



Leseprobe

Allen Carr

Endlich Nichtraucher! - ohne Gewichtszunahme

Der einfache Weg, mit dem
Rauchen Schluss zu machen

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 17. September 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Schluss mit der Raucherangst Nr. 1: Ich nehme zu, wenn ich aufhöre

„Seit ich nicht mehr rauche, habe ich ganz schön zugenommen.“ Das muss nicht sein: Man kann sich von seinem Laster befreien und dabei das Gewicht halten. Millionen Menschen haben es mit Allen Carrs einfacher Methode bereits geschafft. Ohne starre Verhaltensregeln lernt man, die eigene Abhängigkeit zu hinterfragen und sich von dem Mythos zu verabschieden, man würde zunehmen, nachdem man seine letzte Zigarette ausgedrückt hat. Es kommt noch besser: Viele Raucher, die mit Allen Carr aufgehört haben, nehmen sogar ab!

Autor

Allen Carr

Der Bestsellerautor **Allen Carr** hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Alkoholabhängigkeit befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Allen-Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

Buch

Dieses Buch hilft jedem Rauchenden, unabhängig davon, wie lange er oder sie schon raucht. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter Methode haben bereits Millionen von Menschen sich von ihrer Sucht befreit – umgehend, einfach, dauerhaft. Dazu braucht es keine besondere Willenskraft. Ohne Schockbehandlung und ohne starre Verhaltensregeln gelingt es durch die Lektüre dieses Buches, die eigene Abhängigkeit zu hinterfragen und Ängste zu beseitigen, die einem suggerieren, man könnte nicht ohne Zigaretten leben. Dazu gehört auch der Mythos, man würde zunehmen, nachdem man seine letzte Zigarette ausgedrückt hat. Viele Raucher, die mit Allen

Carrs Methode aufgehört haben, nehmen sogar ab!

Außerdem hilft die beiliegende Gratis-CD, zu entspannen und dabei die Botschaft des Buches zu vertiefen, um ein glücklicher Nichtraucher zu bleiben.

Autor

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von der Nikotinsucht befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern. Allen Carr starb im November 2006 im Alter von 72 Jahren an Lungenkrebs. Im persönlichen Umfeld des Verstorbenen wird vermutet, dass jahrelanges Passivrauchen bei seinen Nichtraucherseminaren zu seiner Erkrankung beigetragen hat.

www.allen-carr.de

Außerdem von Allen Carr im Programm

Endlich Nichtraucher! (17402) • Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel (16964) • Endlich Nichtraucher! für Frauen (16542) • Endlich Nichtraucher! für Eltern (13893, nur als E-Book) • Endlich Nichtraucher! ohne Gewichtszunahme + CD (17319) • Für immer Nichtraucher! (16293) • Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439) • Endlich Nichtraucher! Weg mit dem Aschenbecher (15675; nur als E-Book) • Endlich Nichtraucher! der Erfolgspan (17633) • Endlich Wunschgewicht! (17380) • Endlich Wunschgewicht! + CD (17553) • Endlich Wunschgewicht! für Frauen (17732) • Endlich ohne Alkohol! (17391) • Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig +CD (17634) • Endlich frei von Flugangst! (13892, nur als E-Book) • Endlich ohne Zucker! (17711) • Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel (17807) • Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838) • Endlich handyfrei (17886) • Endlich Schluss mit Frustessen (17902)

Allen Carr

**Endlich
Nichtraucher!
Ohne
Gewichtszunahme**

Der einfache Weg, mit dem Rauchen
Schluss zu machen

Aus dem Englischen von
Gabriele Zelisko

GOLDMANN

Inhalt

Die Allen-Carr-Methode - Ihr Schlüssel zur Freiheit.....	11
Vorwort.....	13
1.	
Warum Sie rauchen.....	17
DIE MECHANISMEN DER NIKOTINSUCHT.....	17
WIE ES KAM, DASS ICH MIR VORNAHM, DIE WELT VOM RAUCHEN ZU BEFREIEN	21
WARUM DIE WELT (NOCH) NICHT KURIERT IST	27
2.	
Die Falle.....	33
DIE NIKOTINFALLE	34
DER NIKOTINFALLE ENTKOMMEN	39
3.	
Der Mythos	43
DAS MÄRCHEN VOM GENUSS	43
VERTRAUEN SIE AUF IHRE INSTINKTE	46

WIE UNSER VERSTAND UNS IN DIE IRRE FÜHRT	50
DIE LEERE FÜLLEN	51
VERSTAND GEGEN INSTINKT	53
ES IST NIE ZU SPÄT, SICH ZU BEFREIEN.....	63
4.	
Die ersten Schritte in die Freiheit	71
DIE LUST AUF ZIGARETTEN LOSWERDEN.....	71
WAS BRINGT IHNEN DAS RAUCHEN?	74
ANGST VOR DEM SCHEITERN, ANGST VOR DEM ERFOLG.....	82
5.	
Wo ist der Genuss?	89
GENUSS ODER SUCHT?	89
WAS DER VORWAND, RAUCHEN SEI NUR EINE SCHLECHTE ANGEWOHNHEIT, ANRICHTET.....	99
WARUM EIN GIFT IHNEN KOSTBAR ERSCHEINT.....	103
6.	
Sie brauchen keine Willenskraft.....	107
ONKEL FRED'S GESCHICHTEN.....	107
DAS PROBLEM MIT DER METHODE WILLENSKRAFT.....	112

7.

