

# Einfach aufhören

Viele Raucher möchten gern das Qualmen aufgeben. Wer sich Hilfe holt, hat die besten Erfolgchancen. **Tricks und Techniken** für Aussteiger

**S**ein Verlangen atmet Yoga-Coach Kai Kaufmann einfach weg. Wenn ihn die Lust auf eine Zigarette überfällt, drückt er beim Ein- und Ausatmen abwechselnd das linke und rechte Nasenloch zu. Zwischendrin hält er sekundenlang die Luft an. Das wirkt: Nach zehn Atemzügen denkt er nicht mehr ans Rauchen. „Indem ich mich auf das Atmen konzentriere, wird der Impuls immer schwächer“, sagt der gebürtige Hamburger.

Jahrelang hatte Kai Kaufmann vergeblich versucht, von dem Laster loszukommen. Er las Allen Carrs Buch „Für immer Nichtraucher“, kaute Nikotinkaugummi, probierte es ohne Hilfsmittel. Nichts half. Bis zu einem Burnout vor sechs Jahren, nach dem der Hamburger beschloss, etwas zu ändern. Er schmiss seinen Job als Redaktionsleiter einer Online-Agentur hin und machte eine Yoga-Ausbildung. Mithilfe von Meditation und Achtsamkeit reduzierte er den Stress und schaffte es endlich, die Qualmerei aufzugeben.

20 Millionen Deutsche rauchen. Ein Drittel, fast sieben Millionen, versucht regelmäßig aufzuhören, nur 19 Prozent haben Erfolg. „Betroffene werden vor allem in Situationen schwach, in denen sie früher gewohnt waren zu rauchen: auf der Geburtstagsparty, beim Feierabendbier oder dem Morgenkaffee“, sagt Anil



Batra, Psychiater an der Universität Tübingen. Auch Stress und negative Erlebnisse erhöhen die Rückfallgefahr. In angespannten Lebenssituationen mit dem Rauchen aufzuhören ist dem Tübinger Suchtexperten zufolge daher keine gute Idee. Im Schnitt benötigen Raucher sechs Versuche, bis sie dauerhaft vom Tabak lassen können. Auch Redakteur Kaufmann fing immer wieder an. „Ich glaubte, eine Zigarette zwischendurch macht nichts“, erinnert sich der 53-Jährige. Ein Trugschluss. Meist rauchte er drei Tage nach der ersten Zigarette wieder ein ganzes Päckchen.

Wenn der Weg zum Nichtraucher auch steinig ist und lange dauert – es lohnt sich, ihn zu gehen. Denn Nichtraucher leben gesünder: Sie haben seltener Lungen- und Brustkrebs, weniger Herzinfarkte, stärkere Knochen, eine frischere Hautfarbe und schönere Zähne. Selbst die Seele profitiert vom Rauchstopp: Britische Wissenschaftler kamen zu der Erkenntnis, dass Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört hatten, weniger depressiv, ängstlich und gestresst waren als jene, die weiterrauchten.

Jeder hat andere Motive, um vom Glimmstängel zu lassen: Neben einer besseren Gesundheit wollen Ex-Raucher ihren Kindern ein Vorbild sein oder ihr Geld für sinnvollere Dinge ausgeben. ▶

## Endlich wieder frei atmen

Kai Kaufmann, 53

Yoga-Trainer Kai Kaufmann kann endlich wieder die frische Luft mit seinem Hund genießen: Mit eiserner Disziplin hat es der Hamburger vor sechs Jahren geschafft, die Zigaretten aus seinem Leben zu verbannen. Wenn ihn die Lust doch einmal überkommt, vertreibt er sie mit Yoga-Atemtechniken. Zum Beispiel verschließt er ein Nasenloch mit dem Finger und atmet langsam ein und aus. Die Konzentration auf die Atmung beruhigt den Herzschlag, und die Lust auf eine Zigarette verschwindet meist schnell.





