

Buch

Ohne Zigaretten ist das Leben noch lebenswerter. Allen Carr bietet den einfachen und mühelosen Weg dorthin. Durch eine veränderte innere Einstellung gelingt es jedem, auch dem eingefleischten Raucher, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen. In diesem Buch zeigt der Autor, dessen Methode sich wie ein Lauffeuer über den ganzen Erdball verbreitet hat, wie jeder es schaffen und anhaltend von der Abhängigkeit befreit werden kann.

Autor

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von der Nikotinsucht befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern. Allen Carr starb im November 2006 im Alter von 72 Jahren an Lungenkrebs. Im persönlichen Umfeld des Verstorbenen wird vermutet, dass jahrelanges Passivrauchen bei seinen Nichtraucherseminaren zu seiner Erkrankung beigetragen hat.

Von Allen Carr außerdem im Programm

- Endlich Nichtraucher! (17402)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel! (16964)
- Endlich Nichtraucher für Frauen! (16542)
- Endlich Nichtraucher! Ohne Gewichtszunahme + CD (17319)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)
- Endlich Wunschgewicht! (17380)
- Endlich Nichtraucher der Erfolgsplan! (17633)
- Endlich Wunschgewicht + CD (17553)
- Endlich Wunschgewicht! für Frauen (17732)
- Endlich ohne Alkohol! (17391)
- Endlich ohne Alkohol + CD (17634)
- Endlich ohne Zucker! (17711)
- Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel (17807)
- Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)
- Endlich handyfrei (17886)
- Endlich Schluss mit Frustessen (17902)

Allen Carr

Für immer Nichtraucher!

Der einfache Weg,
dauerhaft mit dem Rauchen
Schluss zu machen

Aus dem Englischen von
Gabriele Zelisko

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf vervielfältigt, auf Datenträger gespeichert oder übertragen werden, weder als Fotokopie noch auf Band, in elektronischer, mechanischer oder jedweder anderen Form, ohne vorherige schriftliche Genehmigung des jeweiligen Rechteinhabers.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und

Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

27. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2000

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

© 1999 der deutschsprachigen Ausgabe

Mosaik Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

© 1994, 1995 Allen Carr's Easyway (International) Limited

Originaltitel: The Only Way To Stop Smoking Permanently

Originalverlag: Penguin Books Ltd, London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München, unter Verwendung

eines Entwurfs von Design Team München

Umschlagfoto: Guido Pretzl

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JE · Herstellung: Max Widmaier

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16293-2

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

Kapitel

1 Allen im Wunderland	9
2 Alles noch einmal von vorn	47
3 Welche Art von Rauchern schafft es nicht?	62
4 Warum hat es beim zweiten Mal nicht mehr funktioniert?	83
5 Warum ich nie wieder süchtig werden kann	96
6 Die unglaubliche Maschine Mensch	103
7 Die Schwachstelle in der Maschine	113
8 Realität oder Illusion?	129
9 Wo ging es schief?	138
10 Im Innern der Fleisch fressenden Pflanze	146
11 So wird man für den Rest seines Lebens glücklicher Nichtraucher	160
12 Die Besteigung des Everest	164
13 Die zwölf Geschworenen	169
14 Die richtige Einstellung	172
15 Das Tauziehen der Ängste	178
16 Aber ich genieße die Zigarette	185
17 Warum kratzen wir uns bei Juckreiz?	203
18 Gewohnheit oder Abhängigkeit	205

19	Ich habe nicht genug Willenskraft	219
20	Ehemalige Raucher	230
21	Ich neige zur Sucht	244
22	Ich wäre so gerne Nichtraucher	254
23	Die anderen Raucher	263
24	Unsere Vorbilder	283
25	Wie kann ich mich ohne Zigarette konzentrieren? .	289
26	Wenn es nur einen geeigneten Ersatz gäbe	299
27	Das Märchen vom Gewicht	312
28	Diese »fürchterlichen« Entzugserscheinungen	322
29	Das »Fünf-Tage-« und das »Drei-Wochen-Syndrom«	334
30	Raucherinnen	347
31	Gelegenheitsraucher	360
32	Heimliche Raucher	396
33	Werde ich das Leben jemals wieder genießen können?	402
34	Wann hört das Verlangen auf?	423
35	Die Versklavung	449
36	Die gesellschaftliche Stütze	461
37	Gesundheit	491
38	Der richtige Zeitpunkt	512
39	Die letzte Zigarette	524
40	Die Anweisungen	547
41	Das Nachglühen	552
42	Alkohol, Heroin und andere Drogen	568
43	Alkohol	577
44	Heroin und andere Drogen	631
45	Die »Wellen«	644
46	Zusammenfassung	648
Adressen		668

Vorwort

von Allen Carr zur deutschen Ausgabe

Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich selbst »endlich Nichtraucher« wurde, konnte ich noch nicht ahnen, dass meine Freude und Erleichterung darüber, dass ich einer lebenslangen Nikotinsucht entkommen war, noch übertroffen werden konnte: nämlich von der Freude, anderen dabei zu helfen, sich ebenfalls aus der Nikotinfalle zu befreien.

Diese Freude erreichte ihren Höhepunkt, als mein Buch *Endlich Nichtraucher* in Deutschland auf Platz 1 der Bestsellerliste war. Diesen Erfolg verdanke ich nicht nur dem Goldmann Verlag, sondern auch vielen Freunden und Kollegen, die als Allen-Carr-Trainer Nichtraucherkurse in Deutschland, Österreich und der Schweiz durchführen. Ganz besonders bedanke ich mich bei Petra Wackerle und Stephan Kraus, deren Begeisterung, Engagement und Können viel zum Erfolg von Allen Carr's Easyway beigetragen haben.

Ich bin mir sicher, dass dieses Buch allen Nikotinabhängigen helfen kann, die es mit *Endlich Nichtraucher* noch nicht geschafft haben aufzuhören, oder auch denjenigen, die es geschafft haben und wieder in die Falle hineingetappt sind, um ebenfalls diese unermessliche Freude zu empfinden, den Fängen des Nikotins entkommen zu sein.

Allen Carr, Januar 1999

KAPITEL 1

Allen im Wunderland

»Was um alles in der Welt tust du dir an?«

»Ich lasse mir eine Zigarette schmecken.«

Die Frage kam von meiner Frau Joyce. Eine dieser glücklichen Personen, die ihre erste Zigarette so widerlich finden, dass ihnen für immer die Lust auf eine zweite vergeht.

Wie sollte auch ein Nichtraucher den *Genuss* des Rauchens ermassen?

Die Zigarette hing aus meinem Mundwinkel wie bei Humphrey Bogart, und die Tatsache, dass sie mit meinem eigenen Blut getränkt war, schmälerte den *Genuss* nicht im Geringsten. Ich blutete bereits zum zweiten Mal innerhalb einer Stunde aus der Nase.

Die erste und wirklich schlimme Blutung war die Folge eines krampfartigen Hustenanfalls, ausgelöst von jener *ganz besonderen* Zigarette am frühen Morgen. Das Nasenbluten gehörte seit kurzem fest zu meinem Tagesablauf. Joyce hielt mir regelmäßig die bekannten Vorträge über die Auswirkungen des Rauchens auf die Gesundheit. Sie gingen zum einen Ohr hinein und auf direktem Weg zum anderen wieder hinaus.

Mir war ohnehin klar, dass das Rauchen mich umbringen würde, durch die dauernden Ermahnungen kam ich mir nur noch idiotischer vor – und meine Abhängigkeit von den Zigaretten schien noch größer zu werden.

Nicht dass ich nicht aufhören wollte, aber ich wusste, ich würde es nicht schaffen. Und damit unternahm ich nicht einmal mehr den Versuch.

Nach dem ersten Nasenbluten wechselte ich den Anzug und ging zu meinem Wagen. Dort saß ich, deprimiert und fertig, und dachte: So sieht mein Leben nun aus mit diesem Zeug, und ich halte es nicht aus ohne!

Ich spürte größtes Verlangen nach einer Zigarette, wusste aber, dass dann das Nasenbluten wieder anfangen würde. Das erste Mal hatte mir Angst eingejagt, ich hatte mindestens einen Viertelliter Blut verloren, das sollte reichen.

Unter diesem Tauziehen mit der Angst leiden alle Drogenabhängigen – und bleiben doch an der Droge hängen. Es war ein elender Montagmorgen. Ich war entsetzt, wohin das Rauchen mich gebracht hatte, und dachte gleichzeitig: Wenn ich jemals wirklich eine Zigarette nötig gehabt hatte, dann jetzt!

Mein Raucherhirn fand schnell eine einfache Lösung des Problems. Eines der wenigen Fächer, das mich in der Schule interessiert hatte, war Biologie. Ich erinnerte mich, dass im menschlichen Körper ungefähr vier Liter Blut zirkulieren. Wenn ich nun einen Viertelliter verloren hatte, musste mein Blutspiegel unter Nasenhöhe gesunken sein, weshalb wohl auch das erste Nasenbluten aufgehört hatte. Ich konnte also unbedenklich eine zweite Zigarette anstecken. Und tat es.

Ich halte mich selbst für einen halbwegs intelligenten Menschen. Ich erinnere mich gut an Tony Hancocks klassische Bemerkung in *The Blood Donor* und seinen entsetzten, ungläubigen Blick, als man ihm erklärte, er solle einen halben Liter Blut spenden: »Einen halben Liter! Das ist ja fast ein Arm voll! Ich laufe doch nicht den ganzen Tag mit einem schlaffen Arm herum, nur um einem amtlich zugelassenen Vampir einen Gefallen zu tun!«

Ich wusste natürlich um die Funktionsweise des Blutkreislaufs und insbesondere auch um die Wichtigkeit der permanenten Blutversorgung im Gehirn; doch hier handelte es sich um die typische Verirrung eines Drogenabhängigen. In unserem Raucherleben kennen wir viele überzeugende Argumente dagegen – und haben immer schnell fadenscheinige Ausflüchte parat, *um nur noch eine Zigarette zu rauchen!*

Innerhalb kürzester Zeit lief das Blut wieder in Strömen, und ich nahm nichts mehr wahr als meine eigene Erbärmlichkeit. Doch plötzlich bemerkte ich, wie Joyce mich durch das Autofenster anstarrte, in ihrem Gesicht jener gequälte Ausdruck, den ich so fürchtete. Ich biss die Zähne zusammen und wartete auf den üblichen Vortrag.

Er kam nicht. Joyce hatte wohl allmählich begriffen, dass Vernunft und gesunder Menschenverstand bei Drogenabhängigen absolut nichts bewirken, und war zu natürlicher Emotionalität und weiblicher Intuition übergegangen.

Sie hatte einen Film gesehen über ein Paar, das unbeirrbar versuchte, für sich selbst und ihr langsam an Leukämie sterbendes Kind einen konstruktiven Lebensweg zu finden. Allein so einen Film zu sehen ist schon herzerreißend, wie qualvoll muss dann erst die Realität sein.

Joyce fragte mich: »Glaubst du, du könntest mit so einer Situation fertig werden?« Ich muss gestehen, ich war zum damaligen Zeitpunkt so beschäftigt mit meinen eigenen unbedeutenden Problemen, dass ich keinen Blick für die Nöte anderer Menschen hatte. Sie redete weiter: »Es muss schrecklich sein für dieses Paar, aber immerhin haben sie den Trost, alles zu versuchen, was in ihrer Macht steht, und die Krankheit ist nicht selbstverschuldet. Wie viel schlimmer glaubst du wohl ist es, mit ansehen zu müssen, wie sich ein geliebter Mensch langsam selbst zerstört und dafür auch noch ein Vermögen ausgibt. Man sieht ja, dass Rauchen nun wirklich gar keinen Vorteil bietet. Machst du dir eigentlich Gedanken, welche Sorgen du mir und deinen Kindern bereitest? Merkst du nicht, wie selbstsüchtig du bist? Was würdest du sagen, wenn ich das gleiche meinem Körper antäte?«

»Sesam öffne dich.«

Gleich der Zauberformel zum Öffnen der Höhle Ali Babas hatte Joyce den Schlüssel gefunden, der mir zu einem noch weit größeren Schatz verhelfen sollte: der Befreiung von der lebens-

länglichen Versklavung durch das Nikotin. Zu dem Zeitpunkt hätte keiner von uns beiden vermutet, dass damit eine Kettenreaktion einsetzen würde, die, davon bin ich überzeugt, den Lauf der Geschichte verändern wird. Und ich hoffe von ganzem Herzen, dass wir beide das noch erleben werden.

