

# Der sichere Weg zum Nichtraucher



- ✓ ohne Hilfsmittel
- ✓ ohne Entzugerscheinungen
- ✓ ohne Gewichtszunahme



STEFAN BACK

## Das Buch

Kann man jemals sicher sein, die letzte Zigarette geraucht zu haben? Diese Frage bohrt sich bei jedem Raucher in sein Gehirn ein, nachdem er die „Letzte“ geraucht hat. Um es vorneweg zu nehmen: Ja, man kann nicht nur sicher sein, endlich frei zu sein, sondern man kann es sogar *wissen*, nie mehr zu rauchen. Dieses Buch zeigt Ihnen den Weg hierzu auf, indem es systematisch alle Illusionen, die sich der Raucher in den vielen Jahren aufgebaut hat, zerstört. Das Nikotin spielt beim Aufhören keine Rolle, daher handelt es sich beim Rauchen auch nicht um eine Nikotinsucht, sondern um eine Rauchsucht. Schon alleine hier werden aber bei vielen Methoden falsche Weichen gestellt. Und nicht nur das, der Ansatz in diesem Buch stellt die bisherige Lehrbuchmeinung auf den Kopf. Kein Raucher braucht eine Methode, um für immer Nichtraucher zu werden – im Gegenteil. Methoden sind Teil Ihrer psychischen Abhängigkeit. Daher werden Sie es mit einer Raucherentwöhnungsmethode nur schwer schaffen, sich von Ihrer Sucht zu befreien.

## *Der Autor*



Stefan Back, 1962 in Stuttgart geboren, rauchte 22 Jahre lang bis zu 40 Zigaretten täglich. Er hatte sich bereits als hoffnungsloser Raucher betrachtet. 1999 hat er jedoch seinen Weg aus der Rauchsucht gefunden. Seitdem beschäftigt er sich intensiv mit der Gesundheit und insbesondere mit der Raucherentwöhnung. Stefan Back hat mehrere Bücher zur Rauchsucht verfasst und damit in der Fachwelt große Aufmerksamkeit erlangt. Inzwischen ist Stefan Back als Fachmann anerkannt und hat bereits vielen Rauchern geholfen, der Sucht zu entkommen. Zunehmend verwenden Seminaranbieter von Nichtraucherkursen sein Gedankengut. Er selbst sieht sich jedoch nicht als Experte. Im Gegenteil: er spricht die Sprache der Raucher und drückt deren Empfindungen aus.

Mehr Informationen können Sie erhalten unter:

[www.stefan-back.de](http://www.stefan-back.de)  
[www.das-back-prinzip.de](http://www.das-back-prinzip.de)

oder schreiben Sie an  
[info@stefan-back.de](mailto:info@stefan-back.de)

Allen Rauchern gewidmet, die es bisher nicht geschafft  
haben. Mit  
der Hoffnung, dass sie bald ihre Freiheit erlangen werden.

# INHALT

## Vorwort

1. Was geht schief?
2. Die Zeit ist reif
3. Die Ursachen des bisherigen Misserfolges
4. Rauchverbote und Rechtsprozesse als Lösung?
5. Rauche und sei ein guter Bürger!
6. Gorillas rauchen nicht
7. Sucht ist Sucht
8. Nikotinsucht oder Rauchsucht?
9. Lebensqualität
10. Gesundheit
11. Voraussetzungen, um Nichtraucher zu werden
12. Der Leidensdruck
13. Warum rauchen Sie?
14. Ängste
15. Die Schizophrenie der Rauchsucht
16. Die Grundangst
17. Der Verlust von Genuss
18. Die Angst vor psychischen Entzugerscheinungen
19. Die Angst vor körperlichen Entzugerscheinungen
20. Die Angst vor Gewichtszunahme
21. Die Angst vor dem Rückfall

