

ANDREAS WINTER



NIKOTINSUCHT DIE GROSSE LÜGE

Warum Rauchen
nicht süchtig macht
und Nichtrauchen
so einfach sein kann!

Andreas Winter

Nikotinsucht – die große Lüge

*Warum Rauchen nicht süchtig
macht und Nichtrauchen so
einfach sein kann!*

Mit Video-Coaching zum Download

Haben Sie Fragen an Andreas Winter?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de

mankau

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

Andreas Winter

Nikotinsucht – die große Lüge

Warum Rauchen nicht süchtig macht und
Nichtrauchen so einfach sein kann!

ISBN E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-081-8
(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-080-1, 1. Auflage 2013)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat und Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis
Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG
Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorbemerkung	7
<i>I. Der Ansatz</i>	<i>9</i>
Warum rauchen Sie?	9
Zur wissenschaftlichen Vorgehensweise in diesem Buch ...	12
Viele Fragen – eine Antwort	15
Eine neue Suchtdefinition ist überfällig	17
Der Unterschied zwischen Körper und Geist	20
Von der Macht der Symbole	22
<i>II. Rauchen – was ist so schlimm daran?</i>	<i>31</i>
Sie bezahlen für die Angst vor dem Krankwerden!	31
Die Wirkung einer Zigarette auf den menschlichen Organismus	36
<i>III. Untaugliche Erklärungsversuche – untaugliche Methoden</i>	<i>63</i>
Keine Gründe fürs Rauchen	63
Sucht	84
Cyban und Co.: wie man nicht zum Nichtraucher wird	95
Warum andere Methoden (fast) erfolgreich sind	112
<i>IV. Warum Sie wirklich rauchen ... und wie Sie davon loskommen!</i>	<i>115</i>
Wie die Psyche arbeitet	115
Der wahre Grund zu rauchen	123



Live aus der Praxis, Erlebnisberichte, Referenzen und Auseinandersetzungen	137
Und so geht 's weiter	157
Schlussfolgerungen	163
<i>Abschließendes</i>	169
Wissenschaftler, die nicht wissen wollen	169
Kritik an den gängigen Sucht-Definitionen und Lehrmeinungen	172
Danksagung	183
Zum Autor	184
Ausbildung zum Gesundheitsberater	185
Weitere Bücher von Andreas Winter	186
Audio-CDs und Video-DVDs von Andreas Winter	188

Vorbemerkung

*Warum Rauchen nicht süchtig macht und
Nichtrauchen so einfach sein kann!*

Sie möchten aufhören zu rauchen und fürchten, daran zu scheitern? Sie glauben, es wäre eine anstrengende Quälerei, nicht mehr zu rauchen, und haben Angst, nervös zu werden und zuzunehmen? Am liebsten würden Sie hin und wieder mal eine Zigarette mitrauchen können, ohne rückfällig zu werden? Sie wissen, dass Sie eigentlich weder dumm noch süchtig sind, und wünschen sich einen „Klick im Kopf“, damit es endlich mit dem Nichtrauchen klappt?

Herzlichen Glückwunsch! Hier sind Sie richtig!

Ich zeige Ihnen eine Seite Ihres eigenen Verhaltens, die Sie bislang vielleicht noch nie betrachtet haben. Es geht um die Psychologie des Rauchens. Doch erschrecken Sie nicht, „Psyche“ bedeutet nicht, dass ich Sie zum Psychiater schicken möchte, und „Psychologie“ heißt nicht gleich „Manipulation“. Mir geht es darum zu zeigen, was ein Raucher denkt, bevor er sich einen Glimmstängel anzündet. Ist dieser Gedanke bewusst, bleibt die Kippe kalt, denn „denkst du anders – rauchst du anders“. Qualmfreiheit ohne Abstinenz ist das Ziel.

Gestatten Sie mir noch ein paar Fragen: Wie viele Zigaretten am Tag rauchen Sie, um am Leben zu bleiben? Glauben Sie, Nichtraucher dürften niemals an einer Zigarette ziehen, da sie sonst sofort „süchtig“ würden? Dürften Sie als Ex-Raucher eigentlich gar keinen Tabakqualm mehr einatmen, um ja nicht rückfällig zu werden? Auch nicht passiv und versehentlich?

