

Su Busson · Keyvan Davani  
Entschieden zum Nichtraucher



Su Busson · Keyvan Davani

# **Entschieden zum Nichtraucher**

Schritt für Schritt

Endgültig raus aus der Sucht

**humboldt**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-312-9

Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-931-2

Die Autoren: Su Busson arbeitet als Coach und Trainerin. Selbst früher starke Raucherin, kennt sie das Verlangen nach der Zigarette und die Ängste, die mit dem Aufhören verbunden sind. Sie hilft ihren Klienten, die Sucht zu verstehen, Gedanken, Konditionierungen und Verhaltensmuster zu erkennen und zu entautomatisieren, um schließlich wieder bewusst entscheiden zu können.

Dr. Keyvan Davani ist Experte zu Fragen des Haftungsrechts der Tabakindustrie. Jahrelange hat der Sachbuchautor die internen Dokumente der multinationalen Tabakkonzerne studiert. Sein Anliegen ist es, wissenschaftliche Fakten über das Rauchen einer breiten Öffentlichkeit und vor allem Rauchern bewusst zu machen. Auf der Website [www.smokereality.com](http://www.smokereality.com) finden Sie nähere Informationen über die Arbeit der Autoren.

Originalausgabe

© 2010 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: wort & tat Linda Strehl, München  
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen  
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart  
Titelfoto: Panthermedia / Rene R.  
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Bevor es losgeht</b> .....	8
Sprechende Zahlen .....	8
Ein Wort voraus .....	9
Was Sie erwartet .....	11
<b>Der Weg in die Abhängigkeit</b> .....	17
Am Anfang war ... ..	17
Das erste Mal .....	17
Die Macht der Gruppe .....	19
Erwartungen und Überzeugungen .....	22
Vom Wunsch zum Bedürfnis .....	25
Einen Schuss Nikotin bitte .....	28
Erkennungsmerkmal Sucht .....	29
Angst vor dem Entzug .....	34
Wie Nikotin Ihr Gehirn täuscht .....	35
Jeder Zug ein schneller Schuss ins Gehirn .....	38
Sie müssen den Spiegel halten .....	41
Wenn ich nur aufhören könnte! .....	44
Gelernt ist gelernt .....	48
Die Arbeitsweise des Gehirns .....	49
Wer ist hier der Boss? .....	51
Konditionierte Schlüsselreize .....	53
Raucher oder Nichtraucher .....	56
Die innere Motivation .....	59
Scheinbare Vorteile .....	64
Es geht um Gefühle .....	66
<b>Die Zigarette – mein Freund und Helfer</b> .....	69
Hightech-Produkt Zigarette .....	69
Giftige Stoffe inhalieren .....	69

Das Geheimnis der richtigen Mischung . . . . .	70
Junk-Tabak . . . . .	74
Löcher in der Zigarette . . . . .	76
Was nicht auf Ihrer Zigarettenpackung steht . . . . .	77
Es geht ums kleinste Detail . . . . .	78
Light-Zigaretten – leicht und gesund? . . . . .	82
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie ... . . . .	85
Die unterschätzte Gefahr . . . . .	86
Was kann mir passieren? . . . . .	90
Ich doch nicht! . . . . .	94
Sterben musst du sowieso . . . . .	96
Was gehen mich die anderen an? . . . . .	99
Süchtig werde ich nicht! . . . . .	102
<b>Zurück in die Freiheit!</b> . . . . .	105
Free your mind . . . . .	106
Aufhören ist ein Prozess . . . . .	106
Die Kraft der Entscheidung . . . . .	107
Schluss. Punkt. . . . .	111
Die ersten Tage . . . . .	113
Dem Verlangen begegnen . . . . .	116
Es geht vorbei . . . . .	118
Ein paar Tricks . . . . .	120
Keine Ausreden . . . . .	121
„Nur eine“: der Ausrutscher . . . . .	122
Macht Aufhören wirklich dick? . . . . .	124
Körpereigene Drogen . . . . .	128
Die Vorteile genießen . . . . .	131
<b>Schritt für Schritt im Überblick</b> . . . . .	134

<b>Anhang</b> .....	142
Danksagung .....	142
Quellen .....	143
Weiterführende Literatur .....	143
Interessante Links .....	145

Liebe Leserinnen! Aus Gründen der Lesbarkeit und Einfachheit verwenden wir die klassische männliche Form der Anrede. Selbstverständlich wollen wir damit Frauen und Männer gleichberechtigt ansprechen. Danke für Ihr Verständnis.

# Bevor es losgeht

*1.500 Euro ist die durchschnittliche Summe, die jeder Deutsche statistisch betrachtet jährlich in die Luft bläst. Rund 23,3 Milliarden Euro nimmt die Tabakwarenindustrie jährlich ein, rund 14,1 Milliarden Euro Tabaksteuern fließen in die Taschen des Staates.*

## Sprechende Zahlen

Sicherlich sind dies imposante Zahlen. Sie werden jedoch um erschreckende Bilanzen aus der umfassenden Thematik des Rauchens ergänzt.

