

zur Zigarette, sondern sie weinen, schreien, treten, sie drücken ihre Wut aus!

Aber schon bei Kindern zeigt sich, welche unterschiedlichen Reaktionen angesichts unangenehmer Gefühle es gibt. Ob wir es mögen oder nicht, wir alle tragen unser evolutionäres Erbe in uns, in Jahrtausenden gewachsene Strukturen, die – oft ohne dass uns dies bewusst wird – unser Verhalten bestimmen.

Was uns Angst macht, das meiden wir oder bekämpfen es, was uns Lust macht, das möchten wir wiederholen. Sicherlich ist es für unser Ego nicht sehr schmeichelhaft, dass da untergründig in uns Prozesse ablaufen, die wir nicht im Griff haben, die uns sozusagen vererbt wurden und die nun immer noch ihr Unwesen treiben. Das mag die schlechte Nachricht sein, dass wir nicht »Herr« oder »Frau« im eigenen Haus sind.

Aber gleich folgt die gute Nachricht: Das muss nicht so bleiben.

Haben Sie Lust, einmal genauer hinzuschauen? Sie werden jetzt zum »Forscher in eigener Sache« und die Informationen, die Sie jetzt sammeln, können sehr hilfreich sein für die Erkundung Ihrer Persönlichkeit.

Mit der ersten Zigarette wollten Sie vielleicht gegen die Eltern rebellieren, anders sein oder zur Freundesgruppe dazugehören oder einfach neugierig experimentieren. Nach einiger Überwindung und einigen Hustenattacken erfuhren Sie einen ganz neuen, bisher ungekannten Genuss und erlebten, dass die Zigarette Ihnen tatsächlich in vielen Lebenslagen beistand.

Nehmen Sie sich nun ein wenig Zeit und schwingen Sie sich gedanklich und gefühlsmäßig auf den Flügeln der Erinnerung in die Vergangenheit: Gehen Sie in die Zeit zurück, als Sie mit dem Rauchen begannen. Vielleicht haben Sie noch Fotos von damals und können sich genau vorstellen, wie Sie aussahen. Schließen Sie die Augen und rufen Sie sich die Szene in Erinnerung, in der Sie Ihre erste Zigarette geraucht haben. Wo waren Sie da? Erinnern Sie sich genau an die Situation. Waren Sie allein? Wie hat die erste Zigarette geschmeckt, wie die zweite? Wie hat sie gerochen? Rufen Sie sich einige der ersten Szenen, in denen Sie geraucht haben, möglichst in allen Einzelheiten in Erinnerung. Welche Gefühle verbanden Sie mit dem Rauchen? Was hat Ihnen das Rauchen gegeben? Wobei hat Ihnen das Rauchen geholfen? In welchen Situationen hat es Ihnen Genuss verschafft? Diese Nachforschungen sind deshalb so aussagekräftig, weil sie Ihnen Ihre persönliche Spur zu Ihrem ganz individuellen Rauchverhalten weisen. Sie zeigen, in welchen Situationen Sie am meisten auf die Zigarette angewiesen waren. Sie sollten zunächst keine Schlussfolgerungen ziehen, etwa in der Art: »Aha, ich habe immer in der Clique geraucht.

Wahrscheinlich weil ich mich unsicher fühlte ohne Zigarette«, oder:

»Aha, ich habe immer geraucht, wenn ich lernen musste. Vermutlich kam ich mit dem Stress nicht klar.« Solche psychologischen Schlussfolgerungen verengen die Perspektive, da Sie rationale Schablonen über das legen, was Sie tatsächlich erfahren haben. Belassen Sie es dabei, einfach in Ihren Erinnerungen zu kramen und einige Schnappschüsse zu sammeln, die Sie selbst als »Rauchanfänger« zeigen.

Nehmen Sie einfach nur wahr, welche inneren Kräfte Sie zum Rauchen gebracht haben. Diese stellten ein positives Potenzial dar, nämlich Ihren Impuls, eine Situation aktiv zu bewältigen. Sie haben sich sozusagen die Zigarette als »Medikament« für unangenehme Gefühle verschrieben. Aber dieses Wunderding wirkte auch als Spannungshelfer oder peppte die Superstimmung noch mehr auf. Das Anzünden einer Zigarette war ein Signal für Sie, dass Sie aktiv sind, Herr oder Frau der Lage.

Inzwischen sind Sie an einem Punkt angekommen, wo Sie merken, dass Sie diese Unterstützung, die, immer verfügbar, zum treuen Begleiter Ihres Alltags geworden ist, nicht mehr in Anspruch nehmen wollen.

