

Vorwort

Die Idee zu diesem Buch ist auf einer langen Autofahrt von Scheibbs nach Wien entstanden. Scheibbs ist ein malerisches Städtchen im Mostviertel (Niederösterreich), wo wir seinerzeit ein großes Beratungsprogramm für Raucher und Raucherinnen durchführten. Nach einem anstrengenden Tag versuchten wir, uns mit einem Spielchen die Zeit zu vertreiben. Abwechselnd musste jeder von uns eine Ausrede für das Weiterrauchen finden. Das Spiel setzte sich einige Zeit fort und erbrachte eine überraschend große Zahl an Argumenten. Beinahe hätten wir genug Ausreden gefunden, um mit dem Rauchen zu beginnen. Eher im Spaß stellten wir fest, dass wir damit locker ein ganzes Buch füllen könnten. Einige Jahre später kam eine Anfrage von Frau Radecki vom Springer Verlag, die einen wissenschaftlichen Artikel von uns gelesen hatte und uns vorschlug, einen Ratgeber zu publizieren. Wir griffen die fast vergessene Idee wieder auf, und das Ergebnis halten Sie jetzt in Händen.

■ Wer sind wir überhaupt?

Das Institut für Sozialmedizin der Universität Wien unter Professor Michael Kunze setzt sich seit den 1980er-Jahren intensiv mit dem Thema Rauchen auseinander. Als die öffentliche Debatte um Zigaretten und Co. sich immer mehr ausweitete, entschlossen sich Professor Kunze und Ernest Groman, dem Thema Rauchen ein eigenes Projekt unter dem Namen »Nikotin Institut« zu widmen. Eine Idee dabei war auch, dass die Menschen ein »Nikotin Institut« eher mit dem Rauchen verbinden als ein Institut für Sozialmedizin. Außerdem sollten im Rahmen des Nikotin Instituts Betreuungsprogramme für Raucher und Raucherinnen entwickelt werden. Inzwischen haben wir über 5.000 Raucher und Raucherinnen in ambulanten Beratungsprogrammen betreut. Unter den ersten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen war Astrid Tröstl (damals noch Riemerth), die bis heute zum Team des Instituts gehört. Zusätzlich zur Beratung von Rauchern und Raucherinnen haben wir (Ernest Groman und Astrid Tröstl) gemeinsam zahlreiche Artikel geschrieben. Erfahrung bringen wir also reichlich mit.

■ Warum schreiben wir ein Buch in dieser Form? (Ausreden, Episoden)

Durch Beratungsgespräche können wir nur eine begrenzte Zahl von Rauchern und Raucherinnen erreichen. Außerdem sind die Programme ortsgebunden, und nicht einmal vor Ort möchte jeder Raucher, jede Raucherin gerne an derartigen Programmen teilnehmen. Vielfach wird auch während der Beratungsgespräche der Wunsch nach ausführlichen Unterlagen geäußert.

Besonders hinweisen möchten wir darauf, dass wir uns bemüht haben, kein wissenschaftliches Buch für Experten zu schreiben, sondern ein leicht zu lesendes Buch für Betroffene. Allerdings sind wir der Ansicht, dass auch in der Betreuung tätige Fachkräfte oder solche, die es werden wollen, etwas aus diesem Buch lernen können. Speziell aus den Episoden (siehe nächster Absatz) kann man jedenfalls eigene Schlüsse ziehen. Vielleicht erlebt ja auch ein Experte es einmal als ganz angenehm, ein nicht mit Fachbegriffen gespicktes Buch zu lesen. Ein kluger Kopf hat einmal geäußert, wirklich

etwas vom Thema verstehe man erst dann, wenn man es auch einfach beschreiben oder erklären könne.

■ Was unterscheidet dieses Buch von anderen?

