

Artikel „Ich will nicht mehr rauchen“

# Nichtrauchen beginnt im Kopf

Die Entscheidung zählt, weiß Eva Schmidbauer jetzt dank der Allen-Carr-Methode

Prof. Klaus-Dietrich Stumpfe, 69, Facharzt

Meine letzte Zigarette. Nach dem sechsstündigen Allen-Carr-Entwöhnungsseminar nehme ich noch einen tiefen Zug und drücke die Kippe aus. Ab jetzt bin ich also Nichtraucher! Rückblickend kann ich nicht sagen, dass ich in diesem Moment wirklich daran geglaubt habe. Ich war eher nervös, immerhin hatte ich jahrelang locker ein Päckchen am Tag gequalmt – und jetzt in sechs Stunden rauchfrei werden, wie die Infobroschüre verspricht? Unmöglich, oder? Aber die Erfolgsquote soll ja bei 80 Prozent liegen ... Die Methode von Allen Carr, Exwirtschaftsprüfer und Exkettentraucher aus England, beruht auf der einfachen Erkenntnis, dass das Verlangen nach der nächsten Zigarette nur vom Nikotin der vorigen ausgelöst wird. Der Körper will Nachschub. Das Suchtverhalten gilt es zu durchbrechen, indem man auf den nächsten Zug verzichtet. Und durch die Einsicht, dass es sich hier um eine lästige Gewohnheit handelt, die man ablegen kann. Dass das funktioniert, aber nicht so leicht ist, wie es klingt, wusste ich bereits: Mit Allen Carrs Bestseller „Endlich Nichtraucher“ hatte ich es schon einmal geschafft, zwei Jahre abstinent zu bleiben, ohne zuzunehmen oder sonstige Qualen ausstehen zu müssen. Nur: Beim weiten Anlauf funktionierte das Buch nicht mehr. Meine Hoffnung: dass mir nun per Seminar die Lust auf rote Gauloises ein für allemal vergehen würde – wie durch einen Antiraucher-Voodoo. Mit Zauberei hat das freilich nichts zu tun. Im Seminar wird den Teilnehmern psychologisch clever klargemacht: „Du rauchst nicht gern.“ Die Vorgehensweise ist dabei wie im Buch, nur erzählt nicht Allen Carr, sondern der Seminarleiter – wie alle Carr-Trainer früher selbst süchtig. Seine Anekdoten führen mir deutlich vor Augen, wie hirnrissig man sich als Raucher benimmt. Wie ich mitten in der Nacht bei strömendem Regen zum Automaten gefahren bin. Panik bekam, weil Kleingeld fehlte. Oder im Büro immer das Gefühl hatte, das Fenster aufreißen zu müssen, weil die Nichtraucher finden, dass es stinkt. Alles nicht so toll...

Der Trick des Seminars – inmitten Entwöhnungswilliger, aber noch nicht Entwöhnter denkt man dauernd, wie gut es der Kursleiter hat, aus dem Teufelskreis raus zu sein. Er macht einen neidisch. Und dann wird klar: „Wenn der das kann, kann ich es auch.“ Diese Art der Motivation hat bei mir funktioniert. Das Gefühl der Euphorie, nicht geraucht zu haben, ist stärker als das Verlangen danach. Und das bis heute – ein Jahr nach dem Kurs.

**Allen-Carr-Kurse werden deutschlandweit angeboten. Dauer: sechs Stunden; Kosten: 347 Euro für Hauptkurs und zwei Aufbaukurse, falls man innerhalb von drei Monaten rückfällig wird. Wer danach noch raucht, bekommt sein Geld zurück. Eventuell beteiligt sich die Krankenkasse. Infos: [www.allen-carr.de](http://www.allen-carr.de)**