Auch Kai Kaufmann leistet sich mit dem gesparten Zigarettengeld nun viele Fachbücher über Yoga, Meditation und Neurowissenschaften. Seit sechs Jahren hat er keine Zigarette mehr angerührt. „Das Nikotin hat keine Macht mehr über mein Leben“, sagt der überzeugte Yogi, der mit Meditation, Achtsamkeit und einem bewussten Lebensstil zum Nichtraucher geworden ist. Inzwischen arbeitet der 53-Jährige als Coach und Seminarleiter für Stressmanagement. Er hat ein eigenes Programm zur Nikotinentwöhnung entwickelt (siehe Kasten) und gibt seine Erfahrungen weiter. Im Folgenden stellen wir verschiedene Ausstiegsmöglichkeiten vor.

## Den Ausstieg aus eigener Kraft schaffen

Die Methode hat eine schlechte Quote: Nur drei bis fünf Prozent schaffen es, ohne Hilfe aufzuhören. „Wer es versuchen möchte, weicht am besten Freunde und Familie ein“, rät Psychiater Batra. Denn wer heimlich aufhört, fängt auch heimlich wieder an. Rauchtensilien wie Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge sollten verboten werden. Ein Schlussstrich lässt sich dem Psychiater zufolge leichter in fremder Umgebung ziehen, etwa im Urlaub. Das gilt vor allem für die ersten acht Tage, wenn die Rückfallgefahr besonders hoch ist. Wer zu Hause bleibt, sollte anfangs Situationen meiden, in denen er sonst geraucht hat: den Nachmittagskaffee, das Rauchergrüppchen der Kollegen, Bierchen mit den Jungs.

## Gegen den Impuls, sich eine anzustecken

Ablenkung unterdrückt das Verlangen zu rauchen: scharfe Bonbons, zehnmal tief ein- und ausatmen, ein Anruf bei einem Freund, die Lieblingsmusik, Entspannung. „Nach wenigen Minuten ist der Drang zu rauchen weg“, versichert Batra. Statt sich eine Zigarette zwischen die Lippen zu stecken, empfiehlt der Professor, auf einem Kaugummi oder Zahnstocher herumzukauen.



**Rauchfrei dank Yoga**  
Kai Kaufmann hat kein Bedürfnis mehr nach einer Zigarette

## Nikotin hat jetzt keine Macht mehr über mein Leben«

Kai Kaufmann, 53

## Entzugerscheinungen mit Stärke begegnen

Die typischen Begleiterscheinungen des Entzugs – Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Unruhe und Gereiztheit – lassen normalerweise nach drei Wochen nach. Wer meint, diese Zeit nicht zu überstehen, kann die Beschwerden mit Nikotinersatzmitteln oder Medikamenten lindern: Das Antidepressivum Bupropion zum Beispiel verhindert die Wiederaufnahme der Botenstoffe Noradrenalin und Dopamin im Gehirn. Dadurch wird das Belohnungssystem so-

zusagen ausgehungert – die Zigarette macht nicht länger glücklich, das Verlangen zu rauchen sinkt. Der Wirkstoff Vareniclin besetzt Nikotinrezeptoren, wodurch das Nikotin aus der Zigarette nicht mehr wirken kann. Nikotinersatzmittel enthalten Nikotin in unterschiedlicher Dosierung – ohne die gesundheitsschädlichen Stoffe wie Teer oder Kohlenmonoxid. Es gibt sie als Mund- oder Inhalationsspray, Kaugummi und Pflaster.

## Die Vorteile einer Verhaltenstherapie

Kliniken, Volkshochschulen, Krankenkassen, Psychotherapeuten und Ärzte bieten verhaltenstherapeutisch orientierte Nichtraucherkurse an. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten teilweise. Es gibt Angebote für Einzel- und Gruppentherapien, die meist mehrere Schritte umfassen: Zunächst müssen Raucher eingeschliffene Verhaltensmuster erkennen. Diese gilt es dann zu ändern. In der Therapie entwickeln sie Alternativen für die Situationen und Momente, in denen sie sonst geraucht haben: zum abendlichen Glas Wein, auf einer Party mit Freunden, im Stress vor einer Präsentation. Die Raucher erarbeiten individuelle Strategien, um nicht rückfällig zu werden, und machen sich Gedanken darüber, wie sie die Zeit sinnvoll nutzen, die sie sonst mit Rauchen verbracht haben. In der Gruppe gelingt das Durchhalten leichter; Gleichgesinnte bieten Rückhalt und erzeugen den sozialen Druck, nicht aufzugeben. In Kombination mit Nikotinersatzpräparaten oder Medikamenten steigt die Erfolgsquote einer Verhaltenstherapie.

