
Ilona Kröger

Mit Leichtigkeit zum Nichtraucher

Klopfakupressur für dauerhaften Erfolg

Illustriert von Britta van Hoorn

 VAK CONCEPT

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über eine Selbsthilfemethode für Raucher, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Wer die Methode anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Behandlung bei psychischen Störungen zu verstehen.

Der Begriff *Energy Psychology*® ist ein geschützter Markenname von VAK.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2005

Fotos: Angelika Ott. Model: Kerstin Wiedemann

Illustrationen: Britta van Hoorn

Lektorat: Norbert Gehlen

Umschlag: Hugo Waschkowski, Freiburg

Satz und Druck: Friedrich Pustet GmbH, Regensburg

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-935767-71-2

ISBN-10: 3-935767-71-4

Inhalt

Einleitung	7
Wie es zu diesem Buch kam	7
Was Sie in diesem Buch erwartet	13
Wie sieht Ihre persönliche Rauchbilanz aus?	15
Klopfakupressur im Überblick – Grundlagen, Entstehung, Arbeitsweise	19
Angewandte Kinesiologie	21
Energy Psychology®	22
EmoTrance	24
„Ich rauche gern“ – eine „psychische Umkehrung“	31
Hintergründe des Rauchens	35
Wie sind Sie zum Raucher geworden?	35
Was bringt Ihnen das Rauchen?	37
Was verlieren Sie, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören?	38
Was gewinnen Sie, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören?	39
Warum möchten Sie eigentlich mit dem Rauchen aufhören?	40
Klopfakupressur konkret – das Vorgehen	42
Vorbereitungen	42
Wie Sie psychische Umkehrungen korrigieren können	43
Wie Sie klopfen sollen	51
Wie Sie mit Klopfakupressur Alltagsprobleme bewältigen können	52
Was Sie tun können, wenn die Methode nicht gleich funktioniert	54
Wie Sie die Methode in Ihrem Alltag konkret anwenden	56

Die sechs Schritte zum Nichtraucher	58
Schritt 1: Psychische Umkehrungen korrigieren	58
Schritt 2: Den Stress oder die Angst vor dem Aufhören auflösen	61
Schritt 3: Den eigentlichen Suchtdrang auflösen	65
Schritt 4: Den „Genuss“ des Rauchens auflösen	67
Schritt 5: Sich auf den Alltag ohne Zigaretten vorbereiten	69
Schritt 6: Klopfen statt Rauchen – Ihre neue Methode der Stressbewältigung	74
 Die neue Leichtigkeit in Ihrem Leben	 76
 Über die Autorin	 77

Einleitung

Wie es zu diesem Buch kam

Viele Raucherinnen und Raucher möchten das Rauchen aufgeben. Die öffentliche Meinung hat sich in den letzten Jahren gewandelt: Früher war es „normal“, wenn in der Öffentlichkeit oder im privaten Kreis geraucht wurde. Heute werden immer mehr öffentliche Räume als Nichtraucherzonen ausgewiesen. Die gesundheitlichen Risiken werden immer gründlicher erforscht und jeder Raucher weiß um das gesundheitliche Risiko, dem er sich aussetzt. Jeder Raucher kann sich auch ausrechnen, wie viel Geld er im Laufe seines Lebens für Zigaretten ausgeben wird. Unser Staat profitiert ganz gut von der Sucht seiner Bürger. Man könnte fast auf den Gedanken kommen, dass der Staat überhaupt kein Interesse daran hat, dass wir mit dem Rauchen aufhören, wenn man sich anschaut, wie wenig gegen das Rauchen unternommen wird.

Es sind viele Wege und Methoden auf dem Markt, die die Menschen darin unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören. Bei vielen Rauchern wirken diese Methoden, bei einigen aber auch nicht.

- Haben Sie schon einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Waren Sie dabei erfolgreich? (Wenn ja, würden Sie wahrscheinlich nicht dieses Buch lesen.) Wie ging es Ihnen dabei?
- Wenn Sie eine Zeitmaschine hätten, mit der Sie in die Vergangenheit reisen könnten, würden Sie dann noch einmal *anfangen* zu rauchen?
- Möchten Sie für den Rest Ihres Lebens weiterhin rauchen?
- Kennen Sie andere Raucher, die erfolgreich aufgehört haben? Wie erging es denen?