22. Die Spirale der Ängste
23. Vorteile des Nichtraucherers
24. Eine Frage der Perspektive
25. Nikotin
26. Das Rauchprogramm
27. Das falsche Vokabular
28. Die Methoden
29. Die Expertenmeinungen
30. Die Spirale der psychischen Abhängigkeit
31. Beide Spiralen im Mix
32. Der Mechanismus der Rauchsucht
33. Abhängigkeiten
34. Der hoffnungslose Raucher
35. Der stolze Genussraucher
36. Die Zigarette als Selbstläufer
37. Illusionen
38. Ehrlichkeit
39. Rechtfertigungen
40. Die wichtige Entdeckung
41. Die definitive Entscheidung
42. Hoffen, glauben, wissen
43. Nie mehr süchtig!
44. Der beste Zeitpunkt
45. Juhu, ich werde Nichtraucher!
46. Eine Zigarette, was soll's?
47. Der Trick mit den Lights
48. Ich rauche jetzt weniger und nur noch Zigarillos
49. Wann habe ich meine Abhängigkeit überwunden?
50. Trugschlüsse

51. Die ersten Wochen danach

52. Die letzte Zigarette

Kontakt

Weitere Bücher von Stefan Back

# Vorwort

Am 27.09.1999, es war ein Montagabend, traf ich die vielleicht beste Entscheidung meines Lebens, denn ich entschloss mich, für immer Nichtraucher zu werden und freute mich sogar darauf. Am 29.09.1999 um 22.57 Uhr drückte ich die *definitiv* letzte Zigarette in meinem Leben aus. Seitdem ließ mich dieses Thema nicht mehr los.

Für viele Raucher, die ebenfalls das Rauchen beenden, ändert sich nicht viel in ihrem Leben. Manche freuen sich, die meisten hoffen „durchzuhalten“, denn sie haben einen schweren Gang vor sich und sind keineswegs so glücklich, wie ich es damals war. Ich wusste nicht genau, warum nun für mich plötzlich alles so klar und einfach war, ich wusste nur, dass es so war. Warum gehöre ich scheinbar zu den wenigen Rauchern, die definitiv wissen, dass sie nie mehr rauchen werden und sich darüber auch noch freuen? Warum kann es nicht jedem Raucher so ergehen?

Obwohl es eine Unmenge von Büchern gibt, die sich mit dem Rauchen beschäftigen, konnte ich kaum Antworten auf meine Fragen finden und wurde ziemlich enttäuscht. Immer mehr wurde mir allerdings bewusst, dass 99 Prozent unserer Gesellschaft den Mechanismus der Rauchsucht in keiner Weise verstehen und eine völlig falsche Sichtweise hinsichtlich des Rauchens, aber auch hinsichtlich anderen Süchten vertreten. Die Folge daraus ist, dass sich die meisten Raucher für eine falsche Vorgehensweise entscheiden, wenn Sie sich endlich „durchringen“ können, mit dem Rauchen Schluss zu machen. Daher scheitert auch fast jeder Raucher, wenn er dauerhaft mit dem Rauchen aufhören will.

Es heißt, dass mehrere Wege nach Rom führen. Beim Rauchen stimmt dies jedoch nicht. Es mag zwar viele Methoden geben, die einen Raucher zum Nichtraucher bewegen können, aber es gibt nur einen einzigen Weg, um mit Sicherheit für immer Nichtraucher zu werden. Dieser sichere Weg basiert auf der Erkenntnis, dass es nur eine richtige Sichtweise hinsichtlich der Rauchsucht gibt, so wie es dementsprechend auch nur eine einzige Vorgehensweise gibt, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Diese Aussage mag für Sie zunächst nicht nachvollziehbar sein, aber Sie können sicher sein, dass sie stimmt. Das Einzige, was ich immer noch nicht mit Gewissheit sagen kann ist, ob die gesamte Gesellschaft wirklich so unwissend ist, wie es den Anschein hat. Wenn ich von dem Raucher Stefan Back ausgehe, muss ich diese Frage leider mit einem klaren „ja“ beantworten. Ich hatte nicht den geringsten Schimmer, warum ich überhaupt rauchte, wie sollte ich da einen Weg finden, damit aufzuhören?

