

# „Als Raucher fühlt man sich oft ausgegrenzt“

**TUTTLINGEN** - Die Universität Tübingen hat ein Programm zur Tabakentwöhnung entwickelt: „Nichtraucher in sechs Wochen“. Derzeit bietet es die Tuttlinger Fachstelle Sucht für Unternehmen und auch Privatpersonen an. Eine Firma, die sich beteiligt, ist Karl Storz. 20 Mitarbeiter wollen hier endlich mit dem Rauchen aufhören.

Von unserem Mitarbeiter  
**Lars Aicher**

In einem Punkt sich sich alle Teilnehmer des Kurses in der Firma Karl Storz einig: „Rauchen ist überflüssig und kostet zu viel Geld.“ Bloß: Was bringt diese Einsicht, wenn es einem Raucher von selbst nicht gelingt, den Glimmstängel zur Seite zu legen? 20 Personen haben sich deshalb zu einer freiwilligen Entwöhnung auf professioneller Basis entschieden. „Den unverbesserlichen Raucher gibt es nicht“, sagt Viola Schubert von der Fachstelle Sucht. Jeder erkennt früher oder später, wie deutlich die Nachteile des Rauchens überwiegen. Aber nicht nur des Geldes wegen soll endlich Schluss mit dem Laster sein. Körperliche Fitness, Unabhängigkeit, Selbstwertgefühl, Verringerung des Erkrankungsrisikos: alles gute Gründe für einen Rauchstopp.

## „Man fühlt sich ausgeschlossen“

Und Viola Schubert weiß noch mehr: „Raucher sind in der Gesellschaft einer verstärkten Ausgrenzung ausgesetzt“, macht sie den Teilnehmern klar. In der Theatervorstellung einen Platz mit schlechter Sicht in einem kleinen und stickigen Raum zu haben – dieses vermeintliche Privileg steht derzeit nur den Rauchern zu. Sei es an Flughäfen, Bahnhöfen, öffentlichen



„Rauchen ist überflüssig und kostet zu viel Geld“: Die Tuttlinger Fachstelle Sucht bietet Kurse an, in denen sich Raucher den blauen Dunst abgewöhnen können. Foto: Archiv

Plätzen, Kaufhäusern oder Gaststätten: Den Rauchern wird der Kampf angesagt. Entweder sie werden in Raucherzimmer und -ecken verbannt oder sie dürfen erst gar nicht rauchen. Obwohl sich die Staatskasse von der Tabaksteuer wohl ernährt, wird diese „schlechte“ Angewohnheit immer mehr zur Zielscheibe für Gesundheitsämter und verständnislose Mitmen-

schen. „Man fühlt sich manchmal echt ausgeschlossen“, stimmt ein Teilnehmer Schuberts Ausführungen zu.

## Strichliste zum Rauchstopp

Und auch Firmen wie beispielsweise Karl Storz zeigen ein großes Interesse an nichtrauchenden Mitarbeitern: Das Ausstempeln kostet Zeit und

Geld – und wird dem Arbeiter vom Lohn abgezogen.

Doch wie gelingt es, sich das Rauchen abzugewöhnen? Im Kurs der Suchtberatungsstelle wird mit der Auswertung einer „Zigarettenstrichliste“ begonnen. „Am Anfang ist es wichtig, dass Raucher einen Überblick über ihr Konsumverhalten bekommen“, erklärt Schubert, „die ersten

drei Sitzungen dienen nur dem Prozess der Selbstbeobachtung.“ Bis dahin dürfen die Teilnehmer wie gewohnt rauchen. Die Gruppentherapie nützt vorwiegend dem Erfahrungsaustausch unter den Rauchern. Welche Zigarette könnten sie sich am ehesten ersparen? „Die Vorletzte vor dem Schlafengehen, wenn ich wüsste welche die Vorletzte ist“, sagt einer der jungen Männer scherzhaft.

Dann folgt der Rauchstopp: Die letzten Sitzungen dienen der Ausstiegs- und Stabilisierungsphase. Das heißt: Nicht nur einfach die Kippen zur Seite legen, sondern „das Nichtrauchen anlernen“, sagt die Expertin. Denn das Programm der Uni Tübingen dient vor allem der Umprogrammierung gewohnter Abläufe im Gehirn. Der Mensch sei ein Gewohnheitstier – die Raucher assoziieren bestimmte Handlungen mit einer Zigarette: zum Telefonieren, nach dem Essen, im Auto, zum Kaffee. Diese Situationen gilt es zu erkennen und zu hinterfragen.

Ein leichter Weg ist es nicht, da sind sich die Teilnehmer einig. Ihn zu wagen, lohne sich jedoch allemal: „Mein größter Wunsch wäre es, endlich wieder Nichtraucher zu sein“, meint einer.

**i** Das Programm „Nichtraucher in sechs Wochen“ wird derzeit von der Fachstelle Sucht für 120 Euro angeboten. In sechs Sitzungen à 90 Minuten sollen aus Rauchern glückliche Nichtraucher werden. Der nächste Nichtraucherkurs in der Tuttlinger Fachstelle Sucht, Bahnhofstraße 39, startet am Mittwoch, 28. Februar, und dauert sechs Wochen lang – immer mittwochs um 18 Uhr. Dazu gibt es ein Infotelefon am Donnerstag, 22. Februar, von 10 bis 12 Uhr und von 15 bis 17 Uhr unter 07461/966480.