

Anhang Tag 19 - Mythos Stresshilfe

Ein Gedanke, der sich auch nach dem Rauchstopp hartnäckig zu halten versucht ist z. B. der an das Rauchen als schnelle Hilfe bei Stress. Kaum ein Reflex hat sich bei Rauchern so verselbständigt wie der Griff nach der Zigarette, sobald irgendein Auslöser für Ärger, Druck, eine Störung, kurz: ein Angriff auf unseren normalen Ablauf auftaucht.

Tatsächlich wird durch das Zuführen des Nervengifts Nikotin sowie der übrigen Schadstoffe aus dem Zigarettenqualm im Körper ein massiver Alarm ausgelöst und mit dem Ausschütten von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol beantwortet. Der Organismus wehrt sich gegen diesen Angriff. Der ist jedoch nicht körperlich spürbar und nicht schmerzhaft. Im Gegenteil: Stresshormone können sehr belebend wirken.

Paradox: Neben dem nicht registrierten inneren Aufruhr gegen die Gifte aus der Zigarette stellt sich der physisch gefühlte Effekt ein, dass durch das Zuführen von Nikotin der Nikotin-Entzugsstress kurzfristig gestoppt und dies als angenehm empfunden wird. Der als zuvor unwohl empfundene Schmachter verschwindet.

Zudem wirkt noch ein äußeres Programm: Das Handling der Zigarette, auch der E-Zigarette oder eines der anderen Alternativprodukte wird zwar sehr routiniert, fast automatisch ausgeführt. Dennoch sind dies Handlungen, die Aufmerksamkeit erfordern. Sie bedeuten für den Raucher oder die Raucherin, dass er oder sie sich ganz kurz emotional von dem gerade aufgetretenen Stressauslöser entfernen kann.

Die Empfehlung von Nichtrauchern, bei Stress erst einmal tief durch zu atmen und dann an die Lösung eines Problems zu gehen, hat denselben Hintergrund – und auch denselben Effekt. Eine kurze Zeitspanne, die zeitlich und gefühlsmäßig den Stressor für einen Augenblick in den Hintergrund drängt, versetzt das Gehirn wieder in eine bessere Lage zum klaren Denken. Das ist nicht nur der höheren Sauerstoffversorgung geschuldet.

Atemübungen aus den verschiedensten Entspannungstechniken bezwecken genau dies: Dem Geist durch das Beruhigen der Gedanken die Chance zu geben, von reflexartigen Überreaktionen auf scheinbar bedrohliche Situationen umzuschalten auf das verstandesmäßige Überlegen im vorderen Hirnlappen, dem „Organ der Zivilisation“. Was also tun, wenn es stressig wird und Rauchen nicht mehr der Reflex sein soll?

Versuchen Sie es einmal mit der **Wechselatmung**:

Mit ihrer Hilfe lässt sich eine Synchronisation beider Hirnhälften herstellen und dem ruhigen Denken wieder eine Chance geben. Das geht so: Atmen Sie durch ein Nasenloch ein, halten den Atem an, dann atmen Sie durch das andere Nasenloch aus. Verschließen Sie dabei abwechselnd mit dem rechten Daumen und dem rechten Ringfinger rechtes und linkes Nasenloch. Also links einatmen dann beide Nasenlöcher verschließen, dann den Daumen heben und das rechte Nasenloch zum Ausatmen freigeben. Dann umgekehrt einatmen durchs rechte Nasenloch und zum Ausatmen nach links wechseln. Wiederholen Sie den Zyklus, sooft es Ihnen guttut.