Machen diese Fragen Sie nachdenklich?

Sie werden erfahren, warum Sie tatsächlich rauchen – es ist bei nahezu jedem Menschen der gleiche Grund. Mit diesem



Wissen befreien Sie sich allein durch eine Erkenntnis vom Rauchzwang! Bereits während Sie dieses Buch lesen, können Sie sich in einen Optionsraucher verwandeln – das ist ein Nichtraucher, der rauchen kann, wenn er möchte, es aber nicht muss. Ziel dieses Buches ist Ihre Entscheidungsfreiheit und Unabhängigkeit in Bezug auf Zigaretten.

Was Ihnen zunächst noch unglaublich erscheint, ist das Ergebnis von mehr als zwei Jahrzehnten meiner Arbeit als Coach. Ich als Diplom-Pädagoge ver helfe Menschen aus aller Welt zu einer bestimmten Erkenntnis – das ist der „Klick im Kopf“, von dem ich sprach – um den Zwang zum Rauchen zu durchbrechen.

Herunterladbare Video- und Audio-Datei – zur sofortigen praktischen Umsetzung!

Unter der Internetadresse www.sofotrauchfrei.de/videos können Sie eine Video-Datei abrufen. Das darauf enthaltene Coaching wirkt auf andere Gehirnzentren als der gelesene Buchtext. Sie erweitern die beim Lesen geschaffenen neuronalen Verschaltungen um den „Gefühls-Anteil“ und können viel einfacher all das umsetzen, worum es in diesem Buch geht. Sie „beauftragen“ Ihr Unterbewusstsein mit der Umsetzung – und nicht mühevoll Ihren Verstand! Sehen Sie sich das Video nach der Lektüre des Buches ganz bewusst an. Im Video erfahren Sie auch, wo Sie das Audio-Coaching aus dem Vorgängerbuch „Nikotinsucht – der große Irrtum“ gegen einen geringen Obulus erwerben können; es enthält eine Traumreise, mit deren Hilfe Sie binnen weniger Minuten zum Nichtraucher werden können.

1. Der Ansatz

Warum rauchen Sie?

Ich möchte Ihnen eine experimentelle Frage stellen: Wenn man Sie als Raucher im Labor dazu zwingen würde, innerhalb von zehn Minuten drei Zigaretten zu rauchen, derweil man Ihre Züge beobachtet und protokolliert, Ihren Blutdruck misst und Ihre Lungen abhört, würde Ihnen das ein Gefühl der Erleichterung verschaffen? Wahrscheinlich nicht, oder? Obwohl eine einzige heiß ersehnte Zigarette Sie bislang immer „auf den Teppich“ zurückgeholt hat, wenn Sie unter Druck standen. Drei Zigaretten hintereinander müssten Sie in den gelassensten Menschen der Welt verwandeln. Warum wäre das aber in unserem Experiment wohl nicht der Fall? Weil es beim Rauchen nicht um die Zigarette geht, sondern um *den Grund, warum Sie rauchen*. Es geht nicht um Nikotin oder andere Giftstoffe, es geht um Entscheidungsfreiheit! Unter Zwang einfach Zigaretten zu rauchen bringt gar nichts! Das erklärt, warum Sie sich nicht bei jeder Zigarette erleichtert und entspannt fühlen, sondern nur in bestimmten Situ-



ationen. Die meisten Zigaretten am Tag raucht ein Raucher rein vorsorglich, bevor der Druck zu groß wird. Ich behaupte, man raucht für ein Gefühl!

Dieses Gefühl ist meist nicht bewusst, sondern unterbewusst. Doch man kann es bewusst machen und damit steuern. Und das ist der Schlüssel zur Rauchfreiheit nach Wahl! Hierfür brauchen Sie weder Disziplin noch komplizierte Anleitungen.

