

Schluss damit.

Nikotin. Allen Carr bringt Rauchern das Nichtrauchen bei, schmerzlos, erfolgreich und demnächst auch in Österreich.



Der Tip kam von Johnny Cash. Der Countrysänger hatte sich gerade das Rauchen abgewöhnt. Kollege John Cougar Mellencamp, seinerseits nikotinsüchtig, wollte von ihm wissen, wie er das gemacht habe. Ganz einfach, meinte Cash. In Großbritannien gäbe es einen Typen, der hätte ein paar Stunden mir ihm gequatscht, seither rühre er keine Zigarette mehr an und fühle sich großartig dabei. Ob Mellencamp vielleicht seine Telefonnummer haben wolle?

Er wollte. Der besagte Brite - er heißt Allen Carr - querte prompt den Atlantik. Er redete wieder ein paar Stunden, diesmal mit Mellencamp, und verwandelte ihn in den Nichtraucher, der er sein wollte, aber aus eigener Kraft nicht hatte sein können. Zur Belohnung schickte der Sänger den Mann auf seine Kosten per Concorde zurück ins heimatische London, damit der sofort weitere Gespräche mit weiteren Noch-Rauchern führen könne.

Es gibt ungezählte Methoden und Tipps, Systeme und Mittel, die den Raucher des Rauchens entwöhnen wollen. Wer nie geraucht hat, wer nie versucht hat, sich das Rauchen abzugewöhnen, der weiß nicht, wie furchtbar, wie schwierig, wie entnervend, wie entmutigend es sein kann und welche Höllen der Selbsterniedrigung und -verachtung der Nikotin-Junky auf allen diesen Nichtraucherwegen durchmessen muss. Leute starren mit Akupunkturnadeln in den Ohrläppchen fingernägelkauend auf die Zigarettenpackung noch-rauchender Ex-Genossen, schoppen Nikotinkaugummis, lassen sich hypnotisieren oder absichtlich mit den Bildern der grauenhaftesten Rauch-Nebenwirkungen schockieren. Ganz frische Nichtraucher treiben mit ihrem Grant zuweilen Arbeitskollegen in die Verzweiflung und werden angefleht, bitte wieder zu rauchen, damit sich das Betriebsklima zum Erträglichen ändere.

Allen Carr behauptet, nicht nur den einfachsten Weg, sondern auch den einzigen zu kennen, um mit dem Rauchen Schluß zu machen: Es sei nicht schwierig, es sei mit keinem Leid verbunden, und es sei an einem einzigen Nachmittag zu erledigen. Eine kecke Aussage, die natürlich erst einmal kein Mensch glaubt. Doch Carrs Statistik spricht für sich.



Langzeitwirkung

Über 60% der Raucher, mit denen der Mann dem der Raucher nicht-und-du-bist-glücklich-Botschaft geplaudert hat, greifen auch nach einem Jahr nicht mehr zu den Zigaretten. Zum Vergleich: Eine Studie belegt, daß die zur Zeit ungemein populären Nikotinersatzpräparate, wie Raucherpflaster, Inhalatoren und Kaugummis, eine Langzeit-Nichtraucherwirkung von lediglich acht bis zehn Prozent haben. Klar, meint Carr, sie zielen auch nicht auf den Kern des Problems, den der sitzt ganz eindeutig im Hirn des Rauchers.

Allen Carrs Methode ist ganz einfach, sie ist ganz anders als alle anderen, und sie spielt sich ausschließlich über das Denken ab. Ihre Botschaft lautet: Vergiss alles, was du über die Qualen der Raucherentwöhnung gehört, gesehen, erfahren hast. Setz dich hin. Nimm dir die Zeit, darüber nachzudenken, warum du wann wie und wie viel rauchst, und erkenne, dass du ein Idiot bist, der sich das Leben verstinkt. Erkenne, dass du nichts verlierst, wenn du

Tschick Tschick sein lässt. Ganz im Gegenteil, du gewinnst. Alle anderen Methoden operieren mit umgekehrten Vorzeichen. Ihre Grundaussage lässt die kommenden Qualen erahnen und meint: Nur Mut, du kannst es mit unserer Hilfe schon schaffen. Du bist nicht allein auf diesem ungeheuer schwierigen Weg, den einzuschlagen du so ehrenhaft beschlossen hast, du Held. Wir helfen dir. Wo sie sagen: Fürchte dich nicht, sagt Carr einfach: Da ist schlichtweg nichts, wovor du dich fürchten musst, der ganze Kram beruht nur auf Einbildung.

