

# Retrain Your Brain – Tabak- Entwöhnungsprogramm

Version 1.5



*Steffen Moritz, Birgit Hottenrott und Moana Kraj*

Wir freuen uns, dass Sie diesen Leitfaden nutzen möchten. Die hier beschriebene Technik richtet sich an Menschen, die das Rauchen aufgeben möchten, etwa weil sie wissen, dass das Rauchen die Gesundheit gefährdet und körperliche Beschwerden verursacht oder weil ihnen der Arzt geraten hat, das Rauchen aufzugeben. Vielleicht haben auch Sie bei sich schon eine verminderte körperliche Belastbarkeit festgestellt, wie z.B. Kurzatmigkeit, und hegen deshalb den Wunsch, Ihr Rauchverhalten abzubauen. Oder Sie ärgern sich einfach darüber, dass Sie sich von einer Substanz abhängig gemacht haben und möchten das ändern, auch wenn Sie noch keine negativen Folgen des Rauchens verspüren.

Die hier vorgestellte Technik soll dazu dienen, Menschen zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Voraussetzung für die Anwendung der neuen Technik ist Ihre Einsicht in das Vorliegen eines schädlichen Zigarettenkonsums sowie Ihr fester Wunsch, das Rauchen aufzugeben. Menschen, die zwar nach Ansicht ihres Umfeldes oder ihrer Ärzte aufhören sollten zu rauchen, die das Rauchen aber selber nicht aufgeben möchten, werden von der Technik nicht profitieren.

Dieser Leitfaden ist kurz und die Technik ist einfach anzuwenden. Die eigentliche Arbeit beginnt für Sie erst nach der Lektüre. Nur wenn Sie die hier beschriebene Technik regelmäßig anwenden, kann sie Ihnen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Das Lesen und Verstehen sowie der Entschluss zur Veränderung sind ein wichtiger Anfang, reichen aber allein nicht aus. Bleiben Sie am Ball und binden Sie das Erlernte aktiv in ihren Alltag ein! Bitte lesen Sie den Leitfaden von vorne bis hinten, springen Sie nicht ans Ende und überlesen Sie keine Passagen, die Ihnen scheinbar vertraut vorkommen.

Viel Erfolg!

## **Von Kopf bis Fuß: Nikotin - das unterschätzte Gift.**

### **Einführung**

Der Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, ist leicht gefasst. Mark Twain wird das folgende Zitat zugeschrieben: "Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft". Die meiste Überwindung und Kraft kostet es, das Rauchen dauerhaft aufzugeben und konsequent zu bleiben.

In den ersten Tagen ist der Verzicht besonders schwierig und Gedanken an das Rauchen können sich sehr stark aufdrängen. Dies liegt insbesondere daran, dass zunächst auch noch die körperliche Abhängigkeit abgebaut werden muss, die allerdings nach einigen Tagen weitestgehend abgeschlossen ist, Entzugssymptome wie Nervosität, Aggressivität, Schlafstörungen oder depressive Stimmung klingen in der Regel nach Tagen bis wenigen Wochen ab. Schwieriger ist es die psychische Abhängigkeit erfolgreich hinter sich zu lassen. Dies wird dadurch verschärft, dass Zigaretten in unserer Gesellschaft nahezu überall verfügbar sind und das Rauchen mit der Idee von vielfältigen positiven kurzfristigen Annehmlichkeiten verbunden ist. Das Rauchen ist für einen Raucher an viele Auslösereize gekoppelt, sodass ein Rauchverlangen durch eine Vielzahl von Situationen ausgelöst werden kann. Dies kann die „Verdauungszigarette“ nach dem Frühstück sein, oder die Zigarette, die sich automatisch zum Kaffee, zum Glas Wein oder beim Telefonieren angezündet wird, ebenso bei Stress oder Streit. So sind eine Vielzahl von Situationen und Ereignissen, aber auch körperliche Befindlichkeiten und seelische Stimmungen zu einem Signal geworden, eine Zigarette zu rauchen. Der Griff zur Zigarette kann dabei schon so automatisiert sein, dass man gar nicht bemerkt, dass man sich eine Zigarette angezündet hat.

Beim Rauchen stellen sich meist kurzfristige positive Effekte wie Entspannung, Genuss, gesteigerte Konzentrationsfähigkeit oder Stressreduktion ein. Häufig lassen sich Raucher von den kurzfristig angenehmen Folgen leiten und schenken den langfristigen negativen Folgen keine Beachtung.

Ein Zusammenhang zwischen Zigarettenkonsum und den folgenden körperlichen Störungen ist wissenschaftlich gesichert:

- Studien belegen eine Verkürzung der Lebenserwartung von Rauchern, zum Teil bis zu 10 Jahren.
- Beim Einatmen des Rauchs werden Giftstoffe über die Lunge aufgenommen und im gesamten Körper verteilt. Die Folge: So gut wie jedes menschliche Organ wird durch das Rauchen geschädigt.
- Die im Tabakrauch enthaltenen Giftstoffe schaden der Lunge erheblich. Sie greifen das Gewebe an und rufen Entzündungsreaktionen hervor. Zudem beeinträchtigen sie den Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege. Der Rauch kann außerdem die Lungenbläschen überdehnen oder sogar zerstören; dadurch gelangt weniger Sauerstoff in den Körper. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Muskelabbau können die Folge einer Unterversorgung mit Sauerstoff sein. Rauchen begünstigt Erkrankungen der Lunge.
- Rauchen ist der stärkste Risikofaktor für Herzinfarkte und Herzgefäßerkrankungen

- Rauchen ist – im Wesentlichen bedingt durch die gefäßverengende Wirkung – eine der Hauptursachen für Erektile Dysfunktion (Impotenz). Darüber hinaus reduziert das Rauchen die Qualität der Spermien, was in einer verminderten Fruchtbarkeit resultiert.
- Rauchen beschleunigt die Hautalterung. Die giftigen Substanzen des Tabakrauchs sorgen dafür, dass das Kollagen der Haut schneller abgebaut wird. Auch die Wundheilung wird durch Tabakrauch gestört und die Entstehung verschiedener Hautkrankheiten wird wahrscheinlicher.
- Rauchen ist der Hauptrisikofaktor für Lungenkrebs, Kehlkopfkrebs, Speiseröhrenkrebs und Mundhöhlenkrebs.

