

# Süddeutsche Zeitung

MÜNCHNER NEUESTE NACHRICHTEN AUS POLITIK, KULTUR, WIRTSCHAFT UND SPORT

SZ-Landkreisausgaben

DACHAU

Donnerstag,  
24. März 2005

Dachau Seite R4

## „Ich fand Zigaretten nur noch ekelhaft“

**Sibylle Weigert hat das Gefühl, in dem Seminar einer Art Gehirnwäsche unterzogen worden zu sein – das hat ihr Angst gemacht**

**Karlsfeld** - Sibylle Weigert spricht von einem „Wunder“. „Und gewundert hat mich auch, dass ich nicht schon früher drauf gekommen bin“, ist sie noch immer fassungslos. Die 53-jährige Dachauer Betriebsrätin und technische Sachbearbeiterin hat vor zwei Jahren an einem sechstündigen Nichtraucherseminar bei MTU teilgenommen und ist seitdem Nichtraucherin. So wie 19 andere von 20 Teilnehmern.

32 Jahre hat Sibylle Weigert geraucht, manchmal eine Schachtel pro Abend, tagsüber nur etwa zwei bis drei Zigaretten. Die habe sie aber nicht lassen können. Während des Seminars habe man rauchen können, so viel man wollte. „Das war manchmal so schlimm, dass wir den Trainer nicht erkennen konnten.“ Fotos von Teerlungen habe dieser nicht gezeigt. Er habe nur erzählt, wie es sei, zu rauchen. Von dem Druck, wenn einem auf der Party die Zigaretten ausgingen. Und auch, wie einen die Werbeindustrie auf Zigarettenmarken fixiere. Davon, dass Rauchen weder entspannt noch Probleme löst. Etwa bei einer Autopanne. Sie hätte ja nach einer Panne sofort erst mal geraucht, damit aber noch nichts gegen die Panne unternommen gehabt. „Und das alles in völlig lustiger Weise“, erzählt Sibylle Weigert. „Wir haben viel gelacht und viel geraucht.“ Ein paar Stunden später habe sie gemerkt, dass ihr die Zigarette gar nicht mehr so schmeckte. Und es als dann an die allerletzte Zigarette ging, habe sie sie nach zwei Zügen ausgemacht. „Ich fand sie nur noch ekelhaft.“

Und erstmals allein mit sich selbst? „Ich war von Anfang an glücklich, dass ich nicht mehr rauchen musste.“ Bei früheren Eigenversuchen, sei sie immer unausstehlich gewesen. Jetzt könne sie in einer Gruppe von Rauchern sitzen, und es störe sie nicht. Sie nehme es nicht einmal wahr. Und falle ihr doch ein Raucher auf, denke sie: Oh, der Arme muss rauchen. Das Tollste aber sei: Sei sei ohne Begleiterscheinungen Nichtraucher geworden, brauchte auch keine Ersatzbefriedigung.

Angst habe ihr nur die Empfindung gemacht, einer Art Gehirnwäsche unterzogen worden zu sein. „Man ist umgepolt worden.“ Angst habe ihr das gemacht, weil sie nicht habe wissen können, was ihr der Trainer noch alles vermittelt habe. Dass ich vielleicht losziehe, um jemanden umzubringen. Und das Gefühl: Wenn es so einfach ist, auf jemanden einzuwirken, sei das erschreckend. Doch die Freude habe die Angst überwogen. „Ich bin immer noch vom Nichtrauchen begeistert.“ anna

SZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München  
Jegliche Veröffentlichung exklusiv über [www.diz-muenchen.de](http://www.diz-muenchen.de)

A025.709.476  
easyway

# Süddeutsche Zeitung

MÜNCHNER NEUESTE NACHRICHTEN AUS POLITIK, KULTUR, WIRTSCHAFT UND SPORT

SZ-Landkreisausgaben

DACHAU

Donnerstag,  
24. März 2005

Dachau Seite R4

## Konstruktive Überzeugungsarbeit auf psychischer Basis

**Ingrid Kübler hat 35 Jahre bis zu 20 Zigaretten täglich geraucht – bis vor einem halben Jahr: Jetzt hat sie keine Lust mehr**

