

## Rauchen war gestern

Erlebnisbericht aus dem Tabakentwöhnungskurs

VON MICHAELA ZIMMERMANN

**Zwölf NN-Leser haben in einer Aktion unserer Zeitung eine 50-prozentige Ermäßigung auf einen Tabakentwöhnungskurs gewonnen. Begleitet wird dieser Kurs, den das Nordklinikum veranstaltet, von NN-Redakteurin Michaela Zimmermann. Die 31-jährige Raucherin will dem blauen Dunst abschwören und berichtet im Selbsttest, in drei Folgen, über ihre Erfahrungen.**

So, jetzt wird es ernst. In den folgenden sieben Abenden sollen wir neun Raucherinnen und Raucher das Rüstzeug dafür bekommen, dem Tabak für immer zu entsagen. Ob das funktioniert? Eigentlich sollten wir in unserer Gruppe viel mehr sein. Insgesamt 13 Teilnehmer, mich mitgezählt. Doch vier sind gar nicht erst erschienen. Irgendwie kann ich sie verstehen. Denn: Was ist, wenn man scheitert? Doch weg mit den Zweifeln und lieber noch auf dem Weg eine Gauloise durchziehen. Die ersten beiden Abende dürfen wir noch unserer alten Gewohnheit frönen.

Da sitzen wir nun im Haus 47 an unseren Pulten, wie die Schulkinder. Bilden einen Kreis um Diplom-Psychologin Silke Roose und Dr. Matthias Urlbauer, den ärztlichen Leiter der Raucherberatung am Klinikum und machen gute Miene zum bösen Spiel. Meine Mitstreiter sind vier Damen und vier Herren: Karin L. (53), Andrea K. (38), Barbara W. (47), Ingrid S. (48) sowie Siegfried S. (70), Peter B. (63), Peter W. (62) und Erhard H. (60). In der Vorstellungsrunde stellt sich heraus, dass wir alle seit vielen Jahren rauchen und schon mehrfach versucht haben, aufzuhören. Natürlich ohne Erfolg, sonst wären wir ja nicht hier. Manchen gelingt es, ihre Misserfolge so humorvoll und bildreich zu schildern, dass man unweigerlich lachen muss. Das Eis ist gebrochen.

Das Nordklinikum arbeitet mit der Schlusspunktmethode. Das heißt, es wird ein Zeitpunkt bestimmt, an dem alle „clean“ sein müssen. Unterstützt wird der Prozess durch Verhaltenstherapie, medikamentöse Unterstützung wie Nikotinpflaster und -Kaugummis sowie, und das ist ganz wichtig, die Dynamik der Gruppe.

Silke Roose gibt das Ziel vor: „Es kommt darauf an, dass ihr lernt, die Auslöser, Konsequenzen und Gedanken zu analysieren und zu verändern, die euch dazu bringen, eine Zigarette anzuzünden.“ Oh je. Ich stöhne innerlich auf. Die Gründe zu rauchen, sind so facettenreich, wo soll ich anfangen? Ich rauche, wenn ich im Stress bin, wenn ich eine Pause brauche, wenn ich wahlweise wütend, traurig, oder schlecht gelaunt bin. Aber auch, wenn mir langweilig ist, wenn ich eine Tasse Kaffee trinke, die Zeitung lese, telefoniere, nach einem guten Essen, wenn ich ein Glas Bier oder Wein genieße und wenn ich mit meinen Freunden zusammensitze, die nahezu alle rauchen.

Und was gibt mir die Zigarette? Sie entspannt mich, ist eine Art Belohnung nach anstrengenden Tätigkeiten, verbreitet Gemütlichkeit, und vor allem gehört sie für mich zum Leben, ist also Gewohnheit geworden. Gut, dass es den anderen genauso geht.

Jetzt gilt es Alternativen zu finden, für die Situationen, in denen wir früher geraucht haben. Wir sammeln Vorschläge in der Runde: Anstelle von Kaffee Tee trinken, auf Alkohol verzichten, anstatt zu rauchen, aktiv werden und zunächst die Gesellschaft rauchender Menschen meiden. So weit so gut. Aber lässt sich das umsetzen? Skepsis spiegelt sich in einigen der Gesichter wider. Dann geht's zum Kohlenmonoxidtest. Kohlenmonoxid ist ein giftiges Gas, das bei der Verbrennung des Tabaks entsteht und durch die Inhalation des Rauches in die Lunge ins Blut gelangt. Über die Atemluft ist der Kohlenmonoxidgehalt messbar. Mein Wert liegt bei 0,6. Ein ungewöhnlich niedriger Wert für einen Raucher, meint Roose. Ich freue mich heimlich.