Sie müssen keinen Verzicht üben	115
KEIN GRUND ZUM TRAUERN	115
VON SELBSTGERECHTEN UND MIESEPETRIGEN EX-RAUCHERN	116
VON GLÜCKLICHEN NICHTRAUCHERN	119

8.

Die Lüge von der Suchtpersönlichkeit	123
EINE GRUNDFÄLSCHHE ANNAHME	123
GEMEINSAME SYMPTOME	126
WAS BRINGT UNS IN GEFAHR?	128

9.

Konzentration und Ablenkung?	131
DIE LOGIK DER SUCHT	131
DER HÄRTETEST	134
ZIGARETTEN GEGEN LANGEWEILE?	135
RAUCHEN LENKT AB	137
ÜBERWINDEN SIE DIE GEHIRNWÄSCHE!	138

10.

Der Weg in die Sucht	141
DER RAUCHER IST DEM RAUCHER EIN FEIND	141
DER GROSSE SCHWINDEL DER RAUCHERLOBBY	148
GEFÄHRLICHE VORBILDER	152

11.	
Ersatzstoffe.....	157
ERSATZSTOFFE HALTEN DIE ABHÄNGIGKEIT AUFRECHT.....	157
BLEIBEN SIE NICHT AM KAUGUMMI KLEBEN!.....	162
WOLLEN SIE DEN KAMPF VERLÄNGERN?.....	166
12.	
Das Gewicht.....	171
DÜNN IST NUR DIE FAKTENLAGE.....	171
»DIÄT-ZIGARETTEN« GIBT ES NICHT.....	176
13.	
Alle Raucher sind gleich.....	179
RAUCHERINNEN.....	179
GELEGENHEITSRAUCHER.....	184
ENTSPANNTE RAUCHER.....	186
KÖNNTE ICH NICHT EINFACH WENIGER RAUCHEN?.....	192
QUARTALSRAUCHER.....	201
HEIMLICHE RAUCHER.....	204
14.	
Einige Dinge, die Sie brennend interessieren werden.....	209
DER FAKTOR ANGST.....	209
EINSICHTEN STATT ILLUSIONEN.....	212
EIN GENUSS IN GUTEN ZEITEN?.....	214
GRÄSSLICHE GEWOHNHEIT.....	216

EINE STÜTZE IN SCHLECHTEN ZEITEN?.....	218
SUCHT UND ABHÄNGIGKEIT.....	221

15.

Nur keine Angst!	223
EINE EHRLICHE BESTANDSAUFNAHME	223
WARUM SIE UNRUHIG WERDEN	225
SIE TREFFEN DIE ENTSCHEIDUNG	227
KEIN GRUND ZUM TRÜBSALBLASEN	230
DAS AUS FÜR EINE LEBENSLANGE GEHIRNWÄSCHE	232
PROGRAMMIEREN SIE IHR GEHIRN NEU.....	233

16.

Die Kontrolle übernehmen.....	239
EIN LEBEN IN FESSELN.....	239
ALLE RAUCHER WOLLEN AUFHÖREN	242
EIN WÖRTCHEN ZUR GESUNDHEIT.....	245
DAS FLAMMENDE INFERNO	246
ZIGARETTEN ODER BEINE!	248
DIE DRASTISCHEN FOLGEN DES RAUCHENS	251
EIN GANG DURCH EIN MINENFELD	254
KLOPFT DER TOD AN UNSERE TÜR?.....	255

17.

Die Entzugsperiode überstehen.....	257
WIE FÜHLT SICH DER ENTZUG AN?.....	257
DER ANGSTFREIE RAUCHER.....	260

WENN DER WILLE VERSAGT	263
MIT SELBSTVERTRAUEN ENTZIEHEN	265
WANN BIN ICH DARÜBER HINWEG?.....	267
DER AUGENBLICK DER WAHRHEIT.....	269

18.

Die letzte Zigarette.....	273
SIND SIE BEREIT?.....	273
EIN GUTER TAG ZUM AUFHÖREN	277
IHRE LETZTE ZIGARETTE.....	281
DER GROSSE MOMENT IST GEKOMMEN	283
UND JETZT?	288

19.

Die Entspannungstherapie.....	295
STIMMEN ZUR ALLEN-CARR-METHODE.....	299

Register.....	309
---------------	-----

ALLEN CARR'S EASYWAY INFORMIERT	312
---------------------------------------	-----

Die Allen-Carr-Methode – Ihr Schlüssel zur Freiheit

Allen Carr war 30 Jahre lang Kettenraucher. Nach unzähligen vergeblichen Versuchen aufzuhören, schaffte er es von 100 Zigaretten am Tag auf null – ohne Entzugserscheinungen, ohne große Willenskraftanstrengungen und ohne Gewichtszunahme. Er hatte etwas gefunden, worauf die Welt schon lange gewartet hatte – *die Allen-Carr-Methode*, eine einfache Methode, nikotinfrei leben zu lernen. Daraufhin setzte er es sich zum Ziel, Raucher überall auf der Welt zu helfen, von ihrer Sucht loszukommen.

