

## Einführung

Eigentlich hatte ich es nur satt, immer wieder Aussagen wie diese zu hören:

"Rauchen ist dumm, Zigaretten schmecken doch gar nicht."

"Mit dem Rauchen aufzuhören ist reine Willenssache"  
- bedeutet das, ich habe keinen Willen, bin schwach und ein Versager, weil ich es schon seit langem versuche und nicht schaffe?

Ich kam mir irgendwann tatsächlich dumm vor, weil ich dachte: Es darf dir nicht schmecken; jeder sagt, es schmeckt nicht - vor allem die, die nie geraucht haben, stellen gerne diese Behauptung auf.

Aber stimmt das wirklich? Seien Sie mal ganz ehrlich zu sich selbst! Ich jedenfalls habe mir irgendwann eingestanden, dass es natürlich schmeckt. Nach dem Essen schmeckte die Zigarette sogar ganz wunderbar! Und ich würde nicht rauchen, wenn sie nicht schmeckt!  
Daran, dass aus diesen Überlegungen heraus ein Buch entstehen würde, mit dem es mittlerweile viele Raucher geschafft haben, ihre Sucht aufzugeben, habe ich damals noch nicht gedacht.

Was folgte, war zunächst eine wahre Odyssee. Ich beobachtete mich bei zahlreichen vergeblichen Aufhörversuchen. Ich befragte unzählige Ex-Raucher danach, wie sie es geschafft hatten, dem Glimmstängel zu widerstehen, und habe dabei auch herausgefunden, was sie sonst verschwiegen. Ich habe jedes "So geht es ganz leicht - ohne Probleme mit dem Rauchen aufhören"-Buch gelesen, das ich in die Finger bekam, und die meisten davon waren voller Informationen, die mich nicht weiterbrachten.

Nach all diesen Erfahrungen wurde mir eines klar:  
Mit dem Rauchen aufzuhören ist wie mit dem Rauchen anzufangen. Es ist ein Training.  
Erinnern Sie sich noch an Ihre ersten Erfahrungen als

Raucher? Wahrscheinlich haben Sie nach dem ersten Zug kräftig gehustet, nahmen dann einen weniger starken Zug, husteten wieder und so weiter, bis Sie das richtige Maß gefunden hatten. Sie mussten Ihren Hustenreiz wegtrainieren, sonst hätten Sie den Rauch gar nicht in Ihre Lungen pressen können.

Geschmeckt haben die ersten Züge sicherlich nicht. Und trotzdem, es gibt viel, was erst einmal nicht schmeckt. Nach einer Weile des Trainings und mit der richtigen Dosis schmeckt es dann wunderbar. Einfach nur zu behaupten, "es schmeckt nicht" oder "du brauchst nur mehr Willenskraft", löst das Problem nicht.

Wenn es ein Training ist, mit dem Rauchen anzufangen, dann ist es sinnvoll, ebenfalls zu trainieren, mit dem Rauchen aufzuhören, dachte ich mir. Ich begann damit, Nichtraucherurse anzubieten und meine Erfahrungen so niederzuschreiben, dass jeder etwas davon hat.