

FUMITO

Rauchen ist nur ein Irrtum!



**AUS
MIT RAUCH!**

Peter Bußjäger & Özgen Senol

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Autoren

Rauchen aufhören? Niemals! (Oder: Die Sache mit dem rosaroten Elefanten)

... oder vielleicht doch?

*Damit es auch klappt, wenn Sie es schon anpacken!
Der Termin für die endgültig allerletzte Zigarette
... oder die endgültig allerletzte Elektro-Shisha*

Alles ist Ansichtssache

*Die inneren Stimmen der Raucher
Was Menschen für normal halten und was nicht
Welche Informationen erhalten Sie in diesem Buch?
Freuen Sie sich auf das Aufhören?
Wann ist der beste Zeitpunkt zum Aufhören?
Als Raucher der glücklichere Mensch?
Was fehlt den Nichtraucherern?
Warum hören wir´s nicht einfach auf?*

Die innere Stimme der Vernunft: SGIB

Sieben Fragen an Sie

Ihre FUMITO-Listen

Liste 1: Gute Gründe, das Rauchen aufzuhören

Liste 2: Vorteile, die ich genieße, wenn ich nicht mehr rauche

WIR BACKEN EINEN RAUCHER

Vorbilder

Idole an der Zigarette

Aller Anfang ist schwer

Rauchen: Sucht oder Gewohnheit?

Wenn Rauchen eine Gewohnheit wäre

Ist Rauchen eine Krankheit?

Wie wird man drogensüchtig?

Vom Trip zur Sucht

Trinken hilft nur dem Trinker, Fixen hilft nur dem Fixer

Was will der Trinker, was will der Junkie?

Die schlechte Nachricht

Die innere Raucherstimme: YACK

Vier gute Nachrichten

Pegel, Gier und körperliche Entzugserscheinungen

Was würde ein Nichtraucher tun?

Nikotin im Körper und im Geist

Rauchen ist nur ein Irrtum

BACKREZEPT FÜR EINEN RAUCHER

Gute, schlechte und besondere Zigaretten

GESCHMACKSPROBE

Berichtigen Sie Ihre Wahrnehmung!

Die psychologischen Fallen beim Rauchen

Denkfallen: Falsche Verknüpfungen
Der Zusammenhang zwischen Rauchen und Stress
Rauchen und Entspannung
Rauchen und Genuss
Rauchen und Konzentration
Rauchen zur Belohnung
... oder als Trost
Magisches Universalpulver?

Wie Tabakmarketing funktioniert

Werbung für das perfekte Produkt
Die vier Ziele des Tabakmarketings
Hackerangriff
Die Wahrheit hinter den Werbelügen

YACKs Parolen

Geld zum Verbrennen

Die Zigarette - Anatomie einer Designerdroge

Die Inhaltsstoffe von Zigaretten
Das Gift in der Glut
Kohlenstoffmonoxid
Die Optik der Designerdroge
Gesünder rauchen?
Ihre FUMITO-Liste 3: Das Gift des Tages

Was tatsächlich passiert, wenn Sie eine anzünden

Exkurs: Nesbitt's Paradox

Was stimmt eigentlich nicht mit den Rauchern?

Rauch-Kampagnen

Anti-Rauch-Kampagnen

Filmtipp

Alles kann wieder gut werden!

In welcher Welt wollen Sie leben?

Körperlich weg von der Sucht!

10 - 9 - 8 - 7 ... Zero?

Nikotinersatz?

Hauptsache, es funktioniert!

Weg von der Sucht - so geht's leicht!

Gesundungserscheinungen genießen!

Mund und Finger beschäftigen

Der Husten

Mental weg von der Sucht!

Reflexrauchen-Situationen vermeiden?

Betreten des Rasens verboten?!

Sie KÖNNEN sich die Freiheit erlauben!

Andere Raucher

Gute Freunde, schlechte Freunde

Raucher, die Ihnen nahe stehen

Raucher, die Ihnen nichts bedeuten

Was tun, wenn's zwickt?

Würden Sie einer Zecke nachtrauern?

Die vier „T“

Visualisieren Sie das Nichtrauchen!

Lösen Sie die falschen Verknüpfungen eine nach der anderen

Werden wir jetzt dick?

Rauchen macht dick!

Gier oder Hunger? Was ist was?

Die Geschmacksexplosion

Die Energiebilanz

Wohin mit den Raucherkalorien?

Genießen Sie Ihre Kraft!