- Weltweit gibt es 1,4 Milliarden Nikotinkonsumenten.
- Ein Drittel der Weltbevölkerung ab 15 Jahren und darüber raucht.
- 15 Milliarden Zigaretten werden täglich verkauft. Auf ein Jahr gerechnet:  $15\,000\,000\,000 \times 365$  sind  $5\,475\,000\,000\,000\,000$  verkaufte Zigaretten! Zahlen, die einen normalen Taschenrechner überfordern.
- Täglich beginnen weltweit mehr als 100 000 Kinder und Jugendliche mit dem Rauchen.
- Immer früher greifen Kinder zu Zigaretten: In Europa liegt das Einstiegsalter zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr.
- Rauchen gehört zu den weltweit führenden Todesursachen.
- Jedes Jahr sterben mindestens 5,4 Millionen Menschen frühzeitig an den Folgen des Rauchens – das sind täglich über 14 800 Menschen, also alle sechs Sekunden einer.
- Tendenz steigend: Im Jahr 2020 werden voraussichtlich jährlich zehn Millionen Menschen frühzeitig an einer maßgeblich durch Rauchen verursachten Krankheit sterben. Wenn es so weitergeht, sind das im 21. Jahrhundert eine Milliarde Menschen.

Die Zigarette ist das einzig frei verfügbare Produkt, das bei bestimmungsgemäßem Gebrauch krank macht und sogar tötet.

Warum tun sich das so viele Menschen freiwillig an? Warum hören die wenigsten Raucher angesichts dieser erschreckenden Tatsachen auf? Warum scheitern viele Raucher beim Versuch, Nichtraucher zu werden? Gehören Sie dazu? Wie lange wollen Sie noch dazugehören?

Die Entwicklung zum Raucher ist ein Prozess mit vielen Einflussfaktoren: Rauchen muss körperlich, mental und emotional gelernt werden – so lange, bis es zu einem automatisierten, unbewussten Programm wird. Das Bewusstsein, der Verstand, sagt dann vielleicht „Du musst aufhören!“, aber das Unterbewusstsein sagt „Jetzt brauche ich eine Zigarette!“ – und Sie zünden sich wieder eine an.

**Rauchen muss erlernt werden: körperlich, mental und emotional. Und es kann auch wieder verlernt werden!**

Aufhören zu rauchen ist ein innerer Prozess. Sie können sofort glücklicher Nichtraucher sein, wenn Sie sich vorher körperlich, emotional und mental darauf vorbereitet haben. Wie Sie das tun, lesen Sie in diesem Buch.

## Ein Wort voraus

Versuchen Sie bitte nicht, auf Zigaretten zu verzichten! – Was? Da lesen Sie extra ein Buch, um sich vom Rauchen zu befreien, und dann das? Aber ganz ehrlich: Wollen Sie sich wirklich den Rest Ihres Lebens beherrschen und Zigaretten entbehren müssen? Wäre es nicht viel angenehmer, gar kein Bedürfnis mehr nach Zigaretten zu haben – einfach keinen Wunsch mehr zu rauchen zu verspüren, ohne ein Gefühl von Verlust?

Wenn Sie Ihr Leben anschauen, werden Sie vielleicht feststellen, dass alles, was Sie willentlich loswerden wollten, in irgendeinem Maß

weiterhin bestehen blieb. Vorsätze, wie „Ich muss mich ändern. Ich sollte nicht so sein“ halten nicht lange. Das „Problem“ kommt immer wieder oder verschwindet gar nicht erst.

Das ist das Leben: Alles, was Sie unterdrücken, hält an. Alles, was Sie bekämpfen, bleibt in Ihrem Leben. Schlimmer noch, oft nehmen Gedanken oder Handlungen durch Unterlassungsvorsätze sogar zu. Fragen Sie einmal jemanden, der versucht abzunehmen, nach seinen Heißhungerattacken beim bloßen Vorsatz „Morgen fange ich eine Diät an“. Und wer kennt nicht, zumindest vom Hörensagen, den berühmten Jo-Jo-Effekt – statt Kilos für immer zu verlieren, sind bald nach dem Ende einer Diät oft mehr Kilos da als zuvor. Aber auch ein einfacher Selbsttest zeigt dieses „Gesetz des Lebens“: Versuchen Sie bitte, nicht an Zigaretten zu denken. Hören Sie auf, an Zigaretten zu denken!

Es ist unmöglich, sich vorzunehmen, nicht an etwas zu denken, ohne gleichzeitig an das zu denken, woran Sie eigentlich nicht denken sollten. Und was tun viele Raucher beim Versuch aufzuhören? Sie denken viel zu oft an das, was sie nicht mehr machen möchten oder nicht mehr machen dürfen.

