

Suche nach Lösungen – Suchtdruck: Zigarette...

Wuppertal, im August 2010

Artikel für Fachmagazine

Da die modernen privaten und beruflichen Herausforderungen vor der eigenen Haustür nicht halt machen, leidet nicht nur der Körper, sondern und insbesondere die Seele.

Aktuell beträgt laut einer Forsa-Umfrage der Anteil psychischer und sozialer Probleme 53 % (der deutschen Arbeitnehmer), private oder familiäre Sorgen zu haben bestätigten 41 % der Befragten. Auch die Krankenkassen berichten von einem Anstieg psychischer Erkrankungen (wobei hier weniger Psychosen gemeint sind, sondern vielmehr Burn-out, Stresssymptome, Lustlosigkeit, Zeitdruck, hohe Anforderungen, Nervosität und Depressionen in all seinen Facetten. Nicht immer ist das private Umfeld die Ursache, oftmals sind es multifaktorielle Geschehen.

Jeder Mensch reagiert anders auf psychische Herausforderungen oder mehrgleisigen Alltagsstress. Manche Menschen powern sich im Sport aus, um ihren Druck loszuwerden, manche gehen in Entspannungskurse oder machen Yogaübungen. Je nach Herausforderungen auf der einen Seite und der persönlichen Konstitution auf der anderen Seite reichen diese Puffersysteme nicht aus oder werden nicht adäquat genutzt. So mancher Mensch, der nicht weiter weiß und dem der Druck zu groß wird, fängt an zu rauchen.

Im Rahmen meines Institutes gebe ich seit einigen Jahren Raucherentwöhnungskurse und Beratungen nach meinem Qualmfrei-leben-Konzept. Die Teilnehmer/innen kommen oft nach vielen vergeblichen Aufhörversuchen zu mir und haben neben Lasertherapie, Kaugummis und Standardkursen alles versucht. Bietet die Biographie ein einschneidendes oder gravierendes Ereignis, fallen sie zurück in Ihre alte Gewohnheit – auch nach Jahren der Rauchabstinenz.

Warum?

Dieser Frage ist Anke Palumbo, Institutsleiterin und Trainerin für Raucherentwöhnung und Stressmanagement, nachgegangen. Sie wollte ergründen, warum Menschen mit dem Rauchen beginnen und aus welchem Grund sie dranbleiben. Vor dem Hintergrund ihrer eigenen Erfahrung mit der Zigarette galt es für sie, gemeinsam mit ihren Klienten die Unterschiede der einzelnen Rauchergeschichten sowie Ihre tieferen Ursachen zu ergründen.

Tabakprodukte enthalten je nach Verarbeitung 10-20 mg Nikotin/g Tabak. Der Raucher nimmt hiervon 1-2 mg auf. Die Dosierung der Giftdosis hängt vom Rauchverhalten des Konsumenten ab. Hierbei ist es völlig irrelevant, ob die Zigarettenmarke *light* (heute *silver*), *ultralight* oder *normal*, *gefiltert* oder *ungefiltert* ist. Aus medizinischer Sicht sind die Rauchgeschwindigkeit, die Inhalationstiefe und

die Drosselung der Zuluft durch Verschluss der Filterporen entscheidend für die Giftwirkung.

Nikotin liegt bei alkalischem pH, wie er in Kau- und Schnupftabaken sowie im Rauch von Zigarren- und Pfeifentabaken vorkommt, als lipophile Base vor. So wird das Nikotin gut von der Mund- und Nasenschleimhaut aufgenommen.

Die Absorption hingegen funktioniert bei saurem pH-Wert (hydrophiles protoniertes Nikotin) und dem oftmals zuckerhaltigen Zigarettentabak über die Schleimhäute leider weniger gut. Bei der Inhalation wird das ionisierte Nikotin trotz seiner schlechten Resorbierbarkeit aufgrund der großen Lungenaustauschfläche zu mehr als 80 % resorbiert und erreicht, unter Umgehung der Leber, innerhalb weniger Sekunden direkt seine Rezeptoren im Gehirn. Die kurze Zeitspanne, die das Nikotin benötigt, um zu seinen Rezeptoren zu gelangen, verschafft dem inhalativen Tabakkonsumenten eine unmittelbare Befriedigung seines Rauchverlangens und bildet damit ein wesentliches Element bei der Entstehung der Nikotinabhängigkeit.