Erinnern Sie sich an Ihren allerersten Zug an einer Zigarette. Wie alt waren Sie da? Waren Sie dabei allein oder mit jemandem zusammen? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Wenn Sie noch ein Kind oder Teenager waren, werden Sie sicherlich ein etwas schlechtes Gewissen gehabt haben. Vielleicht haben Sie sogar etwas Stolz empfunden, weil Sie „es geschafft“ haben zu rauchen, ohne dabei tot umzufallen oder sich in die Hose zu machen. Aber ganz sicher hatten Sie nicht das gleiche Gefühl, welches Sie heutzutage verspüren, wenn Sie sich eine Zigarette angezündet haben. Das Erleichterungsgefühl, die Stressberuhigung, wegen der Sie mittlerweile rauchen, *konnten* Sie als Kind nicht haben, weil Sie diese Wirkung erst *erlernen* mussten. Diese Wirkung wird nicht durch Zigarettenqualm erzeugt. Da staunen Sie, stimmt's? Die Wirkung, wegen der Sie im Winter bei minus 10 Grad auf den Balkon gehen, wegen der Sie um 23 Uhr im strömenden Regen zum Automaten an der Ecke laufen und für die Sie sich in Gaststätten, Flughäfen und an Bahnhöfen wie ein Aussätziger erniedrigen lassen, *machen Sie selbst* – und Sie geben dafür auch noch Geld aus! Diese Wirkung ist das Gefühl von Mündigkeit, also Selbstbestimmtheit, Sicherheit, Entscheidungsfreiheit. Dieses Erleichterungsgefühl kommt dadurch zustande, dass Sie sich beim Rauchen für einen Moment erlauben, etwas zu tun, bei dem Sie niemand stören kann.



Sich zurückziehen und dabei unverletzlich fühlen, darum geht es. Hierbei wird ein bestimmter Bereich in Ihrem Gehirn entlastet, der sich um Erwartungsdruck kümmert. Um eine selbst erzeugte Wirkung zu erzielen, müssen Sie kein Geld ausgeben. Genauso könnten Sie auch Geld für das grüne Licht einer Verkehrsampel ausgeben, damit Ihr Auto fährt; diese Investition können Sie sich sparen, sobald Sie herausgefunden haben, dass Ihr Auto nicht wegen des grünen Lichts fährt, sondern weil Sie *aufs Gaspedal treten*. Sobald Sie genau wissen, warum Sie sich beim Zug an einer Zigarette gut fühlen und wie Sie das gemacht haben, brauchen Sie keine Zigaretten mehr, sondern nur noch die Wirkung aufzurufen. Wenn Sie zudem noch wissen, dass der Nichtraucher diese Wirkung ebenfalls braucht und erzeugt – aber eben ohne Zigarette und nicht erst dann, wenn „der Kessel pfeift“, sondern rechtzeitig, dann sind Sie absolut frei – ein Optionsraucher, der nicht raucht, wenn er nicht will.

Das wirklich Schwierige an meinem Rauchercoaching, mit dem es sogar Kettenrauchern gelang, innerhalb eines einzigen Tages zum gut gelaunten Nichtraucher zu werden, ist für mich, einem Menschen begreiflich zu machen, warum es so banal einfach ist, auf die Zigarette zu verzichten. Denn fast alle Raucher denken, man wäre erst dann ein Nichtraucher, wenn man niemals wieder raucht. Zu groß war die Gehirnwäsche der Medizinindustrie, die im Auftrag und in Zusammenarbeit mit den Tabakkonzernen uns seit Mitte des letzten Jahrhunderts einredet, Nikotin mache süchtig und es sei schwierig, das Rauchen aufzugeben. Dabei verspüren Sie in bestimmten Situationen stundenlang kein Verlangen nach Nikotin. Leider ist der Glaube an die Halbgötter im weißen Kittel oftmals größer als das Vertrauen in sich selbst. Damit sollten wir zuvor etwas aufräumen, wenn Sie (rauch-)frei sein wollen.