Wenn Sie einmal angefangen haben zu rauchen und es nun schon längere Zeit tun, hat sich Ihr Rauchverhalten verselbstständigt; es hat sich

**Mit Vernunft und Willen können Sie nicht aufhören zu rauchen. Hören Sie daher zunächst auf, ans Aufhören zu denken!**

automatisiert. Rauchen gehört zu Ihren festen Gewohnheiten und Sie haben eine lange Übung darin. Das Nikotin hat die Struktur und Funktionsweise in Ihrem Gehirn verändert und Ihren ganzen Körper beeinflusst – die Gewohnheit hat sich in Ihnen verwurzelt. Rauchen oder Nicht-

rauchen ist keine reine Entscheidungssache mehr. Mit Vernunft und Willen allein können Sie das Problem nicht lösen. Niemand kann das. Allein die Idee, jetzt oder am Tag X die letzte Zigarette zu rauchen,

wird Ihnen vermutlich Stress bereiten. Viele rauchen Ihre „letzte“ Zigarette auch noch besonders genussvoll und verabschieden sich in dem Glauben, etwas Wertvolles aufzugeben – ein Opfer zu bringen. Kein Wunder, wenn sie sich dann immer und immer wieder nach einer Zigarette sehnen.

Das bringt nichts. Die einzige Möglichkeit, diese Gewohnheit zu durchbrechen, liegt darin, sie zu durchschauen. Wenn Sie nämlich den wahren Stellenwert des Rauchens erkennen, werden Sie gar nicht erst versuchen, trotz Verlangens aufzuhören, sondern aufhören, danach zu verlangen. Ein Nichtraucher will nicht rauchen, weil er ganz einfach kein Bedürfnis danach verspürt.

Also: Behalten Sie vorerst Ihre Zigaretten und denken Sie nicht ans Aufhören. Los geht's!

## Was Sie erwartet

Sie finden in diesem Ratgeber zahlreiche Informationen, mit denen Sie Einsichten in die Hintergründe und Mechanismen des Rauchens gewinnen. Dank wissenschaftlicher und fundiert recherchierter Fakten, die nur ansatzweise in den Medien thematisiert werden und in der Öffentlichkeit kaum bekannt sind, werden Sie so manches Aha-Erlebnis haben. Viele Erkenntnisse liefern die einst geheimen internen Dokumente der Tabakindustrie – mehr als 50 Millionen Seiten, die die großen US-Tabakfirmen im Zuge eines Rechtsstreits veröffentlichen mussten – sowie die gerichtlichen Zeugenaussagen von Insidern und namhaften Experten.

Der Ratgeber besteht aus drei Teilen. Jeder Teil ist wichtig, um zu realisieren, wie Ihr Bedürfnis zu rauchen entsteht und wie Sie sich davon befreien.

### **Erster Teil: Der Weg in die Abhängigkeit**

Sie erkennen Ihren Weg in die Abhängigkeit und beginnen, vieles an Ihrem eigenen Verhalten zu verstehen.

### **Zweiter Teil: Die Zigarette, mein Freund und Helfer**

Hier geht es um das Hightech-Produkt Zigarette und darum, diesen scheinbaren Freund und Helfer ebenso zu durchschauen wie die eigenen Verdrängungsmechanismen und Rationalisierungen.

### **Dritter Teil: Zurück in die Freiheit**

Hier finden Sie Schritt für Schritt zurück in die Freiheit: nützliche Informationen, Werkzeuge und praktische Tipps, wie Sie bewusst mit dem Verlangen nach der Zigarette umgehen und sich in Ihrem eigenen Tempo davon lösen können. Sie werden Ihre Denkweise und Ihre Einstellung verändern und dadurch Ihr Verhalten frei wählen. Statt

**Dauerhaft aufhören können Sie, sobald Sie Ihr Verlangen nach Zigaretten verstehen und sich Schritt für Schritt davon befreien.**

von der Gewohnheit zu rauchen bestimmt zu werden, bestimmen Sie Ihre Gewohnheiten wieder selbst.

Der ehemalige wissenschaftliche Direktor des Tabakkonzerns Philip Morris, William A. Farone, sagte im größten Zivilprozess der US-Regierung gegen die US-Tabakkonzerne Folgendes aus: „Als ich zu Philip Morris kam, rauchte ich gelegentlich Pfeife, womit ich angefangen hatte, als ich am College lehrte. Ich rauchte Bond-Street-Pfeifentabak, der laut Dosenaufdruck von Philipp Morris hergestellt wurde. Als ich gefragt wurde, welche Zigarettenmarke ich bevorzuge – Angestellte hatten ein Anrecht auf ein kostenloses Päckchen pro Tag –, sagte ich, dass ich stattdessen lieber Bond-Street-Tabak hätte, so etwa eine Dose pro Woche. Man erwiderte mir, dass Philip Morris keinen Pfeifentabak oder ‚Rauchtabak‘, wie sie es nannten, mehr herstelle.“