Hirnsache

Der Ex-Kettenraucher vermittelt diese hilfreiche Erkenntnis eindringlich und anhand verschiedenster Beispiele einerseits auf Nachmittagsseminaren, andererseits in seinem Buch "Endlich Nichtraucher! Der einfachste Weg mit dem Rauchen Schluss zu machen". Darin erklärt er die "Gehirnwäsche", der jeder einzelne, ob Raucher oder Nichtraucher, seiner Meinung nach ausgesetzt ist. Rauchen ist ein penetranter Bestandteil unserer Gesellschaft, und von Leinwänden, Plakaten, TV-Schirmen erreicht uns die irriige Botschaft, dass die Zigarette hilft, jegliche Situation zu meistern. Spannung? Humphrey Bogart verheizt pro Spielfilm mindestens eine Packung, Bruce Willis auch.

Kreativität? Pablo Picasso ist - wie jeder Raucher auf Fotos dankbar erkennt - selten ohne Kippe vor der Leinwand gestanden. Charisma? Schaut schon cool aus, wie Simone Signoret die Filterlose zwischen den Fingern hält, von Sharon Stone ganz zu schweigen. Was Bogart stark, Picasso genial und Stone umwerfend macht, muss anderen auch helfen.

"Good Lord", sagt Allen Carr, "ich kenne das alles, und es hat mich selbst fast umgebracht." Der Brite schmauchte dreiunddreißig Jahre lang täglich um die 100 Zigaretten und kam davon einfach nicht los. "Ich hatte Dutzende von Versuchen unternommen, das Rauchen aufzugeben. Einmal habe ich sechs Monate lang nicht geraucht, und ich ging immer noch die Wände hoch, stellte mich immer noch neben Raucher, um ein Tabakwölkchen abzukriegen. Ich bildete mir ein, Zigaretten würden mir helfen, mich zu entspannen, und gäben mir Mut und Selbstvertrauen. Bei meinen Versuchen, nicht mehr zu rauchen, fühlte ich mich immer elend, konnte mir nie ein lebenswertes Leben ohne Zigaretten vorstellen." Irgendwann schaffte er es. Ganz plötzlich und ganz ohne Qual. Er versuchte herauszufinden, warum. "Das Problem", so meint er heute, "besteht nicht darin, dass das Aufhören schwierig ist, sondern dass die Angst vor dem Aufhören so groß ist, dieses Gefühl, jetzt alles aufgeben zu müssen, das Leben ohne Zigarette furchtbar zu finden." Dabei will jeder einzelne Raucher damit Schluss machen, nur viele gestehen es sich selbst nicht ein.



Bestseller Nichtraucher

Carrs Buch ist erstmals 1985 in Großbritannien erschienen und wurde mittlerweile in über 20 Sprachen übersetzt. Seit 1992 gibt es eine deutsche Ausgabe. Endlich Nichtraucher! führt zur Zeit mit durchschnittlich 30.000 verkauften Stück pro Monat die Taschenbuch-Sachbuch-Bestsellerliste in der Bundesrepublik an.

Die Reaktion rauchender Menschen auf nicht mehr rauchende Menschen, die über Allen Carrs Buch zu reden beginnen, ist immer dieselbe: Heiterkeit, Tatsächlich klingt es ja eher blöd, wenn einer sagt: Ich hab` ein Buch gelesen, und seither rauche ich nicht mehr. Deshalb, so Carr, macht er auch keine Werbung. Das würde absolut nichts bringen, den es glaubt sowieso keiner daran - meine einzige Propaganda ist die Mundpropaganda.