Wir haben versucht, ein ernstes Thema locker und mit aus dem Leben gegriffenen Beispielen aufzuarbeiten. Dazu muss man natürlich entsprechend viele Menschen bei ihren Rauchstoppversuchen begleitet haben. Entstanden ist ein Buch, das jeder lesen kann. Wir wollen es als Buch *für* Raucher und Raucherinnen verstanden wissen und nicht als Buch *gegen* das Rauchen. Wir versuchen auf das einzugehen, was Raucher und Raucherinnen interessiert. Deshalb sind die Kapitel recht kurz und einfach gehalten.

In den »Episoden aus der Rauchfrei-Beratung« geben wir Erlebnisse aus vielen Beratungsgesprächen wieder. Sie können sicher sein, dass wir nichts erfunden haben, auch wenn die Geschichten teilweise etwas »kreativ« erscheinen mögen. Geschichten aus dem Leben sind sowieso viel besser, als wir sie uns ausdenken könnten. Abschreiben ist langweilig und nicht authentisch. Wir sind schon gespannt, wie lange es dauert, bis die Geschichten den Weg in andere Bücher oder Erzählungen finden.

Es ist sicher gewagt, ein Buch rund um 83 Ausreden für das Weiterräumen aufzubauen und diese auch noch schwarz auf weiß niederzuschreiben. Schließlich liefern wir damit indirekt 83 Gründe für das Weiterräumen (wer Ausreden sucht, findet sie hier). Andererseits: Der Entschluss zum Rauchstopp ist vor allem eine emotionale Entscheidung. Mit den entsprechenden Kommentaren nehmen wir ohnehin jeder Ausrede den Wind aus den Segeln.

Natürlich ist es nicht immer angenehm, einen Spiegel vorgehalten zu bekommen, aber vielleicht wirkungsvoll. Mit ein bisschen Humor sollte dies auszuhalten sein. Deshalb haben wir uns auch beim Schreiben bemüht, den Humor nicht zu kurz kommen zu lassen.

Obwohl wir natürlich den völligen Rauchstopp befürworten, haben wir immer wieder festgestellt, dass es viele Menschen gibt, die das Rauchen nicht gänzlich einstellen wollen. Diese Menschen liegen uns besonders am Herzen. Jede Zigarette weniger ist ein Gewinn, auch wenn dies von der Umgebung nicht immer entsprechend honoriert wird. Der Veränderung des Rauchverhaltens und speziell der Reduktion ist daher ein eigenes Kapitel gewidmet (► Kap. 9). Dieses Kapitel kann, sollte wirklich kein Aufhörwunsch bestehen, auch gleich nach den ersten beiden Kapiteln gelesen werden.

Auf Alternativen zur Zigarette gehen wir ebenso in einem eigenen Kapitel ein (► Kap. 12). Nicht alle Alternativen sind der Zigarette vorzuziehen. Falls die EU dies nicht blockiert, werden jedoch in Zukunft etliche risikoärmere nikotinhaltige Produkte auf den Markt kommen. Diese kann man nicht ignorieren. Mündige Bürger und Bürgerinnen haben ein Recht auf objektive Information und Diskussion dieser Produkte.

Wir würden gern an Ihren Erlebnissen und Erfahrungen mit unserem Buch teilhaben. Dazu haben wir zwei E-Mail-Adressen (erfolg@nikotininstitut.at, buch@nikotininstitut.at) eingerichtet. Schreiben Sie uns! Wir freuen uns darauf.

■ Danksagung

Bedanken wollen wir uns an dieser Stelle bei Frau Monika Radecki und Frau Sigrid Janke sowie der Lektorin Frau Dörte Fuchs für die geduldige Unterstützung. Weiters gilt unser Dank allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Nikotin Instituts, die mit uns zahlreiche der hier beschriebenen Episoden durchlebt haben. Ein besonders großes Dankeschön gilt unseren Familien und Freunden.

Ernest Groman und Astrid Tröstl

Wien, im Frühjahr 2014

Rauchfrei in 5 Wochen

Das Erfolgsprogramm seit über 15 Jahren: Selbsthilfe
zum Nichtrauchen

Groman, E.; Tröstl, A.

2014, XIII, 161 S. 18 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-40930-1