

## Raucher mit guten Vorsätzen: Mit den richtigen Entwöhnungsmethoden zum Erfolg

Auch im neuen Jahr werden wieder viele Raucher mit guten Vorsätzen in das neue Jahr starten. Endlich von den Zigaretten loskommen und dauerhaft Nichtraucher werden ist das große Ziel. Doch viele Raucher haben die Erfahrung gemacht, dass die ‚Aufhöreuphorie‘ schnell verfliegt und sich der alte Trott wieder einstellt. „Wieder nicht geschafft“ ist dann das ernüchternde Fazit. „Der große Optimismus entsteht häufig dadurch, dass die Raucher das Aufhören auf die leichte Schulter nehmen und sich nicht endgültig mit ihrer Motivation für das Aufhören auseinandergesetzt haben“, so Nichtraucherexperte Jörg Stark, der bereits sehr viele Raucher in ihren neuen Lebensabschnitt begleitet hat. Der Diplom-Psychologe hat in seinen Kursen bemerkt, dass häufig die fehlende Ernsthaftigkeit ein großes Erfolgshindernis ist, denn viele Raucher möchten am liebsten selbst nichts investieren und die Verantwortung für das Aufhören an Experten abgeben. „Dauerhafte Erfolge lassen sich aber so nicht erzielen“, so die Diplom-Psychologin Katrin Henk, die die Nichtraucherkurse ebenfalls mit leitet.

Misserfolge werden immer dann wahrscheinlicher, wenn man sich nur auf einer Methode anvertraut und diese dann noch unprofessionell durchgeführt wird. Einige häufige Wege, der Nikotinabhängigkeit zu entsagen, haben die Experten von ENDLICH AUFATMEN zusammengetragen:

### **Methode „Willenskraft“**

Hierbei wird entweder von "jetzt auf gleich" oder länger geplant zu einem bestimmten Datum das Rauchen eingestellt. *Erfolgsquote nach 1 Jahr ca. 3%.*

### **Medikamentöse Raucherentwöhnung: Nikotinpflaster oder –tabletten**

Das Rauchen wird eingestellt, stattdessen erhält der Körper das Nikotin in anderer Form, wobei die Dosis des Nikotins im Laufe der Zeit schrittweise reduziert und schließlich ganz ausgeschlichen wird, um die körperlichen Entzugssymptome zu lindern. Die psychischen Abhängigkeiten und Gewohnheitsbildungen werden so nicht behandelt, wodurch es zu einer hohen Rückfallquote kommt. *Erfolgsquote 15%*

### **Psychopharmaka**

Medikamente sollen die Entzugserscheinungen vom Gehirn aus dämpfen. Nachteil ist, dass das Medikament erhebliche Nebenwirkungen auslösen kann. Psychische Effekte (Gewohnheitsbildungen etc.) werden nicht behandelt. *Erfolgsquote: 18-30 %*

### **Verhaltenstherapie:**

Diese Form der Raucherentwöhnung wird meist in Gruppen durchgeführt. Es findet eine schrittweise Reduktion des Zigarettenkonsums und die Entwicklung von Alternativszenarien entwickelt. Erfolge wird durch den Einsatz von Belohnungen verstärkt. In einer Stabilisierungsphase werden rückfallkritische Situationen im voraus bearbeitet und bewältigt.

*Erfolgsquote nach einem Jahr: 40-60%*

### **Hypnose:**

Die *klinische* Hypnose ist ein wissenschaftlich fundiertes und von den Ärzten anerkanntes Verfahren. Der aufhörwillige Raucher wird in eine leichte Trance versetzt. Durch Suggestionen werden die unbewussten Selbstheilungskräfte des Rauchers aktiviert, und das Unterbewusstsein wird so beeinflusst, dass Nichtrauchen als positiv erlebt wird.

*Erfolgsquote: 40-80%.*

In den wissenschaftlichen Studien zur „dauerhaften Nikotinentwöhnung“ zeichnet sich inzwischen deutlich der Trend ab, nicht mehr nur noch auf eine Methode zu setzen. Eine sinnvolle **Kombination mehrerer erfolgreicher Entwöhnungsmethoden** ist mittlerweile das Vorgehen der Wahl. Die Uni Tübingen hat in entsprechenden Untersuchungen festgestellt, dass bei einer Kombination zum Beispiel von Hypnose und Verhaltenstraining Erfolgsquoten von bis zu 80% erreicht werden. Auch die Kurse von ENDLICH AUFATMEN, die genau diese Methoden-Kombination vorsehen, haben nach einem Jahr eine Erfolgsquote von etwa 80%.

„Alle aufhörwilligen Raucher müssen sich allerdings eines klar machen“, so Jörg Stark das jeder Raucherentwöhnungstherapie nur funktioniert, „wenn der eigene Wunsch, für immer mit dem Rauchen aufhören zu wollen, fest im Raucher verankert ist“. Wenn dieser Wille ernsthaft da ist, dann steigen die Erfolgsaussichten drastisch. Deshalb sollte ein Raucher sich vor der Investition in einen Anti-Raucher-Kurs ernsthaft fragen: Will ich wirklich aufhören? Wenn es ein entschlossenes und zweifelsfreies „Ja“ gibt, dann hat er gute Chancen, das große Ziel eines rauchfreien Lebens zu erreichen.

#### **Autoren:**

Die Diplom-Psychologen und Raucherentwöhnungsexperten Katrin Henk und Jörg Stark (Himmelpforten) veranstalten in Hamburg und Umgebung seit über zwei Jahren erfolgreich Anti-Raucher-Seminare ([www.Endlich-Aufatmen.de](http://www.Endlich-Aufatmen.de)).

#### Quellen (u.a. zu den Erfolgsquoten)

- Europäische Raucherstudie, The World Bank 1999
- Uni Tübingen
- MDR
- BzGA