Durch den überwältigenden Erfolg seiner Methode erwarb er sich international den Ruf, der Experte schlechthin zu sein, wenn es darum geht, mit dem Rauchen Schluss zu machen. Heute wird weltweit an unzähligen Standorten mit seiner Methode gearbeitet. Sein erstes Buch, *Endlich Nichtraucher!*, wurde bislang über zehn Millionen Mal verkauft, ist nach wie vor ein inter-

nationaler Bestseller und wurde in über 40 Sprachen übersetzt.

Allen Carrs Methode lässt sich auf eine ganze Reihe weiterer Problematiken anwenden, von übermäßigem Alkoholgenuss über Gewichtsprobleme bis hin zu Nikotinsucht bei Minderjährigen oder Flugangst. Darüber hinaus gibt es Programme für Firmen, die ihre Angestellten dabei unterstützen möchten, ihre Probleme in den Griff zu bekommen.

Hunderttausende Raucher haben in Allen Carrs Seminaren erfolgreich aufgehört. Die Erfolgsquote liegt bei 90 Prozent, und für den Fall, dass der Erfolg ausbleibt, gibt es eine Geld-zurück-Garantie, sodass die Teilnehmer keinerlei Risiko eingehen. Am Ende dieses Buches finden Sie die Allen-Carr-Kontaktadressen. Sollten Sie Hilfe benötigen oder Fragen haben, können Sie sich an einen Standort in Ihrer Nähe wenden.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.allen-carr.de.

Vorwort

Im April 1989 geschah an einem ansonsten belanglosen Nachmittag etwas ganz Besonderes in meinem Leben. Ich war damals starker Raucher. Ich wusste, das würde mich eines Tages umbringen, und davon abgesehen kostete es mich ein Vermögen. Das Schlimmste aber war, dass die Zigaretten jeden Bereich meines Lebens beherrschten. Ich hatte schon oft versucht aufzuhören, unter Einsatz meiner ganzen Willenskraft, mit diversen Hilfsmitteln wie zum Beispiel Nikotinkaugummis, aber es war immer eine Qual gewesen, und letztendlich bin ich jedes Mal gescheitert.

Immer trieb mich die Panik um, ich könnte ohne Zigarette niemals mehr ein Essen, einen Drink oder ein geselliges Beisammensein genießen, und ich wäre nicht länger in der Lage, mit alltäglichen Belastungen fertigzuwerden. Außerdem hatte ich aufgrund meiner bisherigen Erfahrungen Angst, ich würde, selbst wenn ich nicht mehr rauchte, immer dieses Verlangen nach einer Zigarette verspüren.

Als ich an der Tür von Allen Carrs bescheidenem Haus im Londoner Vorort Raynes Park läutete, ging ich

nicht davon aus, dass es dieses Mal anders sein würde. Allerdings war mein älterer Bruder bereits hier gewesen und behauptete, das Aufhören sei ihm leichtgefallen, und das Rauchen würde ihm überhaupt nicht fehlen. Da er Kettenraucher gewesen war und ich wiederholt miterlebt hatte, wie er bei seinen Versuchen aufzuhören gescheitert war, überraschte mich das sehr. Als schließlich fünf oder sechs weitere Personen, die ich als eingefleischte Raucher gekannt hatte, nach einem Besuch bei Allen Carr von ähnlichen Erfahrungen berichteten, dachte ich, es könne auch für mich Hoffnung geben. Dank der Geld-zurück-Garantie hatte ich ja auch nicht viel zu verlieren.

Die fünf Stunden, die ich vor mehr als 25 Jahren mit einer Gruppe anderer Raucher bei Allen Carr verbrachte, veränderten mein ganzes Leben. Bevor ich das Seminar besuchte, gehörte ich zu denjenigen Rauchern, die stets mindestens zwei Päckchen Zigaretten bei sich haben müssen, um nicht in Panik zu geraten. Ich war davon überzeugt, eine der großen Annehmlichkeiten im Leben aufzugeben, wenn ich mit dem Rauchen aufhören würde, und dachte, ich würde dann stets das Gefühl haben, ich müsse auf etwas verzichten. Kurzum – mir schien ein Leben ohne Zigaretten schlichtweg nicht möglich. Doch es kam anders: Am Ende des Seminars hatte ich weder das Bedürfnis noch den Wunsch zu rauchen. Ich hatte keine Entzugserscheinungen. Wie mein

Bruder und meine Freunde fand ich das Aufhören einfach. Es erforderte keine Willenskraftanstrengung. Ich konnte gesellschaftliche Anlässe sogar mehr genießen und besser mit Stress umgehen, genau wie Allen Carr es vorausgesagt hatte. Ich hatte überhaupt nicht das Gefühl, mir würde etwas fehlen, aber ich war unendlich erleichtert und froh, dass ich nun frei war. Und das Beste war: genau wie die anderen nahm ich kein Gramm zu. Es war einfach unglaublich.