Ca. 90 % des aufgenommenen Nikotins werden in der Leber oxidativ verstoffwechselt. Der Rest wird unverändert über die Nieren ausgeschieden. Die Nikotinkonzentration im Körper nimmt mit einer Halbwertszeit von etwa 2 Std. ab. Das Hauptabbauprodukt Cotinin wird wegen seiner relativ langen Halbwertszeit (15-20 Std.) zum Nachweis einer länger vorausgegangen Belastung durch Tabakrauch herangezogen.

Die im Tabakrauch enthaltenen polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe können zytochromabhängige Monooxygenasen (Sauerstoffübertragung auf Proteinbasis: Wichtigkeit bei Zellatmung und Photosynthese) induzieren, die das Nikotin oxidieren und damit dessen Abbau beschleunigen. Von der Induktion dieser Enzyme durch das Rauchen ist auch der Stoffwechsel (Metabolismus) anderer Substanzen, z.B. Genussmittel wie Coffein, Arzneimittel wie Theophyllin oder Hormone wie Östrogen, betroffen.

Nikotin besitzt mit einer letalen Dosis von 1 mg/kg zwar eine hohe akute Giftwirkung, aber aufgrund seines schnellen Metabolismus baut sich auch bei starkem Rauchen kein lebensbedrohlicher Nikotinspiegel auf. In der Praxis ist lediglich bei den ersten Rauchversuchen mit unerwünschten Nikotinwirkungen wie Schwindel, Übelkeit und Durchfall zu rechnen. Nach Gewöhnung an das Rauchen verschwinden diese Effekte und das Nikotin verschafft dem Raucher die erwünschten Wirkungen:

1. Verstärkung der Aufmerksamkeit
2. Verbesserung des Lernvermögens und der psychomotorischen Leistungsfähigkeit
3. Zunahme der Stresstoleranz
4. Reduktion des Hungergefühls

5. Steigerung des Stoffwechsels mit der daraus resultierenden Gewichtsverminderung

Neben dem Nikotin enthält Tabak mindestens 3.500 verschiedene Substanzen. Die meisten von ihnen befinden sich bereits in den grünen Tabakblättern, andere entstehen erst während der Trocknungs- und Fermentierungsprozesse. Dazu kommen Rückstände an Pestiziden, Zusatzstoffe der Tabakindustrie etc.

Beim aktiven Rauchen entsteht infolge des relativen Sauerstoffmangels eine Temperatur von etwa 900°C in der Glutzone.

Die „Kippe“ gibt den Nikotinkonsumenten ein Gefühl der Freiheit (analog zur Werbung, die in Zeiten vielfach vorkommender Zigarettenwerbung in empfänglichen Betrachtern eine vermeintliche Sehnsucht nach Freiheit, Coolness und „Erwachsenheit“ erweckte, die natürlich durch den Konsum einer Zigarette gestillt werden sollte) und Zufriedenheit. Für viele ist es auch die „Zeit für mich“, die vermeintlich sonst nicht zu finden ist.

In Gruppencoachings der Expertin geht es vor allem darum, die äußeren Bedingungen des Rauchens kennenzulernen und einen engeren Bezug zum eigenen Körper durch regelmäßige Beobachtungschecks und interaktive Übungen zu gewinnen. Die meisten Raucher haben den Bezug zu ihren eigenen Körperfunktionen und Empfindungen verloren. Sie spüren sich selbst nur noch am Rande und „funktionieren“ nur noch.

Um dem Menschen wieder ein wertvolles Lebensgefühl zu vermitteln (das natürlich nur in ihm selbst entstehen kann) arbeitet Frau Palumbo mit ihren Klientinnen und Klienten über acht bis zehn Wochen intensiv am Thema, bei Firmentrainings wird das Programm auf 2 Tage gestrafft. Nachtreffen und Einzelcoachings werden im Anschluss je nach Bedarf angeboten.