Wieso schreiben wir das? Immerhin haben Sie sich ja bereits dazu entschieden, mit dem Rauchen aufzuhören und zeigen damit ein Problembewusstsein. Wieso dann Angst machen? Aus dem einfachen Grund, dass es allzu häufig vorkommt, dass ein gewisser Wankelmut einsetzt, sobald "die Arbeit" bzw. der echte Verzicht beginnt. Da erinnert man sich dann gerne an angebliche Vorzüge der Zigarette und verharmlost den Konsum.

*I don't like the drugs but the drugs like me (Marilyn Manson)*  
*[Ich mag die Drogen nicht, aber die Drogen mögen mich]*

Bei praktisch allem, was (kurzfristig) Spaß macht oder als angenehm erlebt wird, wie Drogen aber auch Verhaltensweisen wie Essen, Glücksspiel und Sex, kann es auch beim Konsum von Zigaretten eine Kehrseite der Medaille geben – das Rauchen führt zwar kurzfristig zu einer gewissen Entspannung aber macht abhängig und fördert Krankheiten. Im Falle der Nikotinabhängigkeit ist der Drang zu rauchen oft so stark, dass der Betroffene sich kaum erwehren kann. Die Gedanken ("Ich gehe erstmal eine rauchen, und dann sieht die Welt schon anders aus) und Gefühle – und hier v.a. die scheinbare Aussicht auf bessere Gefühle ("Endlich abschalten, mal runterkommen und entspannen") – werden oft von einem starken Verlangen begleitet, dass sich besonders stark bemerkbar macht, wenn keine Möglichkeit besteht zu rauchen (z.B. in geschlossenen Räumen, im Flugzeug etc.). In entsprechenden Situationen kann sich der Drang zu rauchen so steigern, dass es zu Entzugssymptomen wie Reizbarkeit, Aggressivität, motorischer Unruhe und Unkonzentriertheit kommen kann. Die einzige Möglichkeit, diesen Zustand zu lindern und erträglich zu machen, scheint die Zigarette zu sein. Diese Art "Vorlust" ist nicht spezifisch für Tabak und wir finden Sie bei vielen stofflichen (z.B. Kokain, Alkohol) aber auch nicht-stoffgebundenen Süchten (z.B. Glücksspiel).

Entsprechend muss die Therapie von Suchtstörungen an mehreren Punkten ansetzen. Typischerweise zielt die Therapie von Nikotinabhängigkeit bzw. zur Tabakentwöhnung auf die Veränderung von Gedanken und Gefühlen ab. In der Behandlung sollen die Betroffenen neue Strategien erlernen und schließlich anwenden, mit denen sie ihre Gedanken und Gefühle positiv beeinflussen können. Es sollen Alternativen gefunden werden, mit denen Entspannung und Konzentration ohne Tabakkonsum erzielt werden können. Die auslösenden Situationsreize müssen vom Griff zur Zigarette entkoppelt werden und damit von den positiven Erwartungen, die ein Raucher mit dem Gedanken an eine Zigarette verbindet.

Die hier vorgestellte neue Technik setzt direkt beim Körpergefühl an, das in der Suchttherapie lange vernachlässigt wurde, obwohl, wie bereits erwähnt, auch eine

körperliche Abhängigkeit besteht. Dieser kann man mit Unterstützung durch Nikotinersatzprodukten (z.B. Pflaster oder Kaugummi) begegnen, die helfen sollen, körperliche Entzugssymptome zu reduzieren, ohne im gleichen Maße abhängig zu machen, wie das Inhalieren von Nikotin. Dennoch besteht häufig ein starkes Verlangen zu rauchen fort. Weitere Maßnahmen sind also erforderlich und hier soll unsere neue Technik einen Beitrag leisten. Selbst wenn der eigene Verstand weiß, dass man mit dem Fehlverhalten endlich brechen sollte, erscheint der Drang oft übermäßig stark und einzig durch die Zigarette zu lindern. Es fühlt sich an wie beim eingangs genannten Zitat von Marilyn Manson, den wir als Titel dieses Abschnitts gewählt haben. Die Zigarette lässt einen nicht los.

## **Retrain Your Brain – Tabak-Entwöhnungsprogramm**

### ***Vorbemerkung***

Bevor die Technik dargestellt wird, möchten wir kurz auf deren psychologische Wirkmechanismen zu sprechen kommen, die weitestgehend entschlüsselt sind. Eine psychologische Technik kann ihre Wirksamkeit nur dann voll entfalten, wenn der Betreffende sie versteht und von ihr überzeugt ist. Psychotherapie wirkt hier anders als eine Pharmakotherapie, die auch passiv erfolgreich sein kann. So wirkt Aspirin auch dann gegen Kopfschmerzen, wenn Sie nicht in Chemie aufgepasst haben!