ENTSCHEIDEN SIE JETZT!

Vor- und Nachteile des Rauchens

Nachteile und Vorteile des Nichtrauchens

Entscheiden Sie!

Die allerletzte Zigarette

Das letzte Mal Nikotin einnehmen

RESET

Feiern Sie!

Gratulation

Räumen Sie auf!

Tipps für die ersten paar Tage

Ihre FUMITO-Liste 4: Belohnungen für jeden Tag

Letzte Tipps

Routinearbeiten

Wie Sie Rauchern helfen können, die Ihnen nahe stehen

Eine Warnung noch

Schlusswort: Rauchen WAR nur ein Irrtum

Anhänge

Literaturtipps

In eigener Sache

Unterstützen Sie uns

Rechtliche Hinweise

Hinweis zum Lesekomfort beim E-Book

Über die Autoren

Vorwort der Autoren

Hinter dem Seminar „FUMITO – Aus mit Rauch!“ stehen Özgen Senol (Psychologe, Referent) und Peter Bußjäger (Historiker, Kaufmann). Wir waren beide fast zwei Jahrzehnte Raucher in den höheren Gewichtsklassen, wenn wir Rauchen einmal mit Boxen vergleichen wollen. Man muss als Raucher ja einiges aushalten: die Zigaretten, die gut gemeinten Ratschläge der Nichtraucher und auch die Sorgen, die man sich selbst wegen dem Rauchen macht. 2007 haben wir die Marke „FUMITO“ erfunden, ein Wortspiel mit italienischen Vokabeln (fumare + finito). FUMITO ist eine einfache, raucherfreundliche Methode, das Rauchen aufzuhören.

FUMITO funktioniert! Das bestätigen die Seminarteilnehmer immer wieder. Einige Erfahrungsberichte oder Auszüge daraus präsentieren wir in diesem Buch. Auf jeden davon sind wir stolz.

+ ++ Erfahrungsbericht ++ +

Werner H., 35 Jahre Raucher:

Ich habe Akupunktur und Akupressur versucht, um das Rauchen aufzuhören. Nie hätte ich geglaubt, dass es so einfach ist, wenn man die Raucherei nur richtig versteht! [...] Ich hatte keinerlei Entzugserscheinungen oder sonstige Probleme, obwohl ich über 35 Jahre durchgehend geraucht habe – am Ende zwei große Schachteln am Tag!

Wir sind deshalb so stolz darauf, weil wir das überwältigende Glücksgefühl kennen, das sich einstellt, wenn ein Raucher seine allerletzte Zigarette *nach einer*

freien Entscheidung ausmacht. Demgegenüber steht das unbeschreibliche Elend des Rauchens oder, ebenso schlimm, des Verzichtens darauf. Wenn ich auf etwas verzichte, muss ich leiden, habe ich keine Lust darauf, ist es mir egal. Um diesen entscheidenden Unterschied geht es bei FUMITO: keine Lust haben auf das Rauchen oder darauf verzichten müssen, zum Beispiel weil's der Doktor gesagt hat?

Wir haben beide zeitweise auf das Rauchen verzichtet aus dem einen oder anderen *vernünftigen* Grund. Wir haben vorübergehend nicht geraucht, zum Beispiel um Geld zu sparen, oder um mehr Puste beim Sport zu haben. Wir hatten mehr Geld und mehr Puste, aber das hat uns nicht zufrieden gemacht. Stattdessen suchten wir Ausreden, um das Rauchen wieder anzufangen. Dann haben wir uns selbst verachtet, *weil* wir wieder angefangen hatten, denn jeder (auch jeder Raucher) weiß, dass es unsinnig ist, sich Verbrennungsprodukte fermentierter Pflanzen hineinzuziehen.