Dies ist ein untrügliches Zeichen dafür, dass sich jene Kräfte in Ihnen zu Wort melden, die Ihre Entfaltung, Ihre Gesundheit, Ihre Entwicklung fördern wollen. Dass Sie mit dem Rauchen angefangen haben, war im Grunde der Versuch, selbst die Initiative zu ergreifen. Heute sind Sie so weit, dass Sie wieder einen Versuch machen wollen, sich selbst zu heilen. Sie haben ein spannendes Abenteuer vor sich, auf das Sie sich freuen können. Diese Reise, auf der ich Sie ein Stück weit begleiten möchte, müssen wir zunächst gemeinsam planen. Es sind einige Informationen nötig, einiges Training ist erforderlich, die Vorfreude spüren Sie vielleicht schon. Diese Freude, gepaart mit Neugier und einem Quäntchen Mut, garantiert, dass Sie auch Durststrecken überstehen, um schließlich begeistert Neuland zu entdecken! Aber zunächst gilt es, ein wenig Licht in das Dunkel jener Teile unserer Person zu bringen, die wir ahnen und die uns oft durcheinanderbringen, auf die wir aber oft keinen Zugriff haben. Das kennen Sie doch – Sie nehmen sich etwas vor:

Endlich die Steuererklärung fertig machen oder den Kleiderschrank aufräumen. Und was passiert? Sie lungern vor dem Fernseher herum oder lesen den spannenden Krimi fertig. Oder Sie wollen die paar Pfunde abnehmen, die sich über Weihnachten angesammelt haben. Sie kaufen beschwingt die Neue X-Zeitschrift mit der neuen X-Diät, drei Tage läuft es super, dann gibt es eine Stolperfalle: Der Chef will SOFORT den Bericht haben, den Sie schon längst hätten schreiben sollen, und Sie brauchen einfach die schöne Sahne-Lasagne, um diesen Schock zu verarbeiten.

Es ließen sich nun viele Szenarien dieser Art beschreiben, aber wir sind ja gerade dabei unsere Reise ins Nichtraucherland zu planen, deshalb wählen wir ein Beispiel, das Ihnen sicherlich sehr vertraut ist: Bestimmt haben Sie das schon einmal so gehandhabt. Sie sind wild entschlossen. Sie sind sich innerlich sicher, diesmal ist Ihr Wille eisern, diesmal ist es ernst. Sie verkünden es lauthals. Ab morgen rauche ich NIE WIEDER!!!! Schon dieser Entschluss beflügelt Sie. Am Abend davor gehen Sie noch einmal in Ihr Stammlokal, noch einmal rauchen Sie Ihre Lieblingszigaretten, noch einmal ziehen Sie genüsslich den Rauch ein, noch einmal genießen Sie nach dem Essen die Nachtisch-Zigarette. Morgen werden Sie aufhören. Zu Hause knicken Sie die restlichen Zigaretten und zerkrümeln Sie in den Müll, den Sie noch schnell entsorgen, ebenso wie alle Rauchutensilien.

Tatsächlich hält diese Euphorie an, drei Tage rauchfrei und dann - eine Herausforderung im Job, ein Streit mit Mann, Frau, Kind, Freundin, ein Strafzettel - oder aber auch ein Fest mit Freunden - und schon haben Sie eine Zigarette geraucht. Und dann ist es ja auch schon egal! Ich bin mir sicher, dass Sie solche Szenarien kennen. Wenn ja, dann wissen Sie, dass die Methode »Willenskraft« nicht zuverlässig funktioniert.

Wenn Sie mit der oben beschriebenen »Hauruck«-Methode noch keine Erfahrungen haben, lassen Sie sich gesagt sein, dass sie nur in ganz wenigen Fällen funktioniert. Und das ist nicht meine Privatmeinung, sondern das ist der aktuelle Stand der Suchtforschung. Deshalb möchte ich Ihnen - einfach damit Sie Ihre biologische Grundausstattung ein wenig genauer kennenlernen - im nächsten Kapitel veranschaulichen, weshalb die Methode »Eiserne Willenskraft« nicht optimal funktioniert. Das Kapitel mildert auch ganz bestimmt die Selbstvorwürfe ab, die sich immer dann einstellen, wenn man sich als gescheitert betrachtet. Warum ist man so schwach und kann nicht mal ein Vorhaben durchziehen? Im nächsten Kapitel bekommen Sie die Antwort und auch schon einen Überblick darüber, womit wir auf unserer Reise rechnen müssen.

Mit verführerischen Verlockungen, mit falschen Versprechungen, mit getarnten Fallen und mit ungedeckten Schecks. Und dann bekommen Sie die Werkzeuge, die Tools, die Fertigkeiten, die Sie gegen diese vermeintlichen Verlockungen einsetzen können, um dann, erst dann die wahren Belohnungen und Ziele zu erreichen. Sie meinen, ich nehme den Mund zu voll? Lassen wir es ruhig angehen!

2

Die Methode

»Eiserne Willenskraft«

Seit Beginn der 90er-Jahre hat ein Forschungszweig sich ausgeweitet, dessen Untersuchungsgegenstand unser aller Interesse von vornherein sicher hat: Es geht um die Hirnforschung. Seit es möglich ist, »dem Gehirn beim Denken« zuzusehen, wie ein Massenblatt titelte, treiben die Ergebnisse dieses Forschungszweiges in der popularisierten Form oft seltsame Blüten. Das mag daran liegen, dass das Gehirn in unserer Kultur als der Körperteil gesehen wird, in dem unser Selbst zu Hause ist. Wenn dann Aussagen durch die Presse geistern, wie die These, dass »wir keinen freien Willen haben«, dann verunsichert uns das.