In meinem Gehirn existierte eine dunkle, verschlossene Kammer, ähnlich einer riesigen Venusmuschel, die sich nicht öffnen lassen wollte. Das Schlüsselwort war »selbstsüchtig«. Bis dahin hatte ich Rauchen als mein persönliches Problem betrachtet. Es würde mich umbringen, aber ich war bereit, ein kürzeres Leben in Kauf zu nehmen, wenn es, wie ich damals glaubte, dafür umso genussreicher war. Was hatte das mit meinen Mitmenschen zu tun?

Ich hatte mein Rauchen wie von einer Insel aus betrachtet. Wollte mich jemand von der Zigarette abbringen, gingen sämtliche Alarmglocken an. Je nach Art des Angriffs wurde ich manchmal sogar aggressiv. Doch nun empfand ich mich mit einem Schlag aus meinem eigenen Denken und Fühlen befreit und war in der Lage, mich mit den Augen eines Nichtraucher zu betrachten. Was ich sah, erfüllte mich nicht gerade mit Stolz.

Ich stellte mir vor, Joyce wäre die Raucherin und ich der Nichtraucher – und ich habe ein sehr gutes Vorstellungsvermögen. Ich sah sie vor mir beim Kochen, keuchend und hustend, eine Kippe im Mund, von der gerade Asche in die Pfanne fiel. Ich konnte mir die Nikotinflecken an ihren Fingern, Zähnen und Lippen ausmalen, die leblosen Augen und den fahlen Teint, den fauligen Atem. Weil ich sie liebe, hätte ich das wohl alles in Kauf genommen, ebenso wie das ganze verschwendete Geld und die fadenscheinigen Argumente zur Verteidigung ihrer dummen Sucht. Ich hoffe, ich wäre ihr gegenüber genauso tolerant gewesen wie sie mir in all diesen Raucherjahren. Aber meine Frau in diesem Elend zu sehen, in dem ich mich befunden hatte, das hätte ich nicht ertragen.

Menschen mit schlimmen angeborenen Krankheiten, wie zum Beispiel dem Down Syndrom, kamen mir in den Sinn – und wie sie anscheinend an ihren Behinderungen wachsen. Welche

Chancen auf einen ordentlichen Job würden Sie sich ausrechnen, wenn Sie ein Leben lang im Rollstuhl sitzen müssten? Franklin D. Roosevelt holte sich den höchsten Job im Staat.

Ein beeindruckendes Beispiel ist auch Christopher Nolan, ein irischer Junge, der die ersten fünfzehn Jahre seines Lebens nur vor sich hin vegetierte, da er aufgrund seiner körperlichen Behinderung keine Möglichkeit hatte, sich anderen mitzuteilen. Zunächst wollte man ihn als Schwachsinnigen behandeln, doch in seinem unbrauchbaren Körper steckte ein intelligenter Geist. So lernte er nach und nach, mit Hilfe eines an seiner Stirn befestigten Stockes, auf einer Schreibmaschine zu schreiben – und verfasste einen Bestseller. Einige wohlwollende Kritiker bedachten ihn mit Kommentaren wie: »Ganz in Ordnung, er neigt allerdings zu einem leicht übertriebenen Gebrauch von Adjektiven.« Seine Mutter berichtete: »Wer gesehen hat, welche Anstrengung es ihn kostete, ein einziges Wort zu schreiben, weiß, dass jedes Wort wichtig ist. Wenn die Kritiker ihn nicht verstanden, war das ihr Problem, nicht Christophers.«

Schwer vorstellbar, wie es ist, als intelligenter Mensch fünfzehn Jahre vor sich hin zu vegetieren, ohne jegliche Möglichkeit der Kommunikation. Nun möchte man meinen, Christopher hätte, nachdem er sich endlich mitteilen konnte, als erstes den Wunsch geäußert: »Bitte lasst mich für immer einschlafen.« Aber nein, wie für alle Lebewesen auf unserem Planeten, mögen sie in den Augen anderer noch so unterprivilegiert, deformiert oder unansehnlich wirken, gilt als erste Regel der Natur: Überleben! Christopher wollte leben, denn ob es uns passt oder nicht, das Leben ist wertvoll. Leider ist Christopher heute nicht mehr unter uns, doch ich hoffe, wo immer er jetzt auch sein mag, dass er den Wert seiner wunderbaren Botschaft und des Beispiels, das er uns gegeben hat, zu erkennen vermag.

Es ärgerte mich plötzlich, dass ich mich so dumm verhalten hatte. Da gab es Menschen wie Christopher Nolan, die mit schwersten Behinderungen auf die Welt kommen und es fertig bringen, diese auf ihre Art zu überwinden. Und da war ich, der ich nicht nur das Glück hatte, auf der Welt zu sein, sondern

auch noch einen gesunden Körper und Geist besaß. Da war ich, der dem Schöpfer ins Gesicht schlug und ihm sagte: »Danke für meinen gesunden Körper. Aber warum hast du ihn nicht Christopher Nolan gegeben? Der hätte ihn sicher zu schätzen gewusst. Warum hast du ihn an einen wie mich verschwendet? *Einen, der den größten Teil seines Lebens damit verbringt, sich immer wieder neue Entschuldigungen auszudenken, warum er ein Vermögen für ein Gift ausgibt, das er sich auch noch selbst ausgesucht hat!*

Jahrelang hatte ich Joyces Bitte, Hilfe von außen zu suchen, zurückgewiesen. Nicht, weil ich zu stolz gewesen wäre, sondern weil ich wusste, wenn es mir möglich gewesen wäre zuzuhören, hätte ich es längst getan.

Nun bin ich mir darüber im Klaren, dass viele Leser, vor allem jüngere Raucher oder Gelegenheitsraucher, sich angesichts meiner Schilderungen, wie weit ich gesunken war, mit dem Gedanken trösten: »Soweit würde ich es nie kommen lassen; und sollte es doch passieren, würde ich sofort aufhören.« Vielleicht entsteht auch der Eindruck, ich beschreibe in diesem Buch nur die schrecklichen Auswirkungen des Rauchens, und ich will Sie dadurch zum Aufhören bringen. Wenn ich der Meinung wäre, solche Schocktherapien könnten wirksam sein, hätte ich keine Scheu, sie anzuwenden. Aber mir haben sie nicht geholfen, und würden sie Ihnen helfen, wären Sie bereits Nichtraucher. Ich verspreche, ich habe hier nur Positives für Sie. Sie sollten allerdings wissen, warum Raucher ungeachtet ihres Wissens, dass die Sucht zum Tod führt, *trotzdem nicht aufhören!* Nur wenn Sie den wirklichen Grund verstehen, *dann können Sie aufhören.*

Möglicherweise glauben Sie nun, der Schlüssel, mit dem Joyce Zugang zu mir fand, war die plötzliche Einsicht, ich würde meinen eigenen Körper zerstören. Aber dessen war ich mir vorher schon bewusst gewesen. Das war schon seit Jahren offensichtlich, nur hatte ich es nicht wahrhaben wollen.

Oder ich wäre zu der Erkenntnis gekommen, dass ich selbstsüchtig war, und wenn schon nicht für mich selbst, hätte ich das große Opfer doch für meine Frau und meine Kinder brin-

gen können. Ich würde gern für mich in Anspruch nehmen, so rücksichtsvoll und opferbereit zu sein, doch die traurige Wahrheit sieht so aus, dass Raucher nicht aus egoistischen Beweggründen aufhören können – und schon gar nicht für andere. Ich will eines klarstellen: Das Schlüsselwort hat zu diesem Zeitpunkt absolut nichts dazu beigetragen, meine Anschauungen über das Rauchen zu ändern, es hat nur an mein Gewissen appelliert, was mich wiederum bewogen hat, Hilfe von außen zu suchen.

Ich wusste, der Hypnotiseur würde mir nicht helfen. Aber nach der Sitzung würde ich mit reinem Gewissen nach Hause kommen und sagen: »Ihr seht, es war nichts als Zeit- und Geldverschwendung. Akzeptiert doch bitte ein für allemal:

ICH WERDE NIEMALS MIT DEM RAUCHEN
AUFHÖREN KÖNNEN!«

Joyce ist ein Ausbund an Optimismus und Freude. Aber ich glaube, auch sie erwartete ein negatives Ergebnis.

Immerhin hoffte ich, dass die Vorhaltungen damit ein Ende hätten, auch wenn sie über mein Scheitern gewiss nicht erfreut gewesen wäre.

Es klingt unwahrscheinlich, aber bereits vor dem Ausdrücken der letzten Zigarette war ich Nichtraucher und wusste genau, dass ich nie wieder das Verlangen nach einer Zigarette verspüren würde. Ich hätte allerdings nie gedacht, dass es so einfach wäre. Es war lächerlich einfach, und es war ein Genuss, von der letzten Zigarette an. Es bedurfte keiner großen Willenskraft, es kamen keine schlimmen Rückschläge und ich habe seit jenem Tag nicht ein einziges Mal Verlangen nach einer Zigarette verspürt. Außerdem habe ich nicht zugenommen, sondern innerhalb der ersten sechs Monate ohne Zigaretten sechszwanzig Pfund abgenommen.

Und das schier Unglaubliche daran: Meine Entdeckung ist für jeden Raucher effektiv, auch für *Sie*. Und sie ist übertragbar auf andere chemische Drogen wie Alkohol und Heroin.

Ich suchte den Hypnotiseur am 15. Juli 1983 auf. Aber bitte laufen Sie nun nicht gleich zum nächstbesten Hypnotiseur. Ich möchte den Mann, den ich damals aufsuchte, nicht schlecht machen, schließlich wäre ich ohne ihn heute tot. Doch mein Erfolg stellte sich *trotz und nicht wegen dieses Besuchs* ein. Der Hypnotiseur lieferte nur noch den letzten Baustein, den ich brauchte, um mir absolut sicher zu sein, dass ich gefunden hatte, wonach jeder Raucher insgeheim sucht:

EINEN EINFACHEN WEG, UM MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN

Meine Erwartungen hatten sich nach einigen Monaten bestätigt, in denen ich die Methode bei Freunden und Verwandten erprobte. Das war der Anstoß, meinen Job als Wirtschaftsprüfer aufzugeben und Kurse durchzuführen, in denen ich anderen helfen konnte, vom Nikotin loszukommen.

Wir begannen mit einer kleinen Anzeige in einer Lokalzeitung. Unser erster zahlender Patient war der bekannte Diskjockey und Fernsehstar Peter Murray. Ich wäre nicht im Entferntesten auf die Idee gekommen, es könnte sich dabei um *den* Pete Murray handeln. Als ich ihn die Einfahrt entlangkommen sah, zitterte ich wie Espenlaub. Es war wie ein Alptraum, meine Stimme versagte, und ich war unglaublich nervös. Ich möchte nicht wissen, was er von dieser ersten Sitzung hielt, ich hatte nie den Mut, ihn zu fragen. Normalerweise ist es meine Aufgabe, dem Raucher zuerst einmal zur Entspannung zu verhelfen; in diesem Fall war es genau umgekehrt. Damals sah ich es zwar nicht so, aber ich hatte Glück im Unglück. Wäre er nicht dieser nette Kerl, hätte ich niemals den Mut aufgebracht weiterzumachen. Ich weiß nicht, ob ich ihm geholfen habe, aber ein kleiner Trost für ihn, falls nicht: Ihm ist es zu verdanken, dass ich schließlich doch so weit kam, andere aus ihrem Teufelskreis zu befreien.

Nach diesem unrühmlichen Beginn wuchs mein Selbstvertrauen stetig und damit unsere Erfolgsquote. Bald mussten wir

keine Anzeigen mehr schalten. Aus aller Herren Länder kamen Raucher nur aufgrund von Mundpropaganda.

Ich war der Trainer, Joyce übernahm Schreibarbeiten, Telefondienst, Empfang und all die anderen Arbeiten. Da wir nach zwei Jahren die Scharen von Rauchern, die unsere Hilfe suchten, nicht mehr alle persönlich empfangen konnten, beschrieb ich meine Methode in einem Buch, das sich seitdem ständig in den Bestsellerlisten findet: *Endlich Nichtraucher!*

Früher war ich immer der Meinung gewesen, ein guter Titel sei das Wichtigste bei einem Buch, doch ich kann mich nicht erinnern, jemals über den Titel dieses Buches nachgedacht zu haben, er lag einfach auf der Hand. Dagegen fand ich es überaus schwierig, den Inhalt zu verfassen, mit Ausnahme des inzwischen legendären Kapitels 21.

