

Weg vom blauen Dunst

Viele Menschen gehen mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Dazu gehört auch oft, sich das Rauchen abzugewöhnen. Das Klinikum Bad Salzung bietet nun spezielle Kurse mit Psychologin Jutta Reitz an.

Sich endlich das Rauchen abzugewöhnen, ist ein Wunsch vieler Raucher. Doch es ist unheimlich schwer, können Sie helfen?

Jutta Reitz: Auch wir haben kein Allheilmittel. Wir bieten ein Seminar mit einem verhaltenstherapeutischen Ansatz an.

Was heißt das?

Das neue „Rauchfrei-Programm“, das vom Institut für Therapiefor- schung (IFT) in München gemein- sam mit der Bundeszentrale für ge- sundheitliche Aufklärung konzipiert wurde, geht davon aus, dass das Rau- chen etwas Erlerntes ist, das auch wieder abtrainiert und verlernt wer- den kann. Vorausgesetzt, man will es wirklich.

Wer den Vorsatz fasst, sich das Rau- chen abzugewöhnen, will doch auch. Wo liegt das Problem?
Das Seminar setzt vor allem auf Selbstbeobachtung, auf Selbstbewer- tung und Selbstverstärkung. Das be-

Interview



Diplompsychologin Jutta Reitz

deutet unter anderem auch, dass sich jeder Teilnehmer erst einmal bewusst machen muss, welche Gründe er überhaupt hat, sich das Rauchen abzugewöhnen. Die können sehr unterschiedlich sein. Manchmal ist es der Tod eines nahen Angehörigen. Dabei muss die Ursache nicht immer Lungenkrebs sein. Aber wenn das Rauchen zu den Risikofaktoren, bei- spielsweise bei Herzinfarkten oder Schlaganfällen zählt, kommt man- cher Raucher ins Grübeln. Ganz be- sonders, wenn das Unglück in der ei- genen Familie oder im Freundeskreis



Weg vom Glimmstängel – das „Rauchfrei-Programm“ soll helfen.

Fotos (2): Heiko Matz

passiert. Natürlich können auch ei- gene Krankheiten zu dem Vorsatz fö- hren. Grund kann genauso eine Schwangerschaft sein. Da wollen dann nicht nur die Frauen aufhö- ren zu rauchen. Auch die künftigen Vä- ter wollen Mutter und Kind nicht ge- fährden. Die Gründe sind vielfältig. Was meist nicht funktioniert, ist, wenn jemand eigentlich selbst nicht aufhö- ren will, es aber anderen zulie- be. Ehepartner, dem anderen Nicht- raucher-Partner zum Gefallen. Des- halb analysieren wir in den ersten Stunden des Kurses auch sehr genau, warum will jemand aufhö- ren zu rau- chen. Danach habe ich es schon er- lebt, dass der eine oder andere Teil- nehmer nicht wiedergekommen ist, weil ihm klar geworden ist, dass er ei- gentlich gar nicht aufhö- ren will und die Zigarette bei ihm zum Leben ge- hört.

Wie geht es weiter?

Wenn die Gründe für die Tabakent- wöhnung klar sind, müssen sich die Seminarteilnehmer aktiv mit dem ei- genen Raucherverhalten auseinan- dersetzen. Für das Seminar gibt es ein Handbuch und die Teilnehmer müs- sen auch Hausaufgaben erledigen. Rauchen ist eine Abhängigkeit und hat für die Betroffenen immer scheinbar etwas Positives. Deshalb müssen sie genau beobachten, wann rauchen sie wie viel. Ist es wirklich Genuss oder längst schon Sucht? Welche Alternativen gibt es? Muss es wirklich eine Zigarette zum Rotwein

sein? Gibt es andere Möglichkeiten? Die Schlechteste wäre wahrschein- lich das Stück Schokolade. Aber auch das wäre als Übergang denkbar, wenn es demjenigen hilft. Wichtig ist in dem Zusammenhang auch, dass man ehrlich mit der Raucher- entwöhnung umgeht.

Was heißt das?

Man muss die Probleme beim Na- men nennen. Sprich, dem Raucher muss bewusst sein, dass er wahr- scheinlich, wenn er sich das Rau- chen abgewöhnt, erst einmal zuneh- men wird. Das ist gerade bei Frauen oft ein Problem. Und außerdem muss auch klar sein, dass es gerade bei starken Rauchern zu Entzugs- symptomen kommen kann. Die sind nicht gravierend. Aber innere Unru- he sowie Unausgeglichenheit oder Gereiztheit sind normal. Zum Glück vergeht das relativ schnell

Danach beginnt dann die sogean- nante Rauchfrei-Phase?

