

# Raucherentwöhnung mit allen Sinnen

## Lustvoll nichtrauchen

**GRAZ – Psychodynamisches Modelltraining (PDM) heißt das Therapiekonzept, das Dr. Ursula Grohs im Jahr 2004 im Zuge ihrer Arbeit als Kindertherapeutin entwickelte, um Verhaltensänderungen bei auffälligen Kindern sowie deren Eltern zu bewirken. Dabei kam die engagierte Psychologin auf die Idee, sich mit ihren eigenen „Mitteln“ das Rauchen abzugewöhnen. Und das gelang ihr nicht nur bestens bei sich selbst: Heute ist PDM nachweislich das erfolgreichste Rauchstopp-Programm weltweit. Wir wollten wissen, was dahinter steckt und stießen auf interessante sowie neue Möglichkeiten für Apotheker in der Raucherberatung.**

**PT:** PDM setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Sie verwenden etwa Autosuggestion sowie Bewusstseinsarbeit über chemische Prozesse im Körper und das Suchtverhalten. Auffallend ist dabei der absolut positive Zugang. Klinischen Studien\* zufolge, weist Ihre Methode eine beachtliche Erfolgsquote auf – worauf führen Sie dies zurück, bzw. was ist der wirksamste Aspekt in Ihrem Programm?

**Dr. Grohs:** Bei Rauchenden verstellt sich im Laufe der Zeit der Wert für Dopamin. Hören sie mit dem Rauchen auf, sind Teile des limbischen Systems für den „normalen Gebrauch“ gedämpft. Es stellt sich eine typische Entlastungsdepression ein, bei der der Körper „glaubt“, Nikotin sei ein dringend benötigtes Schmerzmittel, das er nicht mehr zur Verfügung hat. In diesem Zustand wirkt der Alltag auf den Rauchabstinenten mühsam.

Stellen Sie sich vor, wir sitzen hier im sechsten Stock auf einem Glasboden und unter uns gähnt die Tiefe. Unser Verstand weiß, dass wir nicht hinunterfallen können und wir werden uns auch konzentriert unterhalten können. Aber Teile des Gehirns glauben ununterbrochen, dass wir fallen könnten und sind auf Alarm gestellt. Das verursacht innere Unlust und wirkt sich auf unsere Gefühle und Gedanken aus. Mit tiefenpsychologischen Trainingserlebnissen, mit Farben, Düften und natürlichem Essen beruhigt sich das Emotionszentrum wieder auf natürliche und sehr lustvolle Art. Fast die Hälfte der Teilnehmenden hört nachhaltig mit dem Rauchen auf. Die Langzeitabstinenz nach dem Seminar wurde über vier Jahre lang von Univ.-Prof. Dr. Gerald Haidinger von der MedUni Wien unter-

sucht, die 40 % Erfolgsquote wurde dabei gehalten.

**PT:** Um bei den Trainingserlebnissen zu bleiben: Welche Rolle spielt die empfohlene Duftmischung aus Orangen, Zitronen und Zimt?

**Dr. Grohs:** Das gesamte Programm wird mit diesem Duft begleitet. Die Teilnehmer sollen ihn danach verwenden, um sich an die Inhalte und Erlebnisse während des Programms zu erinnern. Immer wenn sie das Bedürfnis nach einer Zigarette haben, sollen sie an dem Duftfläschchen riechen – das ist die beste Rückfallprävention.

### Explizit

*„Mit tiefenpsychologischen Trainingserlebnissen beruhigt sich das Emotionshirn wieder auf natürliche und sehr lustvolle Art. Fast die Hälfte der Teilnehmenden hört dabei nachhaltig mit dem Rauchen auf.“*

**PT:** Die mögliche Gewichtszunahme schreckt viele Menschen ab, das Rauchen aufzugeben. PDM geht speziell auf dieses Thema ein. Sie empfehlen dazu so genannte „Glücklichmacher“.

**Dr. Grohs:** Die Gewichtszunahme bleibt aus, wenn man die ersten sechs Wochen die Stoffwechsellumstellung mit so genannten Glücklichmachern unterstützt. Das sind vor allem natürliche Lebensmittel, bei denen der Körper glaubt, im Schlaraffenland zu sein: süße Früchte, frisches Gemüse, Körner und Sprossen, Eier, Käse und Milch – von biologisch gefüt-

terten Tieren, die im Freiland gehalten werden. Die Teilnehmer bekommen dazu von mir Anregungen. So bleibt ihr Gewicht auch nach dem Rauchstopp stabil.

**PT:** Weiters empfehlen Sie Ihren Seminarteilnehmern Omega-3-Kapseln. Was bewirken diese, und wie lange sollten sie eingenommen werden?

**Dr. Grohs:** Omega-3-Fettsäuren unterstützen generell Lernprozesse, und der Rauchstopp ist ein massiver Lernprozess. Das Gehirn des Rauchers hat ja gelernt, sich jede Stunde etwas in den Mund zu stecken, es anzuzünden und den Rauch aus dem Mund und der Nase zu blasen. Wir lernen nichts so eingehend im Leben wie das Rauchen. Auch das Verlernen ist Lernen und Omega 3 hilft dabei. Zusätzlich zeigen zahlreiche Studien, dass Omega 3 antidepressiv wirkt. Für mich ist Omega 3 die wirkungsvollste Hilfe, die ich bei Unpässlichkeiten der Seele kennengelernt habe. Ich empfehle, den Teilnehmenden die Kapseln so lange zu nehmen, so lange sie es sich leisten können.

**PT:** PDM ist auch bei anderen Süchten, Krankheiten wie Burnout oder schlechter Ernährungsweise einsetzbar und wirksam?

