



Leseprobe aus: Kaltwasser, Mit Achtsamkeit zum Nichtrauchen, ISBN 978-3-407-85969-3

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85969-3>

Einführung

■ Sie haben eine Entscheidung getroffen, sei es, dass Sie dieses Buch vor kurzem bestellt haben, sei es, dass Sie gerade in einer Buchhandlung den spontanen Impuls hatten, zu diesem Buch zu greifen, oder sei es irgendein anderer Anlass, weshalb Sie gerade jetzt diese Zeilen lesen.

Jedenfalls spielen Sie in diesem Augenblick mit dem Gedanken, dass der Zeitpunkt gekommen sein könnte, die Zigarette aus Ihrem Leben zu entlassen.

Eine Stimme in Ihnen hat sich gemeldet, zaghaft, ja fast schüchtern: »Ich sollte es lassen, aufhören ... vielleicht schaffe ich es.« Aber da meldet sich sofort die Gegenstimme, aufgebracht und ärgerlich: »Nicht jetzt, später, wenn der richtige Zeitpunkt da ist, wenn diese oder jene schwierige Arbeit geschafft ist, wenn es in der Beziehung besser läuft, wenn die Kinder nicht mehr so anstrengend sind, denn es wird Mühe machen, schwer sein, mich zu Boden ziehen, Kraft kosten.« Vielleicht ist die erste Stimme aber auch wütend und laut. Sie poltert: »Jetzt reicht es mir! Nie mehr! Jetzt ist Schluss! Ich hör mit dem Rauchen auf! Was andere können, kann ich schon lange.« In diesem Fall wagt sich die Gegenstimme nur zögernd heraus: »Aber wenn es doch nicht klappt? Ich habe es schon so oft versucht. Ob ich genug Kraft dafür habe? Gerade jetzt?« Kennen Sie solche inneren Dialoge? Bestimmt! Denn jeder, der zwanghaft raucht, der rauchen muss, weil es in ihm danach schreit, jeder, der einmal diese heiße Liebesgeschichte mit dem blauen Dunst eingegangen ist, kennt solche Dialoge. Und er weiß, wie er sie zum Schweigen bringt: indem er sich erst einmal eine Zigarette anzündet. Denn eines garantiert diese heiß geliebte Begleitung auf jeden Fall und vielleicht verfällt

man ihr deshalb so mit Haut und Haaren: Sie ist immer bereit, hilft verdrängen, vergessen, verschieben, mildert vermeintlich Stresssituationen und intensiviert Hochgefühle. Sie hat sich so unentbehrlich gemacht, dass Sie sich bislang ein Leben ohne sie nicht so richtig vorstellen konnten.

Könnte einer der folgenden Sätze von Ihnen stammen?
»Ohne Zigaretten kann ich nicht arbeiten (keinen Bericht schreiben, keine Formulare ausfüllen, keine Telefonate führen).« »Ohne Zigarette kann ich nicht gemütlich mit Freunden zusammensitzen.« »Ohne Zigarette kann ich mich nicht entspannen.« »Ohne Zigarette ist das beste Essen im teuersten Restaurant für mich nichts wert.« »Ohne Zigarette fühle ich mich so allein.« »Ohne Zigarette kann ich den Urlaub nicht genießen.« »Ohne Zigarette kann ich den Stress in meinem Leben nicht ertragen.« – Weil Sie daran glauben, muss Ihnen der Abschied von der Zigarette wie ein lebenslanger Verzicht auf Lebensfreude erscheinen. Vielleicht sind Sie dazu sogar bereit um Ihrer Gesundheit willen, aber im tiefsten Herzen sind Sie davon überzeugt, dass der Entschluss, das Rauchen aufzugeben, ein tristes Dasein ohne »Highlights« nach sich ziehen wird, eine lebenslange Fron, die nur mit eiserner Disziplin zu ertragen ist.

Und genau hier beginnt das Umdenken. Hier ist die Luke zum Ausstieg. Sie verlieren nichts, wenn Sie nicht mehr rauchen. Öffnen Sie diese Luke doch einmal – einfach nur spielerisch, versuchsweise, neugierig und gespannt. Immerhin haben Sie ja eine Stimme in sich, die das befürwortet, die Sie zu diesem Experiment ermuntert. Es gibt diese Kraft, die nach vorn treibt – auf Neuland zu. Sie ist Ihre engste Verbündete in dem Prozess, sich von der Zigarette zu verabschieden, ohne ihr den Kampf anzusagen. Mit der Hilfe dieses Buches entlassen Sie die Zigarette aus Ihrem Leben – sanft, aber bestimmt – in der Gewissheit, nie mehr auf sie angewiesen zu sein. Ganz egal, ob es das erste Mal ist, dass Sie versuchen aufzuhören, oder ob Sie es schon mehrmals versucht haben, sich vom Rauchzwang zu befreien, diesmal werden Sie es schaffen. Diesmal werden Sie sich für immer von der Zigarette verab-

schieden, denn Sie werden erkennen und fühlen, dass die Befreiung von der Abhängigkeit Ihrem Leben eine ganz neue intensive Qualität gibt.