Alles, was ich mit dem Buch erreichen wollte, war, Rauchern aus der Nikotinfalle heraus zu helfen. Als jedoch Hunderte von Dankesbriefen ehemaliger Raucher und ihrer Familien eintrafen, war das doch eine schöne Überraschung. Zwar hatte ich versucht, das Buch so interessant und humorvoll wie möglich zu gestalten, aber letzten Endes ist es doch ein Handbuch, und die Verfasser von Handbüchern erhalten, glaube ich, in erster Linie Beschwerdebriefe. Ich ärgere mich oft über die schlechte Qualität bei den Übersetzungen von Handbüchern, aber *Endlich Nichtraucher!* wurde mittlerweile erfolgreich in über zwanzig Sprachen übersetzt. Unter meinen Zuschriften waren bisher nur wenige, die von gescheiterten Versuchen berichteten. Wenn ein Handbuch nicht funktioniert, bekommen wir in der Regel einen Wutanfall, doch wer macht sich schon die Mühe und schreibt einen Brief? Überraschenderweise waren selbst jene Briefe wohlwollend, die von gescheiterten Versuchen berichteten, und sie beschränkten sich in erster Linie auf Verbesserungsvorschläge für das Buch.

Der Umgang mit Personalcomputern ist auch so eine Sache. Meine Freunde und Verwandten, die vor mir einen besaßen, beteuerten immer wieder, wie einfach moderne Computer zu bedienen seien. Im Fachjargon heißt das »benutzerfreundlich«.

Sie sind ungefähr so benutzerfreundlich wie ein Zwei-Kilo-Hammer, der auf dem großen Zeh landet!

Benutzerfreundlich! Schon das Handbuch war umfangreicher als das Gesamtwerk Shakespeares. In der Zeit, die ich brauchte, um mich in meinen Computer einzuarbeiten, hätte ich leicht das Buch per Hand schreiben können. Sie waren alle eine Spur zu enthusiastisch mit ihrem Computer. Natürlich, schließlich hatten sie ein hübsches Sümmchen dafür hingelegt, das nun nach Rechtfertigung verlangte. Genauso ist es bei jugendlichen Rauchern, die zuerst über den fauligen Geschmack im Mund hinwegkommen, dann bemerken, wie sie schon an der Angel zappeln und schließlich ihre nicht rauchenden Freunde überzeugen wollen, wie schön es doch sei, Raucher zu sein. Leider sind sie nur allzu oft erfolgreich damit!

Allmählich komme ich dem Computer auf die Schliche. Wenn man weiß, wie er funktioniert, ist alles ganz einfach. Ich kann mir schon gar nicht mehr vorstellen, wie ich ohne ihn ausgekommen bin. Schlaue kleine Maschinen sind das. Meinen habe ich schon dreimal aus dem Bürofenster geworfen, natürlich nur, um zu sehen, ob er es aushält – er funktioniert immer noch.

Die Zuschriften, die bisher eingegangen sind, haben den großen Einsatz für das Buch längst wettgemacht. Ich bin schon oft gefragt worden, warum ich keine weiteren Bücher schreibe. Diese Frage schien mir seltsam. Ich bin kein Autor. Ich habe das Buch geschrieben, um wichtige Erkenntnisse weiterzugeben. Die Aufgabe war erfüllt, ich sah keinen Grund, ein weiteres Buch zu verfassen.

Warum schreibe ich also jetzt? Nein, gewiss nicht wegen der großzügigen Tantiemen, die würde ich gern an jemanden weitergeben, wenn er das Buch für mich schreiben könnte. Es gibt einige andere Gründe, teils positive, teils negative. Fangen wir mit Letzteren an:

Als ich zum ersten Mal den, nennen wir ihn »magischen Knopf«, entdeckte, dachte ich, jeder halbwegs intelligente Raucher müsste in ungefähr fünf Minuten vom Rauchen abzubrin-

gen sein, wenn man ihm folgenden Zusammenhang erklärt: Mit dem Anstecken einer Zigarette will der Raucher jenen Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen, der für den Nichtraucher sein Leben lang selbstverständlich ist. Doch da jede Zigarette die Entzugserscheinungen vom Nikotin, die sie eigentlich lindern soll, immer wieder neu verursacht, ist das Erreichen dieses Zustands einfach illusorisch.

Ich veranschlagte zehn Jahre, um die Welt vom Rauchen zu befreien. Nun sind Sie sicher einer Meinung mit Joyce, man sollte mich für geistesgestört erklären. Aber überlegen Sie einen Moment. Angenommen, ich hätte eine Methode zur Heilung von Lungenkrebs entdeckt. Selbst wenn ich der weltweit führende Experte für Lungenkrebs wäre, würde man meine Methode genauesten und strengsten Prüfungen unterziehen.

Wie viel Zeit bräuchte ich erst, um zu beweisen, dass ich den magischen Knopf gefunden habe? Es stellte sich als schwierig heraus. Selbst bei meinen engsten Freunden und Verwandten galt ich als einer der leidenschaftlichsten Raucher auf Erden. Wie sollte ich sie überzeugen, dass sie es über Nacht mit dem führenden Experten im Nichtrauchen zu tun hatten? Stellen Sie sich vor, Sie hätten über dreißig Jahre im Gefängnis zugebracht, in einer ausbruchsicheren Zelle mit einem Zahlenschloss, dessen Kombination niemand kannte, weder die Gefängniswärter noch die Mitgefangenen. Sie hassten das Gefängnis mehr als alle anderen Gefangenen und hatten permanent versucht, die richtigen Zahlen herauszufinden. »Heureka!« Eines Tages gelingt es Ihnen, Sie sind frei! Und innerhalb weniger Sekunden sind Sie nicht nur der führende Experte auf diesem Gebiet, sondern auch der einzige! Genau das ist mit mir passiert.

Natürlich habe ich nicht erwartet, man würde mir sofort Vertrauen entgegenbringen, ich bin ja nicht einmal Arzt. Wie war das doch bei Kolumbus: »Hört zu, Leute. Ich habe in letzter Zeit viel darüber nachgedacht, und bin mir jetzt sicher, dass die Welt nicht, wie wir alle glauben, flach ist, sondern ein riesiger Ball. Seid doch bitte so nett und verbreitet diese Botschaft in der ganzen Welt und ändert alle Bücher entsprechend.«

Schließlich war mir nach Joyces erster Reaktion klar, dass ich nicht glaubwürdig war. Das war aber kein wirkliches Problem. Kolumbus bewies seine Theorie, indem er die Welt umsegelte. Ich würde meine beweisen, indem ich den Rauchern, die mich konsultierten, demonstrierte, wie einfach es ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie würden es Freunden erzählen, die ebenfalls kämen, um sich meiner »Wunderkur« zu unterziehen.

Ich spreche immer wieder von einem »magischen Knopf« oder einer »Wunderkur«. Ich besitze beileibe keine mystischen Heilkräfte. Einem Steinzeitmenschen würde das Telefon magisch erscheinen. Wenn wir von Magie sprechen, meinen wir damit: Ich verstehe nicht, wie etwas funktioniert. Meine Methode beinhaltet nicht mehr »Magie« als das Öffnen eines Safes, vorausgesetzt, man kennt die richtige Zahlenkombination.

Nach ungefähr vier Jahren wollte ich bewiesen haben, dass meine Methode jene Wunderkur ist, auf die viele Raucher sehnsüchtig gewartet hatten. Mit diesem Zeitplan war ich zu vorsichtig, das Ziel war bereits nach zwei Jahren erreicht. Dazwischen lagen ein, zwei Rückschläge, mit denen ich nicht gerechnet hatte. Als der Entschluss gefasst war, mein Wissen in einem Buch zu verbreiten, wandte ich mich an einen bekannten Verlag, erklärte dort, ich hätte eine Methode entwickelt, wie man auf einfache Weise Nichtraucher werden kann, würde gern ein Buch darüber schreiben und hätte mir diesen Verlag dafür ausgesucht. Das ist nicht der exakte Wortlaut, aber Grundtenor des Gesprächs war, der Verlag könne sich glücklich schätzen, dass ich ausgerechnet ihn erwählt hatte.

Wider Erwarten sprang dort keiner über den Schreibtisch, man schickte mir auch nicht sofort den Verleger persönlich vorbei. Schließlich wollte man sich immerhin herablassen, das Manuskript zu lesen. Aber es gab noch keins. Ich erklärte, es würde auch keinen Sinn machen, wenn andere das Manuskript bewerten, da es sich nicht um einen Roman oder ein literarisches Werk handle, sondern um eine einfache bewährte Methode, mit dem Rauchen Schluss zu machen, und ich der weltweit führende Experte auf diesem Gebiet sei. Mein Wort müsse genü-

gen. Hätte man Bernhard Langer genauso behandelt, wenn er angeboten hätte, seine Golf-Geheimnisse preiszugeben?

Selbstverständlich bin ich auf diesem Weg nicht weitergekommen, aber ich habe etwas dazugelernt. Jeder weiß, dass Bernhard Langer ein begnadeter Golfer ist. Doch wer außer mir wusste schon, dass ich weltweit *der* Experte in Sachen Nichtrauchen war? Einige meiner geheilten Raucher ahnten es bestenfalls.

Aus meiner Erfahrung mit dem ersten Verlag war mir klar, dass es sinnlos wäre, weitere aufzusuchen. Ich hörte Geschichten von begabten Autoren, die erst nach jahrelangen vergeblichen Versuchen ihre Werke veröffentlichen konnten. Also ließ ich mein Buch selbst drucken. Das Problem war nur, dass meine Kurse bei weitem nicht so einträglich waren wie mein Beruf als Wirtschaftsprüfer. Wir hatten Mühe, den Gerichtsvollzieher draußen zu halten. Zum Glück habe ich einen erfolgreichen, wohlhabenden Bruder, Versicherungsmakler, der immer auf der Suche nach rentablen Anlagemöglichkeiten ist. Ich wollte zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen und ihn dazu überreden, in mein Projekt zu investieren. Er kannte mich als vernünftige Person und wusste, dass ich mit meinen Kursen erfolgreich war. Ich müsste fremden Investoren mein Angebot nicht lange erklären, und er könnte gute Gewinne erzielen.

Allerdings konnte ich meinen Bruder nicht von den Bestsellerqualitäten meines Buches überzeugen. Da war ich nun felsenfest davon überzeugt, das wichtigste Buch seit Darwins *Vom Ursprung der Arten* zu verfassen, und selbst mein eigener Bruder wollte kein Geld dafür investieren. Er beendete das Thema mit dem Vorschlag, ich solle mich doch wieder melden, wenn ich ausnahmsweise mal eine *gute* Idee hätte!

Ironie des Schicksals! Die ganze Situation erinnerte mich an jenen klassischen Monolog Bob Newharts – für mich das Amüsanteste, was jemals über das Rauchen geschrieben wurde – und rückt die Angelegenheit ins rechte Licht. Es geht um Sir Walter Raleigh. Nachdem er in der Neuen Welt den Tabak entdeckt hat, ruft er seinen Agenten in London an und will ihn

überreden, schnell auf das neue Pferd zu setzen. Hier eine gekürzte Version:

»Wie bitte, Walt, du hast eine Schiffsladung Taa-baak gekauft? Was ist Taa-baak, Walt? Blätter? Du hast 80 Tonnen Blätter gekauft? Es mag dich überraschen, Walt, aber komm doch im Herbst hierher, und wir werden ... Oh, eine besondere Art von Blättern? Was macht man damit, Walt? Man kann verschiedene Dinge damit anstellen? Welche Dinge, Walt? Du kannst etwas Taa-baak nehmen und ihn in der Nase hochziehen? Warum, Walt? Man muss dabei niesen? Ja, das kann ich mir vorstellen. Was kann man noch damit machen, Walt? Zerkleinern, in ein Stück Papier einrollen und hineinstecken – Nein! Erzähl mir nicht, wohin du es steckst, Walt! Ach, in den Mund? Aber warum, Walt? Dann kann man es anzünden? Und den Rauch in die Lunge einziehen? Aber das kann man doch auch über dem Kamin machen, oder? Walt, wir machen uns ein wenig Sorgen um dich, seit du dich in diesem Sumpf rumtreibst. Ich glaube nicht, dass Taa-baak hier einschlagen wird. Aber wenn du mal wieder eine gute Idee hast, lass es mich als Ersten wissen! Nein, ich werde dich anrufen, Walt!«

Damals hielt man Walt für schwachsinnig, weil er glaubte, man könne die Leute zum Rauchen bringen, und nun ging es mir genauso, aber aus dem genau umgekehrten Grund.

