# „Die letzten geliebten Rituale“

SPIEGEL-Redakteur Dieter Bednarz über einen Raucher-Entwöhnungskurs

Raucher kann Horst, 54, „auf den Tod nicht ab“. Wenn er bloß sieht, „wie die sich das Gift reinziehen“, kommt dem Hamburger Malergehilfen „der Ekel hoch“. Diese „Süchtigen“ seien „einfach das Letzte“, empört sich Horst voller Abscheu – und Selbstverachtung.

Horst ist Raucher, starker Raucher. Morgens, kaum wach, steckt er sich seine erste an; abends, kurz vor dem Einschlafen, drückt er die letzte aus. Tag für Tag qualmt er „so um die vierzig Stück“. Womöglich nicht mehr lange.

Ein jeder von ihnen hat, wie jene Hausfrau, die „als einzige Raucherin in der Familie allen anderen die Bude verpestet“, bereits „im Urlaub und an Silvester“ etliche Alleinversuche gestartet.

Die Sozialarbeiterin Josefin, 25, die beim Sport zunehmend über Atembeschwerden klagt, hat es mit Anti-Rauch-Dragees und Akupunktur probiert; der Elektronikstudent Jürgen, 28, in seiner Uni-Arbeitsgruppe der „letzte ätzende Raucher“, ist schon mehrfach mit autogenem Training gescheitert; und Horst




**Seminarleiter Braunschweig, Nikotin-Entwöhnungswillige:** Zug um Zug auf Null

Alarmiert durch schleimigen Husten, eine Herzkranzgefäßverengung und die massiven Mahnungen seines Arztes („Sie rauchen sich noch ins Grab“), will der Anstreicher „endlich runter vom Nikotin“. Nach fast vierzig Raucherjahren, ohne Filter und ohne Bedenken, macht Horst deshalb seit Anfang Februar bei einem Abendkurs besonderer Art mit: dem „Trainingsprogramm Nichtraucher in zehn Wochen“.

Die Donnerstagsrunde im Haus der Hamburger Ärztekammer ist für rund ein Dutzend Männer und Frauen im Alter zwischen Anfang Zwanzig und Ende Fünfzig „die letzte Hoffnung“ (Horst), vom Rauchen loszukommen.

hat sich bei einem Raucher-Stopp-Institut sogar in eine enge Kabine sperren lassen und hastig eine nach der anderen gestocht, bis ihm, durchaus im Wortsinn, „kotzübel“ wurde.

Nach der Tortur, von Sucht-Experten als Aversionstherapie umschrieben, war Horst einige hundert Mark los, nicht aber den „Jibber auf 'ne Zichte“. Horst: „Ich konnte einfach nicht widerstehen.“ Die dafür nötige Willenskraft und Selbstkontrolle trainiert er nun.

Entwickelt wurde das Entwöhnungsprogramm in den siebziger Jahren am Max-Planck-Institut für Psychiatrie, im Auftrag der Kölner Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Eine oft über Jahre erlernte Gewohnheit wie das Rauchen, so der Therapieansatz der Wissenschaftler, sei nicht durch Pillen oder Nadelstiche abstellbar, sondern müsse in kleinen Schritten regelrecht wieder verlernt werden.

So simpel das Konzept für Nichtraucher auch klingen mag, für Zigaretten-Junkies ist es harte Arbeit an sich selbst in drei Lern-Phasen:

- Das Erkennen der Rauchgewohnheiten – durch konsequentes Notieren jeder Zigarette in einem vorgefertigten Registrierblock (1. Woche) und zusätzliches Festhalten der jeweiligen Rauchsituation (2. Woche) soll dem Raucher sein Tabakkonsum bewußt werden.
- Das Verändern der Rauchgewohnheiten – mit einem freigewählten, nichtrauchenden „Kursbegleiter“ aus dem Bekanntenkreis wird von der dritten Woche an alle drei Tage ein schriftlicher „Vertrag“ geschlossen. Der Teilnehmer verpflichtet sich darin, seine Tagesration durch jeweils drei „Selbstkontrollregeln“ (etwa „Ich rauche nicht mehr während eines Gesprächs“ oder „Ich leere nach jeder Zigarette den Aschenbecher aus“) Zug um Zug auf Null zu verknappen.
- Das Festigen des Nichtraucher-Verhaltens – in Gesprächen („Wie widerstehe ich Verführungssituationen“) und Rollenspielen („Hurra, ich hab's geschafft“) soll gegen Ende des Kurses (8. bis 10. Woche) das neue Nichtraucher-Bewußtsein gestärkt werden.