Die Technik „Retrain Your Brain“ basiert auf einem Computer-gestützten Verfahren, welches „Retraining“ genannt wird und in Studien gute Erfolge bei Menschen mit Nikotinabhängigkeit sowie auch bei anderen Suchtstörungen erzielen konnte. Im Falle der Anwendung bei Nikotinabhängigen werden den Betroffenen beim Retraining auf einem Bildschirm Bilder, die etwas mit dem Rauchen zu tun haben, gezeigt ebenso wie Bilder, die nichts damit zu tun haben. In der Instruktion wird die Person angeleitet, einen Joystick von sich wegzuschieben, wenn sie Bilder sehen, die mit dem Rauchen zu tun haben und den Joystick zu sich heranzuziehen, wenn die Bilder nichts mit dem Rauchen zu tun haben. Die Bilder werden jeweils größer, wenn man den Joystick zu sich heranzieht und kleiner, wenn man diesen von sich wegschiebt. Die tägliche Anwendung dieser Maßnahme führte nicht nur zu einer Senkung des Rauchverhaltens, sondern bewährte sich auch als Rückfallprophylaxe, d.h. die Betroffenen hatten weniger Rückfälle, wenn sie zuvor das klassische Retraining angewendet hatten. Computerbasiertes Retraining scheint somit dabei zu helfen, den körperlichen Drang nach der Zigarette oder anderen Suchtmitteln zu verringern.

*Wie kann das sein? Ist das nicht zu schön, um wahr zu sein?*

Es bedarf immer einer gewissen Skepsis, wenn bahnbrechende Erfolge in Wissenschaftsmagazinen publiziert werden. Es gilt: eine Studie ist keine Studie. In diesem Fall aber wurde die therapeutische Wirkung des Retrainings wiederholt von unabhängigen Wissenschaftlern bestätigt und kann als gesichert gelten. Jedoch ist diese Technik recht aufwändig und eintönig und besitzt weitere Nachteile, so dass die Wirksamkeit aus unserer Sicht durch einige Veränderungen verbessert werden sollte. Bevor wir hierauf zu sprechen kommen, möchten wir kurz erläutern, was man über die Wirkweise des Verfahrens bisher weiß. Dies ist wichtig, da wir einige dieser Wirkmechanismen in etwas abgewandelter Form für die später vorgestellte neue Technik berücksichtigt haben.

### ***Wirkweise des Retraining***

Zunächst zum Wort: Retraining heißt Umtrainieren und könnte auch als Neulernen übersetzt werden. Die Technik macht sich unbewusste Prozesse zunutze, die bewirken, dass wir Dinge, die wir mögen, automatisch an uns heranziehen (z.B. jemanden umarmen, zu uns heranwinken, Heranrücken an ein Objekt bei Neugier). Diese automatischen Verhaltenstendenzen haben auch längst Eingang in die Sprache gefunden. So finden wir Menschen *anziehend* und reden manchmal sogar von *magnetischer Anziehungskraft*. Dinge, die wir nicht mögen, weisen wir automatisch von uns, schieben sie weg und gehen auf Distanz. Das ist körperlich wie auch sprachlich (wir reden z.B. davon, jemanden abstoßend zu finden) stark verankert und bei allen Menschen in etwa gleichstark ausgeprägt.

### **Wissenschaftlicher Exkurs: Embodiment – „Körperlichkeit“ von Annäherung und Vermeidung**

In Studien der Grundlagenforschung, die dem klassischen „Retraining“ vorausgingen, wurden süchtige Versuchspersonen (z.B. Raucher, Menschen mit Alkoholproblemen, Automatenglücksspieler) auf einem Computer mit Reizen konfrontiert, die das „Suchtmittel“ zeigten (je nach Störung z.B. die Zigarette, eine Bierflasche, einen Glücksspielautomaten) oder neutrale Reize (z.B. Mineralwasserflasche, Blumentopf). Die Teilnehmer sollten mit einer Joystick-Bewegung jedoch nicht auf die Bildinhalte reagieren, sondern auf Oberflächeneigenschaften wie Hochformat oder Querformat. Bei einem Hochformat-Bild sollte der Reiz mit dem Joystick möglichst schnell weggeschoben werden (das Bild wurde auf dem Bildschirm dann kleiner) und bei Querformat zu sich herangezogen werden (das Bild auf dem Bildschirm wurde entsprechend größer). Wurde bei Rauchern nun eine Zigarette gezeigt, wurde auf die Abbildung schneller reagiert, wenn sie im Quer- als im Hochformat präsentiert wurde (heranziehen des Joysticks schneller als wegschieben). Bei anderen Süchten zeigten sich entsprechende Ergebnisse. Die Studien belegen, dass Sucht mit einer entsprechenden körperlichen Präferenz (pathologisches Annähern) verknüpft ist. Bei Menschen ohne Suchtverlangen ist dieses Verhaltensmuster nicht vorhanden oder deutlich abgeschwächt. Jetzt zum umgekehrten Fall. Bei Menschen, deren Verhalten durch starke Vermeidung gekennzeichnet ist, z.B. Menschen mit Ängsten/Ekel vor Spinnen, Schlangen etc. wird auf Angst-besetzte Objekte entsprechend schneller reagiert, wenn Sie hochkant präsentiert wurden (also wegschieben mit dem Joystick) als im Querformat. Dies zeigt, dass Ekel und Angst auch körperlich mit einer Abwehrreaktion verbunden sind. Übrigens gilt für alle Versuchsanordnungen, dass es keinen Unterschied macht, ob man nun „ran“ mit Querformat und „weg“ mit Hochformat koppelt oder andersherum.

Diese normale menschliche Reaktionstendenz macht sich das Retraining zunutze, indem es die Gier/den Drang nach der Zigarette mit Hilfe einer entgegengesetzten körperlichen Handlung blockt und so darauf abzielt, den Drang und damit auch den Konsum zu reduzieren.

