

# Rettungsanker auf dem Weg zur Nichtraucherin

«Kostenlos rauchfrei in 66 Tagen» steht in einem Mail. In Berlingen sollen Raucher in einem Kurs lernen, ihrer Sucht zu widerstehen. Kollegin Nana do Carmo versuchte es.

## GU DRUN ENDERS

**BERLINGEN** – Kostenlos? Der Kurs kostet 585 Franken. Wer aber ein Päckchen am Tag raucht, hat das Geld nach 66 Tagen gespart – rechnet das kleine Werbeprospekt vor. Das leuchtet ein. B&T Transfer GmbH heisst die Firma mit Sitz in Berlingen, die die Kurse anbietet. Bringt so ein Kurs etwas? Kollegin Nana do Carmo raucht, seit sie 14 Jahre alt ist. Rund 30 Jahre lang ein Päckchen am Tag – Minimum. «Ich will aufhören, aber ich weiss nicht wie», sagt sie. «Ich rauche eigentlich immer.» Die perfekte Kursteilnehmerin. Zugegeben keine leichte Nuss. Zumal ihr Partner auch raucht und nicht aufhören will. «Das ist eine ständige Versuchung», sagt Kursleiter Theo Koch am Telefon. «Am besten ist, wenn Paare gemeinsam aufhören.» Theo Koch nimmt die Herausforderung trotzdem an. Zusammen mit seiner Kollegin Doris Wimmer will er Nana mit einem Einzelcoaching helfen. Die Redaktion ist neugierig.

## Neue Impulse

«Das ist eine ganz gute Sache, eine gute Methode», sagt Nana vier Wochen später. Sie raucht immer noch. Aber trotzdem ist nichts mehr wie vorher: Es gibt jetzt gute und schlechte Tage. Die ehemalige Kettenraucherin schlotet an schlechten Tagen höchstens ein Päckchen weg, an guten Tagen vielleicht zehn Zigaretten. Ihr Mann raucht neu nur noch vor der Haustüre, er will sie nicht ständig in Versuchung bringen. «Ganz aufzuhören war bis jetzt zu schwierig. Aber ich muss», sagt sie. Auch das klingt neu. Die



**Letzte Zigarette ausdrücken und aufhören: Für Kettenraucher oft undenkbar. Doris Wimmer und Theo Koch helfen aus der Sucht.**

ARCHIVBILD: NANA DO CARMO

guten Tage, das sind die Tage ohne Stress. Das hat Nana herausgefunden: «Ich rauche, um meine Nervosität zu bekämpfen.» Spitzenresultat: Sechs Zigaretten an einem Tag. Dann kam ein kleiner Unfall, ein Streit – alles Gründe, sich wieder an den Zigaretten festzuhalten. Die Tipps und Methoden aus dem Kurs greifen, wenn auch noch nicht stark genug.

## Ganz pragmatischer Ansatz

«Alles ist recht, was hilft», sagt Doris Wimmer. «Wir sind da pragmatisch.» Damit hat sie auch eine Frage von Nana beantwortet, die stark unter dem Entzug leidet. Nikotin-Kaugummi ist okay, wenn er auf dem Weg zum Nichtraucher weiterführt. «Nach dem Einzelcoaching schien sie uns sehr gestärkt», sagt Wimmer über unsere Kollegin. «Jetzt braucht sie wahrscheinlich eine Ergänzung des Kurses.» Das bieten die beiden generell an, nach vier ergebnislosen Wochen kann man den Kurs vertiefen, ohne noch einmal zu zahlen.

Doch Nana glaubt jetzt an sich. Sie arbeitet seit ein paar Tagen mit einem Anker, einem persönlichen Rettungsanker gegen Nervosität. Ein Tipp aus dem Kurs. Beim Anker wird ein schöner Moment, der Kraft und Ruhe spendet, mit einer kleinen Bewegung verbunden. Mit der Zeit reicht die Bewegung aus, um sich gut und ruhig zu fühlen.

Die Kursleiter haben einen Rucksack voll mit solchen Angeboten parat, damit jeder sich aussuchen kann, was ihm persönlich hilft. Wichtig ist, dass sich Nana klar darüber wird, warum sie raucht und wie sie diesen Gewinn – weniger nervös – durch ein anderes Ritual ersetzt. Sie will künftig beim Autofahren singen statt rauchen, um dort ihren Stress zu dämpfen. Noch ein Schritt weg von den Zigaretten. Nana, wir drücken Dir fest die Daumen. Schlussbericht folgt.

**Die nächsten Kurse:** 2. und 16. September, Telefon 052 761 35 12, [www.powerchange.ch](http://www.powerchange.ch)

## Die Kursleiter waren selber einmal Kettenraucher

«Mit professioneller Hilfe ist es einfacher über die Hürde Nikotinsucht zu kommen», sagt Kursleiterin Doris Wimmer, einst Kettenraucherin. Die ehemalige Fachlehrerin arbeitet heute als Arbeitsvermittlerin in Konsultanz. Seit 15 Jahren beschäftigt sie sich mit neurolinguistischem Programmieren (NLP), absolviert zurzeit eine NLP-Trainerausbildung. Auch Theo Koch war einmal Kettenraucher. Er brauchte zwei Anläufe um den Zigaretten zu entsagen: vom Kettenraucher zur Abstinenz zum Genussraucher und schliesslich zum Nichtraucher. Der Ingenieur arbeitete viele Jahre im Marketing und Verkauf etwa von AEG und IIT, bis er als Geschäftsführer in der Schweiz einen Vertrieb aufbaute. Vor zwölf Jahren machte er sich als Berater selbstständig. Als Businesscoach betreue er Menschen in Zeiten des Wandels. «Da brauche

ich ganz ähnliche Methoden wie beim Thema rauchfrei», sagt er. Wie seine Kollegin hat auch er sich intensiv mit NLP beschäftigt, ist NLP Practitioner. Im NLP geht man davon aus, dass auch hinter unerwünschtem Verhalten eine gute Absicht steckt. Diese gute Absicht gilt es, neu mit anderem Verhalten zu verfolgen. Und: Das NLP sieht das Unbewusste als stärksten Verbündeten. Dass man mit dem Kopf alleine nur schwer das eigene schädliche Verhalten aufgeben kann, davon können viele Raucher ein Lied singen.

Neben diesem privaten Angebot in Berlingen können Raucher auch Rauchstopp-Kurse bei der Lungenliga Thurgau besuchen. Auch perspektive Fachstelle Oberthurgau ist eine Anlaufstelle. (end.)

Lungenliga Thurgau: Telefon 071 463 50 40, nächster Kurs im Herbst. Perspektivische Fachstelle Oberthurgau: Telefon 071 626 98 98