

Anhang Tag 5 – Altes auf den Prüfstand

Wenn man das eigene Verhalten in eine neue Richtung verändern möchte, kann man oft nicht so tun, als wären die Verhaltensweisen von gestern nicht existent. Statt sie zu leugnen, ist es ratsam sie auf den Prüfstand stellen.

Alles, was noch so vertraut erscheint, darf auch hinterfragt werden. Also untersuchen Sie in unserem konkreten Fall: Was war denn eigentlich wirklich positiv am Rauchen? Stimmen all die vermeintlichen Vorteile, wenn sie an den echten Ergebnissen gemessen werden?

Oder waren es gerade die von Rauchern ständig wiederholten Argumente für die Zigarette, die **Sie** dazu bewogen haben Schluss damit zu machen?

Haben Sie weniger Stress in Ihrem Leben gehabt, als Sie noch geraucht haben? Waren Sie tatsächlich konzentrierter, entspannter, weniger gelangweilt, geselliger, fröhlicher, frei von Sorgen und Ängsten mit der Zigarette? Diese Begriffe – und es gibt natürlich noch viel mehr - beschreiben insgesamt die Gemütslage eines Menschen, kurz: seine gefühlte Lebensqualität.

Je mehr dieser Befindlichkeiten mit dem Rauchen verknüpft waren, desto größer ist möglicherweise die Weigerung zur Veränderung. Die innere Gegenwehr drückt sich durch Empfindungen wie vermissen, verlassen sein, etwas verloren haben oder sogar als heulendes Elend aus. Dies ist nicht schlimm: Heftige Emotionen kennzeichnen die große Bedeutung der Veränderung!

In ihrem Inneren hegen die meisten Raucherinnen und Raucher schon eine ganze Weile vor dem Ausstieg den unbewussten Verdacht, dass bei allen Rauchsituationen womöglich genau das Gegenteil vom gewünschten Effekt eintritt. So wie die Werbung die widersprüchlichsten Zusammenhänge mit dem Rauchen hergestellt hat („Freiheit und Abenteuer!“), so spüren viele instinktiv, dass wahre Lebensqualität von ganz anderen Faktoren abhängt als z. B. von einem äußeren Attribut wie der Zigarette. Dies gilt selbstverständlich ebenso für alle anderen Alternativprodukten wie E-Zigaretten und ähnliches. Sie haben dies längst erkannt und Ihren Schluss daraus gezogen: den Rauchstopp.

Eine effektive Übung gegen das Gefühl allein zu sein ist das Erden:

Dazu stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit nebeneinander. Mit dem Einatmen lenken Sie den Atem in die Kopfmitte, beim Ausatmen durch die Wirbelsäule, die Beine und die Sohlen in den Boden. Dort verankern Sie sich wie ein Baum, der sich mit den Wurzeln seinen Halt schafft. Mehrmals wiederholen.