**Die krankhafte Koppelung von der Zigarette mit einem körperlichen Drang zur Annäherung soll also durch die hier beschriebene Technik aufgebrochen werden.**

### ***Nachteil des klassischen Retraining***

Wie schon angesprochen, geht das computerbasierte Retraining mit gewissen Nachteilen einher. Zum einen ist es verschieden, welche Zigarettenmarke man gerne raucht. Vor allem aber ist es individuell höchst unterschiedlich, in welchen Situationen man raucht, die dann als Auslösereize gelten können und eng mit dem Rauchen assoziiert sind. Einige rauchen nur selbstgedrehte Zigaretten, andere rauchen Zigarren. So wie die Zigarettenmarke spielen

auch Farben/Etiketten (z.B. auf der Zigarettenverpackung) eine Rolle. Ein Zigarettenraucher wird vom Anblick einer Zigarre oder Pfeife kaum in körperliche Unruhe versetzt werden und umgekehrt gilt das gleiche. Der eine raucht v.a. bei der Arbeit, wenn er sich konzentrieren muss und gestresst ist, der andere nur in Gesellschaft beim Bierchen. Diese individuelle Vielfalt kann man durch eine standardisierte Computeranordnung mit Präsentation von Bildern nur schwer darstellen. Zum anderen nervt es manche Betroffene, sich täglich vor den Rechner zu setzen und die recht monotonen Retraining-Übungen zu machen. Das bringt keinen großen Spaß.

### **Die neue Technik „Retrain Your Brain – Tabak-Entwöhnungsprogramm“**

Die hier vorgestellte Technik basiert auf dem beschriebenen Prinzip des klassischen Retrainings, verlagert aber die Durchführung vom Computer in die eigene Vorstellungswelt.

Die gleichzeitige Nutzung verhaltensbasierter und imaginationsbasierter Techniken ist in der Psychotherapie nichts Ungewöhnliches. Man weiß seit langem, dass Phobiker, also Menschen, die Angst vor Tieren (z.B. Spinnen) oder bestimmten Situationen haben (z.B. engen Räumen), von der sog. Exposition oder Konfrontationstherapie (man setzt sich bewusst den gefürchteten Objekten/Situationen aus) profitieren. Während des erneuten Erlebens des gefürchteten Objekts/der Situation können korrigierende Erfahrungen gemacht werden („ich kann damit umgehen und das Gefühl aushalten“), hier v.a. die Erkenntnis, dass befürchtete Konsequenzen ausbleiben und die Angst irgendwann von selbst abflaut. Dieses Verfahren ist sowohl wirksam, wenn man sich den Objekten/Situationen direkt aussetzt, als auch, wenn man sich ihnen nur in der Vorstellung oder einer simulierten Umgebung (z.B. im Rahmen von Virtual Reality Experimenten mit 3D-Brille) aussetzt.

Dieses Prinzip machen wir uns für das Retraining zunutze. Die Verlagerung in die Gedankenwelt hat verschiedene Vorteile gegenüber der ursprünglichen computergestützten Technik. So kann man sich jene Zigarette ganz konkret ausmalen, die man besonders mag (z.B. die Zigarette, nach dem Essen) sowie „rauchfreie“ Dinge, die einem ebenfalls gefallen (z.B. in der Natur tief durchatmen, ein leckeres Getränk, ein Kaugummi, ein Bonbon, eine Salzstange, ein Zahnstocher zum draufrumkauen). Außerdem kann man sich auch die typische Umgebung vorstellen, in der man meistens raucht. Für den einen mag es das eigene Wohnzimmer sein, für den anderen der Balkon oder die Party mit Freunden. Mehrmals am Tag sollen Sie sich Ihre Zigarette vorstellen, am besten in der typischen Umgebung des Konsums. Statt diese in Gedanken aber nun einfach von sich zu schieben, wie in der ursprünglichen Bildschirmübung oder die „rauchfreien“ Dinge zu sich heran zu ziehen, offeriert einem die Vorstellung mehr Möglichkeiten, die unseres Erachtens das Potenzial und die Wirksamkeit der Technik deutlich steigern können.

Gehen wir zunächst Schritt für Schritt vor:

- Wahl der Raucher-Situation: Stellen Sie sich 1-3 Situationen vor, in denen der Drang oder die Lust zu Rauchen besonders stark ist (z.B. bei Telefonieren, beim Kaffee, in der Pause). Malen Sie sich diese Situationen möglichst genau aus. Stellen Sie sich die Umgebung plastisch vor, versetzen Sie sich ganz in die Situation hinein. Versuchen Sie sich den Geschmack der Zigarette in dem Moment ganz genau vorzustellen. Erinnern Sie sich auch daran, wie sich die Zigarette in Ihrer Hand anfühlt. Die vorgestellte Zigarette sollen Sie dann in Gedanken in der weiter unten beschriebenen Weise immer wieder von sich wegbewegen.

- Wahl der „rauchfreien“ Situation: Stellen Sie sich dann dieselbe Situation vor (also Telefonieren, beim Kaffee, in der Pause), in der Sie nun aber nicht rauchen, sondern eine alternative, nicht schädliche Handlung durchführen. Malen Sie sich beispielsweise aus, wie Sie genüsslich ein Glas frisches Wasser trinken oder auf dem Balkon stehen und einen tiefen Atemzug reiner Luft nehmen oder ein frisches Kaugummi kauen. Werden Sie erfinderisch, spielen Sie mit Ihrer Vorstellung! Setzen Sie auch hier alle Ihre Sinne ein, um sich die entsprechende Situation vorzustellen. Die in der Situation vorgestellten Dinge, die nichts mit dem Rauchen zu tun haben (Wasser, Kaugummi, frische Luft oder ähnliches) sollten für Sie etwas Positives ausstrahlen und wenn möglich mit Genuss verbunden sein. Die vorgestellten Alternativen sollten Sie in der unten beschriebenen Weise in Gedanken immer wieder zu sich hinbewegen.