Die Erfahrung mit dem Verleger versetzte meinem Ego nur einen leichten Schlag, wohingegen die Reaktion meines Bruders wirklich niederschmetternd war. Doch änderte sie nichts an dem Glauben in meine Methode. Zwei wichtige Faktoren machten mich so sicher:

1. Jeder Raucher will im Grunde aufhören, auch wenn es ihm oder der Gesellschaft gar nicht explizit bewusst ist.
2. Ich besaß den Schlüssel, um ihn von seiner Sucht zu befreien.

Aber niemand glaubte an mich. Wenn ich schon meinen Bruder nicht überzeugen konnte, wie sollte es mir erst bei Fremden gelingen? Ich fragte mich, ob ich überhaupt jemanden bitten sollte, sein Kapital zu riskieren. Ich gab die Idee mit dem Buch auf. Dann machte ich jene wunderbare Erfahrung, die meinen Glauben an die Menschheit mehr als wiederherstellte.

Wir hatten einen alten Freund zu Gast, Sid Sutton, der als Waise im Haus eines gewissen Dr. Barnados aufgewachsen war und sich nun als findiger und erfolgreicher Geschäftsmann einen Namen gemacht hatte. Er verdiente ein Vermögen, indem er qualitativ hochwertige Möbel nachbauen ließ und zu lächerlich günstigen Preisen verkaufte. Man verzeihe mir die Schleichwerbung, aber dieser Mann hat sie verdient. Wie wir auf das Buch zu sprechen kamen, habe ich vergessen, vermutlich waren wir bei unserem Lieblingsthema angelangt, den Kreditabteilungen der Banken und ihre Gepflogenheiten, Darlehen nur jenen zu gewähren, die nachweisen können, dass sie es eigentlich gar nicht nötig haben, Geld von der Bank zu leihen. Ähnlich wie Verleger, die einen nur an die Hand nehmen, wenn man schon so viele Bücher wie Barbara Cartland verkauft hat. Ich erinnere mich nur noch, wie Sid sagte: »Ich gebe dir das Geld für das Buch«, und ich ihn daraufhin fragte: »Sid, hast du irgendeine Vorstellung, was das kostet? Ich gehe davon aus, dass es ein Erfolg wird, aber ich kann nicht dafür garantieren.«

Er sagte *geben*, nicht *leihen*. Sollten Sie zu jenen Tausenden gehören, denen *Endlich Nichtraucher* geholfen hat, haben Sie das eigentlich Sid zu verdanken. Ich schätze mich glücklich, einen solchen Freund zu haben. Ich widmete das Buch unter anderem auch Sid. Das vorliegende Buch widme ich einer mir ebenfalls sehr nahe stehenden Person, deren Glaube an mich genauso unerschütterlich war und ohne deren Hilfe ich nichts erreicht hätte. Es heißt, hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine Frau. Ich behauptete, hinter jedem ziemlich mittelmäßigen Mann steht eine *wunderbare* Frau! Es fällt mir nicht schwer, mich in die zweite Gruppe einzureihen.

Hätte ich nun eine einfache und wirksame Heilmethode für

Lungenkrebs entdeckt, die nach penibelsten Prüfungen als einzigartig anerkannt wäre, wie lange hätte es wohl gedauert, bis die Nachricht in unserer zivilisierten Welt die Runde gemacht hätte? Zehn Jahre? Wohl eher zehn Stunden! Rauchen ist die Todesursache Nummer eins in der westlichen Welt, zweieinhalb Millionen Menschen sterben jährlich aufgrund ihres Zigarettenkonsums.

Oft höre ich den Satz: »Ihre Arbeit muss unheimlich befriedigend sein.« Stimmt. Ich hasste die Arbeit als Wirtschaftsprüfer und bin glücklich, nun Menschen aus der Nikotinfalle befreien zu können. Es ist Beruf und Berufung, meine Leidenschaft. Ich handle aber nicht etwa aus philanthropischen Beweggründen. Immer wenn ich höre, dass ein Raucher seiner Sucht entkommen ist, empfinde ich dies als persönliche Befriedigung, auch wenn ich selbst gar nichts dazu beigetragen habe.

Mein »Unabhängigkeitstag« liegt jetzt fünfzehn Jahre zurück, die glücklichsten Jahre meines Lebens, für die ich zutiefst dankbar bin. Daher auch die Überschrift dieses Kapitels. Zunächst wollte ich dem ganzen Buch diesen Titel geben, doch in den letzten Jahren wurde ich leider immer wieder enttäuscht. Manchmal möchte ich deshalb in die Luft gehen. Im letzten Kapitel von *Endlich Nichtraucher!* schrieb ich: »In der Gesellschaft weht heute ein neuer Wind. Ein Schneeball ist ins Rollen gekommen, und ich hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, eine Lawine daraus zu machen. Auch Sie können helfen, wenn Sie die Gedanken dieses Buches weitertragen.«

Aus persönlichen Gesprächen und aus Briefen weiß ich, dass Tausende von Ihnen genau das befolgt haben. Ich weiß Ihre Unterstützung sehr zu schätzen und bin dankbar dafür, doch im Gesamtkontext des Problems Rauchen sind unsere gemeinsamen Anstrengungen nur »ein Tropfen auf den heißen Stein«.

Meine Methode hatte sich doch nach zwei Jahren als effizient herausgestellt, warum hat sich die Nachricht davon nicht wie ein Lauffeuer überall auf der Welt verbreitet? Warum mussten zwanzig Millionen Raucher frühzeitig sterben, warum sind genauso viele Jugendliche an ihren Platz gerückt?

Weil Allen Carr ein verschrobener Wirrkopf ist und seine Methode nicht die angepriesene Wirkung zeigt? Aber warum wirkte sie dann bei einer ganzen Reihe von Fernsehleuten? Sie hätten ihn doch sicher längst als Betrüger entlarvt, wenn sie mit seiner Methode keinen Erfolg gehabt hätten. Doch warum geben sie andererseits ihre positiven Erfahrungen nicht an die Gesellschaft weiter? In einer Sendung wurde vor einiger Zeit ein sicher sehr kostenaufwendiger Bericht über die Vereinigung für Tabakforschung, die absichtlich Forschungsergebnisse über den Zusammenhang von Nikotinkonsum und Erkrankungen zurückgehalten hatte, gezeigt. Da wir von der Medizin schon hinreichend über die Gesundheitsrisiken aufgeklärt sind, war dieser Beitrag nicht sonderlich enthüllend. Die Redaktion hätte Zeit und Geld sinnvoller in ein anderes Projekt investiert – nämlich in eins, das die Zuschauer über einen einfachen und effektiven Weg zum Nichtrauchen informiert.

Allen Carr schaltet keine Anzeigen. Wie kommt es, dass Menschen aus der ganzen Welt bei ihm Hilfe suchen? Als Einzelperson verfügt er nicht über die gewaltigen Mittel der großen Anti-Raucher-Kampagnen. Er ist nicht einmal Arzt. Die einfache Antwort lautet:

SEINE METHODE FUNKTIONIERT!

Was ist dann schief gelaufen? Als ich meine Schätzung von zehn Jahren festlegte, wäre ich nicht auf die Idee gekommen, dass ich die Raucher erst davon überzeugen müsste – ganz zu schweigen vom Rest der Gesellschaft –, dass man nicht auf eigenen Wunsch Raucher geworden ist, sondern in eine Falle getappt ist, aus der es so leicht kein Entkommen gibt. Und es dauert vermutlich sogar Jahre, bis man überhaupt bemerkt, dass man in einer Falle sitzt.

Ich war naiv genug zu glauben, dass jeder Raucher den Wunsch hätte, den »magischen Knopf«, falls es ihn gibt, zu drücken und am nächsten Morgen mit dem Gefühl aufzuwachen, noch nie geraucht zu haben. Doch schon bald bemerkte

ich, dass vor allem Jugendliche und Gelegenheitsraucher davon überzeugt sind, sich kontrollieren zu können.

Später machte ich auch die Erfahrung, dass selbst Raucher, die sich ihrer Situation bewusst sind, nicht bereitwillig diesen Knopf betätigen wollen – wie Menschen, die ihr Leben lang bestimmten Zwängen unterliegen, diese zwar hassen, aber auch nicht mehr ohne sie sein können. Oder ein Gefangener, der seit Jahren ausbrechen will und von der Freiheit träumt, um sie schließlich als enttäuschend zu empfinden. Angeblich begehen viele Langzeitgefangene nach ihrer Entlassung erneut Verbrechen, aber nicht etwa aus Habgier oder ähnlichen Motiven, sondern weil sie wieder in die Sicherheit des Gefängnisses zurückkehren wollen.

Letzteres Beispiel ist gut geeignet, um Nichtraucher, Jugendlichen und Gelegenheitsrauchern zu veranschaulichen, warum ein Raucher, der unter schweren Hustenanfällen leidet und für den Rauchen kein Vergnügen mehr sein kann, trotzdem nicht aufhört. Er empfindet weniger Angst vor dem Gefängnis als vor der Freiheit. Dieses Beispiel ist nicht zuletzt deshalb traurig, weil viele Menschen in der Obhut einer Institution tatsächlich besser aufgehoben sind. Lassen Sie mich eines klarstellen: *Jeder Raucher fühlt sich außerhalb der Nikotinfalle glücklicher und sicherer!*

Die Zahl der Raucher, die bei uns Hilfe suchten, überstieg zwar schnell unsere Kapazitäten, aber wie ein Lauffeuer hatte sich die Nachricht auch nicht verbreitet. Es fiel mir selbst und vielen Rauchern, denen ich geholfen hatte, schwer, das nachzuvollziehen. Oft erhielt ich Anrufe wie diesen: »Ich habe Sie an Hunderte von Kollegen und Verwandten weiterempfohlen, können Sie sich überhaupt noch retten vor Anmeldungen?« Doch in manchen Fällen hatten sich nur einige wenige dieser Hundertschaften an uns gewandt. Sicher gab es Empfehlungen, doch statt Hunderten waren es vielleicht nur Dutzende. Dennoch, warum waren es letzten Endes doch so wenige, die tatsächlich den Weg zu uns fanden?

Viele wollen zwar tatsächlich aufhören zu rauchen, doch ei-

ne typische Aussage lautet: »Eigentlich will ich ja aufhören, irgendwann werde ich es auch tun, aber nicht heute, heute ist einfach nicht der richtige Zeitpunkt.« Das hätte ich früher erkennen sollen. Als wir das erste Büro in London eröffneten und zu viele Interessenten kamen, zogen wir unsere Anzeigen aus der Lokalzeitung zurück, woraufhin die Zahl der Anfragen aber weiter stieg. Bis schließlich die Zeitung anbot, die Anzeigen kostenlos zu drucken, weil ihre Telefone heißliefen, sobald wir damit aufhörten.

Heute kann ich dieses Phänomen erklären. Wenn unsere Anzeige jede Woche erschien, waren sich die Leser sicher, dass jederzeit Hilfe verfügbar war. Fehlte die Anzeige, machte sich Panikstimmung breit. Emma Freud beschrieb die Situation in ihrem Vorwort zu meinem Video sehr treffend: »Nachdem sieben Freunde von mir bei diesem Mann waren und von heute auf morgen aufgehört hatten zu rauchen, ohne großes Tamtam und ohne zuzunehmen, konnte ich ihn einfach nicht mehr ignorieren.«

In ihrer Einführung beschreibt sie auch, wie sehr sie sich als Raucherin hasste. Warum wollte sie mich aber dann ignorieren? Warum verschließen sich Raucher ein Leben lang allen Argumenten gegen das Rauchen und sind dankbar für jede faden-scheinige Entschuldigung, nur noch eine einzige Zigarette rauchen zu können? Sie haben *Angst*.

