

Nichtrauchen in 10 Schritten - ein verhaltenstherapeutisches Programm

Chancen und Probleme bei der Raucherentwöhnung

Von Dipl.-Psych. Bernhard Broekman

1. Krankenkassen bieten wieder Präventionsprogramme an

Seit einigen Jahren sind die Gesundheitspräventionsprogramme „Rauchfrei in 10 Schritten“ sowie „Gelassen und sicher im Stress“ wieder im Programm bei vielen Krankenkassen (siehe Handlungsleitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. Juni 2001). Bei einer entsprechenden Qualifikation des Anbieters erstatten die Krankenkassen den Teilnehmern die Kosten des Kurses. Auf jeden Fall sollten sich die Teilnehmer vor Beginn des Kurses aber bei ihrer Krankenkasse erkundigen, ob und wie viel sie erstattet bekommen.

2. Warum rauchen Raucher?

Sie rauchen aus dem gleichen Grund, weshalb andere Menschen Alkohol trinken oder Drogen nehmen: Sie manipulieren ihr Gehirn. Wie alle anderen Drogen stimuliert Nikotin das Belohnungssystem im Gehirn. Das Einzigartige beim Rauchen ist die Geschwindigkeit, mit der der gewünschte Stoff über die Inhalation das Gehirn erreicht, nämlich in ca. 10 Sekunden. Nikotin reduziert Angstgefühle, erleichtert Stress, erhöht die Leistungsfähigkeit und verringert den Appetit. Kein Wunder also, dass das Rauchen so schnell in die Abhängigkeit führt und dass es so schwer ist, es sich wieder abzugewöhnen. Nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, 2000) weist Nikotin noch vor Heroin die höchste Rate von Probierern auf, die nachfolgend süchtig werden. Sind es beim Alkohol nur 15,4 %, beim Heroin 23,1 %, so sind es beim Tabak 31,9 % der Probierer, die vom Tabak

abhängig werden. Längst ist Tabakabhängigkeit als psychische Störung anerkannt. Schaut man sich die oben beschriebenen positiven Wirkungen von Nikotin an, fragt man sich, warum man das Rauchen beenden sollte, wo es einem so viele positive Dinge beschert. Nun, der Grund ist einfach: Neben dem Nikotin sind im Rauch der Zigarette viele andere und leider höchst gesundheitsschädliche Stoffe (insgesamt 4000) enthalten. Neben den sogenannten Kondensaten - mit dem Teer als deren Hauptvertreter, der stark krebserregend wirkt und für die häufige Entstehung von Lungenkrebs bei Rauchern verantwortlich gemacht wird - ist ein Hauptbestandteil des blauen Dunstes das Kohlenmonoxid, das für Herz-Kreislauf-erkrankungen Pate steht.

Mit dem Rauchen aufzuhören lohnt sich aus gesundheitlicher Sicht aber bereits nach kurzer Zeit, unterschiedliche Organsysteme benötigen jedoch sehr lange, um sich zu regenerieren (Abb. 1).

Vergangene Zeit	Wirkung
20 Min.	Puls u. Blutdruck normal, Hände u. Füße besser durchblutet
8 Std.	O ₂ -Versorgung verbessert sich insgesamt
24 – 48 Std.	Herzinfarktrisiko sinkt, Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich
2 Wochen	Kreislauf stabilisiert sich, Lungenfunktion verbessert sich
1 Monat	Hustenanfälle und Kurzatmigkeit gehen zurück, Immunsystem wird gestärkt
1 Jahr	Risiko für Koronarinsuffizienz sinkt auf die Hälfte
5 Jahre	Risiko für Lungen-, Mund-, Luft- und Speiseröhrenkrebs halbiert
10 Jahre	Risiko für Lungenkrebs gleich Nichtraucher
15 Jahre	Risiko für Koronarinsuffizienz gleich Nichtraucher

Abb. 1: Verbesserung der Gesundheit nach dem Ende des Rauchens (BZgA, 2000)

3. Wie hört man mit dem Rauchen auf?

Es gibt viele Wege mit dem Rauchen aufzuhören, und es gibt viele begleitende Maßnahmen, wie z.B. Akupunktur oder Nikotinpflaster, um diesen Erfolg zu sichern.

