



Andreas Winter

DER **PSYCHOCOACH**

Nikotinsucht – der große Irrtum

Warum Nichtrauchen
so einfach sein kann!



mankau

Wichtiger Hinweis für E-Book-Leser

Dem E-Book liegt – im Gegensatz zum gedruckten Psychocoach-Ratgeber – aus technischen Gründen keine Starthilfe-CD bei. Die Audio-CDs mit den entsprechenden Coaching-Programmen von Andreas Winter können jedoch einzeln als Downloads erworben werden.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit: www.mankau-verlag.de

Diskussionsforum mit Andreas Winter

Haben Sie Fragen an den Autor?

Anregungen zum Buch?

Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

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

Andreas Winter

Nikotinsucht – der große Irrtum

Warum Nichtrauchen
so einfach sein kann!

Mit Starthilfe-CD

Haben Sie Fragen an den Autor?
Anregungen zum Buch? Erfahrungen,
die Sie mit anderen teilen möchten?
Nutzen Sie unser Diskussionsforum:

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 – der große Irrtum

Warum Nichtraucher so einfach sein kann!

ISBN 978-3-938396-10-0

2. Auflage 2008 (1. Auflage 2007)

Mankau Verlag

Postfach 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Diskussionsforum: www.mankau-verlag.de/forum.php

Lektorat: Dr. Thomas Wolf; Endkorrektur: Nicole Duplois

Gestaltung Umschlag: Johannes Wiebel, HildenDesign, München

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio, Regensburg

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, Psychologen oder Heilpraktiker auf.

Der Inhalt wurde auf Recyclingpapier gedruckt, der Druck erfolgte in Deutschland.

Inhalt

Vorbemerkung: Wozu und für wen ist dieses Buch?	9
I. Einführung	11
Viele Fragen – eine Antwort	11
Eine neue Suchtdefinition ist überfällig	13
Der Unterschied zwischen Körper und Geist	15
Von der Macht der Symbole	17
1920: Ein Hund liefert den Hinweis	19
Warum so viel werben, wenn eine Sucht vorliegt?	21
II. Rauchen – was ist eigentlich so schlimm daran?	25
Sie bezahlen fürs Krankwerden	25
Die Wirkung einer Zigarette auf den menschlichen Organismus	28
Inhaltsstoffe einer Zigarette	28
Einige Inhaltsstoffe im Einzelnen	30
Die Wirkung ist schneller als der Wirkstoff	37
Beispiele der subjektiven Wirkung	39

III. Untaugliche Erklärungsversuche – untaugliche Methoden	45
Keine Gründe fürs Rauchen	45
Langeweile	47
Stress	48
Dummheit	49
Disziplinlosigkeit	51
Willensschwäche	56
Gewohnheit und Gelegenheit	61
Sucht	65
Körperliche Sucht	65
Heroin	67
Psychische Sucht	72
Differenzierung körperliche / psychische Sucht	74
Cyban und Co.: Wie man nicht zum Nichtraucher wird	76
Akupunktur	77
Nichtraucherseminare	79
Cyban	80
Vareniclin	81
Nikotinkaugummi	81
Nikotinpflaster	82

Impfung	83
Kräuterzigaretten	85
Hypnose	89
Technische Hilfsmittel	90
Schlusspunktmethod – Reduktion – Abstinenz	90
Warum andere Methoden (fast) erfolgreich sind	92

IV. Warum Sie wirklich rauchen ... und wie Sie davon loskommen!

95

Wie die Psyche arbeitet	95
Der Placebo-Effekt	103
Der wahre Grund zu rauchen	107
Hirnphysiologischer Hintergrund	110
Warum ausgerechnet Tabak?	112

Live aus der Praxis, Erlebnisberichte, Referenzen und Auseinandersetzungen	121
Immer was zu tun haben müssen	121
Seht, ich habe was geleistet!	122
Für andere nicht rauchen geht nicht!	123
Wissen macht entscheidungsfrei!	125
Ich will nicht nicht rauchen!	128

Und so geht's weiter	133
Entzugserscheinungen – oder was?	134
Warum Sie hiermit sogar schlanker werden können.	136
Trotz: Ihr größter Feind sind Sie selbst.	136
Schlussfolgerungen.	139
Nachwort: Wissenschaftler, die nicht wissen wollen	143
Anhang: Kritik an den gängigen Sucht-Definitionen und Lehrmeinungen	145
Danksagung	152
Referenzen	153
Ausbildung zum Gesundheitsberater für Raucherentwöhnung	154
Weitere Bücher aus der Reihe „Der Psychocoach“	155

Vorbemerkung

Wozu und für wen ist dieses Buch?