Mein Großvater befreite mich als Jugendliche von jeglichem

Gedanken, mit dem Rauchen zu beginnen – ich durfte nämlich mit etwa zwölf Jahren an seiner Zigarre ziehen. Begeistert und stolz nahm ich einen kräftigen Zug. Wie es mir hinterher ging, kann sich jeder vorstellen. Ich kam zu dem Schluss, dass Rauchen ekelhaft sei und dass ich nie wieder rauchen wolle. Später in meiner „wilden“ Zeit habe ich zwar das richtige Rauchen gelernt, aber es war immer noch schrecklich. Viele Raucher erzählen mir, was sie alles anstellen mussten, um überhaupt rauchen zu können, weil sie die ersten Zigaretten ganz ekelhaft fanden und ständig gegen den Hustenreiz ankämpfen mussten. Was diese heutigen Raucher anstellen, um nicht mehr rauchen zu müssen, ist fast tragisch zu nennen.

In der Oberstufe des Gymnasiums hatten wir zwei Aufenthaltsräume, den Raucherraum, genannt „die Hölle“, der schön bemalt und mit gemütlichen Sitzgelegenheiten ausgestattet war, und den Nichtraucherraum, in dem ein paar Stühle und Tische herumstanden. Wo, glauben Sie, fand das „Leben“ statt? Natürlich in der „Hölle“. Es war nötig zu rauchen, um „in“ zu sein und dazuzugehören. Ich war während meiner ganzen Schulzeit wohl niemals „in“.

Um Geld zu verdienen, habe ich dann als Schwesternhelferin in einem Altenheim gearbeitet. Dort rauchten alle außer mir. Was passierte also, wenn (während einer „Rauchpause“) eine Bewohnerin klingelte? Alle schauten um sich und wer keine Zigarette in der Hand hatte, musste hingehen. Das war immer ich!

Später in meinem Studium und in meinen Seminaren gab es die Regel, dass nur außerhalb des Seminarraumes geraucht werden durfte. Was passierte also in den Pausen? Alle drängten hinaus. Wo war das Leben? Draußen! Und ich stand vor der Wahl, entweder mit hinauszugehen und dort „dumm herumzustehen“ oder im Seminarraum zu bleiben und dort ebenfalls „dumm“ herumsitzen und zu warten, bis die anderen wieder hereinkamen. Auf „Feten“ durfte meist nur in der Küche



geraucht werden. Wo fand also die Fete statt? In der Küche natürlich. Die meiste Zeit in meinem Leben kam ich mir „doof“ vor, weil ich nicht rauchte.

Das hat sich in den letzten Jahren zum Glück gewandelt. Inzwischen kommen viele Menschen sich „doof“ vor, wenn sie rauchen. Das ist ein Gefühl, das ich niemandem wünsche! Und da ich dieses Gefühl so gut kenne, habe ich immer eine besondere Beziehung zum Thema Rauchen (und Nichtrauchen) gehabt.

Als ich meine Fortbildung in EDxTM machte (*Energy diagnostic and treatment methods*, auf Deutsch etwa: Energetische Diagnose- und Behandlungsmethode, dazu später mehr), erzählte mein Ausbilder Dr. Fred Gallo, ein klinischer Psychologe aus den USA, wie er zu dieser Methode gekommen ist: Er

arbeitete als ganz normaler Psychotherapeut und las eines Tages einen Artikel in einer Fachzeitschrift, in dem der Verfasser Roger Callahan behauptete, dass man Suchtdrang reduzieren könne, indem man auf bestimmte Punkte am Körper klopfe. Fred Gallo lachte herzlich und legte den Artikel beiseite. Doch als er wenig später eine Klientin hatte, die mit ihrem Suchtdrang nach Zigaretten kämpfte, erzählte er ihr immer noch lachend von dem Klopfen. Sie erklärte sich bereit, es auszuprobieren. Und es funktionierte! Der Suchtdrang ließ nach und kam auch nicht wieder. Fred benutzte an dieser Stelle eine englische Redewendung, die man so übersetzen könnte: Ihm fiel die Kinnlade herunter. Krampfhaft suchte er daraufhin den Artikel, fand ihn auch wieder und nahm Kontakt mit dem Verfasser auf.

