

Anhang Tag 28 – Transformation in die Freiheit!

Sie haben nun tatsächlich einen ganzen Monat rauchfrei erlebt! Damit ist etwas wahr geworden, das Sie sich vor kurzem kaum vorstellen konnten. Und Sie haben sich diesen neuen Status selbst zu verdanken!

Analog zu der Geschichte von den Arbeitselefanten in Indien, die von klein auf daran gewöhnt werden, dass ein dünner Strick über ihren Aktionsradius bestimmt, können Sie jetzt rückblickend die Fremdbestimmung von Raucherinnen und Rauchern durch die Sucht klarer sehen: Die Zigarette hat über viele Jahre vorgeschrieben, was wir tun, wann wir es tun, wie wir planen, was wir meiden – in praktisch allen Lebensbereichen hatte noch jemand anderes die Hand im Spiel und hat uns zur Marionette gemacht

Theoretisch wissen Raucher natürlich, dass die Kräfteverhältnisse eigentlich zu ihren Gunsten ausfallen müssten. Das Gefühl dafür jedoch ist gleich am Anfang verloren gegangen. Schon nach wenigen Zigaretten vergessen Jugendliche, wie sich das Leben „ohne“ angefühlt hat. Und noch schlimmer – sie glauben nach kurzer Zeit daran, dass mit ihrem neuen Begleiter in allen Lebenslagen alles ein bisschen besser zu bewältigen scheint. Fatalerweise setzt man bald sogar Rauchen mit Lebensqualität gleich. Die Werbung tut ein Übriges dazu, auch heute noch.

Was in Wirklichkeit mit der Lebensqualität passierte, körperlich, mental, finanziell, das haben Sie selbst erlebt. Nur erkennen konnte man es lange Zeit nicht, weil man keinen Vergleich zu dem Zustand hat, wie es um einen selbst stünde, wenn man damals NICHT mit dem Rauchen begonnen hätte!

Das Perfide beim Rauchen ist ja, dass die Gehirnwäsche weder mit körperlichen Schmerzen noch zunächst mit Einschränkungen verbunden war. Die Begleiterscheinungen wie z. B. Rauchverbote, gesellschaftliche Ächtung usw. störten erst später. Irgendwann dämmerte die Erkenntnis, dass der freie Wille gar nicht mehr zählt, wenn das Verlangen nach der Zigarette übermächtig wird.

In den vergangenen Wochen haben wir uns etliche der Illusionen angeschaut. Wie lautet die Grundüberzeugung von Rauchern? Sie heißen nicht „Genuss“, „Gewohnheit“, „Stresshilfe“. Der Hauptgrund, weshalb Sie mit dem Rauchen aufhören wollten, war die verlorene Freiheit! So wie der kleine Elefant früh lernen musste, dass ein lächerlich dünner Strick trotzdem Macht über ihn hatte, so haben auch wir schnell gelernt, dass dieses kleine Stäbchen aus Tabak und Papier uns regelrecht dressieren konnte.

Sie aber wollten heraus aus der Raucherfalle!

Was ist nun in Ihrem Nichtraucherseminar mit Ihnen passiert, wenn wir doch nicht auf abschreckende Bilder, Drohungen oder Alternativprodukte setzen? Handelt es sich etwa um eine Gehirnwäsche?

Unser Vorgehen beim Rauchstopp ist wie eine Transformation, bei der Sie sich vom Rauchen hin zum Nichtraucher, zur Nichtraucherin umwandeln. Diese Entwicklung stellt quasi eine „Gehirnwäsche rückwärts“ dar. Denn die eigentliche Gehirnwäsche ist viel früher passiert - bei den Arbeitselefanten ebenso wie bei Rauchern, die frühzeitig und unablässig mit falschen Informationen gefüttert wurden, bis sie diese glaubten. Menschen glauben mitunter an Dinge, die sich im Nachhinein als Illusionen herausstellen. Sie kehren jetzt lediglich in den Normalzustand der Lebensqualität von Nichtrauchern zurück, legen also die jahrelang vom Gehirn akzeptierten Illusionen wieder ab.

Lassen Sie uns einmal Revue passieren, was bei diesem Prozess in den vergangenen 28 Tagen geschehen ist. Richten wir dabei zuerst einen Blick zurück, dann auf die Gegenwart und zum Schluss in die Zukunft.

Die Wandlung vom Rauchen zurück in den ursprünglichen Zustand des Nichtrauchens sollten Sie nicht als Rückkehr geschweige denn als Rückschritt zu dem, was einmal war, betrachten. Schließlich haben Sie sich in all den Jahren, die Sie mit dem Rauchen verbrachten, als Persönlichkeit weiterentwickelt. Die Zigarette war dabei nur ein Attribut, das Sie begleitet hat, mit dem Sie bestimmte Erfahrungen gemacht haben und was Sie zu den damit zusammenhängenden Überzeugungen gebracht hat.