Die BZgA hat vor vielen Jahren an das Max-Planck-Institut in München den Auftrag gegeben, die Nachhaltigkeit und die Effizienz von verschiedenen Maßnahmen zur Raucherentwöhnung zu untersuchen. Heraus kam, dass Verfahren, die auf der Selbstkontrolle der Menschen aufbauten, die mit dem Rauchen aufhören wollten, am meisten Erfolg hatten. So hat das Institut für Therapieforschung (IFT) in München in Zusammenarbeit mit der BZgA ein Nichtraucherprogramm entwickelt, das die Erkenntnisse der Untersuchungen des Max-Planck-Instituts berücksichtigt und das „**Nichtrauchen in 10 Schritten**“ genannt wurde.

Was bedeutet das Konzept der Selbstkontrolle? Wie wir im ersten Abschnitt gesehen haben, stimuliert das Nikotin das Belohnungssystem im Gehirn, es schafft uns kurzfristig angenehme Konsequenzen, wir fühlen uns wohl. Jeder Raucher kennt den Effekt einer Zigarette, sich zu entspannen, wieder klarer denken zu können oder körperlich ruhiger zu werden. Da wir Menschen die Dinge, die als positive Konsequenz auf unser Verhalten (hier Rauchen) eintreten, natürlich gerne wiederholen, belohnen wir uns immer wieder selbst mit der nächsten Zigarette. Jeder Raucher hat sein individuelles Rauchverhalten mehr oder weniger bewusst gelernt, und das Nichtraucherprogramm zeigt jedem Raucher seinen Weg, das Rauchen wieder zu verlernen. Dazu ist es in drei Hauptphasen untergliedert, die jeweils unterschiedliche Inhalte haben.

3.1 Phase der Selbstbeobachtung

Die erste Phase dient der genauen Kontrolle a) der Menge der gerauchten Zigaretten und b) der Stimmungen/Situationen und Zeiten des individuellen Rauchverhaltens. Dabei soll das bisher gewohnte Rauchverhalten unverändert beibehalten werden. Es geht darum, das eigene Rauchverhalten möglichst bewusst zu erleben. In dieser Phase geschieht auch die Vorbereitung auf den Abschied von einem „guten Freund“, denn schließlich hat die Zigarette den Raucher in unter-

schiedlichen Lagen durchs Leben begleitet und so manche brisante Situation entschärft, manchen Stress reduziert und manchen Sozialkontakt ermöglicht.

3.2 Phase der Reduktion

Aufgrund der in der ersten Phase kontrollierten Menge weiß der Raucher genau, wie viel er raucht. Dies ist die Ausgangsbasis für den nächsten Schritt, der darin besteht, in 7 Reduktionsschritten über einem Zeitraum von 3,5 bis 4 Wochen ausgehend von seinem bisherigen Zigarettenkonsum auf Null zu reduzieren. D.h. alle 3-4 Tage lässt der Kursteilnehmer ein Siebtel seines Konsums weg. Dies geschieht mit Hilfe sogenannter Situationskarten, auf denen er vorher die typischen Rauchsituationen notiert hatte. Jetzt nimmt man sich zuerst die leichten Situationen vor, von denen man glaubt, am ehesten Zigaretten weglassen zu können. Abgesichert werden die einzelnen Reduktionsschritte durch Wetten, die mit einem extra für diesen Kurs gewonnenen Wettpartner abgeschlossen werden. Dies kann ein Freund, ein Kollege oder der Ehepartner sein, er muss nur ernsthaft den Teilnehmer in seiner Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören, unterstützen. Die Wetten sind gekoppelt an konkrete Einsätze, die zu gewinnen bzw. zu verlieren sind, z.B. der Einsatz von Geld oder einer (ungeliebten) Dienstleistung, die der Raucher bei Nichteinhalten der Wette erbringen muss. Wichtige Bestandteile dieser Phase sind auch das Beschäftigen mit Themen wie persönlichem Umgang mit Belohnung, dem Gewinn des Nichtrauchens, mit individuellen Formen der Entspannung, der Ernährung und der körperlichen Bewegung.