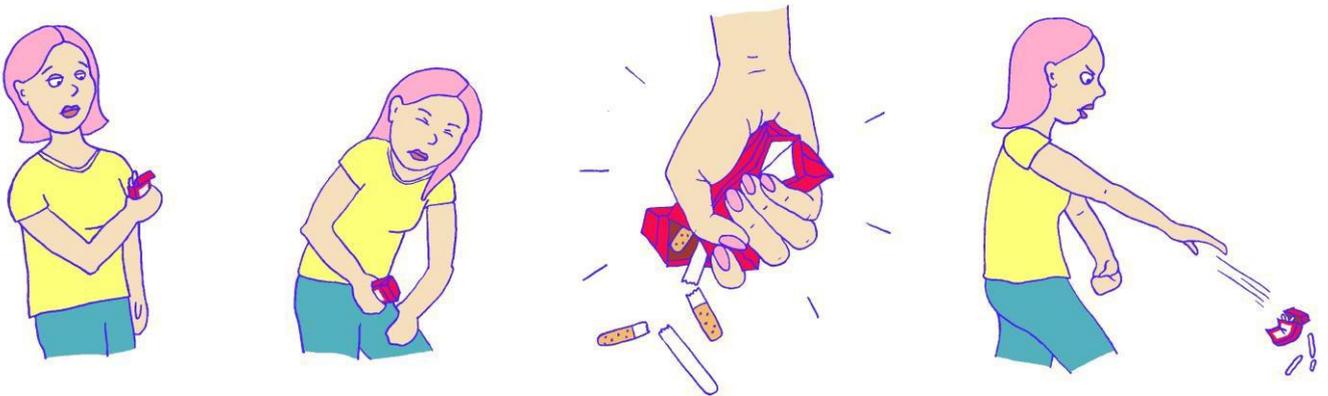
Es ist, wie dargestellt, vielfach belegt, dass aversive Reize zu einer Abwehr bzw. Weg-Bewegung führen, angenehme Reize hingegen zu einer Annäherungsbewegung. Darauf basiert das Prinzip des Retraining. Ähnliches –und dies macht sich unsere Technik anders als das Retraining spezifisch zunutze –gilt auch für oben versus unten. Sind wir bedrückt, zeigt sich das auch an unserer Körperhaltung. Wir gehen krumm und machen uns klein, der Kopf ist gesenkt, die Mundwinkel hängen. Andersherum drückt sich Stolz und gute Laune in einer Aufwärtsbewegung des Körpers aus: man geht gerade, strafft die Schultern, hebt den Kopf und die Mundwinkel gehen bis zu den Ohren. Über sog. Spiegelneurone im Gehirn, die wichtig für Empathie und Mitleid sind, können sich Gefühle Anderer auf uns übertragen. Beispielsweise reagieren die meisten Menschen mit negativen Gefühlen, wenn sie Fotos von Menschen sehen, deren Körper und Mimik förmlich hängt. Dies pflanzt sich in der Vorstellung fort: Wir sehen jemanden mit gebückter Körperhaltung und übernehmen die Haltung und den passenden Gesichtsausdruck oft spontan. Dies wiederum kann Gefühle leichter Niedergeschlagenheit hervorrufen. Diese Ansteckungseffekte sind oft nicht bewusst aber wissenschaftlich gut nachgewiesen. Und genau diese Effekte der Vorstellungskraft wollen wir uns mit der hier vorgestellten Technik zunutze machen.

Interessanterweise beeinflussen sich Gefühl und Körper gegenseitig. Eine gehobene Stimmung oder eine gedrückte Stimmung lassen uns entweder aufrecht oder gebückt gehen. Doch dies gilt auch andersherum, d.h. wir können durch unsere Körperhaltung auch unsere Stimmung beeinflussen. Probieren Sie es aus. Gesten und Körperhaltung sind so verwurzelt mit unserer Gefühlswelt, sodass das Aufrichten des Körpers unwillkürlich auch zu einer leichten Verbesserung der Stimmung führt, während ein Zusammensinken und Krummmachen bei den meisten Menschen auch die Gedanken verfinstert. Schauen Sie mal nach oben in den Himmel. Es fällt den meisten Menschen dabei schwer, trübe Gedanken zu haben. Der Effekt ist verblüffend und zeigt die enge und wechselseitige Kopplung von Gefühl und Körper. Was bedeutet das für die Technik? Anstatt die Zigarette, wie vorher beschrieben, im Geist einfach nur wegzuschieben, sollten Sie folgende Sequenzen immer wieder regelmäßig durchführen.

### **Konkrete Übungsanleitung:**

1. Denken Sie dann an eine typische Rauch-Situation und an Ihre Zigarette oder Ihre Zigarettenschachtel. Nehmen Sie diese in Gedanken in die Hand.
2. Atmen Sie aus und sacken Sie förmlich in sich zusammen. Machen Sie die Schultern rund und krumm und verstärken Sie dies möglichst bewusst durch trübe Gedanken.