Ist der »freie Wille« also eine Illusion? Diese Frage ist deshalb so beunruhigend, weil damit die Grundüberzeugung der Aufklärung, dass jeder Einzelne sich seines Verstandes bedienen könne und dies der Auftrag jedes Individuums sei, ins Wanken käme.

Keinesfalls will ich hier die große Fragen der Menschheit, was das Bewusstsein ausmacht, diskutieren oder nach der Relevanz der Ergebnisse der Hirnforschung fragen.

Ihre Autorität haben die Erkenntnisse der Hirnforschung vor allem durch die bunten Bilder aus der funktionellen Magnetresonanztomographie. Da blinkt und funkelt es, bestimmt Hirnareale zeigen Aktivität, andere nicht. Wie diese Befunde zu interpretieren sind, das jedenfalls ist eine große Herausforderung, die längst nicht bewältigt ist und vielleicht auch nie werden wird. Wir sollten uns klar machen, dass nicht »das Gehirn denkt«, sondern dass Denken ein sehr komplexer Prozess ist, der sich nicht auf physiologische Prozesse reduzieren lässt.

Unsere Souveränität als denkende und planende Individuen ist durch die Ergebnisse der Hirnforschung nicht infrage gestellt, aber es kann nun genauer gezeigt werden, wie eng Körper, Gedanken und Gefühle in Wechselwirkung treten, und diese Erkenntnis ist sehr bedeutsam für das Unterfangen, sich von der Zigarette zu verabschieden.

Voraussetzung dafür, dass wir uns möglichst weitgehend selbst bestimmen können, ist es, dass wir uns dessen bewusst sind, dass vieles, was in uns vorgeht, unserer bewussten Lenkung entzogen

ist. Wenn Anfang des 20. Jahrhunderts der Psychiater Sigmund Freud davon sprach, dass wir nicht »Herr im eigenen Haus« sind, dann spielte er darauf an, dass es einen Bereich des Unbewussten gibt, der sich unserer Kontrolle und freien Willensentscheidung entzieht, der aber teilweise auch bewusst gemacht werden kann, so dass dem Individuum größere Freiheit möglich wird.

Die Hirnforschung konnte durch Untersuchungen bestätigen, dass vieles, was wir wahrnehmen, nicht ins Bewusstsein dringt, was einerseits sehr hilfreich ist. Ein Filtern der unzähligen Eindrücke, die auf uns einströmen, ist für unsere Orientierung in der Welt nötig. Wie aber entscheiden wir, was für uns wichtig, was unwichtig ist? Wie kommt es, dass unterschiedliche Menschen dieselbe Situation anders bewerten und wahrnehmen? Wenn ein Hund auf mich zukommt, weiche ich unwillkürlich zurück, weil ich als Kind gebissen wurde, während mein Mann unbekümmert auf den Hund zugeht.

Es ist gesichertes Wissen der Psychologie, dass vieles, was wir tun, aus Beweggründen geschieht, die uns nicht bewusst sind, die aber dennoch in unser Gefühlsleben hineinwirken und unsere Sicht der Welt bestimmen.

Kommen wir auf das Rauchen zurück, das ist es ja, worüber wir hier forschen.

Am eigenen Leib haben schon viele Raucher erlebt, dass die pure Willensanstrengung nicht hilft, sich von diesem eingeübten Verhalten zu lösen.

Warum? Der Wille, der bewusste Plan, etwas zu tun, wird durchkreuzt von Prozessen, die diesen expliziten Willensakt anscheinend boykottieren. Woher kommt das? Hier kommen wir nicht umhin, uns klarzumachen, dass wir, »die Krone der Schöpfung«, eben auch Anteile in uns tragen, die aus früheren evolutionären Phasen stammen.

Eigentlich ging es dem Gehirn im Prozess der Evolution wie einem Haus, das mit der Zeit den Anforderungen immer neuer Besitzer gerecht werden muss. Die ursprüngliche Hütte bleibt erhalten, ja, sie hat immer noch eine wichtige Funktion, aber dann wird angebaut, neue Stockwerke entstehen, neue Räume werden gestaltet, die Besitzer verlangen immer neue Bereiche für ihre veränderten Ansprüche. Vereinfachend wird auch oft vom dreiteiligen Gehirn gesprochen, sicherlich eine populistische Verkürzung, aber als Modell durchaus tauglich.

Die älteste Hirnschicht wird oft auch Reptiliengehirn genannt. Es umfasst den Hirnstamm, zu dem auch das Kleinhirn gehört. Es befindet sich am oberen Ende des Rückenmarks. So grundlegende Lebensfunktionen wie Verdauung, Atmung, Herzschlag, aber auch