Dr. Matthias Urlbauer klärt uns dann über die körperliche Abhängigkeit auf. Wir erfahren, dass eine Zigarette rund 4800 gesundheitsschädigende Stoffe enthält, darunter 70 erwiesenermaßen krebserregende Substanzen. Natürlich erspart uns der Mediziner nicht die Folgen des Rauchens:

Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tumore, vorzeitige Hautalterung etc. Plastisch werden diese Konsequenzen durch Fotos. Eine schmierig-schwarze Raucherlunge bekommen wir ebenso zu sehen wie einen im Sterben liegenden Lungenkrebs-Patienten. Ein Schock. Schweigend machen wir uns auf den Heimweg. Andrea reicht Karin und mir die Hand: „Wir schaffen das gemeinsam“, sagt sie, und mir wird ganz warm ums Herz.

*Kursleiterin und Diplom-Psychologin Silke Roose sowie Dr. Matthias Urlbauer unterstützen NN-Redakteurin Michaela Zimmermann beim Kohlenmonoxid-Test. Foto: Stefan Hippel*

*Klinikum Nürnberg, Raucherberatung und Tabakentwöhnung, Telefon: (0911) 3983769.*

## **Zigarette ade, scheiden tut weh**

Erlebnisbericht aus dem Tabakentwöhnungskurs — Die ersten Tage ohne Nikotin

VON MICHAELA ZIMMERMANN

***Zwölf NN-Leser haben bei einer Aktion unserer Zeitung eine 50-prozentige Ermäßigung auf einen Tabakentwöhnungskurs im Nordklinikum gewonnen. NN-Redakteurin Michaela Zimmermann (31) will dem blauen Dunst entsagen und berichtet im Selbsttest, über ihre Erfahrungen im Kurs.***

Tag X ist da. Viel schneller, als mir lieb ist. Um Mitternacht, so haben wir es vereinbart, beginnt unser neues Leben als Nichtraucher. Freuen kann ich mich darüber zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht. Im Gegenteil, ich bin wehmütig. Eigentlich habe ich doch immer gern geraucht. Habe Raucher immer für die geselligeren Menschen gehalten. Doch wenn ich ehrlich bin, ist es Angst, die mich umtreibt: Was, wenn mein Wille aufzuhören, nicht stark genug ist? Und wie stehe ich dann da, vor meiner Familie, Freunden und Kollegen?

Egal, ist doch meine Sache, denke ich trotzig, schnappe mir eine Gauloise aus der halbvollen Packung und nehme einen tiefen Zug. Zwei Stunden später, kurz vor Mitternacht, ist die Schachtel leer. Mit einem schlechten Gewissen entsorge ich die stinkenden Zigarettenkippen und verbanne sämtliche Aschenbecher aus der Wohnung. Selbst die Feuerzeuge verschwinden in der Schublade. Sicher ist sicher.

Alternativen finden

Den anderen geht es bestimmt auch nicht gut, tröste ich mich, bevor ich ins Bett gehe. Im Kurs am nächsten Abend erweist sich, dass ich mit dieser Einschätzung nicht ganz daneben lag. Die meisten der acht frisch gebackenen Nichtraucher (vier der übrigen Gewinner nehmen an einem zweiten Kurs teil) schauen etwas gequält aus Wäsche: „Ich kann gar nicht mehr auf meinen Balkon raus gehen, wo ich immer geraucht habe, da steht noch der Aschenbecher.“ Ein anderer Kursteilnehmer klagt: „Ich hab' die ganze Nacht kaum geschlafen, vor lauter Sorge, es nicht zu schaffen.“ Eine Mitstreiterin erzählt, sie stehe seit dem Rauchstopp trotz Nikotinpflaster ständig unter Strom und sei viel reizbarer als sonst. Eine andere wird von Heißhungerattacken übermannt.