Mir war auf Anhieb klar, dass Allen Carr eine Methode gefunden hatte, die Millionen Rauchern überall auf der Welt helfen konnte, sofort und mühelos aufzuhören, und ich schrieb ihm, um mich bei ihm als Mitarbeiter zu bewerben, weil ich mich für die Verbreitung seiner Methode einsetzen wollte. Ich hatte großes Glück: Allen bildete mich als Trainer aus, und wir richteten gemeinsam einen zweiten Standort in Birmingham ein. Kurze Zeit später wurde ich Geschäftsführer einer Firma, die gegründet worden war, um die Allen-Carr-Methode weltweit bekannt zu machen. Damit wurde meine Vision einer weltumspannenden Organisation Wirklichkeit.

Bis heute haben über 350 000 Menschen in mehr als 40 Ländern unsere Seminare besucht. Auf Wunsch erhält man dort nach wie vor eine umfassende Geld-zurück-Garantie, sollte man nicht mindestens drei Monate lang Nichtraucher bleiben. Doch den meisten Rauchern

genügt ein Seminar; weniger als 10 Prozent der Teilnehmer verlangen ihr Geld zurück.

Von Allen Carrs Büchern wurden weltweit mehr als 12 Millionen verkauft; sie wurden in über 40 Sprachen übersetzt und schätzungsweise von 30 bis 40 Millionen Menschen gelesen. Damit sind unsere Veröffentlichungen die bislang mit Abstand erfolgreichsten zum Thema Rauchen. Dieser überwältigende Erfolg beruht nicht auf Werbung oder Marketingmaßnahmen, sondern auf den persönlichen Empfehlungen von Millionen glücklicher Ex-Raucher, die mit dieser Methode aufgehört haben. Allen Carrs Methode ist nur aus einem einzigen Grund auf der ganzen Welt so populär: *Weil sie wirkt.*

Mit diesem Buch halten Sie den Schlüssel zur Freiheit in der Hand.

Robin Hayley,

Geschäftsführer von Allen Carr's Easyway (International) Ltd

I.

Warum Sie rauchen

IN DIESEM KAPITEL ~

- Was es mit der Nikotinsucht auf sich hat
 - Das Gefühl der inneren Leere
 - Welchem Irrtum Raucher aufsitzen
 - Warum die Welt noch nicht rauchfrei ist
-

DIE MECHANISMEN DER NIKOTINSUCHT

Nikotin ist eine farblose, ölige Substanz und derjenige Wirkstoff im Tabak, der süchtig macht. Von allen bekannten Drogen macht es am schnellsten süchtig; schon eine einzige Zigarette kann genügen.

Mit jedem Zug an einer Zigarette gelangt eine kleine Dosis Nikotin über die Lunge in das Gehirn. Der Effekt tritt schneller ein als bei einer Dosis Heroin, die sich ein Abhängiger in die Vene injiziert. Wenn Sie 20 Mal an ei-

ner Zigarette ziehen, verabreichen Sie sich mit dieser Zigarette 20 Mal eine Dosis Nikotin.

Nikotin ist eine schnell wirksame Droge. Innerhalb von 30 Minuten nach dem Rauchen einer Zigarette sinkt die Nikotinkonzentration im Blut auf die Hälfte und nach einer Stunde auf ein Viertel des Ursprungswertes. Das erklärt, warum die meisten Raucher durchschnittlich 20 Zigaretten am Tag konsumieren.

Sobald der Raucher die Zigarette ausdrückt, baut sich das Nikotin in Windeseile ab, und er steht unter Entzug.

An dieser Stelle muss ich einen unter Rauchern verbreiteten Irrglauben ausräumen: Sie meinen, schreckliche Qualen durchleiden zu müssen, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. Diese Entzugserscheinungen sind in Wahrheit größtenteils eine Kopfsache – der Raucher leidet, weil er meint, auf einen Genuss oder eine Krücke verzichten zu müssen. Ich werde das später genauer erklären.

Da die körperliche Entwöhnung vom Nikotin in ganz kleinen Schritten verläuft, bemerken die meisten Raucher gar nicht, dass sie drogensüchtig sind. Wenn wir von »Nikotinsucht« sprechen, meinen wir eigentlich eher eine Art Angewohnheit. Danach befragt, lehnen die meisten Raucher Drogen ab; aber sie selbst sind nichts anderes als Drogensüchtige. Zum Glück kann man von dieser Droge leicht loskommen, vorausgesetzt, man akzeptiert erst einmal, dass man süchtig ist.

Innerhalb von sieben Sekunden nach dem Anzünden einer Zigarette wird dem Körper frisches Nikotin zugeführt, das die Entzugserscheinungen aufhebt. Die Folge ist das Gefühl der Entspannung und Zuversicht, das der Raucher nun verspürt und mit dem Zigarettenkonsum verbindet.