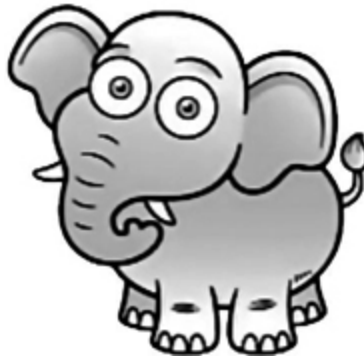
Zum Glück hatten wir lichte Momente, in denen uns der totale Irrsinn des Rauchens klar wurde, *bevor* uns ein Arzt mit einer schrecklichen Diagnose konfrontierte. Statistisch gesehen müsste einer von uns nämlich wegen Rauchen inzwischen schwer krank oder tot sein. Peters einschneidendes Erlebnis war eine Autofahrt von einer Stunde Dauer. Er wusste am Anfang der Fahrt, dass noch genau zwölf Zigaretten in der Schachtel sind. Am Ziel fand er aber nur noch fünf davon und konnte sich nicht erklären, was mit den anderen sieben passiert war. In diesem Moment stand für ihn fest, dass hier etwas völlig aus dem Ruder läuft. Nur was? Bei Özgen war es die Peinlichkeit, heimlich zu rauchen und dabei erwischt zu werden, weil er eine Wette nicht verlieren wollte. Heimlich zu rauchen als erwachsener Mensch - ist das nicht absurd? Oder kennen

Sie das auch? Können Sie sich vorstellen, wie peinlich es ist, wenn man als Erwachsener hinter Nachbars Mülltonne beim heimlichen Rauchen erwischt wird? Oder wie man sich fühlt, wenn man in der eigenen Mülltonne - im Dreck - nach den gerade weggeworfenen Kippen sucht? Fünf Minuten nach dem letzten Beschluss, das Rauchen nun endgültig sein zu lassen?

Über diese Erlebnisse lachen wir rückblickend. Aber als wir in der jeweiligen Situation steckten, war es alles andere als lustig. Nach einigen gescheiterten Versuchen, das Rauchen aufzuhören, kam glücklicherweise irgendwann ein erfolgreicher. Er bestand darin, gründlich über das Rauchen *an sich* nachzudenken, weniger über die Nachteile, die es mit sich bringt. Aus vielen kleinen Informationen *und Ungereimtheiten* über Nikotin, über Sucht, über Zigaretten, die Tabakindustrie, Tabakpolitik und vieles mehr, ergab sich plötzlich ein neues Gesamtbild. Mit einem Mal erschien uns das Rauchen in einem ganz anderen Licht. Hätten wir die Informationen, wie wir sie hier für Sie aufbereitet haben, am Anfang gehabt, hätte ein einziger Anlauf genügt, um mit dem Rauchen Schluss zu machen! Mehr noch: hätten wir darüber als Jugendliche auch schon verfügt, wer weiß, vielleicht hätten wir dann mit dem Rauchen niemals angefangen!

**Mit dem Rauchen anzufangen
ist erheblich schwieriger, als damit
aufzuhören!**

**Den wirklich harten Teil an der Sache
haben Sie also schon hinter sich!**



Rauchen aufhören? Niemals! (Oder: Die Sache mit dem rosaroten Elefanten)

Raucher wollen niemals aufhören mit dem Rauchen! Zwar stimmen sie zu, dass es besser wäre, nicht zu rauchen, und kennen alle Argumente, die gegen das Rauchen sprechen: es kostet gewaltige Summen Geld, es stinkt fürchterlich, es ruiniert die Gesundheit und vieles mehr. Aber aufhören? Jetzt? Wo es doch schmeckt, gesellig ist, entspannt? Diese Gedankenfolge ist wie ein rosaroter Elefant, an den Sie in diesem Moment nicht denken dürfen. Sehen Sie, das geht gar nicht, Sie *müssen* an den rosaroten Elefanten denken. So wenig wie sich der rosarote Elefant vermeiden lässt, kann ein Raucher dieser Denkschleife entkommen.

Um der Denkschleife ein Schnippchen zu schlagen, haben wir einen Tipp: Malen Sie den Elefanten in einer anderen Farbe an, grün zum Beispiel! Raucher wollen nämlich beides. Sie wollen rauchen *und* nicht rauchen. Nacheinander. Jeder Raucher stimmt innerlich erst einmal zu, wenn in der Zeitung steht, dass das Rauchen schädlich ist. Dann will er nicht rauchen. Doch gleich anschließend fallen ihm die guten Gründe ein, *warum* er raucht – und raucht eine.