Warum hat Philip Morris auf das Pfeifentabak-Geschäft verzichtet? William A. Farone hat vor Gericht die Antwort gegeben: „Bei einem späteren Treffen in Richmond mit Vorstandsmanagern saß ich beim Lunch am Tisch von Mr. Hugh Cullmann. Ich fragte ihn nach dem Schicksal des ‚Rauchtabak‘-Geschäfts, worauf er erklärte, dass man es unter Lizenz an U.S. Tobacco verkauft habe, weil Pfeifen- und Zigarettenraucher nicht den Suchtgrad von Zigarettenrauchern erreichten und Philip Morris sich nicht mit einem Geschäft auf diesem Niveau abgeben wolle.“

In diesem Buch erfahren Sie, warum Zigaretten ein so hohes Suchtpotenzial haben. Sie werden verstehen, wie das Rauchen biologisch und psychologisch funktioniert und was hochtechnologische Produktrezepturen bewirken. Ebenso klar wird Ihnen, warum in Ihrem täglichen Leben bestimmte Situationen und Handlungen automatisch mit dem Griff zur Zigarette verbunden sind. Sie werden sich selbst bewusst, warum, wann und wo Sie rauchen.

Was wissen Sie wirklich über Ihre Zigarette? Glauben Sie, dass aromatische Blüten oder Blätter von Tabakpflanzen getrocknet, geschnitten und dann in eine Zigarettenhülle mit einem Filter gesteckt werden?

Dazu William A. Farone: „Eine Zigarette ist ein komplexes, für die Abgabe von Nikotin über den Zigarettenrauch konstruiertes Verabreichungsprodukt. Was ein Raucher beim Zug an einer Zigarette aufnimmt, hängt davon ab, wie die Zigarette gemacht ist, was zu ihrer Herstellung verwendet wird und wie der Raucher sie raucht. Es ist meine Auffassung, dass die beklagten Zigarettenunternehmen bei Konzeption, Herstellungsprozess und Verkauf ihrer Zigarettenmarken ihr hochentwickeltes Wissen in allen drei Bereichen – Herstellung, Zigarettenbestandteile und Raucherverhalten – bewusst ausnutzten.“

Die meisten Raucher wissen, dass eine Zigarette zahlreiche Giftstoffe enthält. Die wenigsten wissen, dass die Zigarette ein hochtechnologisches Produkt ist. Keine Frage, Sie entscheiden selbst, ob Sie rauchen oder nicht. Unser Anliegen ist, dass Sie sich bewusst entscheiden, und dazu sollten Sie wissen, was Sie da tatsächlich rauchen.

**Um zu entscheiden, ob Sie weiterräumen wollen oder nicht, sollten Sie auch wissen, woraus Zigaretten eigentlich bestehen.**

Sind Sie in Ihrem Leben schon einmal vor einer Entscheidung gestanden und haben sich gewünscht, Sie könnten einen Blick in die Zukunft werfen – nur ganz kurz, um zu sehen, was passiert, wenn ...? Entscheidungen fallen uns in der Regel leichter, wenn wir einschätzen können, welche Konsequenzen sich mittel- und langfristig daraus ergeben. Sind Sie sich völlig bewusst darüber, welche gesundheitlichen Folgen das Rauchen hat? Oder gehören Sie zu den Menschen, die das Risiko zwar kennen, aber bei Weitem unterschätzen?

Lange Zeit wurden keine oder nur wenige Informationen über die negativen Folgen des Rauchens bekannt gegeben. Die breite Öffentlichkeit wusste also wenig über die krankheitserzeugende Wirkung.

„Bereits 1961 hatte Philip Morris mehrheitlich die gleichen Grundklassen chemischer Verbindungen entdeckt, die als die schädlichsten Substanzen im Zigarettenrauch angesehen wurden“, so William A. Farones Zeugenaussage. „Die Tabakindustrie wusste, sogar zu der Zeit, als die Unternehmen die krankheitserzeugende Wirkung von Zigarettenrauch öffentlich bestritten, dass die Belege für den Zusammenhang von Rauchen und Krankheit ausreichten, um den wissenschaftlichen Schluss zu ziehen, dass das Inhalieren von Rauch die Ursache von Krankheiten war. „[Bei Philip Morris] herrschte breite Akzeptanz für die Tatsache, dass Rauchen Krankheiten verursachte. Ich habe nie mit einem Wissenschaftler bei

Philip Morris gesprochen, der behauptet hätte, dass Rauchen keine Krankheit verursache.“

Heute sind die Beweise so eindeutig und offensichtlich, dass niemand mehr behauptet, Rauchen sei unschädlich. Seit Kurzem bestätigen sogar einige Tabakkonzerne öffentlich die medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnisse über das enorme Suchtpotenzial von Zigaretten und die gesundheitlichen Schäden, die Rauchen verursacht. Trotzdem unterschätzen die meisten Raucher die Gefahren bei Weitem – dafür sorgen innere Abwehrmechanismen. Die Angst vor einem Leben ohne Zigaretten ist größer als die Angst vor den Folgen des Rauchens. In diesem Ratgeber lernen Sie, Ihre eigenen Verdrängungsmechanismen zu erkennen und bewusst den Tatsachen ins Auge zu sehen: Rauchen macht süchtig und krank.