Ganz zu Beginn, wenn wir mit dem Rauchen anfangen, sind die Entzugserscheinungen und ihr Abklingen kaum merklich, sodass wir uns dieser Mechanismen gar nicht bewusst werden. Gehen wir dann dazu über, regelmäßig zu rauchen, meinen wir, es wegen des Genusses zu tun oder weil es zu einer »Gewohnheit« geworden ist. Realistisch gesehen sind wir bereits süchtig, ohne es zu bemerken. Wir haben ein kleines Nikotinmonster in unserem Körper erzeugt, das wir nun regelmäßig füttern müssen.

Alle Raucher fangen aus ziemlich albernen Beweggründen mit dem Rauchen an. Niemand wird dazu gezwungen, und der einzige Grund weiterzurauchen – ob nur gelegentlich oder als Kettenraucher – ist dieses kleine Monster, das gefüttert werden will.

Besonders perfide am Rauchen ist, dass die Zigarette dem Raucher Genuss verschafft, indem sie ihn in jenen Zustand des Friedens, der inneren Ruhe und Zuversicht zurückversetzt, in dem sein Körper sich befand, *bevor* er nikotinsüchtig war. Es ist ähnlich wie die Erfahrung, wenn im Nachbarhaus den ganzen Tag die Alarm-

anlage anschlägt. Verstummt der Lärm endlich, ist das ein herrliches Gefühl, dabei ist nichts weiter passiert, als dass die Störung weggefallen ist. Steckt sich ein Raucher eine Zigarette an, versucht er lediglich, das Gefühl der Leere und Unsicherheit zu beseitigen, das durch den raschen Nikotinabbau im Körper entsteht – ein Gefühl, das Nichtraucher gar nicht erst haben. So gesehen, könnte man auch sagen: Wir rauchen, um uns wie ein Nichtraucher zu fühlen.

Bevor wir Raucher werden, ist in unserem Körper alles in bester Ordnung. Dann führen wir ihm Nikotin zu. Wenn wir die Zigarette ausdrücken und die Droge in unserem Körper abgebaut wird, leidet er unter dem Entzug. Das ist kein realer Schmerz, sondern lediglich ein Gefühl der Leere. Wir sind uns dieses Gefühls kaum bewusst, aber es ist da, lästig wie ein tropfender Wasserhahn. Vernunftsmäßig können wir es nicht erfassen. Wir wissen nur: Wir wollen eine Zigarette. Wenn wir uns dann eine anstecken, lässt das Verlangen nach, und wir sind vorübergehend zufrieden und voller Selbstvertrauen – wie damals, bevor wir süchtig wurden. Doch die Zufriedenheit hält nicht an, denn wir müssen unserem Körper immer weiter Nikotin zuführen, um das Verlangen abzustellen. Sobald Sie diese Zigarette ausdrücken, fängt es wieder an, und so geht der Kreislauf immer weiter – **bis Sie ihn durchbrechen.**

WIE ES KAM, DASS ICH MIR VORNAHM, DIE WELT VOM RAUCHEN ZU BEFREIEN

Ich wurde schon oft gefragt, was mich dazu qualifiziert, den Menschen dabei zu helfen, Nichtraucher zu werden – schließlich bin ich weder Arzt noch Psychiater. Ich möchte Ihnen gerne erklären, warum ich dennoch besser dafür geeignet bin als jeder andere.

Ich war 33 Jahre lang Raucher. Manchmal kam ich auf 100 Zigaretten am Tag, weniger als 60 waren es nie. Ich sah schlecht aus und fühlte mich auch entsprechend. Zu den chronischen Gesundheitsproblemen kamen meine Selbstverachtung und das Gefühl, ich hätte die Kontrolle über mein Leben verloren.

Ich litt unter hartnäckigem Husten und hatte ständig Kopfschmerzen. Meine Nebenhöhlen waren chronisch entzündet, und ich hatte häufig starkes Nasenbluten. Mich plagte die Angst, ich könne jeden Moment an einer Gehirnblutung sterben. Trotzdem rauchte ich weiter, obwohl ich wusste, es würde mich letztendlich umbringen.

Ich versuchte unzählige Male aufzuhören. Einmal schaffte ich es, sechs Monate nicht zu rauchen, hätte aber jede einzelne Minute davon die Wände hochgehen können. Dabei empfand ich das Rauchen nicht einmal als Genuss, dieser Illusion hatte ich mich merkwürdi-

gerweise nie hingegen. Aber ich glaubte, die Zigaretten würden mir helfen, mich zu entspannen und mir Mut und Selbstvertrauen verleihen. Auch dachte ich allen Ernstes, ohne Zigaretten niemals glücklich sein zu können.

Es schien mir, als hinge mein Leben von den Zigaretten ab, und ich war eher bereit zu sterben, als ohne sie zu leben. Ich habe bis heute keinen vergleichbar eingefleischten Raucher kennengelernt – oder, vielleicht richtiger ausgedrückt, keinen, der so fest überzeugt war, niemals ohne seine Zigaretten auskommen zu können.