Wie gesagt, dieser Denkschleife lässt sich nicht ent-, jedoch *zuvorkommen*. Das ist Ihr Ziel, wenn Sie dieses Buch lesen. Sie sind entschlossen, aufzuhören! Was glauben Sie, wird es leicht oder wird es schwer? Sie haben bestimmt viel gehört von ehemaligen Rauchern. Vielleicht haben Sie gehört, dass Sie eine fast übermenschliche Leistung des Willens mobilisieren müssen. Oder dass Sie sich auf unangenehme körperliche Veränderungen einstellen müssen, Schlafstörungen zum Beispiel. Am besten wäre es, Sie könnten sich von allen diesen vorgefertigten Gedanken frei machen. Ob es schwer wird oder nicht, hängt ganz wesentlich vom Werkzeug ab, das Sie beim Aufhören anwenden. Wenn Sie eine Suppe mit der Gabel essen wollen, dann wird es nicht leicht für Sie. Ebenso wenig, wenn Sie nach dem Rasenmähen das Gras mit der Schaufel einsammeln wollen. Mit dem falschen Werkzeug wird es schwer! Was aber ist das richtige Werkzeug beim Aufhören mit dem Rauchen? Eine Spritze? Ein Pflaster? Hypnose? Oder FUMITO?

Es gibt Raucher, die mit Hypnose aufgehört haben, andere mit einer Spritze, wieder andere mit einem Pflaster. Wenn es funktioniert - wunderbar! Das Werkzeug, das wir Ihnen bieten, ist **Rauchen!** An dieser Stelle begrüßen wir einen externen Helfer: Inspektor Columbo. Kennen Sie ihn noch, den eigenartigen Polizisten bei der Mordkommission von Los Angeles? Einige seiner Markenzeichen waren sein altes Auto, sein Trenchcoat, und die unvermeidliche Zigarre! Columbo sagte in seinen 69 Fällen viel über das Rauchen. Einmal entschuldigte er sich dafür mit den Worten: „Tut mir leid, ich weiß auch nicht, warum ich das schon am frühen Morgen rauchen muss. Scheußlich!“ Damit sagt er, dass er womöglich einen anderen Blick auf seine Zigarre gehabt hätte, wenn er das Rauchen verstanden hätte. Vielleicht hätte er dann überhaupt keine Lust zu rauchen gehabt. Hätte er Rauchen als Mordfall begriffen (in gewisser Weise

ist es das, wie Sie noch sehen werden) und Ermittlungen aufgenommen. Dann wäre er so vorgegangen, wie wir es hier machen. Er hätte ein Detail nach dem anderen untersucht und die einzelnen Informationen dann zusammengesetzt wie ein Puzzle. Einmal sagt er: „Wissen Sie, einzeln haben alle diese Dinge nicht viel Bedeutung. Aber nimmt man sie im Ganzen, stellt eins neben das andere und denkt darüber nach, dann stellt man fest: mit dieser [Sache] stimmt etwas nicht“¹. Genauso werden wir vorgehen. Wir werden einen Aspekt des Rauchens neben den anderen stellen und die Sache immer wieder im Ganzen betrachten.

Wenn Sie beim Lesen auch über jedes Detail ein wenig nachdenken und sich nach und nach ein Gesamtbild ergibt, dann kommen Sie irgendwann an eine Stelle, an der es leicht fällt, mit dem Rauchen aufzuhören. Insofern ist FUMITO eine raucherfreundliche Methode, damit Schluss zu machen. Sie erfordert keine übermenschliche und, was ebenso wichtig ist, keine dauerhafte Anstrengung. Sie können selbstverständlich beim Buchlesen auch rauchen. Sie brauchen auf nichts zu verzichten, nicht einmal auf Zigaretten. Wenn Sie keine Lust mehr darauf haben, ist es natürlich etwas anderes. Sie müssen sich in diesem Fall nicht mehr zum Rauchen zwingen.

Möglicherweise haben Sie schon einen oder mehrere erfolglose Versuche mit dem Rauchen aufzuhören hinter sich, sind deshalb frustriert und begegnen FUMITO besonders kritisch. Das ist sogar ein Vorteil. Sie werden keine der Informationen, die wir vorlegen werden, gutgläubig schlucken. Sie werden alles doppelt kritisch unter die Lupe nehmen. Das hilft auch uns, denn unser Ziel ist keinesfalls, Sie zu etwas zu überreden. Wir wollen, dass Sie *sich selbst* überzeugen!