Sicher ist, dass die Tabakindustrie und unser Staat davon ausgehen, auf die Raucher angewiesen zu sein und daher nicht das geringste Interesse haben, dass sich an der Situation etwas ändert – im Gegenteil! Aber was ist mit den ganzen sogenannten Experten, die sich hauptberuflich mit nichts anderem als dem (Nicht)Rauchen beschäftigen? Warum klären Sie die Gesellschaft nicht auf und packen die Probleme dort an, wo sie wirklich existieren? Was ist mit der Nichtraucher-Lobby?

Ich konnte einfach zu diesem Thema nicht länger schweigen. Immer wenn ich etwas über das Rauchen sehe oder höre, hoffe ich, dass jemand sagen würde: „Hallo liebe Raucher, ich habe eine gute Nachricht. Es war alles nur eine große Illusion. Wir haben uns geirrt. Freuen wir uns, wir müssen gar nicht rauchen, das haben wir irrtümlich nur geglaubt.“ Stattdessen jammern allorts aufhörwillige Raucher, dass sie es vielleicht dieses Mal schaffen könnten, aber es so unheimlich schwer ist und sie schon fünf Kilo an

Gewicht zugelegt haben. Die Experten erklären uns dasselbe auf wissenschaftlicher Basis. Inzwischen wundere ich mich, dass es überhaupt Raucher gibt, die für immer Nichtraucher werden.

Ich kann und werde Ihnen keine Methode anbieten, mit der Sie Nichtraucher werden. Wir brauchen auch gar keine. Es geht nur darum, Ihnen die richtige Sichtweise der Rauchsucht zu erklären, damit Sie die Illusion Ihrer Sucht erkennen. Der Rest ist ein Kinderspiel.

Viel Glück!

Ihr Stefan Back

# 1 Was geht schief?

Eine riesige Vielfalt an Nichtraucherbüchern zielt darauf ab, den willigen Raucher zum Aufhören zu bewegen. Leider ist es aber immer noch so, dass - will man den Statistiken glauben - höchstens fünf Prozent aller Raucher den erfolgreichen, d.h. *dauerhaften Ausstieg* aus der Sucht schaffen. Und wenn sie es schaffen, dann oft mit großem Leiden und Verlustgefühlen, das heißt Entzugserscheinungen. Im Klartext muss dies doch für alle Autoren dieser Bücher, genauso wie für alle Suchttherapeuten, Suchtpsychologen, Ärzte und sonstige Organisationen und Experten, die sich damit beschäftigen, Raucher zum Aufhören zu bewegen, mehr als frustrierend und ernüchternd zugleich sein. 85 Prozent aller Raucher wollen irgendwann in Ihrer Raucherkarriere aufhören - was geht also schief?

Im Prinzip versagt bei dem Thema „Sucht“ die *gesamte Gesellschaft*. Anstatt die Probleme am Schopfe zu packen, nämlich zu versuchen die *Nachfrage*, z.B. nach Zigaretten<sup>1</sup>, zu reduzieren, werden gigantische Energien für sinnlose Diskussionen und Untersuchungen verschwendet. Es werden alle Anstrengungen unternommen, das Rauchen langsam aber sicher aus der Öffentlichkeit zu verbannen und gleichzeitig Rechtsprozesse gegen die Tabakindustrie zu führen. Welch eine Leistung! Die Industrie kauft sich frei und erhöht dafür die Preise für Ihre Kunden, die Diskussionen zwischen Nichtrauchern und Rauchern werden dafür immer vehementer und emotionaler geführt.