Während der Fortbildung demonstrierte er die Methode für das Nichtrauchen an einer Seminarteilnehmerin. Sie war langjährige Therapeutin und Kinesiologin und hatte es trotz ihres therapeutischen Wissens nicht geschafft, das Rauchen aufzugeben. Sie kam sich schon unglaublich vor, da sie sich selbst nicht helfen konnte. Fred Gallo erklärte uns, dass viele Methoden sich darauf fokussierten, den Suchtdrang zu reduzieren. Er habe aber die Erfahrung gemacht, dass man zusätzlich auch den Genuss reduzieren müsse. Viele Raucher erklären, dass es für sie einfach ein Genuss ist zu rauchen. Und solange diese Einstellung gültig ist, haben Raucher immer das Gefühl, sie brächten ein Opfer, wenn sie mit dem Rauchen aufhörten. Sie sagen dann Sätze wie diese: „Was habe ich denn noch vom Leben, wenn ich nicht mehr rauche?“ Oder: „Das ist das einzige Laster, das ich habe, und das möchte ich nicht aufgeben.“ Oder: „Zigaretten schmecken mir einfach, ich genieße es zu rauchen.“ Wichtig ist also, den Suchtdrang zu reduzieren und den Genuss gleichermaßen zu behandeln.

Fred Gallo arbeitete mit dieser Seminarteilnehmerin und innerhalb kürzester Zeit machte es ihr nicht einmal mehr etwas

aus, dass jemand anders ihr ihre Zigaretten „vorrauchte“. Für den Rest des Seminars wurde sie von allen beobachtet: Schleicht sie sich heimlich hinaus, um zu rauchen? Riecht sie vielleicht doch nach Zigaretten? Leidet sie nicht doch ein wenig darunter, dass sie nicht mehr raucht? – Aber sie blieb bis zum Ende des Seminars frohen Mutes und es machte ihr überhaupt nichts mehr aus, auf die Zigaretten zu verzichten.

Ganz begeistert und motiviert kam ich von diesem Seminar nach Hause und erzählte gleich einem befreundeten Paar, was ich erlebt hatte. Der Mann war starker Raucher, er rauchte seit dreißig Jahren, zum Schluss dreißig Zigaretten am Tag. Eigentlich wollte er nicht mit dem Rauchen aufhören, er rauchte ja sehr gern, aber er war dem sanften Druck seiner Frau ausgesetzt. Er kam also zu mir, ich arbeitete mit ihm und er hörte von jetzt auf gleich auf zu rauchen. Ermutigt von diesem Erfolg arbeitete ich mit vielen weiteren Klienten an diesem Thema. Viele konnten genauso schnell und problemlos aufhören, bei einigen klappte es aber auch nicht und sie wurden rückfällig.

Ich habe mich natürlich gefragt, wieso diese Methode bei einigen so gut funktioniert, bei anderen aber nicht. Der Unterschied zwischen den „Erfolgreichen“ und den „Erfolglosen“ bestand darin, dass die „Erfolgreichen“ andere Methoden (als das Rauchen) benutzten, um mit dem täglichen Stress und den Anforderungen des Lebens fertig zu werden. Das bedeutet, dass Raucher das Gefühl haben, dass Rauchen eine Methode sei, Stress zu bewältigen. Viele Raucher berichten ja, dass Rauchen sie beruhige und entspanne. Mit dem Rauchen aufzuhören verursacht bei ihnen sicherlich Stress – gleichzeitig nimmt man ihnen das bewährte Stressbewältigungsmittel (das Rauchen) – also bereitet das Aufhören mit dem Rauchen doppelten Stress und gleichzeitig ist es auch noch eine Strafe: Sie bringen ein „Opfer“, weil sie die Zigarette nicht mehr genießen können, sich also auch um einen zentralen Genuss in ihrem Leben bringen –

also bedeutet das Aufgeben des Rauchens sogar dreifachen Stress. Und das ist für manche einfach zu viel!

Viele Menschen haben auch deshalb Angst davor, mit dem Rauchen aufzuhören, weil sie denken, dass sie ohne Zigaretten ihr Leben nicht mehr bewältigen und auch nicht mehr genießen können. Sie haben vielleicht schon einmal versucht das Rauchen aufzugeben und haben schrecklich gelitten. Für sie war ein Leben ohne Rauchen nicht lebenswert. Auch wenn sich das jetzt sehr krass anhört, war das für viele „meiner“ rauchenden Klientinnen und Klienten eine Realität.

Wieso ist es so schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören? Im Gegensatz zu den Menschen, die *abnehmen* wollen, können aufhörwillige Raucher ohne Zigaretten *leben* – die „Abnehmwilligen“ können aber nicht leben, ohne zu *essen*.