Zur wissenschaftlichen Vorgehensweise in diesem Buch

Kritische Forschung ist unabdingbar für den Fortschritt, so glaube ich. Ohne Forschung tritt eine Gesellschaft auf der Stelle und wird sich nur schwerlich weiterentwickeln. Zur Forschung gehört allerdings nicht nur Wissensdurst oder eine Notwendigkeit, sondern auch immer eine gehörige Portion Mut. Es ist der Mut des Forschers, an die Öffentlichkeit zu gehen und zu publizieren, was er herausgefunden hat, selbst wenn seine Erkenntnisse noch so sehr der bisherigen Denkweise widersprechen mögen. Dieser Widerstandsgeist ist ein soziologisches Phänomen, welches sich „Systemträgheit“ nennt. Es besagt, dass Veränderungen in großen Systemen nur ganz allmählich stattfinden. Diese Trägheit verhindert oftmals den Fortschritt aus ideologischen Gründen und kann durchaus sehr vehemente und unreflektierte Widerstände in der Allgemeinheit erzeugen. Um diese Widerstände möglichst gering zu halten, möchte ich Ihnen meine wissenschaftliche Vorgehensweise und meinen Anspruch erklären.

Ich bin von meiner akademischen Ausbildung her Diplom-Pädagoge. Diese geisteswissenschaftliche Disziplin beschäftigt sich u. a. mit der Frage: „Wie lernt der Mensch?“ Dabei geht es immer nur um geistige Prozesse, nie um mechanische, chemische oder medizinische. „Information“ und ihre Auswirkungen sind der Gegenstand der Untersuchung. Meiner Forschung liegen also keine Experimente mit Laborratten und Reagenzgläsern zugrunde, sondern die komplexe Realität des Alltags. Das streng wissenschaftliche Vorgehen verlangt, dass die zugrunde liegenden Faktoren so lange auf



Kausalitätsbeziehungen untersucht werden, bis sich eine Gesetzmäßigkeit ableiten lässt – und die muss für alle gelten! Forschungsergebnisse müssen reproduzierbar, aber auch in der Praxis anwendbar sein.

Eine Gesetzmäßigkeit erkennen Sie daran, dass sie keine Ausnahmen, keine Widersprüche und keine Paradoxien zulässt und Allgemeingültigkeit besitzt. Nur was unter tatsächlichen Lebensbedingungen beobachtbar und wiederholbar ist, halte ich für geeignet, um daraus allgemeingültige Schlüsse zu ziehen. So lässt sich beobachten, dass es Menschen gibt, bei denen sich nach Auflösung einiger Glaubenssätze die Lebensweise völlig umgestellt und damit ein medizinisch diagnostizierbarer Gesundungsprozess eingesetzt hat.

Es lässt sich beobachten, dass ein Raucher durch bloßes Erkennen seiner Konsummotivation wieder unabhängig und gesünder werden kann! Man muss nur die diesem Prozess zugrunde liegenden Faktoren isolieren.

Was dies für die Praxis und die Betroffenen bedeutet, wollen wir nun klären. Denn es geht um nichts weniger als die Vitalität und Lebensqualität, die Gesundheit und das Leben von mehreren Millionen Menschen jährlich, die mit der passenden Therapie von einem Zwang befreit werden könnten. Wir beraten in unserem Institut seit vielen Jahren Hunderte von Menschen, bei denen herkömmliche therapeutische Verfahren weder Einsichts- noch Verhaltensänderungen, geschweige denn Symptomlinderung bewirken konnten. Dennoch lässt sich bei einer beeindruckenden Vielzahl unserer Kunden beobachten, dass nur ein einziges Analysegespräch eine bahnbrechende positive Wende im Leben bewirken kann.



Wenn sich bei nur einem einzigen Menschen das sofortige Verändern des Rauchverhaltens beobachten lässt, dann ist die Wissenschaft dazu verpflichtet herauszufinden, welche Bedingungen zu diesem Effekt geführt haben, diese zu isolieren und damit der Allgemeinheit verfügbar zu machen. Der Zweifel muss dem Fortschritt dienen, so behaupte ich und appelliere damit an alle Zweifler, Kritiker und Widerstandsgeister, meine Beobachtungen, meine Thesen und meine Forschungsergebnisse kritisch an sich selbst zu überprüfen.