**Blicken Sie bewusst  
den Tatsachen ins Auge:  
Rauchen macht  
süchtig und krank.**

### **Sind Sie Nichtraucher?**

Freuen Sie sich und bleiben Sie es! Machen Sie sich bitte bewusst: Es ist unendlich viel leichter, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen, als sich das Rauchen wieder abzugewöhnen! Sollten Sie jemals Raucher gewesen sein, wissen Sie das. Raucher werden inzwischen von vielen Seiten und in erster Linie von Nichtrauchern kritisiert und sogar angefeindet. Das ist, wie man an Raucherstatistiken unschwer erkennen kann, in den seltensten Fällen hilfreich. In diesem Buch erhalten Sie wissenschaftlich fundierte, seriöse Informationen zum Thema Rauchen. Wir hoffen, dass damit Ihr Verständnis wächst und Sie sinnvolle Wege entdecken, Raucher auf Ihrem Weg aus der Sucht zu unterstützen.

Wenn Sie Raucher oder Ex-Raucher mit immer wiederkehrendem Verlangen nach einer Zigarette sind, dann wollen wir Ihnen mit diesem Ratgeber helfen, der Realität des Rauchens ins Auge zu sehen, und Ihr Bewusstsein zu erweitern. Warum?

Wissen ist enorm wichtig, reicht aber für eine Verhaltensänderung meist nicht aus, ebenso wenig wie bloße Willenskraft. Um sich dauerhaft zu verändern – wieder Nichtraucher zu werden –, ist es in der Regel notwendig, sich die eigene Einstellung, Glaubenssätze und Gewohnheitsmuster, die das Verhalten hervorrufen, bewusst zu machen und diese zu verändern.

**Machen Sie sich Ihre Einstellung, Ihre Glaubenssätze und Gewohnheitsmuster bewusst, um sie dann zu verändern.**

Wenn Sie bereit sind, sich und Ihre Beziehung zur Zigarette ehrlich zu hinterfragen, Ihr starkes Verlangen immer wieder zu prüfen und sich bewusst zu machen, warum Sie rauchen, werden Sie erkennen: Rauchen ist kein Genuss, und Zigaretten haben keinerlei positive Wirkung in Ihrem Leben. Es macht einfach keinen Sinn mehr zu rauchen!

# Der Weg in die Abhängigkeit

*Von Natur aus ist jeder Mensch Nichtraucher. Rauchen ist kein menschliches Grundbedürfnis. Es gibt kein natürliches Verlangen nach Zigaretten, das ganz von allein in uns entsteht, wie nach Essen, Trinken, Schlafen oder menschlicher Nähe. Das Verlangen muss künstlich geweckt werden. Warum beginnen wir zu rauchen? Wer oder was treibt uns dazu, zur Zigarette zu greifen? Wie werden wir wider unsere Natur zum Raucher?*

## Am Anfang war ...

### Das erste Mal

Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Zigarette? Wie alt waren Sie? Etwa 90 Prozent aller erwachsenen Raucher haben vor dem 18. Lebensjahr mit dem Rauchen angefangen, mindestens drei Viertel davon in der Pubertät oder sogar noch früher.

Die Pubertät ist eine Art zweite Geburt, bei der die Jugendlichen nicht nur körperliche und seelische Veränderungen durchmachen, sondern quasi ein neues Ich entwickeln. Es ist oft die Zeit der Experimente, Provokationen und des Austestens der eigenen Grenzen. In dieser Entwicklungsphase werden die Kanäle im Gehirn, in denen wir Informationen und Emotionen transportieren und verarbeiten, noch einmal neu justiert. Das Gehirn schafft sich unzählige neue Verknüpfungen. Aus diesem Grund reagieren der Körper und das Gehirn in dieser Phase extrem sensibel auf Fremdstoffen wie Alkohol, Nikotin

oder andere psychoaktive Drogen. Ein perfekter Zeitpunkt, um Sucht zu verfestigen. Wer hingegen bis zum 20. Lebensjahr nicht raucht, erweist sich auch später als wesentlich widerstandsfähiger gegenüber dem Suchtstoff Nikotin.