Nach wie vor ist das Rauchen politisch, sozial und staatlich als äußerst stabil zu bezeichnen. Vor allem bei den

Jugendlichen, die sich der Gefahren der Rauchsucht in keiner Weise bewusst sind, ist ein Anstieg des Zigarettenverbrauchs zu verzeichnen, für mich die eigentliche Ursache für den weiteren Anstieg des Rauchens. Die Raucher mittleren und höheren Alters dagegen, die sich Ihrer Sucht bewusst sind und aufhören wollen, scheitern zudem meistens kläglich. Somit ist es ausgeschlossen, dass eine tiefere Wirkung im Kampf gegen das Rauchen erzielt werden kann, geschweige ein deutliches Absinken des Rauchens erreicht wird. Bei den anderen Süchten unserer Wohlfahrtsgesellschaft sieht es nicht anders aus.

Dieses Scheitern im Kampf gegen die Rauchsucht verblüfft mich inzwischen nicht mehr, genauso wenig wie die Tatsache, dass viele Jugendliche in die Rauchfalle gehen. Die Gesellschaft hat zum Großteil die Zigarette noch nicht als das entlarvt, was es ist: Die größte Illusion die ich kenne und damit das am besten vermarktete Produkt, das es auf unserem Planeten je gegeben hat. Ein Produkt ohne jeglichen Nutzen.

Ich musste mir schweren Herzens eingestehen, dass ich selbst zwanzig Jahre auf die Illusion Rauchen hereingefallen war und ungefähr 25 000 Euro dafür bezahlt habe. Aber noch schlimmer als das verlorene Geld ist die Tatsache, dass viele Raucher mit einem kürzeren Leben, auf jeden Fall aber mit einer schlechteren Qualität desselben einen noch viel höheren Preis für ihre Illusion bezahlen müssen.

Ich habe lange überlegt, ob ich es herausstellen sollte, dass es ohne Entzugserscheinungen und Gewichtszunahme möglich ist, für immer Nichtraucher zu werden. Der Grund meiner Überlegungen war, dass nahezu die gesamte Gesellschaft, einschließlich aller sogenannten Experten, von keinen geringen körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen, und dementsprechend von einer Zunahme des Gewichts, ausgeht. Ich befürchtete, als Scharlatan abgetan zu werden.

Wie Sie sehen, habe ich mich trotzdem entschlossen, diese Erkenntnis an erster Stelle zu setzen, weil mir klar wurde, dass sie ein wichtiger, vielleicht sogar der wichtigste Teil der richtigen Sichtweise ist. Der Titel des Buches lag auf der Hand. Vorausgesetzt, Sie erkennen die Illusion der Rauchsucht, ist es eine sichere Sache für immer Nichtraucher zu werden. Machen Sie sich mit mir auf den Weg - die Zeit ist reif.

---

<sup>1</sup> Der Einfachheit halber spreche ich im Folgenden nur noch von der Zigarette. Gemeint sind damit aber alle Tabakprodukte wie die Zigarre, Pfeife oder der Zigarillo.

## **2 Die Zeit ist reif**

Die westliche Gesellschaft ist eine süchtige Gesellschaft, weil in unserer Gesellschaft die Macht des Geldes, d.h. der Industrien mit ihrem Teilhaber, dem Staat, dominiert. Die Einflüsse, die auf uns hereinbrechen sind gewaltig. Der Profit ist das Ziel, und zwar um jeden Preis. Hinzu kommt, dass wir in einer Zeit leben, in welcher der technische Fortschritt rasant und für viele Menschen zu schnell von statten geht. Neue Süchte entstehen, wie z.B. die Internetsucht oder die Handysucht. Es sind nicht wenige Jugendliche, die sich dadurch verschulden.

Viele Arbeitnehmer sind den heutigen beruflichen Anforderungen nicht mehr gewachsen. Die Zeiten sind, eben durch diesen technischen Fortschritt mit E-Mail, Internet und Fax, wesentlich hektischer geworden, als noch vor zehn oder zwanzig Jahren. Der Stress wird permanent höher, gleichzeitig rationalisieren die Firmen immer mehr an Personal. Diese Macht des Geldes und dieses Streben nach einem immer höheren materiellen Lebensstandard bleiben, auch in bezug auf den privaten Bereich, nicht ohne Folgen und treibt viele Menschen in Süchte. Der Workaholic ist nur ein Beispiel hiervon. Viele suchen aber Trost und Entspannung im Alkohol - oder zünden sich die nächste Zigarette an.