Wie jede andere Drogenabhängigkeit ist auch das Rauchen ein ständiges Tauziehen von Ängsten. An einem Ende des Seils zieht ein starkes Team: »Es bringt mich um, es kostet mich ein Vermögen, es ist schmutzig und abstoßend, es beherrscht mich.« Aber am anderen Ende versammelt sich eine noch stärkere Mannschaft, die mit anderen Ängsten arbeitet: »Wie kann ich ohne Zigarette das Leben genießen oder Stress bewältigen? Habe ich überhaupt den Willen und die Energie, um all die Belastungen zu ertragen, die mit dem Aufhören verbunden sind? Werde ich mich jemals ganz von dem Verlangen befreien können?«

Rauchern und erstaunlicherweise auch Nichtrauchern er-

scheinen erstere Argumente weitaus schlagkräftiger als letztere. Warum aber lassen sich Raucher schließlich doch von der zweiten Gruppe der Argumente beherrschen?

Die erste Gruppe wirkt nicht unmittelbar. Ich werde nicht sofort sterben. Bevor es soweit kommt, werde ich rechtzeitig aufhören. Ein Raucher gibt zeit seines Lebens vielleicht achtzigtausend Mark für seine Sucht aus, aber ich will ja gar nicht mein ganzes Leben lang rauchen, und das bereits ausgegebene Geld ist ohnehin schon weg. Das Rauchen beherrscht mich zwar, aber sobald ich aufhöre, ist dieses Problem beseitigt. Ich kann nur heute nicht aufhören, weil ich dann eine Einladung nicht richtig genießen, Stress nicht so gut bewältigen oder mich nicht ausreichend konzentrieren kann. Ich muss diese negative Phase erst hinter mich bringen. Es tut mir leid, eines Tages werde ich es in Angriff nehmen, doch *bitte nicht heute!*

Es ist ja auch kein Wunder, dass wir diesen schlimmen Tag so oft wie möglich verschieben. Genau wie den Zahnarztbesuch. Raucher erkennen nicht, dass beide Arten von Ängsten Folge des Rauchens sind. Und so liegt der größte Nutzen, der aus dem Aufhören resultiert, darin, dass die Ängste und Unsicherheiten, die bei jedem Süchtigen auftreten, sobald er über einen Verzicht auf seine Droge nachdenkt, mit einem Schlag wegfallen. Nichtraucher kennen diese Ängste nicht. Die Droge trägt nicht dazu bei, Ängste abzubauen, ohne sie wären diese Ängste überhaupt nicht vorhanden.

Das eigentliche Problem liegt in der Einstellung der Gesellschaft gegenüber dem Rauchen. Trotz der Gefahren für die Gesundheit betrachten wir das Rauchen als eine schlechte Angelegenheit, die möglicherweise dem Raucher schadet, doch jeder muss für sich selbst entscheiden, ob der Genuss die Risiken aufwiegt. Zugegeben, auch die meisten Raucher halten den Qualm inzwischen für störend, doch das ist schon das einzige, was sich an unserer Einstellung geändert hat.

Man betrachte nur einmal die folgende Statistik, veröffentlicht von Hansard am 22. Juli 1988. Sie bezieht sich nur auf England und Wales im Jahr 1987:

Todesursache	Todesfälle	Ausgaben der Regierung (Pfund Sterling)
Drogen	221	9 780 771
Alkohol	3 145	553 756
Rauchen	99 432	216 200

Keine Sorge, ich werde jetzt nicht wieder auf die gesundheitlichen Schäden durch das Rauchen zurückkommen. Ich möchte mit dieser Statistik nur die ambivalente Haltung der Gesellschaft gegenüber dem Rauchen verdeutlichen.

Was sagen diese Zahlen aus? Die englische Regierung gibt 44 000 Pfund aus, um das Leben eines Heroinabhängigen zu retten. Das Leben eines Alkoholikers ist 176 Pfund wert. Das eines Rauchers? 2,20 Pfund! Nicht mehr als eine Packung Zigaretten! Eine ziemlich interessante Statistik. Bedenkt man noch, dass ein Heroinabhängiger als kriminell gilt, die Raucher hingegen die Staatskasse jährlich um sieben Millionen Pfund bereichern, sind diese Zahlen schlichtweg ein *Skandal!!!*

Hätte ich ein Mittel gegen Krebs entdeckt, würde ich auf einen Schlag als Held gepriesen. Mein Name stünde in den Geschichtsbüchern neben Marie Curie, Lister, Fleming und Pasteur. Eigentlich habe ich Ähnliches geleistet. Sie finden, dass ich übertreibe? Aber lassen Sie uns das Problem einmal näher betrachten.

Eine Unterhaltung zwischen einem Schüler und seinem Geschichtslehrer könnte in hundert Jahren, wenn die wenigen noch verbliebenen Raucher in etwa den Status haben wie heute die vereinzeltten Freunde des Schnupftabaks, folgenden Wortlaut haben:

»Mein Onkel ist einer dieser heimlichen Raucher, von denen sie uns erzählt haben. Ich habe es gestern auch einmal probiert, es schmeckte abscheulich, und mir wurde übel. Ist es wirklich wahr, dass schon einmal sechzig Prozent aller Erwachsenen in der westlichen Welt nikotinabhängig waren?«

»Ja, das stimmt.«

»Und ist wirklich jeder vierte daran gestorben?«

»Ja.«

»Und es ist auch wahr, dass die Zahl der Menschen, die innerhalb von drei Generationen am Nikotin gestorben sind, größer ist als die Zahl der Opfer in sämtlichen Kriegen und dem Holocaust zusammen?«

»Genau.«

»Aber Sie sagten doch auch, dass die Leute sich auch noch anstrengen mussten, um diese Krankheit überhaupt zu bekommen, und sie keinerlei Nutzen daraus zogen?«

»Das ist wahr.«

»Und noch in den neunziger Jahren war der Genuss von Nikotin erlaubt?«

»Nicht nur erlaubt, sondern jährlich wurden auch noch eine Milliarde Pfund für die Zigarettenwerbung ausgegeben.«

»Aber erst gestern haben Sie uns erklärt, dass die gleichen Leute intelligent genug waren, um schon in den sechziger Jahren Menschen auf den Mond zu schießen.«

»Auch das ist richtig.«

»Wie ist es möglich, dass die gleichen Leute auf der einen Seite so intelligent, auf der anderen Seite so unglaublich ignorant waren? Haben sie dann wenigstens einen Weg gefunden, diese Krankheit zu heilen?«

»Ein Mann namens Allen Carr hat 1983 eine einfache, aber wirksame Methode gegen dieses Leiden entdeckt.«

»Warum war es dann in den neunziger Jahren noch immer nicht beseitigt?«

»Das ist nicht so einfach zu erklären. Es war zwar bekannt, dass Rauchen tödliche Folgen haben kann, doch wurde es nicht als Krankheit betrachtet. Den meisten Menschen war nicht bewusst, dass es sich um die Abhängigkeit von Nikotin handelte. Sogar die Mehrheit der Raucher selbst glaubte, aus eigenem Wunsch zu rauchen, weil es ihr in bestimmten Situationen half oder Vergnügen bereitete. Da ihre Gesundheit nicht unmittelbar beeinträchtigt wurde, hatten die Raucher auch keine Veranlassung aufzuhören. Sie bemerkten ihre Abhängigkeit erst, wenn sie ernsthaft versuchten, nicht mehr zu rauchen. Doch

dann war es bereits zu spät. Die Warnungen ihrer Eltern noch in den Ohren, die sie einst in den Wind geschlagen hatten, versuchten sie, sich selbst und andere davon zu überzeugen, dass sie nur rauchten, weil es ihnen Genuss bereitete.«

»Aber wie konnten sie sich selbst etwas vormachen, ganz abgesehen davon, dass sie auch noch andere auf den Geschmack bringen wollten? Das müssen wirklich ziemliche Ignoranten gewesen sein.«

»Das dachten sie auch. Aber sie waren es nicht wirklich. Es handelte sich um eine ziemlich raffinierte Falle. Sie waren nur in einer Beziehung ziemlich dumm.«

»In welcher?«

»Sie taten das Gleiche wie du. Sie haben eine Zigarette versucht. Mach bitte nicht den Fehler und versuch noch eine zweite!«

»Keine Sorge, *ich* werde mit Sicherheit nicht mehr rauchen. Allen Carr entdeckte also einen einfachen Weg, eine Krankheit zu heilen, die die meisten überhaupt nicht als solche erkannten.«

Darin liegt mein Problem. Entgegen jeder Statistik betrachtet unsere Gesellschaft das Rauchen als eine unschöne Gewohnheit, die das Leben eines Rauchers eventuell verkürzt, doch jeder muss dieses Risiko für sich selbst abwägen. Schließlich leben wir in einer Demokratie, in der sich jeder frei entscheiden kann.

Vielleicht zweifeln Sie an der Richtigkeit einiger Aussagen. Die Tabakindustrie würde mich als Lügner anprangern und die Statistiken anzweifeln. Doch meine Quellen halten jeder Prüfung stand. Und sie neigen eher zur Unter- als zur Übertreibung. Doch selbst wenn nur ein Bruchteil der Zahlen stimmte, wäre es immer noch skandalös!

Möglicherweise stellen Sie die Richtigkeit folgender Aussagen in Frage:

1. Rauchen bietet keine Hilfestellung und keinen echten Genuss.
2. Ein Raucher hat keine Wahl.

Sie stimmen mir vielleicht auch nicht zu, Rauchen sei eine Krankheit, sondern sehen es nur als Ursache oder eine der Ursachen, die zu einer Erkrankung führen können. Falsch. Ich behaupte, das Rauchen selbst ist eine Krankheit – die Nikotinsucht. Es gibt auch kein Rauchen als Selbstzweck, für das man die Aufnahme von Nikotin in Kauf nimmt, nein, das Nikotin selbst ist der Auslöser des Rauchens. Ich behaupte, kein Raucher hat je echten Genuss oder einen anderen Vorteil aus dem Rauchen bezogen. Aber wurde Nikotin einmal vom Körper aufgenommen, ist die Chance, wieder davon loszukommen, ungefähr so groß wie die eines Fisches an der Angel.

Sie können diese Behauptungen gern in Zweifel ziehen. Am Ende des Buches werden Sie überzeugt sein, dass ich Recht habe. Aber ich bitte Sie, meine Aussagen vorerst einfach als richtig hinzunehmen. Abgesehen von allen anderen Gesundheitsschäden, die es bedingt, ist das Rauchen selbst eine Krankheit und darüber hinaus die größte Plage, unter der die Menschheit bisher gelitten hat, schlimmer als alle Kriege, Hungersnöte und Seuchen. Der »schwarze Tod« versetzte die Menschen in Angst und Schrecken, aber in Todesfällen gerechnet ist das Rauchen weitaus gefährlicher.

Als man die Zahl der Aids-Toten in Großbritannien bis zum Jahr 1990 auf dreitausend schätzte – nicht im Jahr, sondern bis dahin insgesamt –, glaubte man, die Menschheit sei in ihrer Existenz gefährdet. Dagegen sterben jede Woche, Jahr für Jahr, zweitausend britische Bürger an den Folgen des Rauchens. Während Eltern sich sorgen, ihre Kinder könnten heroinsüchtig werden, was in Großbritannien jährlich zu nicht ganz dreihundert Todesfällen führt, sind sie sich in keiner Weise dessen bewusst, dass sie selbst in der größten Falle sitzen.

Warum haben sich die großen Antiraucherkampagnen nicht mit mir auseinandergesetzt? Lieber geben sie Millionen Pfund aus, um den Rauchern zu erzählen, was sie ohnehin schon wissen: dass Rauchen tödlich ist. Warum haben die Medien Allen Carr bisher nicht eingeladen, seine Methoden auf nationaler Ebene im Fernsehen bekannt zu machen? Warum wird meine

Entdeckung seit vielen Jahren wie ein streng gehütetes Geheimnis behandelt?