Der physiologische Entzug dauert etwa drei Tage (andere sprechen von fünf Tagen), aber jeder Raucher, der schon einmal versucht hat aufzuhören, wird bestätigen, dass das Verlangen nach einer Zigarette sehr viel länger anhält. Was ist da los? Die Zigaretten haben für die Seele eine Funktion. Solange diese Funktion nicht durch etwas anderes gewährleistet wird (wie das Punkteklopfen zum Beispiel), leiden die Menschen an einem seelischen Entzug. Das, was durch das Rauchen verdeckt werden sollte, kommt an die Oberfläche. Das gewohnte Beruhigungsmittel funktioniert nicht mehr, es gibt aber noch keinen Ersatz. Vielleicht kommen sogar Ängste und Unsicherheiten zum Vorschein, die die Betroffenen schon vergessen hatten. Wir müssen also nicht primär für die körperliche, sondern für die seelische Abhängigkeit etwas tun! Wir müssen auch die Angst bearbeiten, ohne die Zigaretten unser Leben nicht bewältigen zu können.

Rauchen hat eine Funktion. Solange diese Funktion nicht von etwas anderem übernommen wird, werden Sie weiterrauchen.

Was Sie in diesem Buch erwartet

Aus den geschilderten Gründen ist das Buch wie folgt aufgebaut: Ich möchte Ihnen zunächst einen Überblick geben, wie die Klopfakupressur entstanden ist und wie sie arbeitet, damit Sie ungefähr wissen, *warum* Sie etwas tun sollen, und sich nicht völlig „verrückt“ vorkommen (was Sie sicher bei der einen oder anderen Anleitung doch so empfinden werden!).

Dann ist es mir sehr wichtig, dass Sie sich selbst einige Fragen zur Ihrer persönlichen „Rauchergeschichte“ stellen, damit deutlicher wird, wie Sie zum Raucher (zur Raucherin) geworden sind und was das Rauchen für Sie ganz persönlich bedeutet, welchen Gewinn, aber auch welchen Verlust Sie also haben, wenn Sie das Rauchen aufgeben.

Erst danach folgen die sechs Bausteine oder Schritte, die sich in der Arbeit mit Rauchern bewährt haben:

1. *Die „psychischen Umkehrungen“ zum Thema Rauchen korrigieren.* (Erklärung dazu folgt weiter unten.)
2. *Die Angst und den Stress wahrnehmen (und auflösen),* wenn Sie sich vorstellen, mit dem Rauchen aufzuhören. Solange Sie denken, dass Zigaretten Ihnen helfen, Ihr Leben zu bewältigen, oder dass sie überhaupt erst einmal dazu beitragen, dass das Leben für Sie auch lebenswert ist, werden Sie sich immer noch nach einer Zigarette sehnen. Sie müssen erst völlig davon überzeugt sein, dass das Leben auch ohne Rauchen lebenswert ist und Sie mit den Belastungen des Alltags auch auf andere Weise spielend fertig werden. Solange Ihnen der Gedanke, mit dem Rauchen aufzuhören, Stress oder Angst macht, können Sie nicht mit Leichtigkeit aufhören zu rauchen.
3. *Den eigentlichen Suchtdrang auflösen.* Sie werden schnell die Erfahrung machen, dass der eigentliche Suchtdrang das kleinste Problem ist. Nikotin macht schnell süchtig, aber man

ist die körperliche Sucht auch schnell wieder los. (Man sagt: in drei bis fünf Tagen.)

4. *Den „Genuss“ des Rauchens auflösen.* Wenn Sie das Gefühl haben, Rauchen bereite Ihnen Genuss, werden Sie davon überzeugt sein, dass Sie ein Opfer bringen und beim Nichtrauchen leiden werden.
5. *Sich auf den Alltag ohne Zigaretten vorbereiten:* Sie stellen sich vor, wie Sie typische Situationen *ohne* Rauchen meistern.
6. *Klopfen statt Rauchen – Ihre neue Methode der Stressbewältigung;* Möglichkeiten finden, mit Stress und Belastung im Alltag und mit negativen Gefühlen anders umzugehen, als zur Zigarette zu greifen.

Dieses Buch lebt davon, dass Sie mitmachen! Sie müssen nicht daran glauben, dass die Methode funktioniert, Sie müssen sie nur anwenden!

Lachen Sie mich meinetwegen dabei aus, das ist völlig egal, nur tun müssen Sie etwas. Was haben Sie zu verlieren?