Die Bücher der Reihe „Der Psychocoach“ behandeln Gesundheitsthemen aus tiefenpsychologischer Sicht. Sie zeigen Ihnen Aspekte der Gesundheit, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen. Ich, Andreas Winter, arbeite in meinem Institut Powerscout als psychologischer Berater und beschäftige mich mit der Psyche und ihren Auswirkungen auf den Körper.

Eigentlich ist das nichts Neues: Der Begründer des autogenen Trainings, Prof. Dr. J. H. Schultz (1884 – 1970), forderte bereits Ende der 1920er Jahre Ärzte dazu auf, „das Seelische als biologische Höchstfunktion“ anzuerkennen, und trat damit zugleich für eine „Psychologisierung des Arztes“, sowohl in diagnostischer als auch in therapeutischer Hinsicht, ein. Weiter erklärte er: „Vom Arzt fordert es keine Schulgläubigkeit, sondern Aufgeschlossenheit und die Anerkennung der ganzen anthropologischen Wirklichkeit.“ Schultz hat damals schon erkannt, dass offenbar die Psyche und der gesamte unterbewusste Bereich ausschlaggebend für verschiedene Krankheitsbilder sind.

Mit der geforderten „Aufgeschlossenheit“ kann dieses Buch Ihr bisheriges Leben verändern. Nicht nur dass Sie ein lästiges Übel loswerden, sondern Sie bekommen auch noch etwas sehr Wertvolles dafür: eine höhere Lebensqualität. Zwar werden Sie erfahren, dass wir für alles, was wir bekommen, auch einen Preis zu zahlen haben. Doch ist dieser geringer, wenn wir etwas absichtlich

loslassen, als wenn wir aufgrund eines hohen Leidensdrucks dazu gezwungen werden.

Das bedeutet: Es ist besser, sich freiwillig von Ihrem Laster zu verabschieden, als zu warten, bis Sie selbst „am Ende“ sind. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie man das Rauchen loslässt.

Und nun stellen Sie sich bitte einmal für einen Moment vor, Sie wären vom Rauchen befreit. Was wäre Ihnen das in Euro wert? Vergleichen Sie diese Zahl bitte mit dem Kaufpreis des Buches, den paar Stunden Zeit, die Sie für das Lesen benötigen werden, und Ihren jährlichen Ausgaben für Zigaretten. Nun überlegen Sie bitte, ob es sich für Sie lohnt, weiterzulesen.

Sie lesen weiter? Herzlich willkommen!

Sie werden im Laufe dieses Buches erfahren, warum Sie tatsächlich rauchen. Mit diesem Wissen werden Sie Ihr künftiges Verhalten plötzlich bewusst steuern können. Damit hat das Verlangen dann keine Macht mehr über Sie. Sie bekommen die bewusste Kontrolle über Ihren Zigarettenkonsum zurück. Am Ende des Buches finden Sie eine etwa 15-minütige Audio-CD. Hören Sie sich diese bitte erst nach der Lektüre des Buches an.

Machen Sie es sich bequem, wir beginnen ...

Wichtiger Hinweis für E-Book-Leser

Dem E-Book liegt – im Gegensatz zum gedruckten Psychocoach-Ratgeber – aus technischen Gründen keine Starthilfe-CD bei. Die Audio-CDs mit den entsprechenden Coaching-Programmen von Andreas Winter können jedoch einzeln als Downloads erworben werden.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit: www.mankau-verlag.de

I. Einführung

Viele Fragen – eine Antwort

Vielleicht haben Sie sich eine der folgenden Fragen schon einmal selbst gestellt:

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

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

Noch ein paar Fragen gefällig?

- Wieso geben die Hersteller von Zigaretten derzeit 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 ein jeder Kettenraucher stundenlang ruhig schlafen, ohne durch Entzugerscheinungen 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 wohl fühlt?