Der Erfolg des Konzepts ist beachtlich. Langzeit-Untersuchungen der Bundeszentrale belegen, daß etwa zwei Drittel der Kursteilnehmer bis zur zehnten Woche Null-Raucher sind. Selbst nach 14 Monaten beträgt die Rückfallquote

nur etwa zehn Prozent. „Keine andere Raucher-Therapie", preist die Bundeszentrale das Programm, sei „vergleichbar wirkungsvoll".

Dennoch wurden seit 1978 an Gesundheitsämtern, Volkshochschulen oder Ärztekammern bundesweit erst 2000 Kurse veranstaltet. Zum einen, weil die Bundeszentrale lediglich über 500 in einem einwöchigen Kurs ausgebildete Trainer verfügt; zum anderen, weil etliche Gesundheitsbehörden aus Kostengründen und Nachlässigkeit kaum für die Kurse werben.

In der Millionenstadt Hamburg finden derzeit nur zwei Trainingsprogramme statt. Die Montagsrunde, die der Verwaltungsbeamte und „engagierte Ex-Raucher" Bernhard Braunschweig, 54, leitet, zählt nur sieben Entwöhnungswillige. Drei sind durch einen winzigen Hinweis in einer Tageszeitung auf den Kurs aufmerksam geworden; die anderen haben sich, wie die Sozialpädagogin Helga, 48, hilfesuchend „so durchgefragt".

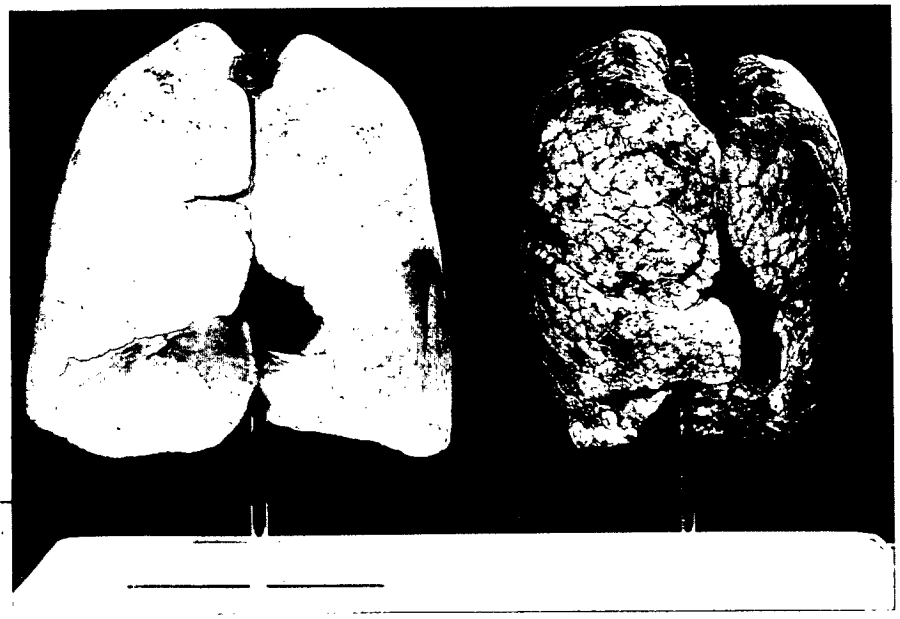
Immerhin hat sich für Helga die Mühe bislang gelohnt. Ihre ersten Wochen, berichtet sie, seien „von Erfolgserlebnissen geprägt" gewesen. Allein durch die „tüddelige Aufschreiberei" sei sie in 14 Tagen „relativ leicht" von 30 Selbstgedrehten auf 19 runtergekommen.