Doch es gibt auch die Fraktion, der es seit dem Rauchstopp blendend geht: „Mir geht es gut, ich bin richtig erleichtert“, erzählt meine Tischnachbarin. Es sei überhaupt nicht so schlimm, wie sie gedacht hatte. Der Trick sei es, den typischen Situationen, in denen man sonst geraucht hat, aus dem Weg zu gehen. Ein Ex-Zigarrillo-Raucher erzählt, dass er keinerlei Entzugserscheinungen verspüre und deshalb leicht auf die angeratenen Nikotinpflaster verzichten könne.

Kursleiterin Silke Roose geht individuell auf die Probleme jedes Einzelnen ein: „Räumen sie den Aschenbecher unbedingt vom Balkon“, rät sie. Rauchtensilien jedweder Art können Auslöser sein, wieder zum Glimmstängel zu greifen. Hilfreich sei es dagegen, den Anteil in sich zu stärken, der Nichtraucher sein möchte. „Lassen sie den Raucher in sich langsam vertrocknen und gießen und hegen sie den Nichtraucher.“ Das sei gar nicht so schwer, man müsse sich nur die Vorteile des Nichtrauchens bewußt machen: Besser atmen können, gesünder leben, mehr Geld in der Tasche, etc. Jeder hat seine eigenen Gründe, warum er dem blauen Dunst abschwören will. Ein erster Schritt ist es, die Auslöser für den Griff zur Zigarette zu entlarven. Wir sammeln Beispiele: Ärger, Anspannung, Müdigkeit, Traurigkeit, Langeweile sind Reize, die aus dem Inneren kommen. Die Äußeren sind von Person zu Person sehr unterschiedlich: Aschenbecher, Telefon, Kaffee, ein gutes Essen, Alkohol oder der Besuch einer Kneipe.

Roose macht uns Mut: „Es geht darum, dass ihr typische Rauchsituationen erkennt und sie entweder meidet oder Alternativen sucht.“ Wenn Kaffee und Zigarette bislang zusammen gehört haben, kann es helfen zunächst auf ein anderes Getränk umzusteigen. Wenn die Hände nicht wissen, wohin ohne Glimmstängel, entspannt es, mit Handschmeichlern oder Stiften zu spielen. Zuckerfreier Kaugummi statt Zigarette baut Anspannung ab und hilft gegen Heißhungerattacken. Dann ist es Zeit für den Kohlenmonoxidtest. Als wir noch an der Zigarette hingen, lagen unsere Werte zwischen zwölf und 28. Nach nur einem Tag ohne Tabak liegen sie jetzt zwischen zwei und sechs. Wir bejubeln uns gegenseitig, der Leidensdruck schweiß zusammen, und das wiederum motiviert ungemein.

Herber Verlust

Zwei Tage später kommen wir wieder zusammen. Hinter mir liegt eine harte Zeit. Dementsprechend dünnhäutig fühle ich mich. Trotz Nikotinpflaster und -Kaugummis gab es unzählige Situationen, in denen ich nur zu gern eine geraucht hätte. Als es in der Arbeit hektisch zuzuging, bei einem Konflikt mit meiner Schwester am Telefon oder abends im Biergarten mit den (rauchenden) Freuden. Doch neben dem Gefühl, einen herben Verlust erlitten zu haben, hat sich — ganz heimlich — ein anderes geschlichen: Stolz. Ich bin verdammt stolz darauf, nicht schwach geworden zu sein. Weiter so, lobe ich die Nichtraucherin in mir, du schaffst das!

*Weg mit dem Gift: Die ersten Tage als Nichtraucher sind für viele Nikotinabhängige am schwersten. Dann geht es bergauf. Foto: Stefan Hippel*

## **Fluch und Segen eines rauchfreien Lebens**

Erlebnisbericht aus dem Tabakentwöhnungskurs — Die ersten 20 Tage sind geschafft

VON MICHAELA ZIMMERMANN

***Zwölf NN-Leser haben in einer Aktion unserer Zeitung eine 50-prozentige Ermäßigung auf einen Tabakentwöhnungskurs des Nordklinikums gewonnen. NN-Redakteurin Michaela Zimmermann, selbst Raucherin, hat den Kurs begleitet und berichtet im Selbsttest in einer dritten und letzten Folge über ihre Erfahrungen.***

Es grenzt an ein kleines Wunder: Trotz Stress, seelischem Auf und Ab bedingt durch den Nikotinentzug und die ständigen Lustattacken auf eine Zigarette bin ich immer noch Nichtraucherin. Noch vor 20 Tagen hätte ich das nicht für möglich gehalten. Die Zigarette gehörte zum Leben, wie das tägliche Zähneputzen. Und das nahezu durchgehend seit der Pubertät. Die Versuche aufzuhören, scheiterten nach wenigen Tagen. Irgendwann war er dann Schall und Rauch, der Glaube daran, es jemals zu schaffen.