**Dr. Grohs:** PDM wenden wir auch bei Angst, Erschöpfungsdepressionen und leichten depressiven Episoden an. Ende Februar erscheint im Ecowin Verlag mein neues Buch „Unumwerfbar, in sechs Wochen wieder im Gleichgewicht.“ In diesem Buch beschreibe ich gemeinsam mit der Journalistin Heike Kosdorff, wie PDM als Stressprävention bei Burnout-Gefahr eingesetzt werden kann. „Unumwerfbar“ enthält wohlthuende und klärende, manches Mal auch ein bisschen aufregende Anwendungen, die unser Wohlbefinden über das limbische System sichern.

**PT:** Gibt es dazu PDM-Seminare?

**Dr. Grohs:** Ja, einerseits das Programm „Nebenwirkung Rauchfrei“, das wirkt auch bei anderen Süchten. Das findet als Standardprogramm an einem Tag und als Komfortprogramm in eineinhalb Tagen in 1445 m Seehöhe im Stubenberghaus am Schöckl statt. Und dann bieten wir jetzt auch neu das Stresspräventionsprogramm „Unumwerfbar“ an. Ebenfalls entweder als Standardprogramm an einem Tag oder für alle, die schon etwas müde sind, als sechstägiges Komfortprogramm ebenfalls am Schöckl.

**PT:** Sind die PDM-Trainingserlebnisse, die Sie während des Programms einsetzen, wichtiger in der Phase, in der die zukünftigen Nichtraucher allein auf sich gestellt sind, oder bewirken sie bereits im Seminar die Verhaltensänderung?

**Dr. Grohs:** Sie bewirken bereits im Programm die Verhaltensänderungen. Als Rückfallprävention ist es



Foto: privat

Dr. Ursula Grohs

aber wichtig, die PDM-Trainingserlebnisse immer wieder anzuwenden, um dem Gehirn zu signalisieren, dass auf das persönliche Wohlbefinden Wert gelegt wird und dass man lernt, gut auf sich aufzupassen.

**PT:** Könnten Sie sich eine Kooperation mit Apotheken vorstellen?

**Dr. Grohs:** Ja, liebend gerne. Apotheken bieten oft Raucherberatung an. Sie könnten ihren Kunden das PDM-Startpaket, das aus dem Duftöl und den Omega-3-Kapseln besteht, selbst anbieten und verkaufen. Auch das Buch dazu, wenn sie möchten. Der Kunde könnte über die Apotheke das Nichtraucherseminar buchen und sich dadurch einen Fixplatz bei seinem Wunschtermin sichern. Die Seminarkosten reduzieren sich für diesen Kunden dann auch um 50 Euro, da er die Produkte

### Explizit

*„Wir lernen nichts so eingehend im Leben wie das Rauchen. Auch das Verlernen ist Lernen.“*

bereits in der Apotheke gekauft hat. Wenn einmal ein Kunde Geld in die Produkte investiert, erhöht sich die Chance auf die Teilnahme beträchtlich. Damit hat der Apotheker über die Beratung einen sinnvollen Zusatznutzen, und Raucher haben eine größere Chance, den Zwang zu rauchen, zu verlieren.

**PT:** Der Wille, das Rauchen aufgeben zu wollen, muss gar nicht vorhanden sein?

**Dr. Grohs:** Nein, man kann Rauchern das Programm präventiv verordnen. Sie brauchen einfach nur dabei zu sein und zuzuhören. Sie bleiben in der Gruppe anonym. PDM ist kei-

## Interview

### Zur Person

Dr. Ursula Grohs ist Gesundheitspsychologin und Entwicklerin des Psychodynamischen Modelltrainings. Sie verbreitet seit zwei Jahrzehnten den sensiblen Umgang mit Motivation und Verhaltensänderung bei gesundheitsschädigendem Verhalten. Als besondere Schwerpunkte gelten dabei die Herstellung von Atmosphären, die gesundes Verhalten nach sich ziehen, und die Förderung von Entwicklungsbedingungen, die Fähigkeiten wachsen lassen.

ne der üblichen Therapien, wo nach Befindlichkeiten und persönlichen Umständen gefragt wird. Es ist eine reine Einschulung in Wellness-Anwendungen für das limbische System, und das ist äußerst lustvoll.

**PT:** Wie motiviert man Menschen ihr Verhalten grundlegend zu ändern?

**Dr. Grohs:** Ich plane ein Fachseminar zu diesem Thema – es ist sicherlich sehr interessant für alle, die im Gesundheitswesen tätig sind. Denn Verhaltensänderung betrifft viele Bereiche – von der Ernährung über die Bewegung bis zu hin zur positiven Lebenseinstellung.

Interview: Eliana Crisafulli

\* Zernig et al. A randomized trial of short psychotherapy versus sustained-release bupropion for smoking cessation. *Addiction* 2008; 103: 2024–2031

**Infos zu Kooperationen, Seminaren, Büchern, CDs oder Duftölen:**

PDM Präventions Gesellschaft mbH,  
Dr. Ursula Grohs  
Tel.: 0316/890 890  
E-Mail: office@pdmaustria.com  
www.pdmaustria.com

## Bücher, die helfen

In „Nebenwirkung Rauchfrei“ erklärt Dr. Ursula Grohs erstmals ihre Methode im Detail und gibt dem Leser einen Trainingsplan mit auf den Weg ins neue, rauchfreie Leben.



Das Nachfolgewerk der Psychologin „Unumwerfbar, in sechs Wochen wieder im Gleichgewicht“ erscheint Ende Februar und wendet sich an alle Menschen, die unter Stress leiden.