Sie bereiten sich langsam, »Schritt für Schritt« und bewusst vor auf Ihr Leben als Nichtraucher. Der Abschied von der »alten Liebe«, der Zigarette, will gut geplant sein. Dieser Prozess verläuft in verschiedenen Phasen: Zunächst erinnern Sie sich daran, wie Ihr »Raucherdasein« begann. Darum und um die Auswirkungen, die das Rauchen auf Körper, Geist und Seele hat, soll es in Teil I dieses Buches, »Die heiÙe Liebesgeschichte«, gehen. Danach kommen Sie der Rolle, die die Zigarette in Ihrem heutigen Leben spielt, auf die Spur. Noch rauchen Sie, aber Sie beobachten sich dabei, wann und wo Sie rauchen, in welchen Situationen, In dieser Phase – durch die Sie Teil II, »Beobachten«, geleitet wird – dient die Zigarette sozusagen als Wegweiser, der Ihnen Ihr ganz persönliches »Rauchprofil« zeigt. Sie kommen sich selbst auf die Schliche. Es kann sein, dass Sie schon jetzt weniger rauchen, denn durch die gesteigerte Achtsamkeit kann der Automatismus, der Sie unbewusst zur Zigarette greifen lässt, durchbrochen werden.

Sie suchen sich nun einen Tag aus, an dem Sie Ihr rauchfreies Dasein beginnen werden. Allerdings lassen Sie sich damit noch zwei, drei Wochen Zeit, um zuerst mit dem »Edlen Rüstzeug« vertraut zu werden. Dieses vermittelt Ihnen Methoden, die Sie stärken und Ihnen Energie schenken.

Durch die intensive Selbstbeobachtung und das Edle Rüstzeug vorbereitet, werden Sie ganz selbstverständlich ab dem von Ihnen festgelegten Tag X Nichtraucher sein. Sie treffen allerletzte Vorbereitungen. Ihnen wird eine völlig neue Dimension Ihres Daseins bewusst, wie in Teil IV, »Verändern«, beschrieben. Sie haben sich nun aber nicht nur von einer »unangenehmen Angewohnheit« befreit, sondern vielmehr eine Unabhängigkeit gewonnen, die auf all Ihre Lebensbereiche ausstrahlt. Teil V, »Gewinnen«, begleitet Sie noch ein Stück weit auf Ihrer Entdeckungsreise im rauchfreien Dasein. Gelegentliche Attacken des Rauch-Dämons bestehen Sie souverän, denn Sie haben gelernt, nicht gegen ihn zu kämpfen, sondern

ihm mit Achtsamkeit den Boden zu entziehen. Als Letztes bleibt noch zu bemerken, dass es empfehlenswert ist, Ihre Absicht, für immer mit dem Rauchen aufzuhören, mit Ihrem Arzt zu besprechen.

Gute Reise wünsche ich Ihnen ...

3 Achtsamkeit als Schlüssel

Die Fähigkeit zur Achtsamkeit hat jeder Mensch, es ist die Fähigkeit, sich seiner selbst bewusst zu sein. Jetzt in diesem Augenblick, wenn Sie diese Zeilen lesen, können Sie sich dessen bewusst sein. Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf das Schriftbild lenken, auf den Inhalt dieser Zeilen, Sie können auch den Blick vom Buch lösen und ihn in Ihrer Umgebung umherschweifen lassen. Was nehmen Sie wahr, was fällt Ihnen ins Auge? Bewusstes Wahrnehmen – das bedeutet, wahrzunehmen und sich der Wahrnehmung bewusst zu sein.

Diese Fähigkeit der bewussten Wahrnehmung ist eine allgemein menschliche Fähigkeit, die allerdings trainiert und geschult werden kann. Und sie kann uns gute Dienste leisten. In diesem Falle beim Abschied von der Zigarette.