Ich sprach neulich mit einer Klientin, die dank des „Klopfens“ mit Erfolg und mit Leichtigkeit innerhalb eines Tages das Rauchen aufgegeben hatte. Sie erzählte mir von zwei Kolleginnen, die auch dringend aufhören wollten. Sie gab ihnen meine Telefonnummer – es kam kein Anruf. Wir legten einen Termin fest, an dem ich den nächsten „Nichtrauchertag“ machen würde – keine Anmeldung. Ich meinte dann zu meiner Klientin, dass die beiden wohl nicht davon überzeugt seien, dass die Methode hilft. Daraufhin sagte die Klientin nur ganz trocken: „Im Gegenteil, ich glaube, sie wissen, dass sie wirkt!“

Das größte Problem bei der Behandlung einer Sucht wie Rauchen ist in der Tat die „Eigensabotage“. Wie viele Klienten habe

ich schon behandelt, die selbst erlebt haben, wie das Klopfen wirkt. Nur – sie wenden es weder für sich selbst an noch rufen sie mich an, damit ich Ihnen helfe. Wenn ich sie danach frage, sagen sie alle: „Ich habe nicht daran gedacht, dass das mir hilft. Ich habe nicht daran gedacht, dass ich anrufen kann!“ Und ich habe mich wirklich gefragt, wie das sein kann, und den Fehler sogar bei mir gesucht. Aber es liegt an der Eigensabotage.

Die Eigensabotage, der „innere Schweinehund“, wird Ihnen immer wieder in die Quere kommen. Nur Sie können dagegen etwas tun! Lassen Sie keinen der sechs Bausteine aus, auch wenn Ihnen im Moment einer nicht so wichtig vorkommt. Sie alle haben ihre Berechtigung.

Wie sieht Ihre persönliche Rauchbilanz aus?

Ich habe Ihnen hier einen Fragebogen zusammengestellt und schlage Ihnen vor, dass Sie ihn ausfüllen, *bevor* Sie weiterlesen. Er dient als Bestandsaufnahme dessen, was im Moment für Sie die Realität ist. Bitte füllen Sie ihn ehrlich aus, denn wir benötigen die Angaben für das weitere Vorgehen.

Fragebogen

1. Wann haben Sie angefangen zu rauchen?

2. Erinnern Sie sich noch daran, wie Ihre erste Zigarette geschmeckt hat?

3. Aus welchen Gründen haben Sie damals angefangen zu rauchen? Wie kam das?

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie am Tag?

5. Viele Raucher sind im Zwiespalt, ob sie weiterhin rauchen möchten oder nicht. Bitte beantworten Sie die nächsten beiden Fragen auf jeden Fall:

Was spricht für Sie dafür, mit dem Rauchen aufzuhören?

Was spricht für Sie dafür, weiterhin zu rauchen? Was ist für Sie das Positive am Rauchen?

6. Wie sehr leiden Sie darunter, dass Sie Raucher sind? (Auf einer gedachten Skala von 0 = „leide gar nicht“ bis 10 = „leide sehr stark“)

7. Unabhängig davon, ob Sie sich für oder gegen das Rauchen entscheiden: Wie sehr leiden Sie bei der Vorstellung, mit dem Rauchen aufzuhören? (Auf einer Skala von 0 = „leide gar nicht“ bis 10 = „leide sehr stark“)

8. Gab es Zeiten, in denen Sie erfolgreich aufgehört haben? Wie haben Sie das gemacht? Wie haben Sie sich gefühlt?

9. In welchen Situationen rauchen Sie gern? Schreiben Sie bitte alle typischen Rauchsituationen auf! Was sind Ihre „Rauchauslöser“?

Außerdem: Wie viel Genuss bedeutet die Zigarette in diesem Moment? (Auf einer Skala von 0 = „gar kein Genuss“ bis 10 = „höchster Genuss“)

10. Wie viel Stress bedeutet es für Sie, in diesen Situationen auf die Zigarette zu *verzichten*? (0 = „gar kein Stress“ bis 10 = „absoluter Stress“)

11. Wie viel Verlangen haben Sie nach einer Zigarette, wenn Sie a) eine Stunde, b) einen Tag, c) eine Woche lang nicht rauchen? (Von 0 = „gar kein Verlangen“ bis 10 = „sehr starkes Verlangen“)

12. Wie sehr möchten Sie mit dem Rauchen aufhören? (0 = „gar nicht“, 10 = „unbedingt“)

13. Wie viel Angst/Stress macht Ihnen die Vorstellung, mit dem Rauchen aufzuhören? (0 = „gar keinen Stress“, 10 = „absoluten Stress“)

14. Wie sehr glauben Sie daran, mit dem Rauchen aufhören zu können? (0 = „gar nicht“, 10 = „bin fest überzeugt“)

15. Was ist das Schwierigste an dem Vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören? Was wird Ihnen fehlen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören?

16. Was gewinnen Sie, wenn Sie das Rauchen aufgeben?