Durch die ersten Verträge mit ihrem Arbeitskollegen und Kurshelfer Ulrich hat Helga ihren Zigarettenkonsum bis zur fünften Kursstunde dann nochmal auf neun gedrückt. Im großen Gruppendiagramm, in das jeder Teilnehmer zum gegenseitigen Ansporn sein tägliches Quantum eintragen muß, sank ihre Entwöhnungskurve „erfreulich nach unten".

Schließlich war Helga dann reif für den „alles entscheidenden Schritt" (Braunschweig): den sogenannten Null-Sprung mit seinen gefürchteten Entzugserscheinungen wie Mißlaunigkeit, Nervosität und Konzentrationsschwächen. Wenn „die letzten geliebten Rituale", etwa die Zigarette zum Kaffee oder danach, entfallen, weiß Braunschweig, „geht's ans Eingemachte".

Um die Entwöhnungsfolgen in den Griff zu bekommen, tauschen die Kursteilnehmer denn auch spätestens zur Halbzeit nicht nur Tips über Zigaretten-Ersatz aus, sondern auch ihre Rufnummern. „Gerade Telephonseelsorge untereinander", so Braunschweigs Erfahrung nach über einem Dutzend Kurse, habe „schon so manchen vor dem Schwachwerden bewahrt". Dennoch geben mitunter ein Viertel der Kursteilnehmer vorzeitig auf.

Horst, der gerade die ersten Wochen gut hinter sich gebracht hat, ist zuversichtlich. Allerdings: „Beim bloßen Gedanken, Ende März Nichtraucher zu sein", gesteht er, „kriege ich schon jetzt einen Schmachter".



**Nichtraucherlunge, Raucherlunge:** „In den Augen der Öffentlichkeit . . .



. . . vertreten wir eine schlechte Sache": **Raucherbein, Patient mit Kehlkopfkrebs**

einer Zigarette entstehen, sind neben dem Nikotin – das auch als Schädlingsbekämpfungsmittel dient – etwa 1200 verschiedene Substanzen enthalten, darunter das giftige Kohlenmonoxid, das krebsverursachende Benzpyren und das radioaktive Polonium.

Starke Raucher (30 und mehr Zigaretten) nehmen pro Tag 40 bis 60 Milligramm Nikotin auf – diese Dosis wäre, auf einmal genommen, tödlich. Mit dem Leben kommen sie nur davon, weil der Giftstoff verhältnismäßig rasch wieder aus dem Körper ausgeschieden wird.

„Nikotin löst gewaltige biologische Prozesse aus", warnte der Wissenschaftler Ovide Pomerleau von der University of Connecticut. Es sei unklug, die Wirkung von Nikotin zu unterschätzen, nur weil es – in Portionen verabreicht – keinen „akuten Vergiftungszustand" hervorrufe.

Dafür sind die Langzeitwirkungen um so fataler. Bei regelmäßig rauchenden Frauen, so haben Wissenschaftler nachgewiesen, verringert sich die Fruchtbarkeit (um durchschnittlich 28 Prozent). Rauchen beeinträchtigt die Potenz, vor allem bei Männern im mittleren Alter, weil das Rauchen die blutzuführenden Gefäße des Penis verengt.

Gestört wird die körpereigene Abwehr: Bestandteile des Tabakrauchs unterdrücken die Aktivität der sogenannten Killer-Zellen, die normalerweise eindringende Bakterien, Viren oder Krebszellen unschädlich machen. „In beträchtlichem Umfang", so das Ergebnis einer Untersuchungsreihe im japanischen Krebsforschungszentrum in Tokio, kam es in Kulturen menschlicher Zellen unter dem Einfluß von Zigarettenqualm zu Brüchen in den Strängen der Erbsubstanz DNA – durchschnittlich 10 000mal durch den Rauch einer einzigen Zigarette.

„Jede Zigarette", erläuterte die baden-württembergische Sozialministerin