

Nichtraucher können nur gewinnen

Allen-Carr-Seminar an der Volkshochschule am 15. Oktober – Über das Geheimnis des Erfolgs

Traunreut. „Über 40 Prozent aller Raucher wollen aufhören“, berichtet die Drogenbeauftragte der Bundesregierung Marion Caspers-Merk. Damit dieser Wunsch auch in Erfüllung geht, hat die Volkshochschule Traunreut passend zu den gestern gestarteten Gesundheitstagen in Traunreut ein Nichtraucher-Seminar am kommenden Samstag organisiert.

Gestern hat die diesjährige „Europawoche gegen den Krebs“ begonnen, die noch bis Freitag dauert. Anlässlich dieser Woche wurde unter anderem berichtet, dass jedes Jahr allein in Deutschland rund 140 000 Menschen an Folgeerkrankungen des Rauchens wie Lungenkrebs oder Herzinfarkt sterben. Zahlen wie diese lösen bei einem Raucher vor allem eine Reaktion aus: Er raucht auf den Schock erst einmal eine Zigarette, um sich zu beruhigen.

Auf diese unbewusste Reaktion weisen Leiter der Nichtraucher-Seminare von Allen Carr's „Easyway“ künftige Nichtraucher hin, die dies anfangs gar nicht glauben wollen. Ähnlich skeptisch ging auch die Lokalredaktion an eines dieser Nichtraucherseminare heran, dass die Volkshochschule im Frühjahr in St. Georgen organisiert hatte.

Nach unzähligen Versuchen - oft über Jahre hinweg - wollte dort eine Gruppe im Alter zwischen 30 und 50 Jahren ihrer Nikotinsucht innerhalb von sechs Stunden eine Ende bereiten. Dass es funktionieren kann, bewies ein Teilnehmer aus dem Saarland, der Monate zuvor ein Nichtraucher-Seminar von Allen Carr besucht hatte und seither nicht mehr zum Glimmstängel griff.

Nach diesem durchschlagenden Erfolg war er mit seiner noch rauchenden Ehefrau ins oberbayerische St. Georgen gefahren, damit auch die Gattin von ihrem Laster loskam. Seminare hätte es zwar auch in ihrer Heimat gegeben, aber das Paar wollte den Seminarbesuch gleich mit einem Urlaub im Chiemgau verbinden. Der Saarländer besuchte auch selbst das Seminar noch einmal, denn er hatte zwar seine Sucht besiegt, wusste aber nicht wie. Aller-



Dieses Bild könnte eine aggressive Werbung eines Zigarettenherstellers sein, den sie löst bei Rauchern vor allem eines aus: Sie zünden sich auf den Schreck (Rauchen verursacht Krebs) erst einmal eine Zigarette an. Assoziation von Zigaretten und Schmerzen (hier der Krebs als Sinnbild für Leid) gehören laut Seminarleitern von „Easyway“ zur Werbestrategie führender Tabakfirmen. Foto: Max Baginskij

dings: Auch nach diesem Seminar war er nicht klüger. Letztlich zählt aber für ihn und seine Frau, dass man am Ende überzeugt ist: „Ich bin Nichtraucher.“

Zu dieser Feststellung kommt man bei den Seminaren von Allen Carr nach sechs Stunden Überzeugungsarbeit. Die Trainer sind durchwegs ehemalige Raucher, die ebenfalls durch „Easyway“ von den Zigaretten loskamen. Das Geheimnis des Erfolges lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Nichtraucher müssen nicht verzichten, sie können nur gewinnen. Auf diese Konsequenz läuft das komplette Seminar hinaus.

In sechs Stunden erfahren die bisherigen Raucher im Grunde nur, was sie schon wissen: Rauchen steigert weder ihre Leistungsfähigkeit noch die Lebenslust. Rauchen verursacht Krebs und Raucher sterben früher. Anhand einer Grafik zeigen die Seminarleiter auf, dass Raucher zwar in Stresssituationen gerne

zur Zigarette greifen und sich anschließend gestärkt fühlen, dabei aber einem Trugschluss folgen. Raucher verlieren im Laufe der Zeit immer mehr an Leistungsfähigkeit. Eine Zigarette verschafft zwar kurzfristig das Gefühl, leistungsfähiger zu sein. Aber: Das Leistungsniveau ist verglichen mit einem Nichtraucher deutlich niedriger und sinkt im Laufe der Zeit stetig.

Als relativ gering beschreiben die Referenten die tatsächliche Abhängigkeit von Nikotin und dies bestätigen auch ehemalige Raucher: Bereits nach einer Woche höre das komische Gefühl im Bauch auf und entsprechend verschwinde auch das Verlangen nach einer Zigarette. Bei Allen Carr wird dies mit einem „Nikotinmonster“ beschrieben, dass ein Hungergefühl erzeuge: „Nicht Sie haben Hunger, sondern das Nikotinmonster. Das Nikotinmonster verschwindet aber schnell.“

Was aber ist nun tatsächlich der leichte Weg (Easyway)?

Letztlich kann auch die Lokalredaktion darauf keine Antwort geben. Das System von Allen Carr aber hilft wohl deshalb vielen Menschen, Nichtraucher zu werden, da es nicht auf Willenskraft oder Linderung von Entzugserscheinungen setzt, sondern die bisherigen Raucher davon überzeugt, dass sie eigentlich nur aus einem Grund immer wieder zur Zigarette greifen: Sie wollen damit die Entzugserscheinungen verhindern, die erst durch das Rauchen entstehen. Und aus reiner Freude raucht schließlich keiner der Seminarteilnehmer mehr, sonst hätte er sich fürs Seminar gar nicht angemeldet.

Für alle Raucher, die nun den „leichten Weg“ versuchen wollen: Das Nichtraucher-Seminar der Volkshochschule findet am Samstag, 15. Oktober, von 10 bis 16 Uhr beim Dorfwirt in St. Georgen statt. Anmelden kann man sich bei der Volkshochschule Traunreut in der Marienstraße 20. hr