3.2 Phase der Stabilisierung

Die letzten drei bis vier Wochen dienen der Stabilisierung des Erfolgs, da gerade die ersten Nichtraucherwochen die am meisten gefährdetsten sind, wieder rückfällig zu werden und in alte Gewohnheiten zu verfallen. Kernelement ist hier der (z.T. sehr) persönliche Austausch zwischen Kursleiter und Teilnehmern. Bereits zu Anfang hatten alle eine gemeinsame Schweigepflichterklärung unterschrieben, dass das im Kurs über andere Teilnehmer Erfahrene im Kurs bleibt und nicht nach außen

weitergegeben werden darf. Nur durch einen solchermaßen geschaffenen Schutzraum kann das Vertrauen entstehen, sich auch mit persönlichen Themen einzubringen. In dieser Phase lernt der Kursteilnehmer, dass es allen Kursteilnehmern so geht, jedem auf seine persönliche Weise, und er erfährt viele unterschiedliche Lösungsstrategien, wie einzelne mit schwierigen Situationen umgehen. Denn eines ist klar: Das Projekt „Ich höre auf zu rauchen“ wird jedermanns persönliches Leben zum Positiven verändern, aber es ist und bleibt ein hartes Stück Arbeit. Dazu ist es notwendig, dass der Kursleiter nicht nur von der BZgA als Kursleiter ausgebildet ist und sich dementsprechend gut mit dem vielfältigen Material auskennt, sondern auch möglichst eine psychotherapeutische Ausbildung mitbringt, um die Kursteilnehmern auf diesem mitunter schweren Weg mit Rat und Tat zu unterstützen.

Noch mal zurück zum Prinzip der Selbstkontrolle. Dieses Element bedeutet, sich selbst Teilschritte setzen zu können und für den Erfolg selbst verantwortlich zu sein. Es bedeutet auch, sich mit den eigenen Gedankenstrukturen und den Wirkungen dieser Gedanken zu beschäftigen. Der eigene Wille ist der Erfolgsschlüssel für den dauerhaften Erfolg, der aber durch viele gedankliche Hintertürchen boykottiert werden kann. D.h. bezogen auf das Programm ist die Beschäftigung mit destruktiven bzw. konstruktiven und motivationsfördernden Gedanken und Einstellungen ein ganz wichtiges Element. Teilnehmer, die also von ihrem Partner oder ihrem Arzt zum Kurs geschickt werden, müssen als erste wichtige Maßnahme die eigene Motivation aufbauen, selbst mit dem Rauchen aufhören zu wollen.

4. Erfolgssaussichten

Aus Sicht des Autors, der seit Anfang der 90er Jahre Nichtraucherurse leitet, sind die Erfolgssaussichten bei kompletter Kursteilnahme über einen Zeitraum von 10 Wochen und dem Befolgen aller Aufgaben sehr gut, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Es gibt zwar sehr unterschiedliche Kurse mit unterschiedlichen Verläufen, aber in der Regel haben am Ende ungefähr 80 % der Teilnehmer mit dem Rauchen aufgehört und der Rest hat deutlich reduziert. Auch für noch Rauchende besteht Hoffnung, denn es liegt nun in ihrer Hand, die im Programm zur Wirkung

gekommenen Elemente der Selbstkontrolle auch nach Beendigung des Kurses anzuwenden. Gleichmaßen lassen sich diese Elemente auch auf andere Verhaltensweisen wie z.B. auf Gewichtsreduktion oder Stressabbau, die man verändern möchte, anwenden.

Vertiefende und weiterführende Literatur:

Kröger, Christoph et al. (2000). Raucherentwöhnung in Deutschland – Grundlagen und kommentierte Übersicht. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

Lindinger, Peter et al. (2000). Die Rauchersprechstunde – Beratungskonzepte für Gesundheitsberufe. Rote Reihe: Tabakprävention und Tabakkontrolle. Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg.

Autor:

Bernhard Broekman, Dipl.-Psychologe, Klinischer Psychologe BDP, Psychotherapeut in freier Praxis, Supervisor und Lehrbeauftragter für das Gestalt-Institut-Frankfurt, führt seit 10 Jahren im Raum Wiesbaden/Mainz für Krankenkassen und Unternehmen Nichtraucher-kurse und Stressmanagementkurse durch.