



Voller Plan fürs neue Jahr

Zum Jahreswechsel nehmen sich wieder Zehntausende vor, endlich mit dem Rauchen aufzuhören oder abzunehmen. Der gute Wille alleine ist aber sehr oft zu wenig. Hier lesen Sie, wie Sie Ihre Erfolgchancen erhöhen können.

Text: Wolfgang Pozsoqar



Kratzen im Hals, Husten, Übelkeit und mitunter sogar Erbrechen – die ersten

Zigaretten waren selbst für überzeugte Raucher alles andere als ein Genuss. Aber nach Überwindung der anfänglichen Abwehr stellt sich das Gefühl ein, der Glimmstängel schmecke und Rauchen vermittele sogar ein gewisses Wohlbehagen. Zurückzuführen ist das auf biochemische Reaktionen: Nikotin dockt an synaptische Rezeptoren im Gehirn an, wodurch es zur Ausschüttung von Neurotransmittern kommt, die unter anderem Aufmerksamkeit oder Konzentration beeinflussen. So wird den Rauchern der Eindruck vermittelt, dass sie nach einer Zigarette trotz der dabei inhalierten Giftstoffe „besser drauf“ seien. Und da das Gefühl nicht lange anhält, wird über kurz oder lang zum nächsten Glimmstängel gegriffen.

Ein weitere wichtige Rolle beim angeblichen Rauchgenuss spielt das

 **Ursula Grohs,
Autorin von
„Nebenwirkung rauch-
frei“ veranstaltet
Seminare zur Raucher-
entwöhnung.**



Unterbewusstsein: Dort gespeicherte positive Erinnerungen und Emotionen werden mit dem Rauchen in Zusammenhang gebracht („coole und überlegene Personen“, die man mit Rauchen verbindet, Gefühl des „Dazugehörens“). Solche unbewussten Faktoren spielen nicht nur mit, wenn Jugendliche die anfänglichen unangenehmen Begleiterscheinungen der ersten Zigarette mit einiger Anstrengung überwinden. Sie erschweren nur allzu oft auch das

Aufhören. Dazu kommt das erlernte Ritual des Rauchens – ein Glas Wein, ein Kaffee, ein nettes Gespräch sind für viele Raucher mit dem Griff zur Zigarette verbunden.

Willensstärke

Alleinige Appelle an den Verstand bleiben gegen diese vielfältigen Vorgänge im Gehirn weitgehend wirkungslos: Weder riesige Hinweise auf den Zigarettenpackungen über die Gesundheitsgefahren noch unzählige millionenschwere Aufklärungskampagnen haben die Zahl der Raucher wesentlich verringert. Selbst viele Ärzte, die aus tagtäglichem Erfahrungen mit leidenden Patienten die Folgen des Nikotingebrauchs genau kennen, rauchen.

In gewisser Weise ähnlich verhält es sich mit Übergewicht als Folge von übermäßigem oder falschem Essen. Zwar haben Nahrungsmittel nicht das Suchtpotenzial von Nikotin, aber bei

—>>

übermäßigem Essen spielen ebenfalls eine Reihe von Botenstoffen im Gehirn und unbewusst ablaufende Emotionen wesentliche Rollen. Gerade heute, wo die schlanke Linie das Modeideal ist, geht kaum jemand freiwillig mit einem Fettpolster um die Hüften durchs Leben. Alle guten Vorsätze, das zu ändern, bleiben aber langfristig weitgehend wirkungslos. Denn die Prozesse im Gehirn sind langfristig meist stärker als der gute Wille allein, schlank zu bleiben. Wir essen falsch und auch noch zu viel.

Wobei die Vorgänge beim Essen wesentlich komplexer sind als bei der Nikotinsucht. Das Essverhalten hat sich in Jahrmillionen entwickelt: Lange konnte nur jemand überleben, der sich durch diese Prozesse im Körper angetrieben mit oft beträchtlichem Aufwand ausreichend Nahrung verschaffte. Angewiesen waren die Menschen dabei meist auf eine relativ geringe Zahl verschiedener Nahrungsmittel. In unserer Zeit stehen zumindest in der westlichen Welt für fast jedes Lebensmittel mit unzähligen verschiedenen Nähr- und Geschmacksstoffen im Überfluss zur Verfügung. Viele Menschen essen Falsches und auch noch zu viel davon – das Resultat lässt sich bei den meisten auf der Waage ablesen: Übergewicht.