+++ Erfahrungsbericht +++

Michaela M., 13 Jahre Raucherin:

Ich darf superstolz verkünden, dass ich Nichtraucherin bin [...]. Ich muss gestehen, dass ich nach dem Seminar innerhalb von zwei Wochen noch drei Zigaretten geraucht habe (waren Grillabende bei Freunden), aber zu dem Zeitpunkt war es besser, mir diese drei zu „gönnen“, als wenn ich mich gezwungen hätte, sie nicht zu rauchen. Danach hatte ich keinerlei Gelüste mehr. Fast 13 Jahre lang habe ich durchgehend geraucht, habe keien Tag ohne Zigarette überstanden und dann kommt ihr daher und es funktioniert :-). Jetzt habe ich eine viel bessere Kondition (das Joggen ging gleich eine Viertelstunde länger als vorher), meine Haut und Haare sind schöner und von dem „übrigen“ Zigarettegeld gönne ich mir jeden Monat etwas für mich, ganz ohne schlechtes Gewissen und es geht mir damit super :-)!!! Bin echt total froh, dass ich das Seminar mitgemacht habe!

1 Der Titel der Folge ist: Lösegeld für einen Toten

... oder vielleicht doch?

Damit Sie Lust auf die allerletzte Zigarette bekommen, versprechen wir Ihnen jetzt ein Stück vom Paradies! Sie erhalten ein Stück vom Paradies, wenn Sie nicht mehr rauchen! Vielleicht halten Sie das im Moment für sehr dick aufgetragen, aber so wird es sein! Das Paradies erklärt sich ganz logisch, denn Rauchen ist die Hölle! Nur erkennen Sie sie nicht, weil sie raffiniert getarnt ist. Sobald Sie verstanden haben, wie die Tarnung und das Tabakgeschäft funktionieren, verlieren Sie die Lust am Rauchen - versprochen!

Die Welt wäre schön und einfach, wenn wir dann schon am Ziel wären. In manchen Fällen ist das leider noch nicht ganz so, denn sobald Sie nicht mehr rauchen, haben Ihre rauchenden Freunde, Bekannten, Verwandten, der Partner, möglicherweise ein Problem mit Ihnen. Sie werden bald verstehen, warum das passieren kann, aber auch das lässt sich gut in den Griff bekommen und in Vorteile ummünzen - sofern Sie darauf eingestellt sind. Wir wollen Sie nur jetzt schon darauf hinweisen, damit Sie nicht nachher eine unangenehme Überraschung erleben. Das muss nicht passieren, aber es soll nicht heißen, wir hätten etwas verschwiegen.

Ein großer Erfolgsfaktor auf Ihrer Seite wird sein, wenn Sie sich von vorneherein sagen: „Ja, das mache ich **für mich!** Für mich höre ich mit dem Rauchen auf! Nicht für meinen Partner, die Kinder, den Chef, nein, nur für mich mache ich das!“ Ihr Nutzen geht weit über Gesundheit und Geld hinaus. Nehmen wir die Gesundheit: Die wäre wertlos, wenn

Ihnen morgen ein großer Stein auf den Kopf fiele. Nur hätten Sie ohne Rauchen bereits morgen – sofort – ein paar Euro mehr in der Tasche, Zeit zur freien Verfügung, mehr Puste beim Treppensteigen, die schlechten Gefühle rund um das Rauchen wären weg, und Sie hätten die Freiheit, wieder selbst über Ihr Leben zu bestimmen. Jetzt bestimmen die Zigaretten!

Damit es auch klappt, wenn Sie es schon anpacken!

Dieses Buch haben Sie in der Hand, weil Sie mit dem Rauchen Schluss machen wollen! Was Ihnen dabei am meisten zu schaffen macht, ist der zweite Teil der Denkschleife mit dem rosaroten Elefanten: die Gedanken, Rauchen bringe Entspannung, es sei gesellig, es helfe, sich zu konzentrieren, es mache einen Genuss erst ganz perfekt (ist das nicht der Grund, warum viele Raucher nach einem guten Essen erst mal eine rauchen?). Daraus ergibt sich die Angst, ohne Zigaretten auf vieles verzichten zu müssen, und dass der Verzicht eine ewig wählende Anstrengung erforderlich macht. Davor fürchten sich die Raucher! Diejenigen unter ihnen, die noch nie ein paar Wochen oder Monate am Stück nicht geraucht haben, fürchten zusätzlich, dass das Aufhören mit Unannehmlichkeiten bis hin zu Schmerzen verbunden sein könnte.

Wir wissen, dass Ihnen diese Sorgen und Ängste zu schaffen machen, denn wir hatten sie ebenfalls! Gehen Sie trotzdem entspannt an die Sache heran, setzen Sie sich nicht selbst unter Druck! Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Wir hoffen, es zwingt Sie niemand, mit dem Rauchen aufzuhören. Könnte ja sein, dass Ihr Partner Sie drängt, oder Sie sich von ihm gedrängt fühlen. Das wäre hinderlich, denn „sollen“ ist etwas anderes als „wollen“. Wer etwas „soll“, der erledigt die Aufgabe womöglich schon mit einem

Widerwillen und sucht von Anfang an nach Ausreden: „Ich hätte ja gerne, aber es hat nicht geklappt, weil ...“.

