

«Das Rauchen war plötzlich nicht mehr wichtig»



Rita Gerber und Matthias Flückiger haben auf Kosten von PB Swiss Tools an einem Nichtraucher-Seminar von «Easyway» teilgenommen. Was hat es gebracht?

Das Wichtigste am Anfang: Rita Gerber und Matthias Flückiger rauchten am 7. November 2017 ihre letzte Zigarette. Und dabei ist es geblieben, nach 13 beziehungsweise 22 Raucherjahren.

An jenem Tag nahmen sie auf Einladung von PB Swiss Tools an einem Nichtraucher-Seminar von [Easyway](#) teil, einer Methode, die der langjährige Kettenraucher Allen Carr nach unzähligen erfolglosen Aufhör-Versuchen entwickelte. Von einem Tag zum anderen hörte er auf zu rauchen, schrieb Bücher darüber und gab Kurse. Diese werden heute von Kursleitern in zahlreichen Ländern geleitet – auch in der Schweiz.

«Wir sprechen nicht über die negativen Folgen des Rauchens»

Die Erfolgsquote beträgt gemäss einer [Studie der Medizinischen Universität Wien](#) mehr als 50 Prozent. Das ist eindrücklich in Anbetracht der starken Suchtstrukturen, die Raucherinnen und Raucher entwickeln. Was macht die Easyway-Methode so erfolgreich?

«Wir gehen es ganz anders an», erzählt Kursleiter Martin Böhler, der das Seminar für die Mitarbeitenden von PB Swiss Tools geleitet hat. «Wir sprechen nicht über die negativen Folgen des Rauchens – die kennt jeder Raucher, ebenso wie die abschreckenden Bilder und Sprüche auf den Zigarettenpackungen. Wir sprechen nicht vom Aufhören, sondern fragen: Warum rauchen Sie? Und macht es Sinn, weiter zu rauchen? So werden die Gründe, die für das Rauchen sprechen, abgebaut und ebenso das Gefühl des Verlusts, vor dem man sich fürchtet, wenn man nicht mehr raucht. Man befürchtet, dass einem etwas fehlt. Dort setzen wir an.»

Ein niederschwelliges Angebot ohne Zwang

Martin Böhler weiss, wovon er spricht. Er hat selber 20 Jahre lang geraucht und mit Easyway aufgehört. Weil beim Thema Rauchen viel Verdrängung im Spiel ist, muss man die Sache niederschwellig angehen: «Der erste Schritt ist eine einstündige Info-Veranstaltung, an der man teilnehmen kann, ohne sich zu etwas zu verpflichten. Es geht einfach nur ums Zuhören. Danach entscheidet man, ob man das eintägige Seminar besuchen will, und später folgt dann noch ein Follow-up. Es gibt keinen Zwang und keinen Druck. Tatsächlich ist es aber so, dass zahlreiche Teilnehmende nach dem Kurs den Sinn des Rauchens einfach nicht mehr einsehen, nach dem Motto: Ich könnte weiter rauchen – aber warum sollte ich?» Rita Gerber und Matthias Flückiger waren zwei von 17 Mitarbeitenden von PB Swiss Tools, die sich im Herbst 2017 zum Kurs anmeldeten. Die vorgängige Info-Veranstaltung war für alle Raucherinnen und Raucher der Firma obligatorisch, damit sie sich ein Bild von der Methode machen und entscheiden konnten, ob sie teilnehmen wollten oder nicht.

Im Interview erzählen Rita Gerber und Matthias Flückiger, wie sie das Seminar erlebt haben – und wie es ihnen heute ohne Rauch geht.

War es für euch schon länger ein Thema, mit dem Rauchen aufzuhören?

Matthias Flückiger: Für mich nicht. Ich habe zweiundzwanzig Jahre geraucht. Ich ging eigentlich nicht in den Kurs, damit ich nicht mehr rauche. Ich ging einfach mal zuhören.

Rita Gerber: Bei mir war es ähnlich. Ich hatte schon den Hintergedanken, irgendwann mit dem Rauchen aufzuhören, wusste aber nicht, wann. Der richtige Zeitpunkt kommt bekanntlich nie. Es ging mir gleich wie Matthias: Ich meldete mich zum Kurs an, nachdem ich den Info-Anlass besucht hatte.

Wie habt ihr den Kurs erlebt?