Für mich steht außer Frage, dass das Rauchen auf unserer Erde auf Dauer nicht in der heutigen Ausprägung überleben wird. Sicherlich wird es immer Raucher geben, so wie es immer Alkoholiker und andere Süchtige geben wird. Man wird sich aber eines Tages auf der Straße umdrehen, wenn man einen Raucher sieht. Die Frage ist nur, in welchem

Zeitraumen dies geschehen wird - und vor allem mit welchen Mitteln. Wenn wir jedenfalls so weitermachen wie bisher und uns im Kreis drehen, wird die Vision einer nichtrauchenden Welt nie Realität werden. Manchmal kommt es mir so vor, als wäre die ganze Welt wie gelähmt vom Rauchen - und der Rest, der dieser Sucht nicht unterliegt, ist entweder anderweitig süchtig, schaut auf die Raucher herab oder ist einfach desinteressiert und geht davon aus, dass ihn das alles ohnehin nichts angeht.

Aber das Gegenteil ist der Fall, oder glauben Sie, dass ihr Kind nie drogensüchtig wird? Sicherlich werden Sie diese Frage sofort verneinen, oder zumindest hoffen, dass dies nie eintreten wird. Aber die Wahrheit ist, dass Sie diese Frage nie hundertprozentig beantwortet können und schon gar nicht, wenn Sie Laie hinsichtlich Süchten sind. Mit Drogensucht meine ich alle Arten der aktuellen Modedrogen, aber vor allem das Rauchen, denn Nikotin ist eine Droge, und zwar die am meisten verbreitete auf der ganzen Welt. Daher ist es am wahrscheinlichsten, dass Ihr Kind später einmal, wenn es von einer Droge abhängig werden sollte, am ehesten von der Droge Nikotin abhängig wird - obwohl bei keiner Sucht die stoffliche Droge bei der Beendigung eine Rolle spielt, wenn man richtig vorbereitet an die Sache herangeht. Ob Sie Raucher oder Nichtraucher sind, spielt im übrigen dabei keine Rolle. Es gibt viele Raucher, deren Elternteile beide Nichtraucher sind, genauso wie es ebenso viele Nichtraucher gibt, die durch das Rauchen Ihrer Eltern nie in die Versuchung kamen, mit dem Rauchen anzufangen.

Wie Sie später sehen werden, wird es Ihnen auch nicht viel nützen, wenn Sie ihrem Kind erklären, wie gesundheitsschädlich das Rauchen ist und welche schlimmen Folgen es für jeden Raucher haben kann. Das wissen alle Raucher, auch wenn viele es immer noch leugnen. Jedes Kind heutzutage weiß, dass Rauchen schädlich ist, trotzdem fangen immer mehr Jugendliche

damit an. Und erwachsene Raucher können nicht aufhören. Es ist höchste Zeit, daran etwas zu ändern. Zunächst ist es aber notwendig zu verstehen, warum sich bisher kein Erfolg eingestellt hat?

### **3 Die Ursachen des bisherigen Misserfolges**

Die Ursachen hierfür sind vielschichtig und hängen im Kern mit der bereits erwähnten falschen Einstellung und Sichtweise unserer Gesellschaft hinsichtlich Süchten im speziellen und dem Rauchen im besonderen zusammen. Diese Tatsache kann man auch an dem Vokabular, das unsere Gesellschaft verwendet, ablesen. Ich bin mir inzwischen sicher, dass diese falsche Sichtweise zu einem großen Teil gezielt gewollt ist, denn immerhin stecken hinter dem Rauchen ganz gewaltige finanzielle Interessen.