Falls es so wäre und Ihr Partner den Impuls gegeben hat, dass Sie jetzt hinter diesem Buch sitzen, dann halten Sie ihm bitte zugute, dass er sich ernsthaft Sorgen um Sie macht. Vielleicht kommt es bei Ihnen anders an, aber hinter Ratschlägen das Rauchen aufzuhören, steckt ehrliche Sorge – immer! Sie sind vielleicht der Meinung, der Husten wäre normal, Ihr Partner sieht das anders!

Lassen Sie sich dennoch auf keinen Fall unter Druck setzen! Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie wollen. Es empfiehlt sich allerdings, nicht allzu große Pausen zwischen den einzelnen Kapiteln zu machen. In einer, maximal zwei Wochen, können Sie damit bequem fertig sein. Aber wenn Sie länger brauchen wollen, dann machen Sie das eben. Es herrscht keine Eile.

Wichtig ist, dass Sie *alle* Übungen und *alle* Schritte nachvollziehen, die wir vorschlagen. Das hat sich bewährt und tausende von ehemaligen Rauchern sind mit dieser Vorgehensweise Nichtraucher geworden. Kennen Sie das Jahrmarktspiel Fadenziehen? Aus einem großen Bündel von Fäden muss man einen Faden aussuchen und daran ziehen. Wenn man Glück hat, ist es der Hauptgewinn. In diesem Buch ist jede Seite ein Gewinn, aber jeder Raucher hat zusätzlich noch einen individuellen Hauptgewinn. Niemand weiß, welche Seite Ihren Hauptgewinn enthält. Deshalb gehen Sie einfach auf Nummer sicher und lesen Sie alles! Machen Sie jede Übung, erledigen Sie jede Aufgabe!

Der Termin für die endgültig allerletzte Zigarette ...

Irgendwann kommt ein kurzer Moment, an dem Sie alles klar sehen, und plötzlich keine Lust mehr auf das Rauchen

haben. Das bedeutet nicht unbedingt, dass Sie in diesem Moment schon alle Ängste vor dem Aufhören hinter sich haben, aber Sie können ahnen, dass es soweit kommen wird. Das ist der Moment, an dem Sie sich einen Termin setzen können für Ihre *allerletzte* Zigarette. Setzen Sie diesen Termin auf keinen Fall *vor* diesem lichten Moment der Erkenntnis. Und denken Sie auch nicht darüber nach, was an diesem Moment passieren muss, damit Sie ihn erkennen. *Es ist unmöglich, ihn zu verpassen!* Sie werden praktisch schon zum Nichtraucher, während Sie noch Raucher sind. So, wie Sie bereits Raucher wurden als Sie noch Nichtraucher waren.

Sie wissen, dass es viele Gründe gibt, das Rauchen aufzuhören, aber einige oder einer wird Ihnen besonders wichtig sein. Das ist nicht bei allen Rauchern gleich. Finden Sie den für Sie persönlich wichtigsten Grund heraus! Er wird Ihnen helfen, der Tabakwirtschaft nie mehr auf den Leim zu gehen – aber er hat nichts mit dem lichten Moment zu tun. Lassen Sie sich von der *Erleuchtung* überraschen.

Hilfreich ist auch, wenn Sie schonungslos ehrlich zu sich selbst sind. Mit dem Buch sind Sie für sich und brauchen niemandem etwas vorzumachen. Das macht alles viel, viel einfacher.

Zu guter Letzt eine Bitte: Schenken Sie uns ein wenig Vertrauen! Wir waren auch Raucher und kennen das alles. Seit vielen Jahren haben wir keine einzige Zigarette geraucht, geschweige denn den Wunsch danach verspürt. Wir sind froh und glücklich, frei zu sein und leben unbeschreiblich viel besser als vorher. Mit FUMITO sind tausende Raucher vor Ihnen glücklich Nichtraucher geworden, also ist es wahrscheinlich, dass es bei Ihnen auch klappt. Seien Sie kritisch, seien Sie offen. Lassen Sie Gedanken zu, die Sie noch nie gedacht haben.