Wenn Sie an dieser Stelle lesen, wie tief mich das Rauchen sinken ließ, werden sich die meisten von Ihnen, vor allem die Jüngeren und die Gelegenheitsraucher, mit dem Gedanken beruhigen: »So weit werde ich es niemals kommen lassen. Vorher höre ich auf.«

Vielleicht haben Sie aber auch den Eindruck, ich male hier nur den Teufel an die Wand und versuche, Sie durch Abschreckung vom Rauchen abzubringen. Doch dem ist nicht so. Wäre ich der Meinung, Abschreckung wäre ein wirksames Mittel, würde ich keine Sekunde zögern, sie einzusetzen. Aber bei mir hat Abschreckung nicht geholfen, und vermutlich wären Sie alle bereits Nichtraucher, wenn sie überhaupt etwas brächte. Ich verspreche Ihnen, dass ich Ihnen auf andere Weise helfen werde, ganz ohne irgendwelche Horrorszenarien zu bemühen.

~~~~~  
*Sie müssen verstehen, **warum** Raucher nicht aufhören, selbst wenn sie wissen, dass sie sich damit letztendlich umbringen. Sie werden nicht aufhören, solange Sie es nicht verstehen.*  
~~~~~

In meiner Zeit als Raucher gab ich einmal den in-
ständigen Bitten meiner Frau Joyce nach und ging zu
einem Entspannungstherapeuten, der versprach, er
könne Menschen dabei helfen, mit dem Rauchen auf-
zuhören.

Ich war sicher, er würde nichts für mich tun können;
doch Joyce hatte mir Schuldgefühle gemacht, und ich
dachte, wenn ich zu ihm ginge, könnte ich mit gutem
Gewissen zurückkehren und sagen: »Siehst du, das war
reine Zeit- und Geldverschwendung. Kannst du nun
endlich akzeptieren, dass ich es niemals schaffen werde
aufzuhören, ob ich will oder nicht?«

Doch als ich nach Hause kam, war das Erste, was ich
zu Joyce sagte:

»Ich werde die Welt vom Rauchen befreien.«

Ihr ungläubiges Staunen war mehr als verständlich.
Schließlich hatte sie meine unzähligen Versuche aufzu-
hören, hautnah miterlebt. Einmal log ich ihr ins Ge-
sicht, ich hätte aufgehört, dabei rauchte ich heimlich
weiter. Mein letzter Anlauf, der zwei Jahre zurücklag,
hatte nach Monaten tiefster Depression, schlechter Lau-

ne und jämmerlichen Elends in Tränen geendet. All das wusste sie natürlich.

Dieses Mal war alles anders.

Sie werden mir erst einmal nicht glauben, dass ich, als ich meine letzte Zigarette ausdrückte, bereits Nichtraucher war und wusste, ich würde niemals wieder den Drang oder den Wunsch verspüren zu rauchen.

Ich rechnete ganz und gar nicht damit, dass es einfach sein würde, und daher war es eine echte Offenbarung, dass es mir unglaublich leichtfiel und ich die Entwicklung von dem Moment an, in dem ich meine letzte Zigarette ausdrückte, sogar richtig genoss. Ich musste keine Willenskraftanstrengungen unternehmen, ich litt nicht unter Entzugserscheinungen, und ich habe seit jenem Tag nicht das geringste Bedürfnis zu rauchen. Obendrein nahm ich in der Folge nicht einmal zu, sondern sogar zwölf Kilo ab.

~~~~~  
*Es stimmt nicht, dass Sie automatisch zunehmen, wenn Sie aufhören zu rauchen. Sechs Monate, nachdem ich meine letzte Zigarette ausgedrückt hatte, war ich zwölf Kilo leichter als zu meiner Zeit als Raucher!*  
~~~~~

Der 15. Juli 1983 war der wichtigste Tag in meinem Leben, denn auf einmal wurde alles ganz klar. Ich realisierte: Ich muss nicht rauchen – nie wieder. Ich brauche es

nicht mehr. Es war nicht die Entspannungstherapie als solche, die bei mir etwas bewirkte, sondern etwas, was der Therapeut gesagt hatte.

An einer bestimmten Stelle bemerkte er: »Rauchen ist eine Sucht.« Eine einfache Aussage, fast beiläufig geäußert, doch darüber hatte ich bis dahin noch nie nachgedacht. Die Wirkung war erstaunlich. Mehr musste ich nicht mehr hören. Ich hatte den Schlüssel gefunden, der mich aus meiner persönlichen Gefängniszelle befreite.

Rauchen war nur eine Sucht, es besaß keine Macht über mich, und es verlor seinen geheimnisvollen Nimbus. Es diente nicht dem Genuss oder meinem Wohlbefinden, sondern ich tat es, ich *musste* es tun, weil ich süchtig danach war. Es bestand kein genetischer Unterschied zwischen Rauchern und Nichtrauchern, es handelte sich lediglich um eine Falle, in die jeder geraten konnte, der dem Druck nachgab, irgendwann einmal eine Zigarette zu probieren. Ab diesem Moment wusste ich, ich kann mich davon befreien, für immer, und war überzeugt, auch anderen zur Freiheit verhelfen zu können.

~~~~~  
*Um auf Dauer aufzuhören, müssen Sie sich darauf besinnen, was Sie davon haben, wenn Sie eine Zigarette rauchen. Sobald Ihnen klar ist, dass Sie kein Opfer bringen, befinden Sie sich schon auf dem Weg in die Freiheit.*  
~~~~~

Ich werde später die Entspannungstherapie und ihre positiven Effekte genauer erklären, aber ich kann Ihnen schon an dieser Stelle sagen, dass es nicht an der Entspannungstherapie lag, dass ich es schaffte, mit dem Rauchen aufzuhören. Auch wenn ich es an jenem Tag nicht in seiner ganzen Tragweite erfassen konnte, wusste ich genau, dass ich auf etwas gestoßen war, auf das jeder Raucher sehnsüchtig hofft:

Eine einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören.