Sind Sie skeptisch? Gut! Von einigen meiner Kunden höre ich:

„Herr Winter, ich hoffe ja, dass Sie mir helfen können, aber Sie müssen wissen, ich bin sehr skeptisch. Eigentlich glaube ich nicht an so was!“

Und mit „so was“ meinen sie dann meistens das, was sie für „Esoterik“ halten. Abgesehen davon, dass Pädagogik keine Esoterik ist, sondern ein wissenschaftlicher Fachbereich, sage ich dann:

„Wenn Sie wirklich skeptisch wären, wären Sie niemals zum Dauerraucher geworden. Leider haben Sie unreflektiert, wie ein kleines Kind, geglaubt, was man Ihnen sagte, ohne je darüber nachzudenken, ob es wahr ist oder nicht. Sie glauben, es wäre schwierig, vom Rauchen loszukommen, glauben, Sie brauchten Zigaretten, glauben, man werde nervös und fett, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Das alles stimmt aber doch gar nicht für jeden Menschen. Ich befreie Sie in unserem Gespräch einmal von dem ganzen Unsinn, den Sie geglaubt haben – und dann sind Sie frei! Doch hierzu benötige ich Ihre ganze Skepsis.“

Natürlich klingt das provokant, aber irgendwie muss ich meine Kunden ja wachrütteln, denn es geht um ihre Lebensqualität. Stellen wir also ein paar wirklich kritische Fragen:



Viele Fragen – eine Antwort

- ▶ Wieso werden Passivraucher von dem Nikotinqualm eigentlich nicht süchtig?
- ▶ Warum gibt es so viele Methoden der Nikotinentwöhnung, doch keine davon ist zuverlässig?

Vielleicht haben Sie selbst bereits von Menschen gehört, die jahrelang geraucht haben und von jetzt auf gleich damit aufgehört haben, ohne Entzugserscheinungen zu bekommen. Wie soll das gehen, wenn Rauchen doch süchtig macht?

Noch ein paar Fragen gefällig?

- ▶ Wieso geben die Hersteller von Zigaretten derzeit allein in Deutschland mehr als 300 Millionen Euro für Werbung aus; für einen Artikel, der knapp 5 Euro kostet und nur etwa 60 Cent an Reingewinn bringt?
- ▶ Wieso befriedigt das bloße Einatmen von Zigarettenqualm keinen Raucher und warum spürt ein Passivraucher nicht ebenso die angeblich so angenehme und suchterzeugende Wirkung von Nikotin?
- ▶ Warum kann jeder Kettenraucher stundenlang ruhig schlafen, ohne von Entzugserscheinungen wach zu werden?
- ▶ Warum wirkt eine Zigarette auf die einen Raucher beruhigend, auf die anderen anregend und auf viele Nichtraucher abstoßend?
- ▶ Warum wird mancher Raucher gereizt und nervös, wenn er einige Zeit nicht raucht – außer er befindet sich in einer Situation, in der er sich ausgesprochen wohlfühlt?
- ▶ Warum entwickeln in Laborversuchen einige Ratten Suchtverhalten, andere nicht?



- ▶ Wie kann es sein, dass ich in meiner Praxis seit dem Jahr 2002 Hunderte von langjährigen Rauchern nach einem zwei- bis dreistündigen Analyse- und Aufklärungsgespräch als Nichtraucher wieder entlasse, obwohl diese vorher felsenfest glaubten, sie wären süchtig?

Meine Antwort kennen Sie bereits: *weil Rauchen gar nicht süchtig macht.*

So erklärt sich plötzlich das Unerklärliche. Alle Paradoxa lösen sich quasi in Luft auf – etwa warum kein Raucher nachts durch Entzugserscheinungen wach wird, warum das bloße Einatmen von Tabakqualm (etwa als Passivraucher in einer Kneipe) nicht die Sucht befriedigt und auch warum die herkömmlichen Methoden zur Raucherentwöhnung allesamt auf Abstinenz (Enthaltsamkeit) angewiesen sind.

