



Nicht nur die körperliche Abhängigkeit, bedingt durch das Nikotin, macht es so schwer, vom Glühmännchen loszukommen. Es sind vor allem die Erwartungen, Rituale und angelernten Verhaltensweisen, die einer erfolgreichen Rauchentwöhnung entgegenstehen.



# Der Pawlow'sche Raucher: Was die Zigarette zur perfekten Droge macht

Ein oft beobachtbares Szenario bei Rauchern: Das Telefon läutet, der Geruch von frischem Kaffee weht einem unter der Nase, der Arbeitsstress kennt kein Ende, eine erfolgreich erledigte Aufgabe fordert ihre Belohnung – so unterschiedlich die oben genannten Szenen erscheinen, so identisch das plötzliche Verlangen: „Ich brauche jetzt eine Zigarette.“

## Vermeintlicher Reiter in der Not

Nikotin löst durch eine erhöhte Dopaminwirkung eine wohlige Gefühlsskizze im Belohnungszentrum des Gehirns aus – und das unmittelbar

bar nach dem Anzünden einer Zigarette. Nur sieben bis zehn Sekunden benötigt das Nikotin, um die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und an den nicotinergen Andockstellen im Gehirn den gewünschten Effekt zu erzielen. Der Effekt kann je nach Gemütslage aktivierend und beruhigend sein. Die Zigarette wird demnach als „Retter in der Not“ gesehen, der in schwierigen Situationen beruhigt oder bei Konzentration

## Kurzüberblick: „Rauchfrei in 6 Wochen“

- Tag 1:** Informationen, Erwartungen, Selbstbeobachtung
- Tag 2:** Vorbereitung des Rauchstopps, Erarbeiten von Alternativen, Information zu Nikotinersatz
- Tag 3:** Umgang mit Rauchverlangen, Ausbau des Alternativverhaltens, Bewegung und Ernährung
- Tag 4:** Umgang mit Rauchverlangen, Analyse und Bewältigung von etwaigen Rückfällen
- Tag 5:** wichtige Strategien, rückfällkritische Situationen
- Tag 6:** Selbstreflexion, rückfällkritische Situationen, Wiederholung und Zusammenfassung

Alle Einheiten: CO-Messung, Erfahrungsaustausch, Feedbackrunde

onsmängel wieder den nötigen Kick gibt. Die Krux an der Geschichte ist, dass diese positive Verstärkung recht rasch in falsche Bahnen gelenkt wird: Da der Nikotinspeicher im Gehirn zügig geleert wird, ist das Verlangen nach Nachschub groß. Schon nach kurzer Zeit können erste Entzugserscheinungen auftreten. Die damit verbundene Nervosität, Unkonzentriertheit oder Gereiztheit wird jedoch nicht mit der verminderten Nikotinwirkung in Verbindung gebracht, sondern auf die jeweilige Situation bezogen: Erst eine Zigarette vermittelt das Gefühl, wieder alles unter Kontrolle zu haben. Das Rauchen dient also der Vermeidung und Überwindung negativer Emp-

Foto: Fotolia

findungen, die durch das Rauchen selbst verursacht werden – ein fataler Teufelskreis.

## Banale Auslöser

Das Verlangen nach einer Zigarette kann auch durch banale Gegenstände oder Situationen ausgelöst werden: Aufgrund der schnellen Belohnung im Gehirn werden mit dem Rauchen verbundene Stimuli, wie zum Beispiel eine Zigaretzenschachtel, ein Feuerzeug, der Geruch von Kaffee, Empfindungen, bestimmte Tätigkeiten oder Situationen (z.B. Klingeln des Telefons), miteinander in Verbindung gebracht. Die daran gekoppelte positive Erwartung festigt diese Assoziation. Der Raucher verspürt bereits beim Anblick einer Zigarette, einer Zigaretzenschachtel oder

alleine durch das Klingeln eines Telefons ein Verlangen nach einer Zigarette, das erst gestillt wird, wenn die Zigarette angezündet wird. Das nennt man in der Psychologie klassische Konditionierung. Durch das Erstellen eines „Pawlow'schen Hund“, der bereits beim Signal einer Glocke mit Speichelproduktion reagiert, weil er dies mit Futter in Verbindung gebracht hat. Raucht man eine Packung mit 20 Zigaretten am Tag, hat man im Jahr ungläubliche 7300 Möglichkeiten, das Rauchverhalten mit bestimmten Situationen in Verbindung zu bringen.