Je früher wir also mit dem Griff zur Zigarette anfangen, desto größer die Chance für eine (lebens-)lange Bindung. In einem Bericht vom Philipp Morris Research Center von 1981 heißt es: „Der Teenager von heute ist der potenzielle regelmäßige Konsument von morgen, und die überwältigende Mehrheit der Raucher beginnt als Teenager zu rauchen [...] und in dieser Zeit wird die erste Markenwahl getroffen.“ Ein leitender Angestellter der Tabakindustrie bringt es in einem internen Dokument auf den Punkt: „Sie haben Lippen. Wir brauchen sie.“

**Kinder und Jugendliche reagieren besonders sensibel auf Suchtstoffe. Das Risiko süchtig zu werden ist sehr hoch.**

Trotz zahlreicher Aufklärungskampagnen, zunehmender Rauchverbote und drastischer Werbeverbote von Tabakfirmen in der EU hat sich das Rauchverhalten von Jugendlichen in den letzten Jahren nicht wesentlich verändert: Täglich beginnen 100 000 Jugendliche weltweit damit. Wie kommt es zum ersten Mal? Warum greifen (junge) Menschen zur Zigarette?

**Viele Jugendliche greifen auf dem Weg zum Erwachsenwerden und auf der Suche nach der eigenen Identität zur Zigarette.**

Kinder dürfen nicht rauchen. Erwachsene schon. Ergo: Rauchen gehört irgendwie zum Erwachsenwerden dazu. Irgendwann kommt für (fast) jeden der Moment, von dem ab er kein Kind mehr sein möchte. Rauchen ist ein sichtbarer und demonstrativer „Beweis“ dafür, dass man wirklich kein Kind mehr ist.

### Jugendliche wollen selbst entscheiden

Die meisten Erwachsenen sind gegen das Rauchen, sogar die, die es selbst tun! Viele Eltern verbieten ihren Kindern, das Rauchen zu probieren, oder warnen sie zumindest eindringlich davor. Lehrer ebenso. Aber Jugendliche wollen selbst entscheiden. „Du kannst mir gar nichts mehr sagen, ich bin schließlich kein Kind mehr!“ – solche oder ähnliche Aussagen hören Eltern von pubertierenden Kindern. Rauchen ist ein „Beweis“, dass man sich nichts mehr sagen lassen muss – ein Akt der Rebellion.

### Die Macht der Gruppe

In internen Dokumenten sind viele Studien über das Verhalten von Kindern und Jugendlichen zu finden mit Erklärungen zu ihren Verhaltensweisen, Präferenzen, Schwächen und Stärken sowie zu ihrem Gruppenverhalten. Die Untersuchungen zeigen, dass im Allgemeinen zwei Dinge passieren, die sich besonders auf die Übernahme neuer Gewohnheiten, Stile und Haltungen der Jugendlichen auswirken:

**1. „So will ich sein!“** Beeinflusst durch die Altersgenossen, die Massenmedien sowie durch die Beobachtung der Erwachsenenwelt macht sich jeder Jugendliche bildhafte Vorstellungen – manche sind sehr konkret, andere überaus vage – „wie es ist“, erwachsen zu sein, und was für ein Erwachsener er sein will.

Jugendliche wollen so sein wie ihre Vorbilder. Vor allem rauchende Topstars haben einen starken Einfluss auf Kinder und Jugendliche, denn sie vermitteln besonders eindringlich das Gefühl, dass Rauchen attraktiv ist. Studien zeigen: Je mehr Rauchszenen Kinder oder Jugendliche in Filmen sehen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie selbst mit dem Rauchen beginnen. Kein Wunder, denn Jugendliche versuchen, ebenso cool zu wirken wie ihre Idole – und Rauchen scheint dafür die einfachste Möglichkeit zu sein.

Andere nachahmenswerte Vorbilder finden Kinder und Jugendliche in der Zigarettenwerbung. Die Werbung schafft enge Assoziationen

**Je öfter Jugendliche ihre Vorbilder rauchen sehen, desto größer die Gefahr, dass sie selbst Raucher werden.**

zwischen Rauchen und Attributen, die in unserer Gesellschaft als positiv empfunden werden: mit jungen, gesunden, sportlichen, attraktiven und erfolgreichen Menschen; mit Natur, Freiheit und Abenteuer; mit Witz und Humor; mit Menschlichkeit, um nur die auffälligsten Beispiele zu nennen. Wer kennt sie nicht? Der Marlboro-Mann reitet durch die weite Landschaft, der Camel-Mann schlägt sich allein durch den Urwald. „Echte“ Männer und immer dabei: die Zigarette. Die Werbung suggeriert, dass Freiheit, Abenteuer und Unabhängigkeit – Themen, die für Jugendliche besonders interessant sind – und Zigaretten zusammengehören. Mädchen wird vermittelt, dass sie durch Zigaretten schlank, attraktiv und begehrenswert werden. Alle diese Botschaften werden unbewusst aufgenommen. Sie schaffen positive Assoziationen, die nicht durch den Verstand, sondern direkt aufs Gefühl wirken: „So will ich sein“. Mit der Frage nach dem Selbstbild (Wie will ich sein?) gewinnt auch die Frage nach dem Fremdbild immer mehr an Bedeutung: Für wen halten mich die anderen? Wo gehöre ich dazu? Damit sind wir beim nächsten Punkt.