Das eigentlich Skandalöse an der vorher aufgezeigten Statistik sind nicht die Zahlen an sich, sondern ist die Tatsache, dass kaum jemand davon Notiz nimmt. Wir haben *Endlich Nicht-raucher!* an eine Reihe einflussreicher Einzelpersonen und Organisationen verschickt, die ein Interesse an der Verbreitung der darin enthaltenen Informationen haben sollten. Darunter auch Edwina Currie, die damals an zweithöchster Stelle im Gesundheitsministerium saß. Ich halte es nicht für vermessen, von einer Staatsbediensteten, noch dazu im Gesundheitsministerium, zu erwarten, sie könne sich zumindest ansatzweise für ein Konzept interessieren, das jedes Jahr hunderttausend Menschenleben in Großbritannien retten könnte!

Am 23. Mai 1987 erhielten wir folgende Antwort:

»Im Auftrag von Mrs. Currie bedanke ich mich für die Zusendung von Allen Carrs Buch zum Thema Rauchen. Die Idee ist wirklich gut, Mrs. Currie möchte Ihnen dazu gratulieren und hofft, dass Sie noch viele Menschen bekehren werden.«

Unterschrieben war der Brief von ihrer Privatsekretärin. Dass Mrs. Currie den Brief persönlich beantwortet, wäre wohl zu viel verlangt gewesen. Aber vielleicht hat sie am selben Tag noch zehn weitere Briefe erhalten mit einfachen Vorschlägen, wie man jedes Jahr hunderttausend Menschenleben retten kann. Ich war sehr enttäuscht, zumal ich diese Frau zu den wenigen Politikerinnen gezählt hatte, bei denen man das Gefühl hat, sie wollen wirklich etwas bewegen.

Aber wahrscheinlich bekommt sie jede Menge Briefe von Geistesgestörten und hielt mich auch für einen solchen. *Aber sind zweitausend Menschenleben jede Woche es nicht wert, mich einmal genauer unter die Lupe zu nehmen?*

Wer hat das Unterhaus über die vorhin erwähnte skandalöse Statistik informiert? Richtig, Edwina Currie! Und diese Zahlen bezogen sich auf das Jahr 1987!

Als ich sagte: »Ich werde die Welt vom Rauchen befreien«, meinte ich das nicht so umfassend. Schnupfen, nur eine andere

Art der Nikotinaufnahme, war eines Tages nicht mehr gesellschaftsfähig und starb aus, heute gibt es nur noch einen kleinen harten Kern von Schnupftabakfreunden. Können Sie sich vorstellen, dass die letzte Bastion des Schnupfens das Unterhaus ist? Soweit ich weiß, steht selbst in unserem aufgeklärten Zeitalter für die Parlamentarier am Eingang zum Sitzungssaal kostenlos Schnupftabak bereit. Wer stellt ihn zur Verfügung? Wie kommt es, dass unsere Politiker dem Rest der Bevölkerung immer hundert Jahre hinterherhinken? Wahrscheinlich werden sie in hundert Jahren Zigaretten umsonst bekommen.

Können Sie nun allmählich meinen Frust verstehen? Ich habe eine billige, simple, schmerzlose und praktisch sofort wirksame Methode zur Heilung einer Krankheit entwickelt, und die Gesellschaft ignoriert sie einfach. Schlimm genug, aber noch viel frustrierender ist es, wenn man weiß, *dass diese Krankheit nicht nur existiert, sondern dass nicht weniger als ein Drittel der Weltbevölkerung daran leidet!*

Endlich Nichtraucher! ist eine äußerst effiziente Waffe gegen das Rauchen. Aber die grundlegenden Probleme vermag das Buch nicht zu lösen. Und selbst unter Aufbietung all unserer Kräfte konnte ich zusammen mit meinen Trainern, geheilten Exraucher und Freunden bisher nur ein wenig an der Oberfläche kratzen.

Mit diesem Buch will ich unter anderem der Gesellschaft die Augen öffnen für die ganze Problematik des Rauchens. Jeder Raucher soll begreifen, dass er an einer von ihm selbstverschuldeten Krankheit leidet – und dass es gegen diese Krankheit eine schmerzlose Therapie gibt.

Wie lange werde ich dazu brauchen? Ich gebe keine Schätzungen mehr ab. Nicht weil ich mir beim ersten Mal die Finger verbrannt und meine Lehre daraus gezogen habe, sondern weil ich damals eine gewisse Grundlage hatte. Ich konnte die Wirksamkeit meiner Methode beweisen, und zwar innerhalb von zwei Jahren und nicht, wie erwartet, von vier. Deshalb kam ich auf die Idee, die Nachricht würde sich wie ein Lauffeuer auf dem Globus verbreiten!

Sie glauben, ich war reichlich naiv und unterschätzte die Macht der Tabakindustrie? Ich unterschätze weder ihre Macht noch ihre Skrupellosigkeit. Die ersten beiden Druckereien, zu denen ich ging, wollten meinen Auftrag nicht annehmen, weil sie negative Reaktionen befürchteten. Vielleicht hatten sie zu viele Spionagethriller gelesen. Aber es liegt auch auf der Hand, dass eine Industrie, die jährlich hundert Millionen Pfund für Werbung ausgibt, ihren Einfluss geltend machen wird, insbesondere wenn man sich vor Augen führt, dass sie jedes Jahr den Tod von zweieinhalb Millionen Menschen in Kauf nimmt. Nach der Erfahrung mit den Druckereien habe ich mich auf der Straße öfter einmal umgedreht, aber ich glaube, es wäre nicht nötig gewesen.

Die Tabakindustrie weiß genau, dass die Relation von Lungenkrebs und Rauchen keine negativen Folgen für sie hat, sondern ihr gemeines Gift nur noch attraktiver erscheinen lässt. Man ist dort so überzeugt davon, dass es für den normalen Raucher kein Entkommen aus der heimtückischen Nikotinfalle gibt, dass man sich eine äußerst arrogante Haltung zugelegt hat. Bei Benson & Hedges geht man sogar so weit, die Warnung der Regierung vor dem Rauchen für Werbezwecke einzusetzen. Und man führt dem Raucher regelrecht vor Augen, dass er im Netz zappelt. Wenn drohender Lungenkrebs und die Anstrengungen der Antiraucherkampagnen schon nichts bewirken, warum sollte die Industrie sich dann von einem Allen Carr bedroht fühlen? Ich war nichts weiter als ein unbedeutender Virus. Aber diese Arroganz wird sie in den Ruin treiben. Mit ihrem ekelhaften Produkt hat sie den Lungenkrebs in der ganzen Welt verbreitet. Doch wie die größte Kreatur auf Erden einem kleinen Virus zum Opfer fallen kann, wenn dieser sich ausbreitet und wächst, so werden wir mit vereinten Kräften wie ein riesiges Krebsgeschwür über die Tabakindustrie herfallen und sie vernichten.

Doch die Tabakindustrie ist das kleinste Problem in meinem Feldzug gegen das Rauchen (nicht gegen die Raucher wohlgemerkt). Man sagt oft zu mir: »Sie gehen auf sehr kluge Art ge-

gen das Rauchen vor.« Aber: *Warum muss ich klug sein?* Schließlich will ich ein geniales Produkt an den Mann bringen: *Das Leben eines Nichtraucher!* Ich verkaufe Gesundheit, Kraft, Vermögen, Freiheit und Glück. Und ich habe nur einen Konkurrenten: die Tabakindustrie mit ihren Produkten Krankheit, Lethargie, Sklaverei, Armut, Elend und Tod! Mein Produkt kostet nichts, das der Konkurrenz ein kleines Vermögen. Eigentlich sollte es keine Frage sein, wer sich durchsetzt. Doch mein Konkurrent hat so immenses Kapital im Rücken, dass er das verzerrte Bild seines Produkts in der Öffentlichkeit weiterhin aufrechterhalten kann.

Nehmen wir an, ich hätte Sie bereits davon überzeugt, dass die Gesellschaft das Rauchen durch eine rosarote Brille betrachtet. Die Situation ist doch folgende: Man fängt damit an, weil die anderen es auch tun. Jeder Raucher wünscht sich eigentlich, er hätte nie damit angefangen, und warnt alle anderen davor, bloß nicht so dumm zu sein. Und doch probieren wir die erste Zigarette. Sie schmeckt abscheulich. Aber immer wieder hören wir von Rauchern, dass sie wegen des Genusses zur Zigarette greifen. Also glauben wir, dass wir nicht abhängig sind, solange der Tabak uns nicht schmeckt. Erst arbeiten wir hart daran, süchtig zu werden, dann stecken wir den Kopf in den Sand und wollen nicht wahrhaben, dass wir Raucher geworden sind. Zwischendurch unternehmen wir vielleicht den Versuch, davon loszukommen, und warnen unsere Kinder vor dieser Dummheit. Wer durchschnittlich zwanzig Zigaretten am Tag raucht, gibt im Lauf seines Lebens ungefähr achtzigtausend Mark dafür aus. Ein richtiges Vermögen! Sogar Raucher, die es sich eigentlich nicht leisten können, sagen: »Das Geld ist mir egal.« Warum macht uns das nichts aus? Warum laufen wir von Geschäft zu Geschäft, um beim Kauf wirklich nötiger Dinge Geld zu sparen, und verhalten uns bei den Zigaretten, als würden sie nichts kosten?

Wofür wir das Geld ausgeben, ist das Erschreckende. Wir riskieren damit schwere Erkrankungen, trösten uns aber mit der Hoffnung, dass es uns schon nicht erwischen wird oder

dass wir noch früh genug aufhören können. Selbst wenn wir noch glimpflich davonkommen sollten, laufen wir unser Leben lang mit schlechtem Atem, verfärbten Zähnen und schlechtem Befinden herum. Warum wird uns die Sklaverei, in der wir gefangen sind, nie wirklich bewusst? Die meisten Zigaretten rauchen wir automatisch nebenbei. Bewusst wird es uns nur, wenn wir husten und spucken, wenn wir einem Nichtraucher den Qualm ins Gesicht blasen und uns dabei unhöflich und dämlich vorkommen, wenn uns die Zigaretten ausgehen und sich Panikstimmung ausbreitet oder wenn Rauchen nicht erlaubt ist und wir uns ohne Zigarette ganz verloren vorkommen.

Was für ein zweifelhaftes Vergnügen! Wenn es erlaubt ist, läuft es entweder unbewusst ab oder ist uns eigentlich zuwider. Erst wenn es verboten ist, erscheint es uns wertvoll.

Als Raucher wird man von den Mitmenschen sein Leben lang bemitleidet oder verachtet. Schlimmer aber ist, dass viele eigentlich intelligente, glückliche, gesunde, attraktive Personen sich permanent selbst verachten müssen: wenn die Haushaltsausgaben besprochen werden, wenn sich Angst vor Krebs breitmacht, wenn die Familie sie mit vorwurfsvollen Blicken bedenkt, wenn Rauchen verboten ist, wenn sie der einzige Raucher unter lauter Nichtrauchern sind und sich schmutzilig und dumm fühlen. Was wir für unser Sklavendasein, für den Verlust an Gesundheit, Geld und Selbstachtung im Gegenzug erhalten, ist nichts als Illusion. Das Rauchen bringt uns absolut keinen Vorteil!

Sicher werden Sie einige meiner Behauptungen in Frage stellen. Ich werde aber noch hinreichend beweisen, dass ich in allen Punkten Recht habe. Am besten ist, Sie markieren die oberen vier Absätze deutlich, für den Fall, dass Sie irgendwann einmal einen Raucher beneiden oder an einer Zigarette ziehen wollen. Lesen Sie diese Zeilen noch einmal. Ich kann mir nicht vorstellen, dass sie dann weiterhin Lust aufs Rauchen verspüren. Ein großes Rätsel ist aber:

Wie gelingt es der Tabakindustrie, immer wieder neue Generationen von Rauchern heranzuziehen?