Im letzten Kapitel haben wir einen kurzen Blick auf unsere biologische Grundausstattung geworfen mit dem ernüchternden Fazit, dass wir unseren »Laden oft nicht im Griff« haben. Vor allem diejenigen Anteile in uns, die nach dem Lustprinzip gehen und uns dazu bringen wollen, den bewährten Genuss einer Zigarette unter allen Umständen zu gewährleisten. Oder diejenigen Anteile, die bei Stress davon ausgehen, dass eine Situation, die wir als unangenehm, bedrohlich, beängstigend empfinden, nur mit der Zigarette in der Hand zu überstehen sei. Wenn wir die Haltung der Achtsamkeit einüben, eröffnen wir uns die Möglichkeit, diese Grundüberzeugungen, die wir mit der Zeit erworben haben, einmal zu beleuchten. Es geht um ein Forschungsexperiment, das sich auf unsere Gedanken und Gefühle erstreckt, auf unsere Erwartungen und Erinne-

rungen, aber immer auch auf die körperlichen Begleiterscheinungen dieser inneren Regungen. Das Rauchen affiziert Körper und Geist. Deshalb werden wir uns auch damit beschäftigen, wenn die Zigarette verabschiedet wird.

Indem Sie sich an die Anfänge der »heißen Liebesgeschichte« erinnert und herausgefunden haben, was genau Sie damals so fasziniert hat, haben Sie schon angefangen, mehr Bewusstheit in diese Beziehung zu bringen. Der damalige Gewinn an Selbstbewusstsein, Mut, Stärke, Abenteuer will sich nicht mehr so richtig einstellen, denn Sie sehen jetzt auch den Verlust – die Einengung und Einschränkung, die diese Beziehung impliziert, ganz zu schweigen von schon wahrnehmbaren körperlichen Wirkungen, wie Kurzatmigkeit, innerer Unruhe oder fahler Gesichtshaut.

In den nächsten Wochen gilt es, das genaue Hinschauen zu üben – die Achtsamkeit, die zugleich ein Hinspüren, ein Hinfühlen, ein Hindenken ist. Geben Sie der Zigarette ruhig noch eine Frist, *nehmen Sie Abschied ohne Hast, aber mit der ruhigen und gelassenen Gewissheit, dass es diesmal für immer sein wird*, weil Sie sich nun nichts mehr vormachen und genau informiert sind darüber, wo überall in Ihrem Leben (in Ihrem Körper, Ihrer Psyche, Ihrem Geist, Ihrer Seele) Sie behindert, geschädigt und blockiert werden durch das Rauchen.

Sagen Sie jetzt nicht leichtfertig: »Das weiß ich doch, das ist mir doch alles sowieso schon klar!« Sie wissen, dass Rauchen schädlich ist und dass Sie es lassen möchten. Nur: Dieser Entschluss stammt sozusagen aus der Chefetage Ihres Bewusstseins. Der Wille, aufzuhören, ist entscheidend. Aber wenn die Methode Willenskraft darin besteht, rücksichtslos all jene Anteile in Ihnen zu bekämpfen, die weiterrauchen möchten, dann bleibt da diese geballte Mannschaft im Untergrund – immer auf der Lauer, immer bereit, den Entschluss zu boykottieren.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie in den kommenden zwei Wochen den Mut haben, genau hinzusehen, Wissen zu sammeln über die körperlichen Auswirkungen des Rauchens, über den Ablauf Ihres ganz persönlichen Alltags und den Stellenwert, den das Rauchen darin hat.

Das ist die erste Stufe der Achtsamkeit. Im Taoismus und Buddhismus ist damit die Haltung des »reinen Gewahrseins« ohne jede Absicht, ohne Interesse gemeint. Ihr innerer Beobachter nimmt genau wahr, was Sie tun und was um Sie herum geschieht, ohne zu urteilen und zu bewerten. Eine leichte Übung? Sicher nicht, wenn Sie sich einmal klarmachen, wie viele Stimmen in Ihnen ständig miteinander im Streit liegen oder aber wie wenig Sie oft bewusst wahrnehmen, was geschieht.

Der Psychologe Friedemann Schulz von Thun spricht in seinem Buch *Miteinander reden 3. Das »innere Team« und situationsgerechte Kommunikation* von einem »inneren Team«, das Sie in sich versammelt haben. *Kennen Sie Ihr inneres Team? Wer tummelt sich denn da so?* Geben Sie den Stimmen doch einmal Gestalt, Gesicht und Kleidung!