2. „Ich will dazugehören!“ Ausdruck und Umsetzung vieler Attribute dieser bildhaften Vorstellungen durch den Jugendlichen werden im Wesentlichen durch engen Kontakt zu Altersgenossen gefördert, von denen die meisten ähnliche, mit dem Heranwachsen zusammenhängende Spannungen und Konflikte erleben. Bei dieser Interaktion mit Gleichaltrigen bilden sich neue Gewohnheiten, Stile und Haltungen heraus, die durch die Gruppe definiert werden. Dadurch verdrängt die Gruppe der Teenager die Autorität der Erwachsenen aus seiner Kind-

**Die Botschaften aus der Zigarettenwerbung erreichen unsere emotionale Ebene: Sie wecken positive Gefühle.**

aus, die durch die Gruppe definiert werden. Dadurch verdrängt die Gruppe der Teenager die Autorität der Erwachsenen aus seiner Kind-

aus, die durch die Gruppe definiert werden. Dadurch verdrängt die Gruppe der Teenager die Autorität der Erwachsenen aus seiner Kind-

heit als Standard für akzeptiertes Verhalten und akzeptierte Einstellungen.

Immer wichtiger für die Jugendlichen werden die öffentliche Meinung und die Anerkennung im Freundeskreis. Da Jugendliche meist in Gesellschaft von Gleichaltrigen rauchen, verstärkt das „verbotene“ Laster Rauchen das Gruppengefühl, das in der Pubertät für die eigene Identitätsfindung besonders wichtig ist. Der Gruppendruck ist stark. Je mehr Freunde und Freundinnen rauchen, umso mehr hat man das Gefühl, dass man es auch irgendwann einmal probieren könnte oder sogar sollte. Welche Marke, light oder normal, selbst gedreht oder aus dem Automaten, wie viele Zigaretten pro Tag, wo kann man rauchen ... schließlich geht es auch darum, dass man mitreden kann und dabei ist.

Kinder und Jugendliche sehen unzählige Menschen, die rauchen, und hören viel zu dem Thema. So sammeln sie bewusst und unbewusst allerhand Informationen – solche, die dagegen sprechen und solche, die dafür sprechen. Durch diese Prägung von außen entsteht schon lange vor der ersten Zigarette die Grundeinstellung zum Rauchen. Emotionale Faktoren spielen dabei eine große Rolle.

Viele Fragen bleiben allerdings offen. Wie ist es zu rauchen? Wie schmeckt eine Zigarette? Wirklich so schlecht, wie die Eltern und Lehrer erzählen? Warum rauchen dann so viele? Viele Raucher schauen doch recht gesund aus, wie kann es dann so schädlich sein? Was ist so schlimm daran? Oder was ist so gut daran, dass es so viele tun? Das Interesse und die Neugier wachsen. Langsam reift der Entschluss, es zumindest einmal zu probieren, eigene Erfahrungen zu machen. Und irgendwann ist es dann soweit.

**Die Grundeinstellung zum Rauchen entsteht schon lange vor der ersten Zigarette.**

Die erste Zigarette ist meist keine angenehme Erfahrung. Der bittere, herb-scharfe Geschmack ist widerlich. Der Rauch brennt in Augen und Nase und kratzt im Hals. Der Körper möchte den Rauch möglichst schnell wieder loswerden und reagiert mit einem heftigen Husten. Spätestens nach der Hälfte der Zigarette tritt üblicherweise ein Schwindelgefühl auf, und der Magen reagiert mit Übelkeit. Kopfschmerzen, unregelmäßiger Puls oder Schweißausbrüche sind als Folge der Vergiftungserscheinungen auch keine Seltenheit.

### Erwartungen und Überzeugungen

Wer und was letztlich der Auslöser für den Griff zur ersten Zigarette war, ob die Erwachsenen, die coolen Jungs aus der Schule, ein Filmstar oder ein lässiger Cowboy aus der Werbung, ist irrelevant. Was für das weitere (Nicht-)Rauchverhalten entscheidend ist, sind die Erwartungen und Überzeugungen, die mit dem Rauchen verbunden sind. Genau genommen ist der einzige Grund, warum jemand etwas tut, weil er entweder Schmerz vermeiden oder Freude erfahren möchte. Glücklich sein – was auch immer jeder Einzelne darunter versteht – ist das Ziel der Ziele.