Ich werde das später noch genauer ausführen: *Es gelingt ihr nicht!*

Die Tabakindustrie ist eigentlich kein Problem. Mein großer Fehler war nicht, die Konzerne zu unterschätzen, mächtig und raffiniert wie sie sind. Nein, ich habe nicht mit der Unzuverlässigkeit, Inkompetenz, Apathie, Ignoranz, Unfähigkeit und Dummheit jener Institutionen gerechnet, die eigentlich meine engsten Verbündeten sein sollten: Die Antiraucher-Kampagnen, die Regierung, die staatlichen Behörden, die Medien mit ihren so genannten Fachleuten, die alles andere tun, als den armen Rauchern helfen, von ihrer Sucht loszukommen. Sie halten den Mythos am Leben, Rauchen sei eine Gewohnheit, es sei angenehm und manchmal hilfreich, es erfolge auf freiwilliger Basis, es biete Genuss und vor allem: *es sei schwierig, damit aufzuhören!*

Aber das größte Hindernis sind die Raucher selbst. Ich weiß, dass alle Raucher sich für dumm halten, und ich war eine Zeit lang der Dümme von allen. Während wir uns und den anderen weismachen wollen, wir rauchen freiwillig, aus reinem Genuss, sind wir nur Melkkühe der Tabakindustrie, der Steuerbehörden und anderer Interessengruppen, die von unserem Elend profitieren. Wen wundert es, dass unsere Kinder in die gleiche Falle tappen, wenn wir immer wieder behaupten, *es sei ein Genuss?*

Nun einmal etwas Erfreuliches. Unser Büro in London hatte innerhalb von drei Jahren einen so guten Ruf erworben, dass uns eine Einzelbetreuung nicht mehr möglich war. Wir hielten Kurse in Gruppen ab. Bald realisierte ich, dass sich praktisch in jeder Gruppe auch ein oder mehrere ehemalige Alkoholiker befanden. Sie bezeichneten sich oft selbst als solche oder als Alkoholiker auf Entzug, obwohl einige von ihnen schon über zwanzig Jahre keinen Tropfen Alkohol mehr zu sich genommen hatten! Manche mochten es überhaupt nicht, wenn ich sie als ehemalige Alkoholiker einstufte. Nun lässt sich darüber streiten, ob jemand, der seit so langer Zeit keinen Alkohol mehr angerührt hat, ein Alkoholiker ist, ein Alkoholiker auf

Entzug oder ein ehemaliger Alkoholiker. Dazu später mehr. Vorerst werde ich von ehemaligen Alkoholikern sprechen, und das soll in keiner Weise eine Wertung beinhalten.

Viele dieser ehemaligen Alkoholiker waren zudem auch heroinabhängig gewesen, manche hatten jede nur denkbare Art von Sucht hinter sich. Doch mit Ausnahme des Nikotins hatten sie es geschafft, von allen Drogen loszukommen.

Es fiel mir schwer, das zu verstehen. Bisher war ich der weit verbreiteten Meinung gewesen, Heroin wäre die hartnäckigste Droge überhaupt, und ein Entzug, bei dem man einen »Cold Turkey« in Kauf nimmt, wäre praktisch Selbstmord.

Ich fragte diese Leute: »Ihr habt mit dem Trinken aufgehört, mit dem Heroin und dem ganzen anderen Zeug, was ist so schwierig daran, mit dem Rauchen Schluss zu machen?« Keiner hatte dafür eine logische Erklärung. Ich hatte immer geglaubt, der körperliche Entzug vom Heroin wäre nur unter unerträglichen Schmerzen möglich, und wollte mir das genauer schildern lassen. Die Antworten liefen ungefähr auf Folgendes hinaus: »Ach ja, es war schlimm, ungefähr wie eine Grippe!«

Nun will ich nicht behaupten, eine Grippe wäre etwas Angenehmes, es kann einem dabei wirklich hundeelend gehen. Aber die meisten von uns stehen sie durch ohne das Gefühl, sie müssten auf der Stelle sterben. Mir erscheint eine Grippe wie ein Honigschlecken, wenn man dafür von der Heroinabhängigkeit befreit wird. Könnte man einem Raucher anbieten: »Gegen fünf Tage Grippe könntest du Nichtraucher werden«, wäre er doch sofort mit dem Tausch einverstanden.

Die Symptome, die die Betroffenen beschrieben, erinnerten mich sehr daran, wie depressiv und reizbar ich war, als ich versuchte, unter Einsatz meiner Willenskraft mit dem Rauchen aufzuhören. Ihr Problem schien identisch mit dem eines Rauchers. Vermutlich wäre meine Methode ebenso einfach auf Alkoholiker und Heroinabhängige anzuwenden. Der Versuch war es mir wert. Nun die gute Nachricht: Sofern sie nicht vorher bei den Anonymen Alkoholikern oder einer Drogenbera-

tung gewesen waren, funktionierte die Methode bei ihnen genauso einfach wie bei Rauchern!

Damit wäre eine weitere Behauptung zu beweisen: Meine Methode kann bei allen Formen der Drogenabhängigkeit angewandt werden; und die so genannten Experten der etablierten Organisationen helfen den Süchtigen nicht aus ihrer Abhängigkeit, im Gegenteil, sie machen es ihnen nur noch schwerer. Sie glauben mir nicht? Sie denken: »Was ist das für ein Irrer? Will er uns wirklich weismachen, dass die Millionen von Therapiestunden bei hoch qualifizierten Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern und Drogenexperten völlig umsonst waren, dass immense Summen zum Fenster hinausgeworfen wurden? Will er uns allen Ernstes glauben machen, er hätte über Nacht mehr erreicht als jahrelange aufwendige Forschungen?«

Nein, ich bin kein Irrer. Das habe ich bereits bewiesen. Denken Sie nur daran, dass viele ehemalige Heroinabhängige und Alkoholiker von ihrer Sucht losgekommen sind, die meisten von ihnen ohne Hilfe der bekannten Institutionen. Der Gründer der Anonymen Alkoholiker ist an den Folgen seines Zigarettenkonsums gestorben. Sigmund Freud, der Vater der modernen Psychoanalyse, brachte das Zigarrenrauchen ins Grab. Beide hatten sich jahrelang mit der Erforschung der Nikotinsucht beschäftigt. Hören Sie gut zu, was ich Ihnen mitzuteilen habe. Ich weiß, dass meine Behauptungen nicht leicht zu glauben sind, aber auch nicht schwerer als jene von Kolumbus, dass die Welt rund sei, oder die Darwins, dass wir Menschen vom Affen abstammen. Beide stellten von heute auf morgen Theorien auf den Kopf, die jahrhundertlang Geltung hatten. In diesem Buch werde auch ich Ihnen beweisen, dass ich Recht habe.

Natürlich entstehen solche Thesen nicht wirklich über Nacht. Kolumbus und Darwin haben sich gewiss jahrelang Gedanken über die zu dieser Zeit geltenden Lehren gemacht und sie in Frage gestellt, als sie im Widerspruch zu ihren eigenen Beobachtungen standen. Ebenso wie langwierige und schwierige Phasen der Vorbereitung eine Person über Nacht zum Star machen, gingen auch den meisten wichtigen Entdeckungen viele

Jahre mühsamer Forschung voraus. Oder glauben Sie wirklich, ein Eskimo würde eines Morgens aufwachen und zu seiner Frau sagen: »Nanuk, meine Liebe, ich glaube, ich habe entdeckt, wie man ein Atom spaltet.« Ich habe mich die längste Zeit meines Lebens damit beschäftigt, einen Ausweg aus meinem Gefängnis zu finden.

Ganz besonders störte mich, dass ich mein Wissen von der Übertragbarkeit meiner Methode auf Alkoholiker und andere Drogenabhängige mehrere Jahre lang für mich behalten musste. Es war schon schwer genug, die Gesellschaft davon zu überzeugen, dass ich eine einfache Antwort auf das Raucherproblem gefunden hatte. In den vergangenen Jahren bin ich vergeblich mit dem Kopf gegen die Wand gerannt. Doch damals glaubte ich mich an der Schwelle zum Erfolg. Zunächst wollte ich die Welt vom Nikotin befreien. Danach wäre die Gesellschaft überzeugt, dass ich es auch mit den anderen Drogen aufnehmen könnte.

Der einzige Alptraum in meiner Kindheit, an den ich mich noch genau erinnern kann, war folgender: Ich erwachte aus einem Alptraum – worum es darin ging, weiß ich nicht mehr – und lief die Treppe hinunter zu meinen Eltern, die im Wohnzimmer saßen und ins Feuer starrten. Ich schrie aus Angst, doch sie schienen mich nicht zu hören. Ich schrie weiter aus Leibeskräften. Langsam drehten sich ihre Köpfe nach hinten zu mir. Doch sie hatten keine Gesichter, ich sah nur zwei leere Flächen. Warum war dieser Traum so schrecklich? Weil ich gedacht hatte, ich sei wach!

Damals befand ich mich in einer ähnlichen Situation. Ich hatte mich jahrelang in einer alptraumhaften Phantasiewelt befunden. Einer Welt der Abhängigkeit und Dunkelheit. Joyce half mir, den Weg ins »Wunderland« zu finden: eine reale Welt, in der es Freiheit, Sonnenschein und Glück gab. Nun fühlte ich mich aber langsam in einen Alptraum zurückgleiten, eine neue unreale Welt mit furchterregenden Gestalten, viel schlimmer noch als die erste, denn: *diese Gestalten sind echt!*

Ich brauche ungefähr sechs Stunden, um den Großteil der

Raucher, die mich aufsuchen, zu überzeugen. Doch bei unserer gebildeten und intelligenten Oberschicht ist mir dies nach neun Jahren größter Mühen nicht gelungen. Diese Leute erinnern mich an die gesichtslosen Eltern in meinem Traum.

Ken Livingstone beschreibt dieses Phänomen ganz treffend so: »Sie kommen aus den besten Familien, sie waren auf den besten Schulen, sie sind eloquent, gepflegt gekleidet und sitzen auf den besten Posten. Das verführt uns zu der Annahme, sie seien intelligent, kreativ und verständnisvoll gegenüber ihren Mitmenschen.«

In Wirklichkeit sind die meisten von ihnen nichts weiter als Roboter, die immer nur jene Klischees und Platitüden wiederholen, die ihnen eingebläut wurden. Diese gesichtslosen Bürokraten haben ihre eigene, noch kompliziertere Sprache. Vielleicht sollte ich als nächstes ein Wörterbuch Englisch/Bürokratenenglisch verfassen. Ich habe bereits Vorarbeit dafür geleistet. Hier einige Beispiele:

»Sie haben hier einen sehr interessanten Aspekt angesprochen. Ich werde mich damit intensiver auseinandersetzen.«

Übersetzung: »Jetzt habe ich mir eine halbe Stunde lang ihren Mist angehört, aber jetzt fängt meine Mittagspause an.«

»Guten Tag, Frau X, wie nett, Sie zu sehen.«

Übersetzung: »Die habe ich schon einmal irgendwo getroffen, aber mir fällt beim besten Willen nicht ein, wo.«

Und nach dem fünften Besuch:

»Guten Tag, Frau X, wir sollten uns nicht so oft sehen, meine Frau vermutet bereits eine Affäre.«

Übersetzung: »Nicht die schon wieder.«

»Selbstverständlich habe ich Ihre Briefe alle gelesen und werde mich umgehend um die Angelegenheit kümmern.«

Übersetzung: »Mrs. Smith, mein Papierkorb ist schon wieder voll, sie müssen ihn mindestens sechs Mal am Tag leeren.«

»Ich bin überzeugt, Sie haben eine einfache Lösung für das Problem.«

Übersetzung: »Muss ich mich denn dauernd von diesen Trottel belästigen lassen?«

Sicher haben Sie schon ähnliche Erfahrungen gemacht. Neben Edwina Currie schrieb ich auch an den Herausgeber der *Times*. Als Antwort erhielt ich den Hinweis, dass die Zeitung erst vor kurzem einen ausführlichen Artikel zum Thema »Rauchen aufhören« veröffentlicht habe. Ich hatte den Artikel gelesen und wandte ein, dass er die gleichen nutzlosen und überflüssigen Informationen enthielte, wie sie in den Medien seit Jahren breitgetreten werden. Ich dagegen hätte eine Heilmethode entwickelt! Man war jedoch nicht interessiert.

Ich versuchte es weiter. Die gute alte BBC bringt keine Zigarettenwerbung, dort musste man doch ein offenes Ohr für mein Anliegen haben. Ich schrieb an den Geschäftsführer. – »Ihr Brief wurde an die zuständige Abteilung weitergeleitet.« – Von der zuständigen Abteilung hörte ich natürlich nichts. Ebenso wenig wie von allen anderen Stellen, an die ich mich gewandt hatte.

Nach einem Zwischenfall anlässlich des Nationalen Nicht-rauchertags war ich endgültig davon überzeugt, dass ich nur meine Zeit verschwendete. Gemeinsam mit einigen anderen berühmten Mitstreitern im Kampf gegen das Rauchen wurde ich als Gast zu einer Fernsehrunde eingeladen. Ich hatte zwar schon vorher einige Auftritte im Fernsehen absolviert, doch dies war der erste, bei dem ich mit anderen bekannten Namen aus der Welt des Rauchens zusammentraf.