*Der eigentliche Grund, warum das Rauchen insgesamt gesehen weiter boomt und mehr geraucht wird, ist simpel. Es ist schlicht und ergreifend die Tatsache, dass die Nachfrage nach Zigaretten weiter steigt. Also müssen wir die Nachfrage reduzieren, nicht das Angebot.*

Dieser Sachverhalt ist offensichtlich so banal, dass niemand darauf kommt. Die ganze Gesellschaft wird hinters Licht geführt, auch die Nichtraucher, die den Mechanismus der Rauchsucht ohnehin meist nicht nachvollziehen wollen und können und sich nur wundern, wenn Ihre Kinder eines Tages selbst abhängig werden.

Die Gesamtnachfrage nach Zigaretten steigt aus drei Gründen:

- A. Die erwachsenen, langjährigen Raucher, die aufhören wollen, scheitern zu ca. 95 Prozent. Der Grund ist eine völlig falsche Sichtweise der Rauchsucht und demnach

entweder eine zum Scheitern verurteilte Vorgehensweise beim Aufhören oder die Akzeptanz des Rauchens an sich. Das heißt, dass sich aufgrund der falschen Sichtweise eine ungeheure politische und vor allem soziale Stabilität ergibt, so dass sich viele Raucher erst gar nicht mit dem Aufhören beschäftigen und sich ihrer Sucht bewusst werden. Nur aufgrund der falschen Sichtweise gegenüber dem Rauchen ist es überhaupt möglich, dass die wirkungslosen, herkömmlichen Rauchentwöhnungsmethoden Bestand haben und weiter nachgefragt werden. Hinzu kommen emotionsgeladene Nichtraucher, die sich teilweise in Vereinen organisieren und gutgemeinte, aber oft wirkungslose, oft sogar befremdliche Aktivitäten an den Tag legen und ebenso nur sehr wenig dazu beitragen, dass die Gesamtnachfrage nach Zigaretten sinkt. Sie erreichen eher, dass die soziale Stabilität der Rauchsucht erhöht wird und die Raucher einen weiteren Grund haben, in die Opposition zu gehen, sich ebenfalls zu organisieren und - weiterzurauchen.

- B. Sollte es einem Raucher gelingen, sich dauerhaft aus der Sucht zu befreien, gibt es im gleichen Moment mindestens einen Jugendlichen, der entweder mit dem Rauchen anfängt oder seinen Verbrauch so steigert, dass in der Summe der gesamte Zigarettenverbrauch steigt. Die Suchtprävention beim Rauchen versagt also bisher völlig.
- C. Das Rauchen ist staatlich stabil. Der Staat hat kein Interesse daran, dass das Rauchen spürbar reduziert wird. Das Rauchen erfreut sich also politischer, sozialer und auch noch staatlicher Stabilität, ein ungeheurer, festzementierter Block, wie er bei keiner anderen Sucht existiert. Dadurch erfolgen auch keine sinnvollen und effektiven Maßnahmen von staatlicher Seite, um die

einzig erfolgversprechende Wirkung zu erzielen, wenn man der Meinung ist, dass ein Markt, in diesem Fall der Tabakmarkt, nicht mehr Bestand haben sollte. Das heißt im Klartext: Es werden also kaum Anstrengungen unternommen, die Nachfrage nach Zigaretten tatsächlich zu senken, sondern es werden stattdessen öffentliche Rauchverbote ausgesprochen und Rechtsprozesse gegen die Tabakindustrie geführt.

## **4 Rauchverbote und Rechtsprozesse als Lösung?**

Ich stelle in diesem Kapitel daher die berechtigte Frage, ob Rauchverbote und Rechtsprozesse eine Lösung sind? Wenn nicht, sind Sie als Raucher wiederum der Gelackmeierte, denn was sollten Sie ansonsten davon haben? Nichts, außer dass Sie an vielen Orten auf Entzug gesetzt werden und der Staat eine „reine“ Weste hat.

