

Anhang Tag 14 – Gefühl kontra Logik – Wieso bei Süchten der Verstand aussetzt

Wenn man bei einer wichtigen Entscheidung zwischen den logischen Argumenten und dem inneren Gefühl zu den Konsequenzen der Entscheidung steht, siegt für gewöhnlich die Logik. Zu diesem Vorgehen werden wir in unserer aufgeklärten und wissenschaftsorientierten Gesellschaft von klein auf angeleitet.

Dank der Arbeitsteilung unserer beiden Gehirnhälften werden Fertigkeiten wie analytisches, zeitlich lineares und logisches Denken von der linken Hälfte hervorragend gemeistert. So gewöhnen wir uns an, bei quasi jeder Aufgabe zunächst automatisch unsere hier verankerten Programme abzurufen. Wir gehen nach dem Muster „Ursache und Wirkung“ jeglicher Herausforderung auf den Grund, um sodann mit den erhaltenen Informationen eine Lösung herbeizuführen.

Beim Thema Rauchen aufhören klappt das leider so gut wie nie. Denn Rauchen war und ist niemals logisch. Durch das Aufzählen all der negativen Aspekte, die jedem Raucher und jeder Raucherin bereits bekannt waren, bevor sie ihre erste Zigarette rauchten, steht die Lösung des Problems zwar von vornherein fest: Man sollte dringend aufhören! Jedoch bleibt diese Lösung meist in der Theorie und scheitert in der Praxis nach wenigen Tagen.

Warum ist das so? Weil beim Rauchen, wie bei allen Süchten, die Gefühlsebene eine entscheidende Rolle spielt. Auch wenn der Verstand nicht viele Argumente finden kann, die für das Rauchen sprechen könnten – gefühlsmäßig sind es unzählige Situationen, die mit Zigarette als angenehm erlebt und damit positiv im Unterbewussten abgespeichert wurden.

Um die Tragweite der Aufgabe „Rauchstopp“ zu verstehen, müssen also die Emotionen berücksichtigt werden. Gefühle, vernetztes Denken und ganzheitliche Lösungsansätze: Diese Zuständigkeiten der rechten Gehirnhälfte führen deshalb bei unserem Thema schneller und nachhaltiger zum Erfolg. Gefühle sind nun einmal viel stärker in unserem Unbewussten verankert als verstandesmäßig gemachte „Erfahrungen“. Und ja, auch gefühlte angenehme Effekte, die immer und immer wieder mit der Zigarette verknüpft wurden, sind so zur Wahrheit geworden - wie übrigens so ziemlich alles, was nur oft genug unhinterfragt wiederholt wird, schließlich geglaubt wird.

Wie also sind die Gefühle der Entspannung, der Gemütlichkeit oder der Hilfe bei Stress, an die Raucher im Zusammenhang mit der Zigarette so fest glauben, tatsächlich zu bewerten? Eine alltägliche Stress-Situation, die fast jeder Mensch kennt, kann eine neue Einschätzung liefern: Stellen Sie sich vor, Sie haben einen unangenehmen Zahnarztbesuch zu bestehen. Gleich beim Aufwachen stellt sich ein

ungutes Gefühl der Furcht, des Unbehagens ein, wenn Sie an den Termin denken. Sie würden sich am liebsten die Decke über den Kopf ziehen oder irgendwohin entfliehen – typische Stressreaktionen.

Der Organismus registriert den Stress und sucht nach Wegen, diesen abzubauen, um wieder in die Balance zu kommen. Ein Raucher-Organismus hat es in dieser Situation sogar noch mit einer Extra-Portion Stress zu tun – dem so genannten Entzugsstress, den der Körper durch den Abbau des Suchtstoffs Nikotin in der Nacht erfahren hat. Dieser Entzug tut nicht weh, der Stress ist jedoch spürbar und wird von Rauchern als „Schmacher“ bezeichnet. Es ist ein diffuses Gefühl, ein leichtes Unwohlsein irgendwo in der Magengegend, das zum Verlangen nach der nächsten Zigarette wird.

Auf welche Idee, seinen Stress zu mindern, kommt ein Raucher in solch einer Situation? Natürlich, der Griff zur Zigarette – wie jeden Morgen nach dem Aufwachen, der längsten Rauchpause im Tageslauf von Rauchern - wird in diesem Moment noch „logischer“, weil die besondere Empfindung der Furcht hinzukommt.

Und was passiert? Sobald der erste Zug aus der Zigarette getan ist, wird man ruhiger, der Stress nimmt tatsächlich ab. Der Eindruck täuscht nicht. Allerdings verringert sich der Stress nur um den Anteil, den der Entzugsstress durch den Nikotinabbau zuvor verursacht hat. Der Angst-Stress vor dem Zahnarzttermin bleibt bestehen, bei Rauchern genauso wie bei Nichtrauchern.

Fazit: Raucher sind in kritischen Momenten stets doppelt belastet: 1. Durch den Stress, den die Situation direkt auslöst und 2. durch den Stress, dem sie jederzeit durch den unbemerkten, aber dennoch vorhandenen Entzugsstress unterliegen. Objektiv messbar wäre jeder Nichtraucher in vergleichbaren Situationen weniger gestresst und damit dem Raucher in Bezug auf seine Widerstandskraft überlegen.

Die Zigarette hat in der Vergangenheit nie eine Situation schöner, einfacher oder ungeschehen machen können und die simple Schlussfolgerung daraus lautet: Sie wird es auch in der Zukunft niemals tun können!

Sie jedoch haben den unablässig im Hintergrund laufenden zusätzlichen Stressfaktor Nikotinentzug aus Ihrem Leben verbannt – mit einer Entscheidung, die Sie mit Verstand und Herz getroffen haben!

Körperübung:

Mit dieser Überkreuzbewegung lassen sich beide Gehirnhemisphären gleichzeitig aktivieren: Gehen Sie für die Dauer von 4 – 8 langen, vollständigen Atemzügen zügig auf der Stelle, heben die Knie dabei an und berühren abwechselnd mit jeder Hand das gegenüberliegende Knie. Auch das „blinde“ Zusammenführen der Finger beider Hände, ausgehend von seitwärts ausgestreckten Armen, hat einen ähnlichen Effekt.