## Erstellung eines persönlichen Raucherprofils

Nicht von ungefähr hat sich in der Raucherentwöhnung

die Verhaltenstherapie mit begleiteter Nikotinersatztherapie als beste Strategie zum Rauchstopp durchgesetzt. Und genau hier setzen die STGKK-Kurse an: „Rauchfrei in 6 Wochen“ an. Durch das Erstellen eines persönlichen Raucherprofils (Wann rauche ich? In welchen Situationen rauche ich?), das Erlernen alternativer Verhaltensweisen, den konstruktiven Umgang mit kritischen Situationen und das Stabilisieren der Abstinenz nach dem Rauchstopp-Tag werden erlernte Verhaltensmuster aufgespürt und aufgebrochen.

Vor jedem Kurs macht eine Kohlenmonoxidmessung der Ausatemluft den Rauchstopp sichtbar.

Bernhard Stelzl

## „Rauchfrei in 6 Wochen“ – Termine (weitere Termine auf [www.stgkk.at/tabakentwöhnung](http://www.stgkk.at/tabakentwöhnung))

Ort	Räumlichkeit	Tag	Start	Ende	Zeit
Bruck	Praxis albebe, Brandaleiersstraße 16, 8600 Bruck	Di	14.01.14	18.02.14	18:30
Deutschlandsberg	STGKK, Fabrikstr. 10, 8530 Deutschlandsberg	Mi	26.02.14	02.04.14	19:00
Feldbach	STGKK Feldbach, Ringstraße 25, 8330 Feldbach	Mo	20.01.14	24.02.14	18:30
Furstenfeld	LKH Furstenfeld, Krankenhausgasse 1, 8280 Furstenfeld	Di	14.01.14	18.02.14	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Do	09.01.14	13.02.14	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Di	14.01.14	18.02.14	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Mi	22.01.14	26.02.14	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Do	03.02.14	10.03.14	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Do	27.02.14	03.04.14	17:30
Harberg	STGKK Harberg, Ressovarstraße 68, 8230 Harberg	Mo	27.01.14	03.03.14	18:00
Judenburg	STGKK Judenburg, Burggasse 118, 8750 Judenburg	Mo	13.01.14	17.02.14	18:30
Leibnitz	Kulturzentrum, Carl Roky Soal, Kaspar-Harbig-G. 4, 8430 Leibnitz	Di	14.01.14	18.02.14	18:00
Leoben	STGKK Leoben, Mühlaler Straße 22, 8700 Leoben	Di	21.01.14	25.02.14	18:30
Liezen	STGKK Liezen, Ausseer Straße 42a, 8940 Liezen	Do	23.01.14	27.02.14	18:00
Murau	STGKK Murau, Bundesstraße 7, 8850 Murau	Di	21.01.14	25.02.14	18:00
Mürzzuschlag	STGKK Mürzzuschlag, Sparkassenp. 3, 8680 Mürzzuschlag	Mo	10.03.14	14.04.14	18:30
Voitsberg	STGKK Voitsberg, C.v.-Hitzendorfsstraße 48, 8570 Voitsberg	Mo	27.01.14	03.03.14	18:30
Weiz	Dr. Herbert Ederer, Marburger Str. 29, 8160 Weiz	Mi	08.01.14	12.02.14	17:30

Ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 6 Personen ist ein Seminar auch in Ihrem Betrieb oder Gemeinde möglich. Weitere Termine unter [www.stgkk.at/tabakentwöhnung](http://www.stgkk.at/tabakentwöhnung).

Information u. Anmeldung:  
STGKK-Raucherinnen-Helpline 0316/8035 1919  
oder [raucherhelpline@stgkk.at](mailto:raucherhelpline@stgkk.at)

ENDLICH AUFATMEN  
ZUGLÄUBIG FÜR ALLES NICHT  
[www.endlich-aufatmen.at](http://www.endlich-aufatmen.at)

RAUCHERINNE  
DIE FREI  
WILLEN

VIVID  
suchtippvention  
GKK  
GEMEINSCHAFT  
GEBIETSSCHAFT

Das Land  
Steiermark  
GEMEINSCHAFT  
GEBIETSSCHAFT