Dafür gibt es keinerlei Zwang. Erst wenn die Gruppe bereit ist, gibt es das gemeinsame Rauch-Stopp. Das heißt die Seminarteilnehmer verein- baren, von nun an nicht mehr zu rauchen. Das ist nicht einfach. Und nun muss analysiert werden, wann der Drang nach der Zigarette am größten ist.

Es sollten also Situationen vermieden werden, wo der Raucher zwangsweise einen Hang zur Ziga- rette entwickelt?

Genau so. Oder der Raucher muss für sich selbst Alternativen prüfen. Die sind dann oft bei jedem Teilnehmer anders. Und ganz wichtig ist die Be- lohnung.

Das heißt?

Wer nicht mehr raucht, spart Geld. Dieses Geld sollte der Raucher auch bewusst in sich investieren, es also für ein Vorhaben ausgeben, was er sich schon lange gewünscht oder vorgenommen hat. Das kann ein Vertrag für ein Fitnessstudio, ein Tanzkurs oder ein Theaterabo sein. Das hängt sehr von der Person ab. Manchmal hilft es auch schon, wenn der Drang zur Zigarette zu groß wird, spontan ins Kino zu gehen. Auch Ziele kann man sich setzen nach dem Motto: „Wenn ich es ein halbes Jahr geschafft habe, leiste ich mir das neue Telefon oder einen Laptop.“ Da gibt es unendliche Varianten. Wicht- ig ist nur, dass es für den Einzelnen als Alternative zum Rauchen funk- tioniert. Die Erfahrung ist auch, dass es für viele gerade in der Gruppe einfacher ist, mit dem Rauchen aufzu- hören.

Wieso?

Einige unserer Seminarteilnehmer haben sich beispielsweise gegenseitig angerufen, wenn der Leidensdruck sehr groß und der Drang zur Zigarette riesig wurde. Das hilft, weil am an- deren Ende der Leitung jemand sitzt, der genau die gleichen Probleme hat. Natürlich hilft auch der Anruf bei der besten Freundin. Am besten ist aber

jemand, der nachvollziehen kann, wie schwer es der andere in diesem Moment hat.

Und wenn ein Teilnehmer in die- sem Prozess trotzdem schwach wird?

Das ist eigentlich der Normalfall. Nur wenigen Menschen gelingt es, von heute auf morgen mit dem Rau- chen aufzuhören. Für die meisten kommt dann doch wieder die Situa- tion, wo sie zur Zigarette greifen. Aber die Ansicht, dass nach der ers- ten Zigarette die nächsten einhund- ert vorprogrammiert sind, ist Unsinn. Wichtig ist, dass man sich ver- zeihen kann. Niemand muss sich, wenn er schwach geworden ist, kasteien, um dann vor Frust immer wei- ter zu rauchen.

Sondern?

Wie ich schon sagte, man muss sich verzeihen und eigentlich setzt sich die Selbstanalyse fort. Wieder steht die Frage, will ich immer noch aufhö- ren zu rauchen, warum und in welcher Situation bin ich schwach geworden? Glücklicherweise kann sich der schätzen, der von heute auf morgen mit dem Rauchen aufhö- ren kann. Ein starkes Motiv und ein starker Wille sind dafür die Voraussetzung. Normal ist aber eigentlich der Pro- zess. Und jeder Raucher muss wissen, auch wenn er die Zigarettenmenge reduziert, die er täglich raucht, ist das schon ein Erfolg. Dann ist er auf dem richtigen Weg.

Nun Hand aufs Herz, wie viele Teil- nehmer haben es bei Ihrem letzten Seminar geschafft, aufzuhören zu rauchen?

Anfangs waren es elf Teilnehmer. Zwei sind gleich nach dem ersten Se- minar nicht wieder erschienen. Neun haben sich dem Kurs gestellt und ihn auch bis zum Ende durchge- halten. Mehr als die Hälfte der Teil- nehmer hat bis zum Ende des Kurses das Rauchstopp durchgehalten. Min- destens zwei rauchen bis heute nicht wieder. Die anderen Teilnehmer ha- ben ihren Zigarettenkonsum stark reduziert.

Wie viele Stunden umfasst der Kurs und was kostet er?

Zum „Rauchfrei-Programm“ gehö- ren sechs Seminare und zwei Tele- fonstunden. Wie ich schon sagte, gibt es ein Handbuch, und Hausauf- gaben, ähnlich wie in der Schule, müssen erledigt werden. Das Semi- nar kostet 130 Euro. Es wird von den Krankenkassen als Präventionsmaß- nahme anerkannt und die Kosten werden teilweise erstattet. Der nächste Kurs startet im Februar. Inter- essenten können sich am Klinikum Bad Salzung melden.

Interview: Ute Weilbach