3. Zerquetschen Sie die Zigaretten/Schachtel und schleudern Sie die Zigarette/Schachtel von sich weg (z.B. auf dem Balkon über das Geländer oder in der Raucherecke auf den Boden). Sie können sich dabei auch einen grimmigen Gesichtsausdruck vorstellen. Bitte beachten Sie hierzu auch die Abbildung unten. Am Ende soll die Zigarette oder auch die Zigarettenschachtel oder der Aschenbecher kaputt sein oder, wenn Ihnen das keine moralischen Probleme bereitet (es sind ja "nur" Gedanken), können die Rauchutensilien auch die Behaglichkeit des Ortes, an dem Sie rauchen, zerstören (z.B. Brandfleck im Teppich, ausgekippter Aschenbecher).
4. Wie dargestellt, ist Ablehnung mit einer Weg-, aber auch einer Unten-Bewegung verknüpft (Denken Sie an die Daumen-runter Geste, wenn einem etwas nicht gefällt). Daher kann es sinnvoll sein, die Zigarette oder die Schachtel in Gedanken auf die Erde zu schleudern. Die Wegwerfbewegung wird dabei real durchgeführt, in ihrer Vorstellung sind Sie dabei in der „Rauchsituation“ und werfen die Zigarette/Schachtel fort. Auch können Sie sich vorstellen Zigarettenrauch auszuhusten. Übersteigern Sie dieses Szenario möglichst grotesk. Wenn Sie möchten, können Sie das durch echtes Husten unterstützen. Sie selbst kennen sich und Ihren Körper am besten und wissen, mit welcher Methode Sie das Vorgestellte möglichst gut und echt auch körperlich nachahmen können, um diese Vorstellung zu unterstreichen. Versuchen Sie ein bisschen mit den Techniken zu spielen und eigene Szenen zu entwickeln. Die obigen Vorschläge sind nur Empfehlungen, wichtig ist aber, dass eine Bewegung vom Körper weg in Ihrer Übung enthalten ist (diese Bewegung wird real ausgeführt!).



*Phasen der Aversions-Übung: Zigaretten in Vorstellung in die Hand nehmen, Körper krumm machen (nicht nur in Gedanken – führen Sie die Bewegung tatsächlich aus) und negative Gedanken hervorrufen – Zigaretten zerdrücken und nach unten wegschleudern (siehe Text; Schleudern oder Schieben Sie die vorgestellten Zigaretten tatsächlich mit Ihren Armen und Händen von sich weg).*

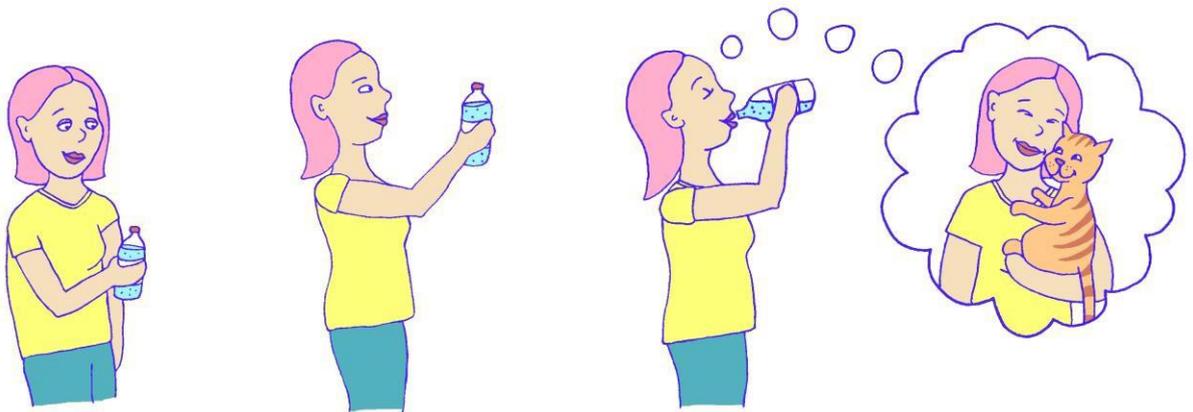
Um die Effekte zu erhöhen, soll nicht nur das Wegschieben der Zigarette in der Vorstellung eingeübt werden sondern es muss auch eine alternative positive Handlung in der bisherigen typischen Rauchsituation mit einer entsprechenden Haltung und Vorstellung regelmäßig geübt werden. Dies wird nun im Folgenden genauer beschrieben.

***Hier nun der entgegengesetzte Ablauf mit der folgenden Sequenz:***

1. Stellen Sie sich nun die typische Rauchsituation vor, in der Sie nun aber nicht zur Zigarette greifen und rauchen, sondern eine andere Handlung durchführen. Zum Beispiel trinken Sie ein frisches Wasser oder einen Saft den Sie gerne mögen oder

Sie beißen kräftig in einen Apfel, stecken sich ein erfrischendes Kaugummi in den Mund oder atmen tief die frische Luft ein. Ihre Haltung ist dabei aufrecht und positiv, Sie können sich auch ein Lächeln auf ihrem Gesicht dabei vorstellen.

2. Atmen Sie tief ein. Machen Sie sich groß und richten Sie sich auf, als ob Sie jemand an einem imaginären Faden am Kopf hochzieht. Ihre Körperhaltung ist aufrecht und entspannt, die Schultern zurück, Brustkorb raus, der Kopf blickt geradeaus und hängt nicht – fühlen Sie, wie sich schon allein durch diese Körperhaltung ein Gefühl der Stärke und Zuversicht einstellt?
3. Die vorgestellte und auch real ausgeführte Bewegung zu dieser Übung ist von der vorgestellten Handlung abhängig. Sie sollten in jedem Fall eine aufrechte positive Körperhaltung haben, wie unter Punkt 2 beschrieben. Je nach vorgestellter Handlung führen Sie nun beispielsweise das Glas oder die Flasche zum Mund, wobei Sie das Glas oder die Flasche möglichst hoch ansetzen sollten, so dass der Blick leicht nach oben gerichtet ist (dies bessert die Stimmung bei vielen Menschen). Oder Sie stecken sich einen Kaugummi in den Mund, der ihren Atem frisch hält. Sie können sich auch vorstellen, dass Sie anstatt zu rauchen auf dem Balkon die frische Luft tief einatmen und dabei ihre Arme weit ausbreiten, das Gesicht gen Himmel recken und einen tiefen Atemzug nehmen. Malen Sie sich dabei aus, wie die frische Luft Ihre Lungen füllt und Ihren gesamten Körper durchströmt.
4. Versuchen Sie gleichzeitig, wenn Ihnen das gelingt (wenn nicht, ist dies auch nicht schlimm), andere wohlige Gefühle zu erzeugen, indem Sie z.B. während des Atmens oder Trinkens in Ihrer Vorstellung mit Freunden zusammen sind und lachen oder einen geliebten Menschen/ ein geliebtes Haustier in Gedanken an Ihre Brust drücken. Sobald Sie ein positives Gefühl herbeigeführt haben und möglichst lebendig spüren, setzen Sie in Gedanken das Getränk an, stecken das Kaugummi in den Mund oder nehmen den tiefen Atemzug. Es geht darum, positive Gefühle und hier v.a. Körpergefühle mit dem Vorgestellten zu verbinden.