Am gravierendsten sind die Ein- und Auswirkungen des Rauchens auf das Gehirn. Das Nikotin bewirkt eine Stimulation des Emotionsgerüsts und bewirkt Glücksgefühle beim Raucher.

Nach Meinung von Frau Palumbo ist es aus diesem Grunde so schwer, mit dem Rauchen aufzuhören, weil die Glücksgefühle durch andere ersetzt werden müssen. Glück ist bekanntlich kein Zufallsprodukt, sondern entsteht durch ganz reale positive Gefühle und eine Glückseligkeit über das eigene Leben, das eigene Berufs- und Privatleben. Glück kann quasi „erarbeitet werden“!

Nun gehört die Zigarette zu den Drogen, die schnell verfügbar und konsumierbar sind. Die Wirkung der Zigarette tritt in dem Moment des Rauchens zu Tage.

Die effektivste Therapie in Gruppen- und Einzelberatungen besteht für mich in der Heilung tiefsitzender verletzter Emotionen. Emotionen entstehen in den ersten Lebensjahren und -jahren und entwickeln sich in der Kindheit. Ein Kind nimmt im Alter von 0-3 Jahren weniger die Worte und Bedeutungen wahr, sondern lernt vor allem

durch Nachahmung und das Erspüren der Emotionen der Mutter/des Vaters während der Ansprache. Es kommt nicht darauf an, WAS gesagt wird, sondern WIE es gesagt wird – der Ton macht sozusagen die Musik. Und von essentieller Bedeutung für das Kind ist WAS von dem Gesagten wirklich GETAN und umgesetzt wird.

Diese frühen Lebenserfahrungen ebnen den Weg zum Erwachsenwerden. Der intelligente Mensch, oft erfolgreich im Job, eng eingebunden in private Lebenskonzepte, verliert den Zugang zu seinen Problemen, die sich im Außen manifestieren, aber ihren Ursprung oftmals im Inneren haben.

Um nachhaltige Wirkungen zu erzielen, müssen wir tiefer schauen als nur auf das Äußere. Die Zigarette oder andere Vermeidungsstrategien sind nur die äußerste Zwiebelhaut. Um das Problem nachhaltig zu lösen, gehe ich mit meinen Klienten (einzeln oder in der Gruppe) „Zwiebelschale für Zwiebelschale“ nach innen, um genau hinzuschauen.

Hierzu nimmt die Trainerin verschiedene Testverfahren und Methoden zu Hilfe, die ihr innerhalb kürzester Zeit aufzeigen, wo der Mensch emotional steht, wo seine Anlagen (Talente) liegen, wie sein Kommunikationsverhalten ist und welche Lernpunkte sich in seinem Leben darstellen. Weiterhin ist es möglich – im Falle des Falles – zu verdeutlichen, welche Vermeidungsstrategien Teilnehmer anwenden, die den Weg ihres Lebens nicht annehmen (sprich: ihre Talente nicht leben) und aus ihrer Mitte rutschen.

Zu diesem Zweck bringe ich in Telefoncoachings von etwa 20-30 Minuten Dauer (Teil des Raucherentwöhnungsprogramms) auf den Punkt, was die herkömmlichen Methoden in zehn Sitzungen bei dem einen oder anderen Teilnehmer nur ansatzweise herausfiltern konnten.

Meine Methodik nenne ich die **Emotionsmatrix**, die über verschiedene Daten des Klienten ausgerechnet wird.

Fortsetzung folgt!

Anke Palumbo ist Inhaberin des Instituts ipc (innovative prävention & coaching) und berät Firmen und Privatleute in punkto Gesundheitsmanagement. Sie hat Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Uni Bielefeld studiert, ist Demographieberaterin, Heilpraktikerin und psychologische Beraterin sowie Trainerin für Stressmanagement und Raucherentwöhnung. www.qualmfreileben.de oder www.ipc-training.de