Hanus zum Beispiel wandelte sich über eine wohlmeinende Freundin, die Ihm das Buch schenkte, zum Nichtraucher. Er wurde in der Zeit, da er noch vier Päckchen pro Tag verpöfelte, von großer Trübsal erfasst, wenn kein weiteres in Sichtweite war, und hielt sich selbst für einen völlig hoffnungslosen Fall. Er wollte zwar aufhören, versuchte es

aber wie viele andere gar nicht, weil das seiner Meinung nach sowieso sinnlos war. Das geschenkte Buch erschien ihm nachgerade lächerlich. Warum er es trotzdem las, weiß er nicht, aber er hat seit über vier Monaten keine einzige Zigarette intus. Ich steh` auf in der Früh, sagt er, und ich freu` mich darüber, dass ich nicht mehr rauch`. Wie vielen Rauchern Allen Carr bisher geholfen hat, kann keiner sagen. Die Prominentenliste Carrscher Nichtraucher ist jedenfalls ganz stattlich: Neben Cash und Mellencamp wurden Julie Christie, Frederick Forsyth, Mark Knopfler, Dave Stewart, Nina Simone und andere Zelebritäten von der Sinnhaftigkeit des Nichtrauchens überzeugt, und auch Nina Hagen hörte auf zu rauchen, nachdem sie dieses geile Buch gelesen hatte.

Der humorige Brite hat parallel zu der über einmillionmal verkauften Publikation eine Organisation etabliert, die weltweit Nichtraucherkurse abhält. Allen Carr's Easyway ist von Australien bis nach Kanada und Holland, von Israel bis Hongkong in Sachen Nichtrauchen unterwegs. Die Vortragenden sind meist selbst Ex-Raucher, die mit der Easyway-Methode gewonnen haben und für die Kurse rund ein Jahr eingeschult werden.

Ab Jänner wird es erstmals in Österreich Kurse geben. Der Bayer Erich Kellermann (fünfzehn Jahre lang täglich vierzig Zigaretten, erste Reaktion auf Carr: Vazöh`ma du ka G`schicht) wird sie halten. An jeden Kurs nehmen maximal zehn Personen teil. Der Vortragende verwendet keine Hilfsmittel, keine abschreckenden Dias, keine Horrorstatistiken. Wer innerhalb dreier Monate rückfällig wird, bekommt sein Geld - 3.500 Schilling - zurück. Oder hat die Möglichkeit, zwei weitere Aufbaukurse zu besuchen.

Drop-out-Rate

Ludwig Bieser ist als Betriebsarzt für das Heil der IBM-Mitarbeiter in Deutschland, Österreich und der Schweiz zuständig. Vor Jahren verfasste er Broschüren, um die Leute zum Nichtrauchen zu bewegen und um rauchfreie Arbeitsplätze zu schaffen. Meine Erfahrungen waren äußerst schlecht. Wenn wir Nichtraucherkurse anboten, die über mehrere Wochen gingen, mussten wir die Leute mit dem Lasso einfangen, um sie hineinzubekommen, die Drop-out-Rate war noch vor Seminarende hoch.

Eine soeben zur Nichtraucherin mutierte Mitarbeiterin machte ihn auf Carrs Easyway-Programm aufmerksam. Bieser setzte sich probeweise in einen Kurs, war sofort von der Methode überzeugt und buchte ein Seminar für IBM. Bieser: Das hat unheimlich gut funktioniert. Von den Tausend Methoden, das Rauchen aufzugeben, ist diese die absolut beste, die ich kenne. Nach einem Jahr lagen bei uns hier die Erfolgsquoten garantiert über 70 Prozent. Der IBM-Mann organisiert nun seit fünf Jahren regelmäßig Seminare für die Mitarbeiter von Big Blue. Seither ist der Anteil von Rauchern Jahr für Jahr runtergedröbbelt, sagt er. Er liegt nun unter 20 Prozent.