Von Anita Naujokat

**Karlsfeld/München - Nichtraucher nach nur sechs Stunden? Was für viele Raucher völlig unwahrscheinlich klingt, praktizieren MAN und MTU schon seit einiger Zeit. Sie bieten ihren Mitarbeitern an der Dachauer Straße Nichtraucher-Seminare an. Und das mit großem Erfolg: Von 108 Teilnehmern bei MTU waren ein Jahr nach dem Kurs noch 82 Nichtraucher. Bei MAN lag die Rückfallquote unter 83 Mitarbeitern nach einem Jahr bei nur zwei Prozent.**

„Es ist unglaublich, aber wahr“, sagt Emmanuel Nikolaides, leitender Betriebsarzt bei MAN Nutzfahrzeuge. Er hatte die Nichtraucher-Seminare vor einem Jahr in der Firma eingeführt, nachdem er sich zuvor bei MTU selbst den sechsstündigen Kurs angesehen hatte. Daraufhin habe er, sozusagen als letzte Nagelprobe, seine Frau und seine Tochter zu einem Kurs geschickt. „Bei meiner Frau hätte ich alles gewettet, dass sie weiter raucht.“ Seit eineinhalb Jahren sei sie Nichtraucherin. „Das hat mich wirklich überzeugt“, sagt Nikolaides.

Beide Firmen bieten Seminare nach der Allen-Carr-Methode an. „Der Trainer erzählt einem keinesfalls, wie schlecht Rauchen ist und dass man davon Krebs bekommen kann“, berichtet Ingrid Kübler. Die 54-jährige Sekretärin in der Personalabteilung für Führungskräfte hat bis vor einem halben Jahr im Schnitt 15 bis 20 Zigaretten pro Tag geraucht. Und das 35 Jahre lang. Statt dessen habe der Trainer sechs Stunden lang erzählt, wie toll es sei, nicht zu rauchen, berichtet sie von ihren Erfahrungen. Er habe die Vorteile und Gefühle geschildert, untermalt mit den für Rauchern typischen Handbewegungen. „Ich habe immer gewartet, dass ich etwas spüre, aber das war nicht der Fall“, erzählt Ingrid Kübler. Als es am Ende der sechs Stunden an die letzte Zigarette gehen sollte, habe sie es lange hinausgezögert, diese auszudrücken. „Ich habe sie bis zum Filter heruntergeraucht und gedacht, wenn ich die jetzt ausmache, dann war’s das.“ Überzeugt war sie immer noch nicht hundertprozentig. Danach sei sie zunächst ein wenig „behämmert“ dagesessen. Dann habe sie ein „richtiges Gefühlsgefühl gespürt“. Körperliche oder psychische Entzugserscheinungen habe sie bis heute nicht gehabt, sei weder übellaunig noch aggressiv geworden. „Ich habe zwar ständig ans Rauchen gedacht und nachts davon geträumt“, sagt Ingrid Kübler. „Ich denke auch heute noch daran. Aber es tut nicht weh. Ich habe kein Verlangen mehr nach einer Zigarette.“

Nikolaides erklärt das, was im Seminar passierte, aus medizinischer Sicht als „eine äußerst konstruktive Überzeugungsarbeit auf psychischer Basis“. „Ich sage, es ist Gehirnwäsche“, meint Ingrid Kübler.

Sinn mache eine Teilnahme nur aus freien Stücken, „und nicht, weil vielleicht der Partner es will“, erklärt Nikolaides. Voraussetzung für den Erfolg sei auch, die deutsche Sprache nicht nur zu kennen, sondern zu verstehen. Und die Fälle, in denen es nicht funktionierte? „Dann ist jemand nicht richtig mit dem Herzen, vielleicht nur aus Neugierde dabei“, vermutet Nikolaides. Oder wie er sagt: „Nicht reif dafür.“

Wer innerhalb von drei Monaten rückfällig wird, erhalte das Geld zurück. Wer schwankt, kann kostenlos an weiteren Motivationskursen teilnehmen. Nikolaides' Ziel und Motivation ist, „in die Nähe eines rauchfreien Betriebes zu kommen“. Nach seinen Erfahrungswerten bleiben langfristig auch nach drei Jahren noch 60 Prozent Nichtraucher.

SZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München  
Jegliche Veröffentlichung exklusiv über [www.diz-muenchen.de](http://www.diz-muenchen.de)

A025.709.466  
easyway