Bis die erlösenden Worte fallen: „Rauchen wir eine?“ Sieben Sekunden dauert es, bis das Nikotin nach dem ersten Zug ins Hirn zischt und den Suchtkreislauf erneut in Gang setzt.

Dass Rauchen ungesund ist, hört man in dem Seminar nie. Wozu auch, das weiß jeder. Es ist dem Raucher allerdings egal, was

in 30 Jahren möglicherweise in seiner Lunge wuchern wird oder wie man ihm das abgestorbene Raucherbein amputieren wird, solange er jetzt, hier und heute, sein Zigarettlerl schmauchen kann, ohne dass ihn ein Hustenanfall fast zerreißt.

Man hört bei dieser Raucherentwöhnung nicht, dass Rauchen schlecht für den Teint ist, die prachvollsten Gebisse gelbbraun färbt, dass Haut, Haare und Gewand nach einem Abend im Lokal furchtbar stinken, dass nur Raucher Raucherküsse sexy finden. Wozu auch, auch das ist bekannt. Obwohl: Wie furchtbar Atem, Haut, Haare und Gewand stinken, weiß ich erst jetzt. Neulich musste ich nach einer ausgedehnten Beisltour um zwei Uhr nachts aus dem Bett steigen und die Haare waschen, die so bestialisch stanken, dass ich nicht schlafen konnte. Früher hat mich

ANGEBOT FÜR ALLE WOMAN-LESERINNEN

■ **SEMINAR BILLIGER.** Wer sich noch vor dem 31. Mai 2010, dem Welt Nichtraucherstag, für ein Seminar von Dr. Ursula Grohs anmeldet, wird belohnt. Denn unter Nennung des Kennworts „Woman“ bekommt man das Seminar statt um € 280,- um nur € 210,-. Die Kosten für die Unterbringung sind gesondert zu bezahlen. Seminartermine finden Sie unter www.grohs.cc

das nie gestört. Ich hab es ehrlich gesagt nicht einmal gerochen.

Ja genau, ich bin eine dieser lästigen, intoleranten Nichtraucherinnen geworden. Um es klar zu sagen: Von mir aus kann jeder rauchen, so viel er will. Nur nicht in meiner Gegenwart. Die Passivrauch-Debatte lässt mich kalt. Mir stinkt der Gestank! Dass bei nahezu jedes Lokal ein Raucher-kammerl ist, wo mir vom Nachbar-tisch aus Schwaden über mein Essen wehen, ist ein Skandal. Warum soll bei uns unmöglich sein, was inzwischen fast auf der ganzen Welt problemlos umgesetzt ist – totales Rauchverbot in allen Gaststätten? Aber das ist ein anderes Kapitel.

PS: Ich möchte mich bei all meinen nichtrauchenden Freunden entschuldigen. Ich habe euch ohne Rücksicht gezwungen, mit mir in Raucher-kammerln zu sitzen, habe eure Wohnungen verqualmt. Erst heute weiß ich, was ich euch zugemutet habe. Es tut mir leid!

SUSANNE RÖSSLER ■

DIE VERSCHIEDENEN METHODEN IM CHECK

Mit diesen Strategien können Sie endlich Schluss mit Ihrem Laster machen!

Am häufigsten wird es beim Ausgehen gemacht: 90 Prozent rauchen in Restaurants und Bars, 70 Prozent im Freien, aber nur 50 Prozent in den eigenen vier Wänden. Die 3,1 Millionen Österreicher, die laut einer aktuellen Studie des Instituts für empirische Sozialforschung (IFES) rauchen, stecken sich gerne eine zwischen-durch an. Doch nicht alle sind glücklich mit ihrem Laster; zwei von fünf Rauchern würden gerne aufhören. Wir zeigen, welche Methoden Hilfe versprechen. Der Weltnichtrauchertag am 31. Mai wäre ein guter Anlass, diesen Schritt zu setzen!

REDAKTION: EVA JANKL ■

■ **MEDIKAMENT.** 2007 ist Champix als Nichtraucher-pille auf den Markt gekommen. Die Tablette soll das Verlangen nach Zigaretten unterdrücken und verspricht, bei 22 Prozent der Anwender von Erfolg gekrönt zu sein. Als Nebenwirkung kann Übelkeit auftreten.

■ **VERHALTENSTHERAPIE.** In Gruppen- und Einzelsitzungen wird das eigene Verhalten analysiert und anschließend an der Einstellung gearbeitet. Bis zu 20 Prozent sind nach einem Jahr noch immer rauchfrei.

■ **NIKOTINERSATZSTOFFE.** Pflaster, Inhalator oder Kaugummi – bei diesen Maßnahmen führt man dem Körper zwar weiterhin das Suchtmittel Nikotin zu, allerdings ohne dass die gesundheitsgefährdenden Stoffe wie Teer frei werden, wie beim Anzünden einer Zigarette. Die Nikotindosis wird dann Schritt für Schritt reduziert. Modern: die elektrische Zigarette – www.lucieurope.com. Erfolgsquote dieser Methoden: zirka 15 Prozent.

■ **ALTERNATIVE MÖGLICHKEITEN.** Akupunktur soll beim Schlussmachen unterstützen, da mit Nadeln spezielle Suchtpunkte des Körpers aktiviert werden. Zumindest kurzfristig hören so 36 Prozent der Anwender auf, Studien zu Langzeiteffekten fehlen. Ebenfalls unterstützend: Hypnositzungen, in denen der Therapeut im Unterbewusstsein den Wunsch nach einer rauchfreien Zukunft festigt. Untersuchungen fehlen.

■ **AUF EIGENE FAUST.** Ohne jegliche Hilfe schaffen es nur fünf Prozent all jener, die es versuchen. Frauen tun sich ohne Hilfe besonders schwer. Der Rest erliegt nach kurzer Zeit wieder der Versuchung.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE AUF woman.at