

EXPERTENMEINUNG

Den inneren Schweinehund überzeugen

***Schwalbach am Taunus, November 2007* – Jedes Jahr dasselbe: Neujahr steht vor der Tür, und alle im Bekanntenkreis müssen die guten Vorsätze für 2008 offen legen. Und wehe, sie werden nicht eingehalten. Ein paar Kilo weniger, natürlich auch etwas mehr Sport und im Zuge der Gesundheit natürlich auch weniger rauchen! So leicht werden die guten Vorsätze dahin gesagt, doch einhalten muss man sie dann auch noch ... Dabei muss man sich nicht immer unter Druck setzen. Auch mit kleinen Schritten kommt man dem großen Ziel näher. Zum Beispiel, wenn es um das Rauchen geht. „Ein beherzter Versuch ist schon ein Anfang – jede nicht gerauchte Zigarette ist ein Schritt in die richtige Richtung“, betont Dr. Stefan Frädrich, Motivationstrainer und Experte, wenn es um das Nichtrauchen geht.**

Nicht erst seit dem Raucherverbot in öffentlichen Verkehrsmitteln, Bundesbehörden sowie in der Gastronomie und der daraus neu erwachten Debatte ums Rauchen und Nichtrauchen ist bekannt: Rauchen schadet der Gesundheit. 30 Prozent der Deutschen rauchen und 60 Prozent der Raucher möchten mit dem Rauchen aufhören*. Denn eigentlich weiß man ja auch, dass die Zigarette endlich weggeworfen werden sollte und man so ganz einfach zum Nichtraucher werden könnte. Theoretisch ist das ganz leicht und vor allem logisch. Wenn da nicht die innere Stimme wäre: „Nach dem Kaffee gehört die Zigarette einfach dazu“, „Rauchen entspannt und die Zeiten sind doch so hektisch“, oder: „Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, nehme ich bestimmt fünf Kilo zu“. Dr. Stefan Frädrich und sein Co-Autor Thilo Baum nennen diese Stimme „Günter – den inneren Schweinehund“. Günter hat zwar keine Ahnung, gibt aber munter vermeintlich gute Ratschläge.

* Procter & Gamble Umfrage unter 500 Konsumenten, Juni 2006

Kontakt:

Procter & Gamble, Service GmbH, Sulzbacher Straße 40, 65824 Schwalbach/Ts.
Melanie Fischer, Tel. 06196 89 1570, E-Mail: fischer.mf@pg.com
Manning Selvage & Lee, Walther-von-Cronberg-Platz 6, 60594 Frankfurt am Main
Maren Schulz, Tel. 069-66 12 456 8362, E-Mail: maren.schulz@mslpr.de

Lieber eine Blaupause anstatt einer Rauchpause

Oft sind es die kleinen Pausen am Tag, die verführerisch für den Griff zur Zigarette sind. Die Zigarette bedeutet dann für viele Raucher die kleine Flucht aus dem stressigen Alltag. Doch das geht auch anders: 20 Prozent der Raucher, die mit dem Rauchen aufhören wollen, lutschen als Alternative zur Zigarette Halsbonbons.* Da ist der Griff, beispielsweise zu einem zuckerfreiem WICK Blau Bonbon, in jedem Fall besser als der zur Zigarette. „WICK Blau befreit den Hals und man kann wieder tief durchatmen – für die kleinen Pausen am Tag besser als Zigaretten“, betont Frädrich. Doch das allein trägt nicht zur Nikotinentwöhnung bei – ein neues Verhaltensmuster muss her.

Das Hin und Her im Kopf

Jetzt mit dem Rauchen aufhören? Huch, dann fehlt mir was! Aber morgen, morgen höre ich auf! „Wenn wir etwas wirklich wollen, dann haben wir dieses Hin und Her im Kopf nicht“, betont der Motivationstrainer Frädrich. Man sollte sich also nicht fragen, ob und warum überhaupt, sondern lieber die Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken. Sich zum Beispiel einmal ganz klar fragen: Warum habe ich überhaupt angefangen? Welche neurobiologischen Ursachen hat das Rauchen, und welche Märchen kenne ich über das Rauchen? „Sie brauchen nur Informationen und ein wenig gesunden Menschenverstand“, betont der Experte. Denn die grundsätzlichen Mechanismen zum Rauchen seien bei allen Rauchern gleich. Und wenn man erst einmal verstanden hat, wie das Rauchen funktioniert, kann man auch viel leichter wieder Nichtraucher werden. „Je mehr wir hinterfragen und je mehr Informationen wir sammeln, umso besser kann man verstehen, wie das Rauchen wirklich funktioniert“, weiß der Nichtraucherspezialist.

Günter überlisten

„Besser, wir erklären unserem inneren Schweinehund erst einmal, nach welchen Mechanismen Rauchen überhaupt funktioniert“, betont Thilo Baum. „Stellen Sie sich die Frage, was das Nikotin mit Ihnen macht und wie die Kippe Sie eigentlich im Griff hat.“ Der Appell des

* Procter & Gamble Umfrage unter 500 Konsumenten, Juni 2006

Kontakt:

Procter & Gamble, Service GmbH, Sulzbacher Straße 40, 65824 Schwalbach/Ts.
Melanie Fischer, Tel. 06196 89 1570, E-Mail: fischer.mf@pg.com
Manning Selvage & Lee, Walther-von-Cronberg-Platz 6, 60594 Frankfurt am Main
Maren Schulz, Tel. 069-66 12 456 8362, E-Mail: maren.schulz@mslpr.de

Nichtraucherexperten: „Versuchen Sie nicht, Ihren inneren Schweinehund zu überwinden. Sondern überzeugen Sie ihn! So lösen Sie sich ganz leicht von alten Verhaltensmustern.“

Die Gründe für den Griff zur Zigarette sind vielfältig. Oft gehören schlicht antrainierte, schlechte Gewohnheiten dazu. Manche glauben an den guten Geschmack, andere wiederum rauchen nur in Gesellschaft, in stressigen Phasen oder auch aus Langeweile. „Raucher haben lauter gute Gründe, um zu rauchen“, erklärt Frädrich. Und gibt zu bedenken: „Doch all diese guten Gründe kann man auch ganz anders sehen.“ Denn meist ist es unkontrolliertes Rauchen, ohne die einzelne Zigarette wirklich zu schmecken oder wirklich bewusst wahrzunehmen. Rauchen ist ein Laster, welches schnell das Leben bestimmt. Und um dieses Verhalten zu durchbrechen, heißt es gegensteuern. „Alles, was heute gewohnt ist, war einmal ungewohnt. Was wir ändern, wird bald gewohnt sein“, erklärt Baum. Und genauso kann es mit dem Rauchen sein. Nicht mehr zu rauchen ist ein neues Verhalten, dass trainiert und zur neuen Angewohnheit werden kann.

Kontakt:

Procter & Gamble, Service GmbH, Sulzbacher Straße 40, 65824 Schwalbach/Ts.
Melanie Fischer, Tel. 06196 89 1570, E-Mail: fischer.mf@pg.com
Manning Selvage & Lee, Walther-von-Cronberg-Platz 6, 60594 Frankfurt am Main
Maren Schulz, Tel. 069-66 12 456 8362, E-Mail: maren.schulz@mslpr.de