Die adrette Geschäftsfrau bzw. der elegante Geschäftsmann schaut gerade auf die Uhr und zischt: »Dieses Buch ist viel zu umständlich, keine Zeit mehr zum Lesen. Fehlkauf! Ich will Rezepte! Effizient und schnell!« Der Genießertyp im bequemen Hausanzug wendet ein: »Lass doch mal. Ich rauch' noch eine und probier mal diesen köstlichen Burgunder. Heute wird nichts mehr gearbeitet.« Die Ehefrau bzw. der Ehemann sagt daraufhin: »Ich hör auf zu lesen, lass uns heute Abend mal wieder etwas gemeinsam tun. Wir reden ja kaum noch miteinander. Also Schluss jetzt!« Und so weiter! Sie haben sicher auch eine putzmuntere Truppe in Ihrem Kopf. Tanzt sie Ihnen auch manchmal auf der Nase herum oder haben Sie sie unter Kontrolle? Sind Sie Herr im eigenen Haus? Bei einer bestimmten Gestalt versagen Sie immer wieder. Stimmt's? Ich weiß nicht, wie diese bei Ihnen aussieht. Meine war schlank, hübsch, mit langen Haaren, saß lässig im Sessel und hatte meist das letzte Wort: »Jetzt Rauch halt noch eine! Nächstes Jahr kannst du ja aufhören. Der Wein schmeckt ohne nicht! Die Sendung kriegst du nicht hin ohne! So viele waren es heute doch nicht! ...« Kommt Ihnen das bekannt vor?

In den nächsten zwei Wochen wird es spannend! *Sie lassen alles genauso, wie es war und ist, und beobachten einfach nur.*

Nur, so ganz einfach ist das nicht! Der Psychiater Sigmund Freud ist den Mechanismen der Psyche auf die Spur gekommen, die sich so hilfreich anbieten, wenn uns etwas nicht passt. Es sind die bekannten Abwehrmechanismen: Wir vergessen, wir verdrängen, das heißt, wir nehmen nicht wahr, was ist, weil das sehr unangenehm sein kann, und Unangenehmem gehen wir selbstverständlich gern aus dem Weg. Das ist mit der Steuererklärung nicht anders als mit dem Gefühl, dass wir zu schwach sind, um auf so ein kleines, weißes Dingsda verzichten zu können, das sich »Zigarette« nennt.

Indem Sie dieses Buch gekauft haben, haben Sie diesen Verdrängungsmechanismus bereits außer Kraft gesetzt. *Sie wollen hinschauen*. Ich warne Sie: Irgend so ein Neunmalkluger Ihres inneren Teams wird sich beschweren: »Zeitverschwendung!« Verboten Sie ihm nicht gleich den Mund! Vertrösten Sie ihn liebevoll. Laden Sie ihn ein, wie alle inneren Stimmen, die jetzt in Aufruhr geraten. Hören Sie der Kakophonie zu:

»Das wird nichts! Das wird anstrengend! Ich habe so viel zu tun, jetzt soll ich auch noch achtsam sein!« ... und, und, und!

Denken Sie daran, dass Sie sich hier auf ein Abenteuer einlassen, und scharen Sie all die Neugierigen, Mutigen und Abenteuerlustigen hinter sich: »Ich freu mich darauf, ich bin gespannt, wie das werden wird, ich habe auch Lust, einmal diese Achtsamkeitsübungen auszuprobieren, ich sehen mich danach, diesem Rauchzwang nicht mehr ausgeliefert zu sein und zu verstehen, wann er auftaucht. Ich eröffne mir neue Genussquellen und, und, und ...!« Geben Sie dieser Schar von Unterstützern breiten Raum, ohne die Skeptiker zu verdrängen.

Eigentlich sind Sie auf einer Abenteuerreise, denn Sie werden allein schon durch die Forschungstätigkeit des Beobachtens und Wahrnehmens viel Neues entdecken.

Denn einerseits widmen Sie sich dem Entdecken Ihrer ganz persönlichen Muster beim Rauchen und andererseits möchte ich Ihnen Experimente vorschlagen und Sie auf die Suche nach völlig anderen Genussquellen in Ihrem Alltag schicken. Die Faszination des Nichtraucherlebens wird dann vielleicht

so groß werden, dass Sie sich freuen, endlich diese nicht mehr taugliche Krücke in hohem Bogen von sich zu schleudern.

Auf geht's! Vor dem Erschließen der Freudequellen gibt es allerdings noch einige etwas steinige Wegabschnitte, die aber nicht übersprungen werden sollten.