Zunächst war mir nicht klar, warum frühere Versuche aufzuhören so eine Tortur gewesen waren. Ich stellte mir immer wieder dieselbe falsche Frage: Warum war es dieses Mal so einfach und sogar angenehm, aufzuhören? Als ich mir aber diese Frage einmal andersherum stellte – warum war es vorher immer ein solcher Alptraum gewesen? –, wurde mir alles klar.

Die wunderbare Wahrheit lautet: **Aufhören ist einfach, wenn man es richtig angeht.** Mit der falschen Herangehensweise dagegen kann es buchstäblich aussichtslos werden.

Als Nächstes entwickelte ich eine Methode, mit deren Hilfe sich die richtige Herangehensweise kommunizieren lässt, und testete sie mit Freunden und Verwandten. Die Ergebnisse bestärkten mich in der Überzeugung, dass die Methode bei jedem Raucher funktionieren könnte.

Ich war mir dessen so sicher, dass ich ziemlich schnell entschied, meinen Beruf aufzugeben und in Vollzeit Seminare anzubieten, die anderen helfen, sich aus der Sklaverei des Nikotins zu befreien.

Die Berichte über die ersten Erfolge verbreiteten sich wie ein Buschfeuer, und schon bald mussten wir keine Anzeigen mehr schalten. Raucher kamen nicht nur aus ganz England zu mir, sondern aus der ganzen Welt, und das einzig und allein aufgrund der persönlichen Empfehlung erfolgreicher Klienten.

Als die Zahl der Hilfe suchenden Raucher zu groß wurde und wir nicht mehr alle aufnehmen konnten, stellte ich meine Methode in einem Buch vor: *Endlich Nichtraucher!* Es wurde weltweit ein Bestseller und ist bis heute das mit Abstand am meisten verkaufte Buch über das Rauchen.

WARUM DIE WELT (NOCH) NICHT KURIERT IST

Millionen Raucher haben mit der Allen-Carr-Methode aufgehört; dennoch ist Rauchen nach wie vor die häufigste Todesursache. Warum hat das Nikotin die Gesellschaft immer noch fest im Griff, und wie können Sie entkommen?

Ich selbst dachte zunächst, es würde etwa fünf Minu-

ten dauern, jeden halbwegs intelligenten Raucher zum Aufhören zu bringen, nämlich indem man ihm zwei einfache Tatsachen erklärt:

1. Raucher empfinden eine Zigarette nur deshalb als Genuss oder Stütze im Alltag, weil sie das Gefühl der Leere und Unsicherheit beseitigt, das sich aufgrund des Entzugs im Körper einstellt. Nichtraucher kennen ein solches Gefühl überhaupt nicht.
2. Eine Zigarette beseitigt dieses Gefühl der Leere nicht, sondern *verursacht* es erst; das Gefühl des Genusses oder der Entlastung ist also ein Trugbild. Ebenso gut könnte man zu enge Schuhe anziehen, um die Erleichterung zu genießen, wenn man sie wieder auszieht.

Ich nahm an, es würde ungefähr zehn Jahre dauern, bis die Welt vom Rauchen kuriert sei. Aber heute, über ein Vierteljahrhundert später, gibt es mehr Raucher auf der Welt als jemals zuvor; Schätzungen gehen von 1,3 Milliarden aus.

Rauchen ist die Todesursache Nummer eins weltweit und für mindestens fünf Millionen Todesfälle jährlich verantwortlich. Die Zahl steigt rasant, und nach Prognosen der Weltgesundheitsorganisation wird sie sich bis 2020 verdoppelt haben.

Die Leute paffen munter weiter, trotz der massiven Beschränkung der Zigarettenwerbung und des Rauch-

verbots an öffentlichen Orten. Je schwieriger es für die Tabakindustrie wird, Werbung zu betreiben, umso findiger wird sie in der Verbreitung ihrer heimtückischen Botschaften.

Marketingfachleute werden bestätigen, dass direkte Werbung vergleichsweise teuer, unelegant und ineffizient ist. Weitaus wirkungsvoller ist es, Produkte in Alltagssituationen zu präsentieren und den Eindruck zu erwecken, sie gehörten zu einem erstrebenswerten Lifestyle. Im Idealfall drückt man sie einem Star mit Vorbildfunktion in die Hand.

Rauchen tötet? – Wir rauchen trotzdem

... Ärzte halten es für zielführend, uns zu erklären, jede Zigarette koste uns sieben Minuten unseres Lebens. Aber Raucher wissen, dass Rauchen tötet, und hören trotzdem nicht auf.