Hier sind die Tipps nochmal im Überblick:

- Lesen Sie das Buch ohne Druck, niemand zwingt Sie dazu!
- Lesen Sie *alles* und machen Sie *alle* Übungen.
- Finden Sie im Lauf des Buches Ihren persönlich wichtigsten Grund, warum Sie unbedingt das Rauchen aufhören wollen.
- Seien Sie schonungslos ehrlich zu sich selbst.
- Vertrauen Sie uns.

... oder die endgültig allerletzte Elektro-Shisha

FUMITO bezieht sich in erster Linie auf das Rauchen von Tabak. Aber die Dinge sind im Fluss. E-Zigaretten und Shishas erweitern das Spektrum des traditionellen Rauchs um ein paar moderne und exotische Gimmicks. Darauf gehen wir am Rande ein.

Alles ist Ansichtssache

Die inneren Stimmen der Raucher

Wenn wir an Ihrer Stelle wären, dann hätten wir zum Thema Rauchen immer noch zwei Stimmen im Kopf. Die hatten wir solange wir geraucht haben. Die eine würde sagen: „Rauch´ eine, das schmeckt, es entspannt dich, du kannst dich besser konzentrieren, es ist gesellig“, und so weiter. Die andere Stimme würde sagen: „Lass´ es bleiben, du ruinierst dich, es stinkt erbärmlich, deine Gesundheit geht vor die Hunde, deine Kinder machen sich deswegen Sorgen“, und so weiter.

Vielleicht haben Sie es inzwischen vergessen, aber Sie waren auch einmal Nichtraucher. Und solange Sie Nichtraucher waren, hatten Sie nur eine Stimme im Kopf zum Thema Rauchen. Sie hatten nur die Stimme, die Ihnen sagte: „Rauchen ist ekelhaft. Was für ein Brett haben die Raucher nur vor dem Kopf, dass sie sich so etwas antun“ – das dachten auch Sie, bevor Sie Raucher wurden. Auch ehemalige Raucher denken das. Auch die haben nur eine Stimme im Kopf. Außer jenen natürlich, die sagen, sie seien froh, schon viele Jahre nicht mehr zu rauchen, aber dann und wann Lust auf eine Zigarette zu haben. Diese Ex-Raucher haben sozusagen *falsch* mit dem Rauchen aufgehört. Sie haben Sehnsucht nach Zigaretten und nach wie vor *zwei* Stimmen im Kopf.

So ging es uns eine Weile lang auch. Wir haben die falschen Wege ebenfalls beschritten. Wir haben aufgehört mal aus diesem, mal aus jenem vernünftigen Grund, aber wir

wussten schon vor den vorerst letzten Zigaretten, dass wir Sehnsucht danach haben würden. Weil wir das Rauchen bei diesen Versuchen noch nicht verstanden hatten! Wir haben damals Zigaretten als etwas gesehen, das unser Leben bereichert und uns gut tut, und haben uns dann trotzdem davon getrennt. Deshalb haben wir die Entscheidung bald bereut und wieder angefangen. Dann haben wir das Anfangen bereut, weil wir ja wussten, dass uns die Zigaretten auch schaden. Rauchen aufzuhören, obwohl man ahnt, dass man Sehnsucht haben wird danach, das ist wie zu heiraten und beim Jawort schon die Scheidung in der folgenden Woche im Kopf zu haben. Macht das Sinn?

Als wir es dann *richtig* gemacht haben, waren die ersten paar Tage ziemlich spannend. Wir wussten, dass es uns an nichts mangeln würde, dass das Auto auch ohne Zigaretten fahren würde, aber ein gewisses Prickeln gab es doch. Özgen hatte 16 Jahre geraucht, Peter 18 Jahre. Da ist Rauchen nun einmal die Normalität, ob es Sinn macht oder nicht. Was wir regelmäßig tun, sei es aus Gewohnheit, aus Pflichterfüllung oder aus anderen Gründen, das halten wir für normal. Raucher halten es für normal, zu rauchen. Wenn Sie wieder Nichtraucher sind, werden Sie es nach kurzer Zeit für normal halten, nicht zu rauchen. Und Sie werden wieder nur eine Stimme im Kopf haben, keine zwei.