Die Mechanismen, die dazu führen, dass wir mehr oder weniger gegen unsere Absichten und vor allem gegen jede Vernunft rauchen oder zu viel essen, lassen sich aber „austricksen“. Ärzte, Psychologen und Ernährungswissenschaftler haben erkannt, dass Maßnahmen zur Umstellung des

Lebensstils wesentlich besser und vor allem auch langfristiger funktionieren, wenn die Faktoren im Kopf und in der Seele angegangen werden: Aufhören mit dem Rauchen oder auf Dauer schlank sein – das beginnt im Kopf.

Rauchen, nein danke.

Ursula Grohs, eine in Graz wirkende Gesundheitspsychologin und Analytikerin, hat zum Beispiel nach dem „Psychodynamischen Modelltraining“ eine Methode entwickelt, um mit dem Rauchen aufzuhören, und erzielt damit sensationelle Erfolge. Damit sich Raucher die Zigarette abgewöhnen, Übergewichtige wieder ihr Normalgewicht erreichen, hat auch Rudolf Schoberberger, Universitätsprofessor am Institut für Sozialmedizin, mehrere Modelle entworfen. „Am Anfang steht in allen Fällen das Setzen eines attraktiven Ziels und dafür sollte man sich immer Zeit nehmen“, meint der Wissenschaftler.

Eine motivierende Zielformulierung nennt auch Rene Otto Knor, Haupttrainer der Wiener NLP-Akademie, als ersten Schritt zur Raucherentwöhnung. „Ich möchte nicht mehr rauchen oder nicht mehr so viel essen, ist allerdings völlig falsch“, meint Knor, „denn unser Unterbewusstsein kennt keine Negationen.“ Als Beispiel dafür nennt er den berühmten Satz: „Denken sie jetzt nicht an einen rosa Elefanten“, bei dem jeder trotz aller Anstrengungen das pinkfarbene Tier vor seinem geistigen Auge hat.

„Am Anfang steht in allen Fällen das Setzen eines attraktiven Ziels.“

Univ. Prof.
Rudolf
Schoberberger



Glaubenssätze bewusst machen

Bewusst machen sollte man sich Glaubenssätze wie etwa, dass man als Raucher „cool sei“. Wichtig sei es außerdem, Systemeinflüsse zu erkennen. Wenn Kinder ihre Eltern idealisieren und diese übergewichtig sind, dann wird auf einer tiefen Ebene des Bewusstseins auch Essen und ein paar Kilos zu viel als positiv gesehen: „In der Phase, in der Kinder ihre Eltern nachahmen, setzen sich solche Einflüsse unbewusst tief ab“, erklärt Rene Otto Knor. Ein weiterer Punkt ist die „Konditionierung“ wie es Knor nennt: „Das sind unwillkürliche Abläufe, ein schönes Lied etwa erinnert an einen Urlaub am Strand, ein Kaffee viele Raucher an die Zigarette.“ Werden solche Punkte angesehen und selektiv bearbeitet, funktioniert nach Meinung von Knor die Umstellung des Lebensstils wesentlich leichter und vor allem nachhaltig. Eine zusätzliche Hilfe bei solchen Prozessen ist Hypnose, behauptet Knor: „Sie schafft die Tür, um Verstandesprozesse zu umgehen und direkt mit dem Unterbewusstsein zu verarbeiten“. Tief verwurzelte Glaubenssätze sind dadurch leichter zu verändern.

Je nach Methode bedarf es einigen Aufwandes, um zum Nichtraucher zu werden, um endlich schlank zu werden und dann das Gewicht auch zu halten. Der Aufwand lohnt sich, Rauchen und Übergewicht sind schließlich die größten Gesundheitsrisiken. Und wer es schafft „clean“ zu werden, wird auch sein Selbstbewusstsein steigern.



Mehr zur Methode von
Ursula Grohs
www.fuer-mich.at

Infos im Internet

www.grohs.cc

Zahlreiche Informationen über die von Ursula Grohs nach dem „Psychodynamischen Modelltraining“ entwickelte Antirauchertherapie.

www.raucherhilfe.at

Website der Arbeitsgemeinschaft Gesundheits-erziehung mit Erklärungen zum Programm und Hinweisen auf Behandlungsstellen.

www.sod.at

Website der Arbeitsgemeinschaft Gesundheits-erziehung zum Programm „Schlank ohne Diät“.