Es ist sicher kein Zufall, dass seit Einführung der Werbebeschränkungen und der Rauchverbote an öffentlichen Orten in Hollywood-Filmen wieder so viel geraucht wird wie in den 1940er- und 1950er-Jahren, nachdem hier in den 1980er-Jahren ein Rückgang zu verzeichnen war.

Im Fernsehen und im Kino treten rauchende Darsteller schon fast inflationär auf. Die Produktion einer Fern-

rauchen. In Zeitungen und Illustrierten wimmelt es von Bildern, die Stars und Sternchen mit Zigaretten zeigen. Das ist alles kein Zufall.

Doch es lag nicht an der Tabakindustrie und ihren Strategien, dass es mir nicht gelang, die Welt innerhalb von zehn Jahren vom Rauchen zu befreien. Ich musste erst einmal die Raucher und die gesamte Gesellschaft davon überzeugen, dass niemand aus freien Stücken raucht, sondern weil er in eine Falle geraten ist.

Das Gemeine an dieser Falle ist, dass es Jahre dauern kann, bis man erkennt, in ihr gefangen zu sein! Ich war so naiv zu glauben, falls es einen Zauberknopf gäbe, den ein Raucher nur drücken müsste, um am nächsten Morgen als Nichtraucher aufzuwachen, würden alle Raucher auf der Stelle davon Gebrauch machen. Doch ich merkte schnell, dass viele Raucher dem verbreiteten Irrtum erliegen, alles unter Kontrolle zu haben. Wenn das auch auf Sie zutrifft, denken Sie noch einmal genau nach. Sie werden zu dem Schluss kommen:

Sie rauchen nicht freiwillig.

~~~~~  
*Hätten Sie Ihren Zigarettenkonsum unter Kontrolle, würden Sie dieses Buch nicht lesen. Könnten Sie wirklich frei entscheiden, ob Sie rauchen wollen oder nicht, fiel Ihre Wahl auf das Nichtrauchen.*  
~~~~~

~~~~~ **ZUSAMMENFASSUNG** ~~~~

- Nikotin ist ein Suchtgift, das Sie abhängig macht. Rauchen ist die häufigste Todesursache überhaupt.
  - Trotz der bekannten negativen Folgen greifen Raucher weiter zur Zigarette, denn sie sind gefangen in der Sucht.
  - Nikotinsucht ist der Grund, warum Menschen rauchen. Nikotinsucht ist eine Krankheit.
  - Sie haben das Rauchen nicht im Griff – das Rauchen hat Sie im Griff.
- ~~~~~

## 2.

# Die Falle

---

### IN DIESEM KAPITEL ~

- Es ist die Angst, die Sie ans Rauchen bindet
  - Was die Nikotinfalle mit Ihnen macht
  - Wie das kleine Nikotinmonster in Ihrem Körper und das große in Ihrem Kopf Sie manipulieren
  - Wie Sie Ihre Freiheit zurückgewinnen
- 

Viele Langzeithäftlinge werden nach ihrer Entlassung wieder straffällig – nicht weil sie glauben, Verbrechen zahlten sich aus, sondern weil es die einzige Möglichkeit ist, wieder in das »sichere« Gefängnis zurückzukehren. Anhand dieses Beispiels verstehen wir leichter, warum ein Raucher mit chronischem Husten, dem das Rauchen ganz eindeutig keinen Genuss beschert, dennoch weiterraucht. Der Grund ist: **Angst.**

Ein solcher Raucher hat mehr Angst davor, aus seiner Falle befreit zu werden als in ihr gefangen zu bleiben. Um es deutlich zu sagen: Jeder Raucher ist glücklicher

und fühlt sich sicherer, wenn er aus dem Nikotingefängnis entkommen ist.

Warum verschließen sich Raucher dennoch ein Leben lang den vielen schlagkräftigen Argumenten, die gegen das Rauchen sprechen, und klammern sich an jede noch so fadenscheinige Ausrede, um wenigstens noch diese eine nächste Zigarette zu rauchen?

## DIE NIKOTINFALLE

Im Gehirn des Rauchers spielt sich ein dauerndes Tauziehen ab. Die eine Seite warnt: »Es bringt mich um, kostet mich ein Vermögen, es ist eklig, abstoßend und bestimmt über mein Leben!« Die andere Seite wendet ein: »Wie soll ich ohne dieses kleine Vergnügen das Leben genießen? Wie soll ich ohne meine kleine Krücke mit Stress zurechtkommen? Habe ich genügend Willenskraft, und bin ich stark genug, um die Qualen des Aufhörens durchzustehen? Werde ich jemals ganz frei vom Verlangen nach einer Zigarette sein?«

Vielleicht fanden Sie es unangemessen, dass ich das Rauchen im ersten Kapitel als Krankheit bezeichnet habe. Möglicherweise würden Sie eher sagen, das Rauchen ist die Ursache anderer Krankheiten. Aber das ist es nicht, was ich damit meine. Das Rauchen selbst ist eine Krankheit, eine Krankheit namens Nikotinsucht.