*Alternative Handlung: z. B. erfrischendes Getränk in der Vorstellung in die Hand nehmen, Körper wie beschrieben recken, imaginiertes Getränk hoch ansetzen und möglichst mit anderen positiven Gefühlen koppeln (siehe Text).*

Probieren Sie ein wenig herum. Sie müssen nicht im strengen Wechsel erst an die Zigarette denken und dann an die Alternative, bzw. entsprechende Sequenzen strikt einhalten, sondern können das in unterschiedlichen Reihenfolgen durchführen und auch mal eine Vorstellungsübung mehrmals hintereinander machen.

### ***Ein paar Tipps:***

- Stellen Sie sich einen Timer, z.B. über Ihr Smartphone (Instruktionen dazu: siehe unten), so dass Sie am Tag mindestens 2 x erinnert werden, die Übungen zu machen. Auch die kostenlose App Any.do kann Sie hierbei unterstützen. Üben Sie insgesamt ca. 10 Minuten am Tag. Sie müssen die Übungen nicht in einer komplett ruhigen Umgebung durchführen, aber es ist wichtig, dass Sie sich in dem Moment auf die Übung konzentrieren können und nicht andauernd von äußeren Einflüssen oder anderen Personen gestört werden. Sie müssen die Übungen nicht immer zur selben Tageszeit machen, gestalten Sie dies frei. Natürlich bieten sich Routinen an, weil Sie dann eher an die Übungen denken, aber auch wenn Sie die Übungen jeden Tag zu einer anderen Uhrzeit machen, ist das gut. Wichtig ist vor allem, dass Sie üben.
- Während Sie sich in einer „rauchfreien“ Situation befinden, sollten Sie in der Vorstellung die obigen Übungen machen: also in möglichst aufrechter Haltung genussvoll etwas trinken oder ganz bewusst frische Luft atmen. Denken Sie dabei an schöne Dinge bzw. eine schöne Umgebung. Wenn Sie aber weiterhin rauchen, sollten Sie während Sie rauchen, hingegen tunlichst positive Gedanken vermeiden, denn die Verknüpfung zwischen der Zigarette und einem guten Gefühl soll getrennt werden. In Verbindung mit einer Zigarette sollten also eher negative Gedanken oder Gefühle heraufbeschworen werden (s.o.)

Ziel der Übungen ist es, das Rauchen/die Zigarette mit körperlicher und gedanklicher Abneigung zu koppeln, um so den Drang zu rauchen zu schwächen. Versuchen Sie, dies auch in Ihren Alltag einzubauen: Wenn Sie an einer Mülltonne vorbeigehen oder an sonstigen Orten gerade unangenehme Gerüche wahrnehmen, so stellen Sie sich bewusst Ihre Zigarette vor.

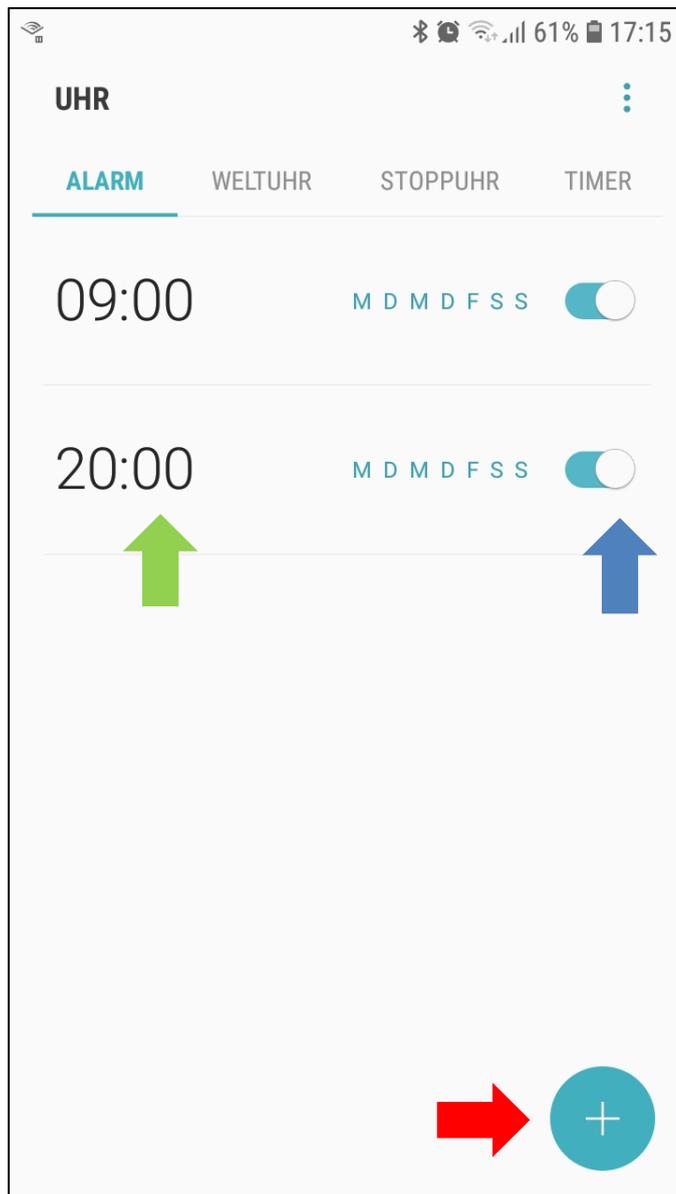
Oder auch wenn Sie an einer Drogerie vorbeigehen und die Cremes im Schaufenster betrachten, stellen Sie sich vor, wie sehr Ihre Haut immer teurere Cremes brauchen wird, weil sie durch das Rauchen immer älter, faltiger und fahler wird.