Durch den Tabakentwöhnungskurs und vor allem durch die Gruppe mit Gleichgesinnten haben sich andere Perspektiven eröffnet. Es ist Fakt: Es geht mir besser, seitdem ich rauchfrei bin. Kein morgendlicher Husten, kein kratzender Hals, kein schlechter Geschmack mehr im Mund. Dafür ein deutlich verbesserter Geruchssinn, ein frischerer Teint, und das Pfeifen beim Treppensteigen ist auch weg. Ich genieße außerdem ein mir bislang unbekanntes Gefühl der Freiheit. Wie oft bin ich zu nachtschlafender Zeit — egal ob Frost oder strömender Regen — nochmal losgezogen, um Zigaretten zu ziehen? Wie unwohl habe ich mich im Kino, Theater oder auf langen Veranstaltungen gefühlt, wenn ich wusste, ich kann dort nicht rauchen? Ganz zu schweigen von den Panikattacken, die mich befielen, wenn ich unterwegs feststellte, meine Zigaretten zu Hause liegen gelassen zu haben. Aus und vorbei!

Schlechtes Gewissen

Aber das Schönste ist eigentlich, dass langsam das schlechte Gewissen nachlässt. Ein Phänomen, das meine Mitstreiter im Tabakentwöhnungskurs nur zu gut kennen: Man raucht, obwohl man weiß, dass man seinem Körper Schaden zufügt, man haargenau weiß, dass es die fürchterliche Krankheit mit den fünf Buchstaben begünstigt. Eigentlich ein Irrsinn, aber ein weitverbreiteter. Auch ich bin noch lange nicht über den Berg. Immer wieder ertappe ich mich dabei, wie ich wehmütig daran denke, wie gut die Zigarette zum Rotwein oder zum Kaffee geschmeckt hat. Die Sucht in mir brennt eben immer noch.

Im Kurs reden wir darüber. Das tut gut, weil es den anderen eben auch so geht. Einigen von uns fällt es nach wie vor extrem schwer, von der geliebten Gewohnheit zu lassen: „Das Leben ist ohne meine Zigarillos gar nicht mehr so lebenswert“, klagt ein Teilnehmer. Ein anderer erzählt davon, ständig von Fressanfällen geplagt zu werden. Er habe das Gefühl, schon ganz schön zugenommen zu haben. Das ist durchaus möglich, erfahren wir. Der Stoffwechsel eines Rauchers verbraucht im Durchschnitt zwischen 300 und 500 Kalorien mehr, als der eines Nichtrauchers. Bewusstes Essen und viel Bewegung sind daher dringend angeraten.

Eine andere Mitstreiterin klagt über unkontrollierte Gefühlsausbrüche. Sie habe vor lauter Gereiztheit ihren alten Gartentisch demoliert. Es sei wichtig, dass wir lernen, auch ohne Zigaretten zur Ruhe zu kommen, erwidert Kursleiterin Silke Roose. Deshalb gehört zu jeder Sitzung im Kurs eine

Meditationseinheit. Dabei lernen wir, uns auf unseren Atem zu konzentrieren. Aber feilt uns diese Übung vor der Gefahr eines Rückfalls? Wohl kaum.

Das haben nur wir selbst in der Hand. Die Statistik des Nordklinikums, das seit elf Jahren Tabakentwöhnungskurse anbietet, besagt, dass 51 Prozent der Teilnehmer noch ein Jahr nach dem Kurs rauchfrei waren — sofern eine Nachbetreuung stattfand. Ohne diese schafft es nur ein Viertel, Nichtraucher zu bleiben. Wie gut, dass im September noch ein offizielles Nachtreffen anberaumt wurde. Doch noch besser finde ich, dass wir frisch gebackenen Nichtraucher in der Gruppe uns davor noch privat treffen. Abends in einem Cafe, um uns gegenseitig weiter zu bestärken.

*Weitere Informationen im Nordklinikum unter 0911-3983769.*