Es gibt Menschen, die ziehen an paar Mal an einer Zigarette und ... nie wieder. Was unterscheidet diese Menschen von denen, die wieder

**Der einzige Grund etwas zu tun ist, weil man entweder Schmerz vermeiden oder Freude erfahren möchte.**

zur Zigarette greifen? Ihre Ausgangsposition und Grundeinstellung: Sie wollen nicht rauchen, sehen nichts Positives darin und versprechen sich auch keine Vorteile davon. Sie probieren lediglich ein paar Züge und holen sich einmal die Bestätigung, dass Zigaretten scheußlich schmecken und nichts bringen. Die tatsächliche erste Erfahrung bestärkt, was sie bereits zu wissen glauben: „Schmeckt mir nicht! Danke, das war's.“

Die Grundeinstellung zum Rauchen – die positiven Erwartungen und Belohnungen, die mit dem Rauchen verbunden werden – ist entscheidend für die weitere Rauchkarriere. Kein Mensch würde ein weiteres Mal und immer wieder zur Zigarette greifen, wenn er nicht glauben würde, dass es Vorteile bringt zu rauchen, beispielsweise cool sein, erwachsen sein, dazugehören. Die Ausgangssituation und Grundeinstellung ist damit eine völlig andere: Sie wollen rauchen und sehen etwas Positives darin. Die Zigarette ist verknüpft mit der Erwartung, Glück und Freude zu erfahren. Der erhoffte Nutzen muss so groß sein, dass der anfangs scheußliche Geschmack und die körperlichen Abwehrreaktionen in Kauf genommen werden. Solange, bis man sich daran gewöhnt hat.

Ein internes Forschungsprojekt „Project 16“ von Imperial Tobacco Canada beschreibt sehr anschaulich diese „Kunst des Durchhaltens“. Project 16 „sollte alles herausfinden, was mit dem Beginn des Rauchens zusammenhängt, wie sich Schüler als Raucher fühlen und wie sie ihren Tabakkonsum in der Zukunft sehen.“ Darin erzählt ein Jugendlicher über seine Erfahrung mit der ersten Zigarette: „Du wirst grün im Gesicht“, „Schwindlig auch. Du fühlst dich krank“, „Du fühlst dich kotzübel“.

Project 16 liefert auch die psychologische Erklärung, warum es trotz Übelkeit nicht bei der ersten Zigarette bleibt: „Wenn die erste Zigarette in vielen Fällen so widerlich war, warum dann eine zweite rauchen? Wenn das Ziel darin bestand, das Rauchen auszuprobieren, dann war das ja mit der ersten Zigarette erledigt. Wie auch immer, der Kick bestand nicht darin, das Rauchen zu versuchen, sondern das Rauchen zu lernen. Durchhaltevermögen ist gefragt. Das erste Mal abstoßend zu finden und es nicht weiter zu versuchen ist ein Zeichen des Versagens

**Am Anfang geht es nicht darum, ob die Zigarette schmeckt, sondern darum, das Rauchen zu lernen.**

und der Niederlage. Die einzige Antwort darauf ist, noch eine auszu probieren und noch eine, bis das Rauchen ganz einfach wird und in Fleisch und Blut übergeht, ohne dass man riskiert, seine letzte Mahlzeit wieder von sich zu geben. Mit anderen Worten, eine schlechte Erfahrung beim ersten Mal ist umso mehr ein Grund, es nochmals zu versuchen und nicht aufzuhören.“

Wo und mit wem haben Sie begonnen zu rauchen? Wollten Sie es nur einmal ausprobieren oder rauchten alle im Freundeskreis, gehörte es zum „In-Sein“ oder Erwachsenwerden? Wie hat die erste Zigarette geschmeckt? Und wie hat Ihr Körper reagiert? Wie mühevoll war es, das Inhalieren auszuhalten?

Unbewusst ist jedenfalls Folgendes passiert: Lange, lange bevor Sie zur ersten Zigarette gegriffen haben, haben Sie – aus welchen Gründen auch immer – angefangen zu denken, dass Rauchen etwas Positives bewirken könnte! Sie haben oft genug gezeigt bekommen, wie cool, entspannend, lässig, erwachsen, gesellig – sprich glücklich – Rauchen macht. Kein Wunder, dass Sie irgendwann zur ersten Zigarette gegriffen haben.

Damals kümmerten Sie sich weder um Ihre wahren Motive zu rauchen noch um die Schwierigkeiten, später wieder damit aufhören zu können, noch um gesundheitliche Folgeschäden. Sie wollten in erster Linie einfach nur rauchen.

**Wer bewusst oder unbewusst glaubt, dass Rauchen etwas Positives bewirkt, greift irgendwann zur ersten Zigarette.**

Aber warum greifen Sie immer und immer wieder zur Zigarette? Wann rauchen wir nicht mehr nur, weil wir das wollen? Haben Sie sich bewusst entschieden, tagtäglich zu rauchen – oder haben Sie diese Entscheidung in Wahrheit nie treffen können?