Um die gestellte Frage zu beantworten: Nein, natürlich sind Verbote und Prozesse keine Lösung. Warum sollten sie auch? Rauchverbote und Rechtsprozesse bekämpfen nur das Angebot an Zigaretten. Diese Tatsache ist betriebswirtschaftlich einfach unsinnig, denn ich kenne keinen Markt, auf dem das Angebot die Nachfrage steuert. Mehr als auf allen anderen Märkten steuert auf dem Tabakmarkt die Nachfrage das Angebot. Es werden nur deshalb Zigaretten produziert, weil geraucht wird.

Außerdem sind Verbote und Prozesse nur miese Scheingefechte politischer Art. Scheingefechte deshalb, damit erstens der Staat und die Politik Ihrer Pflicht in der Öffentlichkeit nachkommen, so zu tun, als ob sie an einer Reduzierung des Zigarettenverbrauchs interessiert seien, und zweitens, nichts weiter geschieht, als dass sich die Industrie mit gewaltigen Summen freikaufen und weiter produzieren kann. Das Gewissen auf beiden Seiten ist beruhigt, der Schein in der Öffentlichkeit gewahrt und der Raucher muss weiterrauchen - mit einem Unterschied: Er zahlt nun wieder mehr für seine Sucht, da die Rechtsprozesse ja einen Haufen Geld kosten und die Industrie nun wunderbare Argumente hat, die Preise zu

erhöhen. Das wirklich Schizophrene dabei ist, dass der Staat, der gegen die Industrie prozessiert hat, im Gegenzug am meisten mit Tabak verdient, gerade in den letzten Jahre, in denen ist die Tabaksteuer kontinuierlich gestiegen ist. Sie betrug im Februar 2009 bei Zigaretten, dem größten Umsatztreiber, 83,3 Prozent, was bedeutet, dass der Staat fast drei Viertel am gesamten Tabakumsatz mitverdient<sup>2</sup>.

Denken Sie doch einmal darüber nach, wie falsch die ganze Sache ist. Wenn eine Privatperson oder ein Staat der Meinung ist, dass Rauchen eine Sucht ist, schlimme Krankheiten verursacht und demnach gegen die Industrie klagt, wie kann dann als Lösung herauskommen, dass sich die Industrie freikauf und weiter produzieren darf? Ich trenne zwei Sachverhalte in diesem Zusammenhang ganz klar: Das eine ist, dass die Tabakindustrie eine Entschädigung dafür zahlen muss, weil den Tabakfirmen seit langem bekannt war, dass Rauchen süchtig macht und gesundheitsschädlich ist. Die Frage in diesem Zusammenhang ist aber, wie hoch diese Entschädigungen sein sollen? Denn ganz sicher ist, dass der Staat und die ganze Gesellschaft ebenfalls seit langem um die Gesundheitsschädigungen des Rauchens wussten, aber die Tabakkonzerne weiter produzieren durften - und *sollten!* Es besteht also eine ganz gehörige Mitschuld vieler anderer, die jahrelang nicht reagierten und auf die Zigarettenproduktion angewiesen waren und, wie wir ja wissen, mehr denn je sind. Der Staat müsste sich selbst verklagen, denn ich kenne keine andere Sucht, an dem der Staat soviel verdient wie an der Rauchsucht und demnach ein enormes finanzielles Interesse an der Fortführung der Produktion hatte und nach wie vor hat.

Der andere Punkt ist, dass die ganzen Prozesse nur eine Konsequenz haben können. Aufgrund der enormen Gesundheitsschädigungen, welche die Zigaretten verursachen, müsste die gesamte Herstellung verboten

werden. Dies wird aber eben aus den geschilderten finanziellen Interessen heraus nie geschehen und hätte zudem ohnehin katastrophale Auswirkungen. Und ich möchte mir auch gar nicht vorstellen, wenn es plötzlich nicht mehr möglich wäre, auf legalem Wege Zigaretten zu kaufen. Millionen von Menschen wären nicht nur verzweifelt, sondern wir wären wieder zurück in den Zeiten der Prohibition. Der Schwarzmarkt würde boomen und die Preise ins Unermessliche steigen.