Spielen Sie mit der Technik herum und entwickeln Sie Kreativität und ein wenig Spaß daran, mit der zuletzt skizzierten Technik, die Zigarette "schlecht zu machen".

### ***So. Jetzt loslegen:***

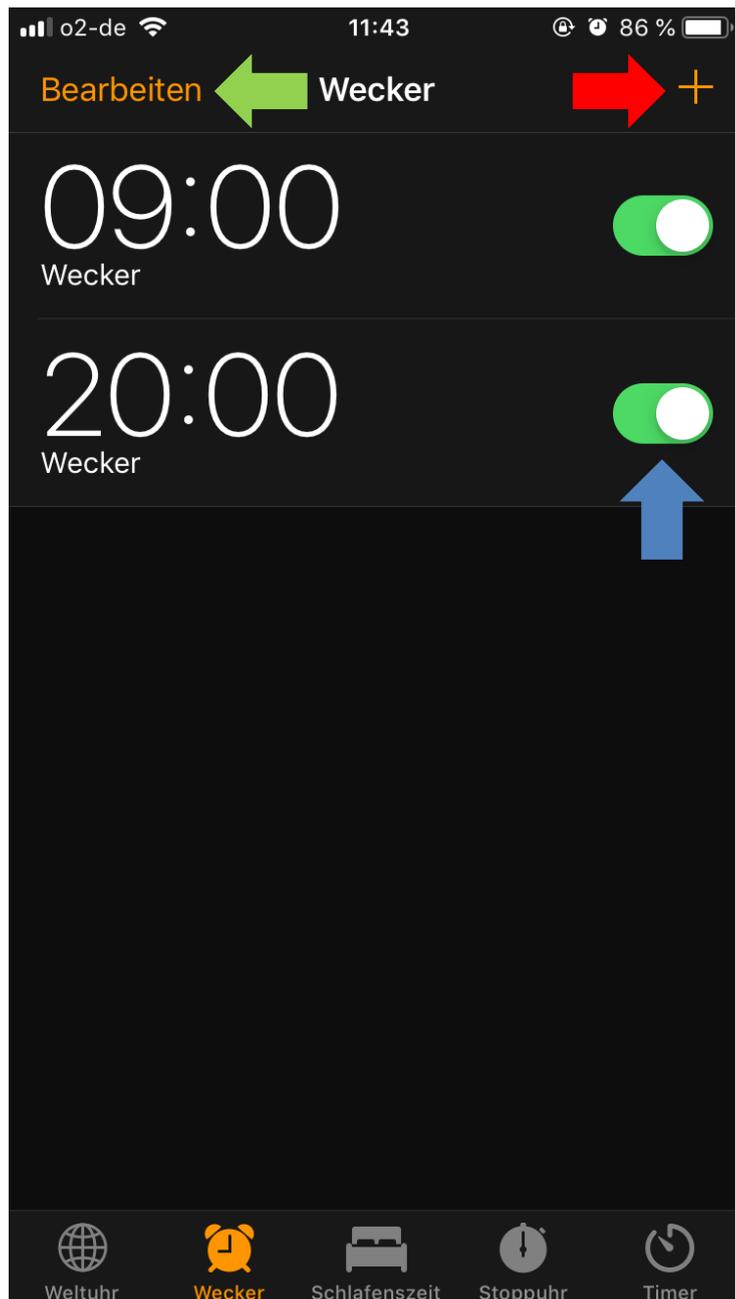
Fangen Sie noch heute an. Bei Fragen können Sie sich gerne an Prof. Dr. Steffen Moritz wenden ([moritz@uke.de](mailto:moritz@uke.de)).

## Stellen des Timer



### Für Android Smartphones Einrichten einer Erinnerungsfunktion, Beispiel:

App „Uhr“ öffnen (meist als Standard-Funktion vorinstalliert, ansonsten gibt es viele kostenlose Timer/Uhren). Im Menu unter „Alarm“ können Sie über das Plus-Symbol (**roter Pfeil**) beliebig viele Erinnerungszeiten einrichten. Indem Sie auf die Uhrzeit klicken (**grüner Pfeil**), gelangen Sie zu einem neuen Menüfeld, über das Sie einstellen können, ob Sie täglich oder nur an bestimmten Tagen erinnert werden möchten. Sie aktivieren den Alarm, indem Sie den Regler nach rechts schieben (**blauer Pfeil**).



## Für iOS Smartphones

### Einrichten einer Erinnerungsfunktion, Beispiel:

App „Uhr“ öffnen (Standard App von iOS; muss nicht extra installiert werden). Im Menü unter „Wecker“ können Sie über das Plus-Symbol (**roter Pfeil**) beliebig viele Erinnerungszeiten einrichten. Indem Sie auf „Bearbeiten“ klicken (**grüner Pfeil**) und anschließend auf die jeweilige Erinnerung, gelangen Sie zu einem neuen Menü, über das eingestellt werden kann, ob Sie täglich oder nur an bestimmten Tagen erinnert werden möchten. Sie aktivieren den Alarm, indem Sie den Regler nach rechts schieben (**blauer Pfeil**).