Um diese haben wir uns ausgiebig gekümmert und eins nach dem anderen von den weit verbreiteten Rauchermustern auf den Prüfstand gestellt.

Zunächst haben Sie in der **ersten** Woche Ihre wichtige Entscheidung immer weiter gefestigt. Das war der Beginn der „Gegen-Gehirnwäsche“. In Woche **zwei** und **drei** haben wir die Signale des Körpers und des Geistes verstehen gelernt. Durch Veränderung der Perspektive haben Sie diese neu bewertet, wieder eingeordnet und damit bewältigt.

Woche **vier** war dann dem Training der neuen Verhaltensmuster gewidmet. Mit dieser Zeitspanne insgesamt haben Sie den Grundstein für stabile neue Verhaltensweisen gelegt. Nach rund 30 Tagen nämlich beginnen sich Veränderungen allmählich in Normalitäten zu verwandeln, kann intensiv Gelerntes zum Wissen auf Dauer werden.

Für den Ausblick in die Zukunft kann folgende Geschichte anregend wirken:

Sie handelt von einem Mädchen, das 1940 im US-Bundestaat Tennessee als Frühchen zur Welt kam, an Lungenentzündung, Scharlach und schließlich Kinderlähmung erkrankte und von den Ärzten die Diagnose erhielt, dass sie nie würde laufen können. Weder ihre Mutter noch ihre Geschwister und schon gar nicht sie selbst fanden sich allerdings mit diesem Urteil ab. Über Jahre ließ die Mutter nicht nach, die Beine ihrer kleinen Tochter täglich einzureiben und zu massieren. Und das Kind entwickelte einen unbändigen Wunsch nach Bewegung, den eisernen Willen aufzustehen, sodass sie im Alter von 6 Jahren tatsächlich das Laufen lernte, zunächst mit einer Schiene. Mit 11 Jahren spielte sie mit ihren Brüdern Basketball und wurde schließlich als 15-Jährige von einem Leichtathletik-Coach als Sprinterin entdeckt.

Ab da lief der Teenager wie im Rausch, wurde besser als alle Mädchen an ihrer Schule, in ihrer Stadt, des Bundesstaates und nahm schon ein Jahr später zum ersten Mal an Olympischen Spielen teil.

1956 wurde die Sportwelt auf das Laufwunder aufmerksam, das in Melbourne mit seiner Staffel über 4 x 100 Meter ihre erste Olympia-Medaille holte. Zur Legende wurde die junge Frau endgültig bei den olympischen Spielen in Rom. 1960 gewann sie dort drei Goldmedaillen über 100 m, 200 m und erneut mit dem Staffelteam; in den Einzeldisziplinen brach die als „schwarze Gazelle“ berühmt gewordene Sprinterin zwei Weltrekorde.

Seit dem Jahr 2000 trägt übrigens eine Gesamtschule in Berlin-Zehlendorf ihren Namen: Es ist die **Wilma-Rudolph**-Oberschule.

Was kann uns diese Geschichte lehren? Wie in der Chronik der Schule betont wird, sollten mit der Namensgebung nicht nur Wilmas sportliche Siege und Erfolge geehrt werden. Es sollte vor allem Mut gemacht werden zum unbedingten Willen Schwierigkeiten zu überwinden, zum Verfolgen eines Ziels unabhängig davon, was andere sagen oder prophezeien. Es muss ja kein Olympiasieg dabei heraus kommen; als Ansporn für das Erreichen eines starken Zieles taugt die Geschichte auch im eigenen täglichen Leben.

Bleiben Sie dabei nicht nur passiv. Unterstützen Sie Ihren Körper und Ihren Geist mit allem, was Ihnen zur Verfügung steht: Klug eingesetzte Elemente aus der Ernährung, der Bewegung im Alltag und den kürzlich trainierten Mentalübungen werden Ihre Lebensqualität schneller wieder zu dem Level zurückbringen, der für Sie eigentlich hier und jetzt vorgesehen ist.

Ich bedanke mich bei Ihnen, dass Sie konsequent bei unserer Reise dabeigeblichen und nicht abgesprungen sind. Sie haben dieses Ziel nicht nur wieder einmal geträumt, sondern auch umgesetzt. Dazu beglückwünsche ich Sie!

Lassen Sie mich gern wissen, wie es bei Ihnen weitergeht. Ich stehe Ihnen für Nachfragen und weitere Unterstützung gern jederzeit zur Verfügung.

Damit verabschiede ich mich und Ich wünsche Ihnen ganz viel Energie und vor allem Freude am Erfolg!

Im Namen des bigmoment-Teams

Ihre Regina Hildebrandt