Der vermeintliche Zwang zum Rauchen ist angelernt – eine reine „Kopfsache“, die von jedem Raucher sofort rückfallfrei beendet werden kann – wenn er weiß, warum er raucht. Ich glaube, Sie werden absichtlich belogen, damit Sie nicht auf die dumme Idee kommen, das Rauchen aufzugeben und gesund zu sein. Denn sonst hätten zwei multinationale Industriezweige plötzlich ein ganz großes Problem. Es sind die Tabakindustrie und die Medizinindustrie, die beide kein Interesse an Ihrer Entscheidungsfreiheit und Unabhängigkeit haben.

Aber um das Phänomen „Sucht“ sachlich zu diskutieren, brauchen wir zunächst ein wenig begriffliche Klarheit.



Eine neue Suchtdefinition ist überfällig

Mit kritischem und gesundem Menschenverstand kann jeder Mensch darauf kommen, dass Nikotin nicht süchtig machen kann, denn sonst würde jeder Raucher nachts mit Entzugerscheinungen wach werden, sobald sein Nikotinspiegel abgesunken ist – das ist beispielsweise bei Heroin immer der Fall.

Doch genau dieser gesunde Menschenverstand scheint wirtschaftlich nicht erwünscht zu sein, denn wenn jeder Raucher plötzlich nicht mehr täglich sein Geld zum Fenster heraus und den Zigarettenherstellern in den Rachen wirft, und dabei überdies sogar gesund bleibt, brechen die Umsätze zweier Industriezweige ein: Tabak und Medizin – oder haben Sie gedacht, die Hersteller von Zigaretten oder Medikamenten wären Ihre Freunde?

Um den Teufel bei den Hörnern zu packen, müssen wir uns zunächst aus seiner Zwickmühle befreien, und das ist die Suchtdefinition der WHO, an der sich alle anderen Definitionen orientieren. Diese besagt nämlich sinngemäß:

Eine Sucht könne sich sowohl körperlich als auch psychisch niederschlagen und führe zu einem Zwang, Substanzen zu konsumieren.¹

Diese Formulierung ermöglicht es, jede Art von Zwangsverhalten medikamentös zu behandeln, selbst wenn es für jeden Geisteswissenschaftler, zu denen ich gehöre, kristallklar ist, das hier ein unterbewusst erlerntes Verhalten für den Zwang sorgt und nicht etwa eine biologische Abhängigkeit.

1) Den genauen Wortlaut der gängigen Definitionen finden Sie im Anhang dieses Buches.



Ich fordere daher auf, zu differenzieren und präzise zu formulieren:

Eine physische (körperliche) Sucht ist *eine erworbene Substanzabhängigkeit zur Erhaltung physiologischer Funktionsvorgänge. Eine psychische Sucht ist ein chronisch wiederkehrendes Befriedigungsverlangen.*

Auf Deutsch: Der Körper braucht Stoffe zum Leben, die Psyche braucht Wirkungen zum Glücklichein. So einfach ist das!

Der Körper kann nur nach etwas süchtig sein, das er zum Leben braucht. Diese Substanz muss nach Suchterwerb fortan von außen zugeführt werden.

Die Psyche hingegen *kann gar nicht süchtig werden*, denn sie braucht zur Befriedigung ein bestimmtes *Gefühl* (eine Information) und *keine Substanzen*.

Wenn die Sucht tatsächlich, wie bislang vermutet, kausal von den Inhaltsstoffen einer Zigarette abhinge, könnte sie folglich mit körperlich wirksamen Methoden (Medikamente, Hilfsstoffe, Ersatzprodukte) bekämpft und aufgelöst werden. Das ist der Grund, warum so gut wie alle Verhaltenszwänge, die laut dieser „Gummidefinition“ zu Süchten erklärt werden, wie etwa Spielsucht, Sexsucht, Esssucht, Internetsucht, Sammelsucht oder auch Alkoholsucht niemals durch Medikamente oder Abstinenz aufgelöst werden können.