## Smartphone-Apps und Programme im Internet

Handy-Apps und Online-Programme sind hilfreiche Begleiter, wirken aber nur, wenn Raucher wirklich den Willen haben aufzuhören. Die Apps „Rauchfrei Pro“ oder „Quit now!“ beispielsweise informieren über die schädlichen Inhaltsstoffe einer Zigarette, zählen die Tage, die der Aussteiger schon rauchfrei

## Hilfe beim Aufhören

Vielen Rauchern gelingt es nicht, allein von der Sucht loszukommen. Professionelle Methoden verstärken den Durchhaltewillen

### ONLINE-PROGRAMME

- „Rauchfrei“: kostenloses Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- kostenloser Kurs von „Meine Gesundheitsakademie“
- Nichtraucher-Training von [www.nichtraucherhelden.de](http://www.nichtraucherhelden.de) (89 Euro, Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich)

### KURSE

- „Rauchfrei“ von der BZgA und dem Institut für Therapiefor-schung (IFT): [www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de) (Dauer: 2,5 Tage für 500 Euro oder 5 Tage für 900 Euro; Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich)
- Programm von Kai Kaufmann: <https://yoga-life-coach.com/rauch-stopp/>

### BÜCHER

- „Endlich Nichtraucher“ und „Endlich Nichtraucher für Frauen“ von Allan Carr, 10,99 und 8,99 Euro, Goldmann Verlag

ist – und das Geld, das er gespart hat. Sie zeigen an, um wie viel Prozent das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall theoretisch bereits gesunken ist und wie gut sich Nasenschleimhaut und Lunge erholen haben. Einige Krankenkassen und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bieten ebenfalls Online-Programme an (siehe Kasten).

## Umstrittene E-Zigarette als Ausstiegshilfe

„Die Schadstoffaufnahme ist durch eine E-Zigarette deutlich geringer“, sagt Suchtexperte Batra. Ob sie eine geeignete Ausstiegshilfe ist, darüber diskutieren Fachleute aber kontrovers. In Einzelfällen hilft sie starken Rauchern, den Zigarettenkonsum zu reduzieren oder ganz loszukommen. Oftmals ersetzt aber eine Abhängigkeit nur eine andere.

## Hypnose und Akupunktur als Alternative?

Die Studienlage zum Erfolg von Hypnose und Akupunktur ist widersprüchlich. Für den Einzelnen können die Methoden laut Suchtexperte Batra jedoch hilfreich sein. „Wer sich dafür interessiert, sollte sich nach einem ärztlichen oder psychologischen Hypnotherapeuten umsehen“, empfiehlt der Experte. Akupunktur-Ärzte findet man über die Deutsche Akademie für Akupunktur ([www.akupunktur.de](http://www.akupunktur.de)).

Welches Verfahren sich für wen eignet, muss jeder selbst herausfinden. Jemanden, der gern auf Ziele hinarbeitet, spornet eine App an, die das gesparte Geld zählt. Leute, die viel in sozialen Netzwerken unterwegs sind, fühlen sich von Online- und Digital-Angeboten angesprochen, in denen sie eine Community erwartet. Wer lieber persönliche Kontakte hat, wird sich für eine Gruppentherapie entscheiden. Die beste Methode hilft aber nur dann, wenn man wirklich aufhören möchte. Als Faustregel gilt: Je geringer Motivation und Zuversicht, desto mehr Hilfe braucht jemand beim Ausstieg. ■

CONSTANZE LÖFFLER