- Warum entwickeln in Laborversuchen einige Ratten Suchtverhalten, andere nicht?
- Wie kann es sein, dass ich in meiner Praxis in Dortmund 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 wird Sie überraschen: *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 (Enthaltensamkeit) 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.

Wenn Sie auch wissen möchten, was genau hinter dem Griff zur Zigarette steckt und wie man dies mühelos abstellt, wenn Sie Spaß an tiefenpsychologischer Detektivarbeit haben und offen für ungewöhnliche Sichtweisen sind, dann ist dieses Buch für Sie genau das Richtige. Sie werden staunen, was es noch alles zu entdecken gibt bei unserer Suche nach dem wahren Grund für das Rauchen.

Eine neue Suchtdefinition ist überfällig

Eigentlich weiß doch jeder Raucher, dass Nikotin gar nicht süchtig machen kann, denn sonst würde er jede Nacht mit Entzugserscheinungen wach werden, sobald sein Nikotinspiegel abgesunken ist – das ist beispielsweise bei Heroin immer der Fall.

Allerdings müssen wir die bisherigen Definitionen von Sucht, an denen sich die Schulmedizin und auch die klassische Psychologie orientieren, einmal auf ihre Tauglichkeit hin untersuchen. In allen anerkannten Definitionen heißt es sinngemäß:

Eine Sucht könne sich sowohl körperlich als auch psychisch niederschlagen und führe zu einem Zwang, Substanzen zu konsumieren. Den genauen Wortlaut der gängigen Definitionen finden Sie im Anhang dieses Buches.

Ich meine, wir sollten lieber differenzieren und präziser formulieren:

Eine physische (körperliche) Sucht ist eine *erworbene Substanzabhängigkeit zur Erhaltung physiologischer Funktionsvorgänge*, und eine psychische Sucht ist ein *wiederkehrendes Wirkungsverlangen, das inadäquat (unbefriedigend) beantwortet wird.*

Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach. Ich behaupte: 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 Me-

thoden (Medikamente, Hilfsstoffe, Ersatzprodukte) bekämpft und aufgelöst werden. Als *aufgelöst* kann eine Sucht jedoch nur dann gelten, wenn beim Süchtigen nach der Behandlung der gleiche Status wie beim Nichtsüchtigen hergestellt ist.

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, so dass 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. Sehen wir uns zunächst einmal an, was eine Zigarette genau ist, und beginnen wir mit ihrer Bedeutung für den Menschen.

Der Unterschied zwischen Körper und Geist

Um überhaupt 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 zunächst einmal etwas vermeintlich Ketzerisches tun: Wir müssen zwischen *Körper* und *Geist* unterscheiden. Heutzutage wird dieser Dualismus häufig durch den Hinweis auf die untrennbare Einheit von Körper und Geist bzw. Leib und Seele abgelehnt. Einflussreicher und weiter verbreitet ist jedoch ein materialistischer Monismus, der sowohl von der klassischen Schulmedizin als auch innerhalb der modernen Esoterik vertreten wird.

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, betrachten wir später noch eingehender.

Halten wir fest: Geist und Körper verhalten sich zueinander wie die Software eines Computers zur Hardware oder wie eine Sinfonie zum Orchester. Beide sind

in ihrer Entfaltung aufeinander angewiesen, aber in ihrer *Existenz* voneinander völlig unabhängig und folgen ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten.

Ich behaupte: Der Griff zur Zigarette unterliegt keiner Sucht, sondern schlicht und einfach einer *Symbolik*, einer *Informationsverknüpfung*. Diese ist zuweilen derart komplex, dass sie ein körperlich spürbares Gefühl erzeugt. Gefühle, das sind komplexe oder reichhaltige Gedankenimpulse, also riesige Datenmengen im Gehirn. Hierdurch können Bereiche des Körpers (Muskeln, Drüsen) über Nervenfasern angesteuert werden.

Wir Menschen sind in der Lage, aufgrund unserer Intelligenz, unserer *Verknüpfungsfähigkeit*, aus allem ein Symbol zu machen.

Sie werden in diesem Buch noch sehr viel über Symbole erfahren und damit künftig Ihre Welt mit ganz anderen Augen sehen. Ich sagte bereits: Dieses Buch wird Ihr Leben verändern.

Doch fangen wir dabei einmal ganz von vorne an. Ich verspreche, Sie nicht zu langweilen.