Die Zigarette, meint Carr, bietet weder echten Genuss noch wahre Hilfe. Der einzige Weg weg davon führte vom Wissen über das Wollen zum Können. Das war immer schon so, ob mit oder ohne Allen Carr. Nur er hat es aufgeschrieben.

Weil sie süchtig sind

Interview. Jeder kann das Laster des Rauchens besiegen, meint Allen Carr, selbst eingefleischte Kettenraucher, die sich selbst für unheilbar halten.

profil: Ihre Easyway-Methode, den Menschen das Tauchen einfach auszureden, wirkt auf den ersten Blick ein wenig lächerlich. Was tun Sie, um die Leute doch in Ihre Kurse zu bringen?

Carr: Die Menschen lassen sich allein durch andere überzeugen, die das Rauchen erfolgreich und ohne Qual aufgegeben haben. Ich werbe nicht, weil alle Raucher ohnehin davon überzeugt sind, daß absolut nichts sie retten kann.

profil: Wie steht die offizielle, wissenschaftliche, medizinische Seite zu Ihren Thesen?

Carr: Trotz der erwiesenermaßen hohen Erfolgsquote gehören die Ärzte erstaunlicherweise zu denjenigen, die am schwierigsten davon zu überzeugen sind. Meine Ansichten widersprechen oft dem, was sie sagen, und das irritiert sie. Als ich begonnen habe, diese Methode zu etablieren, haben alle gemeint, ich wäre ein Scharlatan. Doch daß ich im Vorjahr von der World Health Organization zu einem Vortrag in Peking eingeladen wurde, rehabilitiert mich.

profil: Erst vor ein paar Wochen hat die EU ein umfangreiches Tabakwerbungsverbot beschlossen. Glauben Sie an die Sinnhaftigkeit solcher Maßnahmen?

Carr: Darüber auch nur zu reden ist meiner Meinung nach völlige Zeitverschwendung. Diese Prohibitionstendenzen bringen, wie das Beispiel Amerika zeigt, absolut nichts. Die Leute rauchen nicht, weil sie die Werbung dafür sehen, sondern weil sie süchtig danach sind.

profil: Vielleicht könnte man dadurch aber verhindern, dass sehr junge Leute zu Rauchern werden?

Carr: Ich schreibe gerade an einem Buch, das diesem Thema gewidmet ist, denn Jugendliche sind am schwierigsten zu heilen. Meine Methode ist, sie davon zu überzeugen, erst gar nicht damit zu beginnen, ihnen vor Augen zu führen, wie bescheuert es eigentlich ist zu rauchen. Es wird auch ein Buch für Eltern sein.

profil: Was erwarten Raucher, wenn sie Ihre Seminare besuchen?

Carr: Sie kommen in den verschiedensten Stadien der Panik zu uns und glauben, dass ihr Leben nun enden wird, so ganz ohne Zigaretten. Interessanterweise ist die Angst aufzuhören größer als die Angst weiterzurauchen. Man muss ihnen also klarmachen, dass sie aus einem einzigen Grund pofeln, nämlich weil sie süchtig sind.

profil: Diese Überzeugungsarbeit gelingt an einem Nachmittag?

Carr: Klar. Du musst sie nur dazu bringen, sich selbst aus einiger Distanz zu betrachten, sich ganz ernsthaft die entscheidenden Fragen zu stellen: Was bringt es mir eigentlich, und wie fühle ich mich dabei?

profil: Sie selbst waren jahrzehntelang Kettenraucher. Ganz ehrlich: Sind Sie wirklich vor jeglicher Versuchung, eine Zigarette zu rauchen, gefeit?

Carr: O mein Gott, ja! Selbst heute, nach über 15 Jahren herrlichen Nichtraucherens, denke ich noch oft: Ist es nicht großartig, wieder frei zu sein?

Interview: Ute Woltron

© 1998 by Wirtschafts-Trend Zeitschriftenverlagsges.m.b.H