Matthias Flückiger: Am Info-Anlass hiess es, wir dürften weiterhin rauchen. Das kam mir komisch vor, und ich dachte: Das kann es nicht sein. So höre ich sicher nicht auf zu rauchen. Dann kam dieser 7. November. Ich ging hin und dachte weiterhin, das werde nicht funktionieren, einfach nur, indem man zuhört. Dann erfuhren wir, was wir da überhaupt rauchen, dieses Insektizid. Ich habe den Gärtnerberuf erlernt und weiss, was man alles an Schutzkleidung anziehen muss, damit man davon nicht krank wird. Da musste ich dann sagen: Das geht nicht mehr auf.

Rita Gerber: An diesem 7. November sass ich vor Kursbeginn noch draussen und rauchte eine Zigarette. Dann ging es los, und das Schlimmste für mich war, dass der Kursleiter ununterbrochen vom Rauchen sprach. Ich hielt es fast nicht mehr aus. Um elf Uhr ging ich raus und rauchte so «gierig» wie sonst nie in der Mittagspause. Später, um halb zwei, hiess es dann, jetzt rauchen wir die letzte Zigarette, aber das fand ich dann schon nicht mehr so schlimm. Ich ging danach nach Hause und hatte kein Verlangen nach einer Zigarette.

Warum war dir das auf einmal nicht mehr wichtig?

Rita Gerber: Es ging mir ähnlich wie Matthias. Ich komme auch aus der Gartenbranche, und die Sache mit dem Insektizid gab mir zu denken. Mir wurde auch bewusst, dass die Motivation zum Rauchen Ähnlichkeit mit einer Gehirnwäsche hat. Der Kursleiter fragte uns: Was macht ihr, wenn ihr Stress habt? Als Raucher gingen wir raus, eine rauchen, aber der Stress wurde dadurch nicht weniger. Man meint, wenn man jetzt eine rauchen gehe, sehe die Welt nachher wieder rosiger aus, aber in Wirklichkeit stimmt das gar nicht, im Gegenteil. Man macht sich noch mehr Stress, weil man noch Zeit zum Rauchen aufwenden muss.

Das Umfeld ist ja ein wichtiger Faktor. Ist es nicht komisch, wenn dort viele rauchen und man auf einmal nicht mehr raucht?

Matthias Flückiger: Ich habe viele Kolleginnen und Kollegen, die rauchen. Es war mir wichtig, dass ich trotzdem mit ihnen zusammen sein und sie genau gleich behandeln kann wie früher. Ich wollte es wissen und ging sofort unter Leute, die rauchen. Ich wollte diese Bestätigung, dass ich dabei bleibe, auch wenn andere rauchen, oder wenn Alkohol getrunken wird. Das hat funktioniert, und ich hatte ein gutes Gefühl dabei, dass ich stark blieb.

Rita Gerber: Kurz nach dem Kurs hatten wir Betriebsweihnachten, das war interessant. Ich gehe immer noch gerne mit den Rauchern nach draussen, und da kamen dann schon Bemerkungen, dass ich ja jetzt nicht mehr rauche, und Fragen, ob das ein guter Kurs gewesen sei. Ich glaube, wenn man den Kurs in ein oder zwei Jahren wieder anbieten würde, hätte es auf jeden Fall Leute, die gehen würden.

Kamt ihr seit dem 7. November nie in Versuchung?

Rita Gerber: Nein. Ich habe es als locker empfunden. Kurz nach dem Aufhören wurde es Winter, da war es sowieso immer umständlich und unangenehm, zum Rauchen raus in die Kälte zu gehen. Ich dachte erst, es würde mir dann im Frühling fehlen, wenn man gemeinsam draussen sitzt mit einem Glas Wein, aber das war auch nicht der Fall. Selbst wenn einige in der Runde rauchen: Ich rieche es zwar noch immer gerne, aber es fehlt mir nicht.

Matthias Flückiger: Nein. Ich rauche nicht mehr, auch nicht gelegentlich. Die Zigarette zwischendurch, die gibt es eigentlich nicht. Entweder man raucht oder man raucht nicht.

Was macht ihr mit dem gesparten Geld?

Matthias Flückiger: Bei mir sind das pro Monat rund dreihundert Franken. Wir nehmen das als Zustupf für Umgebungsarbeiten bei unserem Haus.

Rita Gerber: Ich finanziere damit eine Reise nach Kanada.

Vielen Dank für das Gespräch!