Anscheinend bemerkt aber kaum Jemand diese Zusammenhänge, denn ich höre und lese immer nur, wie wichtig Rauchverbote sind und dass die böse Zigarettenindustrie gehörig verklagt werden muss. Damit Sie mich nicht missverstehen, ich möchte keinesfalls die Zigarettenindustrie in Schutz nehmen, aber warum ist die Gesellschaft für einfache Zusammenhänge oft so blind? Ich bin Kaufmann und halte sehr viel von der einfachen Grundregel, dass die Nachfrage das Angebot steuert. Auf jedem Markt steuert die Nachfrage das Angebot, warum soll dies bei Süchten außer Kraft gesetzt sein und was versprechen sich die Kläger und Befürworter von Prozessen und Verboten? Leider wird dieses einfache Prinzip von Angebot und Nachfrage ständig „außer Betrieb gesetzt“, zum Beispiel wenn der Staat, nur um Arbeitsplätze künstlich zu erhalten, veraltete Industriezweige oder Firmen subventioniert.

Genauso ist es bei der ganzen Aufregung um Big Brother. Sicherlich ist Ihnen diese Live-Reality-Show, die von den Niederlanden kam, auch ein Begriff. Einige Zeit werden Freiwillige in einem Wohncontainer eingeschlossen und mit Kameras rund um die Uhr beobachtet. Der Fernsehzuschauer kann quasi ins Wohnzimmer schauen. Sofort nach dem Start der Sendung in Deutschland wurde eine Klage eingereicht, um die Ausstrahlung zu verhindern, d.h. auch hier wurde versucht, das Angebot zu beschneiden. Warum? Wenn die Quoten niedrig wären, weil sich niemand

für diese Sendung interessiert, würde sich auch in diesem Fall das Problem von alleine lösen.

Sicher, Big Brother und Rauchen kann man nicht ganz vergleichen. Wenn sich die Sendung jemand anschauen will, können Sie diese Person vermutlich kaum vom Gegenteil überzeugen, denn es ist letztendlich Geschmackssache. Beim Rauchen ist es anders, denn es ist keine Frage des Geschmacks und die überwiegende Mehrzahl der Raucher möchte aufhören. Außerdem wird an Big Brother niemand sterben – höchstens verdummt.

Ich will Ihnen damit aber klarmachen, dass *Sie* in einem Markt immer die Nachfrageseite mit anderen potentiellen „Kunden“ bilden und *Sie* mit den anderen bestimmen, ob die Zigarettenindustrie weiter produzieren kann und mit dem Helfer Staat Milliarden Gewinne einfahren *darf*. Sie sollten lernen, die ganzen Sachverhalte immer als Markt zu sehen – keine Nachfrage, also auch kein Angebot, so einfach ist es. Überlegen Sie doch einmal, welche Macht Sie besitzen! Sie werden mit der richtigen Sichtweise lernen, diese Macht gerne auszuüben, indem Sie Süchte verstehen und insbesondere das Rauchen durchschauen werden.

Der Mechanismus jeder Drogensucht ist im Grunde immer gleich und tatsächlich einfach nachzuvollziehen. Wir können die Nachfrage nach Drogen allerdings nur dann wirkungsvoll stoppen, wenn sich die Sichtweise möglichst vieler Menschen grundlegend ändert.

*Sie müssen lernen, sich von den gigantischen Einflüssen  
unserer  
Profitgesellschaft freizumachen, egal ob es um Tabletten  
und  
Pillen geht, um Alkohol oder Zigaretten.*

Je mehr Menschen dazu fähig sind und diese Produkte kritisch betrachten, umso mehr wird sich unsere Gesellschaft positiv verändern. Aber egal wie viele