Viele Freunde berichten uns mit einer gewissen Verzweiflung, dass ihre Kinder voll des Ekels über Zigarettenrauch waren und entsetzt von den Unterrichtseinheiten in Biologie mit dem Thema „Schäden durch das Rauchen“ erzählten. Oft berichten die Kinder von einer schrecklichen Beinamputation, die im Film präsentiert wird, und beteuern, dass sie sich so einer Gefahr niemals aussetzen würden. Das sind die Zeiten, zu denen sie nur eine Stimme im Kopf haben.

Ein paar Wochen später kommen manche dann nach Hause und riechen auffällig. Auf die Frage, ob sie denn geraucht hätten, gibt es verleugnende oder beschwichtigende Antworten: „Ich hab´ nur mal probiert“, „ich hab´ nur bei einem Kumpel einen Zug gemacht“, oder ähnliche Floskeln kommen dann. Tatsache ist, dass jetzt bereits die zweite Stimme ein Wörtchen mitredet. Mit der Zeit wird diese zweite Stimme immer lauter und am Ende führt sie das Wort.

Diese beiden inneren Stimmen werden wir genauer betrachten. Von solchen Stimmen sprach schon Johann Wolfgang von Goethe, als er „zwei Seelen“ in die Brust seines tragischen Helden Faust hineindichtete. Harry Haller, der „Steppenwolf“, klagt im Roman von Hermann Hesse bereits über 100 Seelen, die seine Brust strapazieren. Aus der modernen Psychologie erfahren wir schließlich, dass es nicht zwei oder 100, sondern je nach Situation mehr oder weniger „innere Stimmen“ sind, die sich zu bestimmten Fragen melden. Das Bild der „inneren Stimmen“ ist auch von einem der populärsten Kommunikationspsychologen der heutigen Zeit aufgegriffen worden: Friedemann Schulz von Thun verwendet es, wenn er die oftmals scheinbar unergründlichen Prozesse erklärt, wie ein Mensch zu einer Meinung findet. Er spricht dabei vom „inneren Team“, das sich je nach Situation in verschiedenen Besetzungen zusammenfindet². Ein „inneres Team“ gibt es auch beim Rauchen.

Was Menschen für normal halten und was nicht

Wie gesagt, jetzt halten Sie das Rauchen für normal. Aber ist es das? Kommen Menschen als Raucher zur Welt? Oder haben sie dafür eine bestimmte Ausstattung, sodass man annehmen könnte, es gibt eine Art natürliche Tendenz zum Rauchen? Zum Beispiel, wenn irgend ein Bestandteil des

Tabakrauchs zu etwas Nützlichem zu gebrauchen wäre. Sie wissen, dass es nicht so ist. Rauchen ist *nicht* normal. Der Normalzustand des Menschen ist: Nichtraucher!

Als wir noch Raucher waren, war es für uns normal, die Menschen auf einer Party erst einmal einzuteilen in Raucher und Nichtraucher. Fast könnte man überspitzt sagen, in Freunde und Feinde. Gehören Sie auch zu den Rauchern, die mehr rauchen, wenn sie unter Stress stehen? Bei uns war das der Fall. Für uns war es sonnenklar, dass eine Zigarette helfen würde, mit Stress fertig zu werden, uns zu entspannen. Also: Stress > Zigarette > Entspannung. Wie sieht das wohl für uns als Nichtraucher aus? Stress > keine Zigarette > *keine* Entspannung? Was dann? Es war für uns normal, bei Stress zu rauchen. Wir haben auch geglaubt, wir würden nie mehr kreativ sein können ohne Zigaretten und hatten die schlimmsten Befürchtungen. Wir fragten uns ernsthaft, ob das Leben ohne Zigaretten überhaupt zu ertragen sein würde.

Doch es stellte sich heraus, dass keine der Befürchtungen zutraf. Es zeigte sich, dass wir das Rauchen nur von einer ungünstigen Blickrichtung aus betrachteten. Sie kennen bestimmt den Witz, in dem ein Betrunkener um eine Litfaßsäule herumläuft und sich daran abstützen muss, um nicht um zu fallen. Irgendwann kommt er zu der Überzeugung, er sei eingemauert. So ähnlich können Sie Ihre Lage im Bezug auf das Rauchen einschätzen. Das bedeutet auch, dass Sie es wunderbar einfach haben werden, das Rauchen endgültig zu beenden. Sie brauchen sich nur um zu drehen und schon sind Sie frei. Sie brauchen *nur* den Blickwinkel zu wechseln. Mit den richtigen Fragen und den richtigen Informationen wird das gelingen.

Welche Informationen erhalten Sie in diesem Buch?