Als *aufgelöst* kann eine Sucht nur dann gelten, wenn beim Süchtigen nach der Behandlung der gleiche Status wie beim Nichtsüchtigen hergestellt ist. Das heißt, wenn ein 16-jähriger eine Zigarette rauchen kann und danach nicht automatisch



weiterraucht, dann muss das bei einem 60-jährigen, der jahrzehntelang gequalmt hat, auch klappen. Und es klappt auch, allerdings nicht mit Abstinenz oder einer Tablette. Das Ziel der wirtschaftlichen Interessen des Medizinsystems besteht offenbar darin, einen Menschen zum Patienten zu erklären, um ihn dann ein Leben lang mit Angst an Medikamente zu binden.

Dass eine Definition, die jahrzehntelang als „wahr“ galt, aufgrund neuer Forschungsergebnisse und Erkenntnisse abgeändert oder gar revidiert werden muss, ist zum Glück nichts Neues. So wurden beispielsweise die WHO-Definitionen von „Krankheit“, „Gesundheit“ und „Geisteskrankheit“ mehrmals umformuliert. Die Definition von „Sucht“ erfuhr in den letzten Jahrzehnten ebenfalls einige Modifikationen, sodass sogar Fachleute nicht immer den letzten Stand berücksichtigen. Da sich aufgrund unterschiedlicher Suchtdefinitionen immense Widersprüche, Paradoxien und nicht zu erklärende Ausnahmen ergeben, wird es Zeit, dass wir eine weitere Aktualisierung an der bestehenden Definition von „Sucht“ vornehmen. Allein hierdurch könnte künftig die wenig aussichtsreiche medikamentöse Behandlung von Rauchern genauso der Vergangenheit angehören wie die Behandlung von Cholera mit einem Aderlass.

Der Weg dorthin ist nicht weit. Noch nicht einmal radikales Umdenken ist erforderlich, um hinter das Geheimnis der vermeintlichen Sucht zu kommen. Hier ist lediglich Ihre Offenheit gefordert – und da Sie ja weniger oder gar nicht mehr rauchen möchten, haben Sie einen guten Grund, alte Standpunkte und Glaubenssätze zu prüfen. Sehen wir uns also im nächsten Schritt einmal an, was eine Zigarette genau ist, und beginnen wir mit ihrer Bedeutung für den Menschen.



Der Unterschied zwischen Körper und Geist

Um noch genauer zu verstehen, warum uns dieses Verlangen wie eine Sucht vorkommt, wie es genau zustande kommt und worin sich eine körperliche Sucht von einem erlernten Verhalten unterscheidet, müssen wir zwischen Körper und Geist unterscheiden. Das hat übrigens nichts mit „Esoterik“ zu tun, falls Sie das denken sollten. Nur weil sie sich etwas mit Psychologie vertraut machen, heißt das noch lange nicht, dass es hier nicht mit wissenschaftlicher Exaktheit zugeht. Doch wird dieser Körper-Geist-Dualismus häufig abgelehnt. Es heißt immer, Körper und Geist bzw. Leib und Seele wären eine untrennbare Einheit. Dem stimme ich absolut nicht zu.

Die Medizin versucht beispielsweise, die Ursache geistiger Störungen, wie etwa Phobien oder Depressionen, im Gehirn zu lokalisieren und mit Medikamenten zu behandeln. Das Gehirn ist aber ein *Organ* und nicht ein Teil des Geistes, und Medikamente sind Substanzen und gehören daher ebenso in den Bereich des *Körperlichen*. Der Geist, die Psyche, die Seele, oder wie auch immer Sie es nennen mögen, ist immateriell, also *nicht körperlich*. So wie ein Computerprogramm, ein Kochrezept oder ein Lied ebenfalls nicht aus Materie bestehen, sondern aus *Information*.

Man kann Immaterielles nicht mit materiellen Eingriffen verändern. Man kann die Psyche nicht durch Substanzen beeinflussen, sondern nur durch die *Wirkung* der Substanzen – das ist nicht dasselbe. Welchen gewaltigen Unterschied diese Kleinigkeit ausmacht, sehen Sie am Beispiel Geld: Möchten Sie sich ein Auto kaufen, brauchen Sie nicht etwa ein Bündel bedruck-