Vor Beginn der Sendung hatten wir Gelegenheit, uns zu unterhalten. Ein junger Arzt erzählte mir, er arbeite im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an einer Broschüre für die praktischen Ärzte in ganz Großbritannien, und ich glaube sogar weltweit, mit Hilfestellungen für Patienten, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Natürlich enthielt diese Broschüre wieder die üblichen Formeln, die von Medizinern seit Bekanntwerden des Zusammenhangs von Rauchen und der Entstehung von Lungenkrebs zitiert werden.

Dieser junge Arzt erwähnte allerdings zwei Punkte, die mir schier unglaublich erschienen. Erstens würde er den Ärzten raten, die Patienten nicht darüber aufzuklären, dass es sich beim

Rauchen um reine Abhängigkeit vom Nikotin handle. War er wirklich der Meinung, das würde es den Rauchern noch schwerer machen? Um aus einem Gefängnis ausbrechen zu wollen, muss man doch erst einmal realisieren, dass man in einem sitzt.

Noch mehr erschütterte mich die zweite Aussage: »Ich habe von Ihrem Buch gehört und wie wirkungsvoll es ist. Bevor ich die Broschüre schrieb, wollte ich mir ein Exemplar besorgen, aber überall war es ausverkauft.« Da erhält ein Arzt den Auftrag, ein Kompendium zu verfassen, das den Ärzten auf der ganzen Welt helfen soll, gegen Lungenkrebs vorzugehen, und er hält es nicht einmal für nötig, einem solchen Hinweis weiter nachzugehen!

Können Sie meine Frustration verstehen? Die ebenfalls anwesenden Vertreter von FOREST und der Zigarettenindustrie kümmerten mich nicht weiter. Aber jener Arzt, der im Auftrag der WHO hier saß und eigentlich mein Verbündeter sein sollte, war zu bequem oder wusste nicht, wie er es anstellen sollte, an mein Buch zu kommen. Wir kennen ja die Eigenheiten der Bürokratie in Brüssel, aber sind wirklich alle Institutionen gleich beschränkt?

Meine Erfahrung lehrt mich, dass sie es leider sind.

Was glauben Sie, wie viele große Errungenschaften oder Erfindungen wir öffentlichen Ausschüssen oder Institutionen zu verdanken haben? Mir fällt nur eine ein. Aber die ist in meinen Augen das Größte, was die Menschheit bisher geleistet hat. Es handelt sich dabei nicht um eine Erfindung, sondern um den Auftrag eines der größten Politiker unserer Geschichte. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass dies zu meinen Lebzeiten realisiert wird. Es ist ein Beispiel für die Konzentration mannigfacher Kräfte auf ein Projekt, wie es seit dem Bau der Pyramiden nicht mehr in die Tat umgesetzt wurde, und macht deutlich, wozu Menschen fähig sind, wenn sie gemeinsam an einem Strang ziehen. Ich spreche davon, wie vor einem Vierteljahrhundert zum ersten Mal ein Mensch den Mond betreten hat!

Ich habe dreißig Jahre gebraucht, um der Nikotinfalle zu entkommen, und dachte, ich hätte damit schon den schwierigsten

ten Teil hinter mir. Nun müsste ich nur noch den Rest der Welt von meiner Methode überzeugen. Eine einfache Aufgabe. Ich müsste nur die Saat ausstreuen. Mit etwas Glück würde sie auf eine Person treffen, die genug Weitsicht und Einfluss besitzt, um sie weiter zu verbreiten.

Nach der eben erwähnten Fernsehsendung war mir klar, dass ich erst am Beginn meiner Bemühungen stand. Ich gebe ehrlich zu, es ist mir nicht gelungen, mein Ziel zu erreichen. Aber ich gebe nicht so leicht auf und zermartere mir weiter den Kopf, wie ich es schaffen könnte. Als Erstes brauchte ich einen guten Kontakt zu den Medien. Wie kam Bob Geldof ins Europaparlament? Wer hat heute wirklich Einfluss? Brillante Wissenschaftler und Akademiker? Politiker? Nein, die Meinungsbildner heutzutage sind Popstars und Fernsehberühmtheiten. Leute wie die Beatles und Elvis Presley. Wahrscheinlich haben sie den Boden bestellt für den florierenden Drogenhandel.

»Den Sanftmütigen soll das Land gehören.« Ich hoffe es, denn sie haben es verdient. Meine Eltern lehrten mich, Autoritäten zu respektieren und die Regeln und Gesetze zu achten: »Sei immer höflich, dränge dich nie in den Vordergrund, respektiere jene, die älter oder besser sind.« Leider habe ich erst nach der Hälfte meines Lebens erkannt, was für ein Unsinn das war! Hätten sie doch nur Recht gehabt. Es wäre schön, wenn es so funktionieren würde, aber in Wirklichkeit ist es doch so, je höflicher und zuvorkommender man ist, desto mehr wird man ausgenutzt. Je mehr Unsinn man verbreitet, je umstrittener man ist, umso mehr wird man von anderen hofiert, und sei es nur um ruhig gestellt zu werden.

Bob Geldof hat sich Zugang zu den Bürokraten Europas verschafft, weil er sah, was jeder Mensch auf unserer Erde zu erkennen vermag, mit Ausnahme des Amtsschimmels, der blind geworden ist für die Realität. Was Bob von den anderen unterscheidet, ist sein Mut, mit dem er sich den Weg durch den Bürokratismus gebahnt hat. Er hat offen ausgesprochen, dass es keinen Sinn macht, Berge von Lebensmitteln verrotten zu lassen, während Menschen auf unserem Planeten verhungern. Viel

Erfolg weiterhin! Wir brauchen mehr Leute von dieser Sorte, die wirklich etwas unternehmen, anstatt immer nur davon zu reden.

Meine Mission betrachte ich als ebenso wichtig. Und Geldof hat mich auf eine ähnliche Taktik gebracht. Etwa Popstar zu werden? Selbst das würde ich versuchen, doch ich habe weder die Zeit noch das Talent dazu. Ich kann mir kein Zeitlimit setzen, weil ich auf die Hilfe anderer angewiesen bin. Das soll keine Entschuldigung sein, aber es bleibt mir nichts anderes übrig, als zu betteln, nicht um Geld, *sondern um Hilfe! Ich brauche Ihre Hilfe! Ich brauche jede nur mögliche Hilfe!*

Ich habe meine Netze weit ausgeworfen, um einen dicken Fisch an Land zu ziehen. Ohne Erfolg. Alle Leute, die ich bisher angesprochen habe, waren zu sehr mit ihren eigenen Problemen beschäftigt. Hatte ich das Gefühl, endlich einen Beamten gefunden zu haben, der sich für mein Anliegen interessierte, wurde er innerhalb kurzer Zeit pensioniert, versetzt oder gefeuert. Ich schrieb an Margaret Thatcher, damals Premierministerin. Offensichtlich hinterließ ich großen Eindruck bei ihr. Sie hat sich vor einiger Zeit für fünfzigtausend Pfund von der Zigarettenindustrie als politische Beraterin anwerben lassen.

Ich habe zwar einem Heer von einflussreichen und intelligenten Persönlichkeiten geholfen, das Rauchen aus der richtigen Perspektive zu sehen, doch ist es mir bisher nicht gelungen, auch nur eine einzige mächtige Institution zu überzeugen – mit Ausnahme der Tabakkonzerne vielleicht. In den ersten Jahren hat mich das nicht sehr beschäftigt. Es macht mir erst Sorgen, seit ich realisiert habe, dass ich noch einmal *ganz von vorne anfangen muss*.

KAPITEL 2

Alles noch einmal von vorn

Die Welt vom Rauchen zu befreien, ist eine schier nicht zu bewältigende Aufgabe, doch ich war überzeugt, ich würde dieses Ziel innerhalb von zehn Jahren erreichen. Als Mathematiker ging ich dabei vom so genannten Schneeball- oder Dominoeffekt aus, von Fachleuten auch als geometrische Folge bezeichnet. Sie kennen doch Geschichten wie diese:

»Legen Sie ein Weizenkorn auf das erste Quadrat eines Schachbretts, zwei Körner auf das zweite Quadrat, vier Körner auf das dritte und so weiter. Alle Weizenkörner der Welt würden nicht reichen, um alle 64 Quadrate zu füllen. Probieren Sie es besser nicht aus. Sie bräuchten ein Schachbrett von der Größe der Vereinigten Staaten.«

»Nehmen Sie zwei Mäuse, die sich ungehindert fortpflanzen können. Sorgen Sie dafür, dass sie und ihre Nachkommen nur an Altersschwäche sterben. Innerhalb eines Jahres gibt es mehr Mäuse auf der Erde als Menschen.« Bei diesem Versuch sollten Sie sich jedoch vorher vergewissern, dass es sich bei den ersten beiden Mäusen um ein Männchen und ein Weibchen handelt.

Nach drei Jahren waren unsere Kapazitäten in London erschöpft, obwohl wir nur noch Gruppenkurse anboten. Wir kurierten jedes Jahr über zweitausend Raucher mit Erfolg. Und aus Briefen wussten wir, dass auch das Buch zahlreichen Rau-

chern helfen konnte. Genaue Zahlen sind nur schwer zu ermitteln, doch kann man davon ausgehen, dass auf jeden Raucher, der sich die Mühe machte, uns zu schreiben, Dutzende kommen, die sich nicht melden.

Auch von den Audio- und Videokassetten, die wir aufnehmen ließen, liegen uns keine Erfolgsstatistiken vor, doch das Echo war ähnlich wie beim Buch. Im Produktionsteam für das Video waren zu Beginn der Arbeit etwa zwanzig Raucher, noch vor der Fertigstellung hatten alle aufgehört. Buch und Video wurden in andere Sprachen übersetzt. Zu meinem Erstaunen wurde ich so etwas wie eine Berühmtheit. Ständig sprachen mich ehemalige Raucher an, die mir ihren Dank ausdrücken wollten. Erst vor kurzem habe ich erfahren – und darauf bin ich wirklich stolz –, dass mein Video in inoffiziellen Nichtraucherseminaren an der Universität von Oxford verwendet wird.

Das bisher größte Kompliment machte mir Anthony Hopkins. Ohne dass ich davon wusste, hatte er jahrelang für meine Methode geworben. Ich konnte ihn dafür gewinnen, die einführenden Worte zu meiner Servicrufnummer/Helpline in England zu sprechen. Bei einem erfolgreichen Mann wie ihm überrascht es nicht weiter, dass er kein Honorar dafür verlangte. Angesichts der Tatsache, dass er damals gerade mitten in den Dreharbeiten zu *Das Schweigen der Lämmer* stand, ist es ihm hoch anzurechnen, dass er seine Zeit dafür opferte. Ich freute mich darauf, ihn bei den Aufnahmen kennen zu lernen, er war immer schon einer meiner Lieblingsschauspieler gewesen. Doch als ich ins Studio kam, teilte mir der Produzent mit, dass Anthony seinen Part schon einen Tag früher erledigt hatte. »Tony war sehr enttäuscht, er hatte sich schon darauf gefreut, Sie kennen zu lernen.« Insgeheim dachte ich: Das verhält sich doch genau umgekehrt.

So lief ich also glücklich und selbstgefällig durch die Gegend und war überzeugt davon, dass die kurierten Raucher ihrerseits versuchen würden, ihren Freunden und Verwandten zu helfen. Weitere Erfolge stellten sich nach Auftritten in Radio- und Fernsehsendungen und aufgrund von Zeitungsartikeln ein. Nimmt

man die große Zahl der Raucher hinzu, die sich noch unter Einsatz ihres Willens mühten, vom Rauchen loszukommen, hatte ich allen Grund, dass der Schneeball bereits an Umfang zugenommen hatte und bald zur Lawine werden würde.

Als ich den magischen Knopf entdeckte, wusste ich, dass ich nie wieder Verlangen nach einer Zigarette verspüren würde. Ebenso überzeugt war ich davon, dass die Methode genauso auf andere Raucher anzuwenden ist. Meine Erwartungen wurden sogar übertroffen, als ich anfang, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Bis zwei Vorfälle Zweifel in mir aufkommen ließen.

Der erste ereignete sich zu dem Zeitpunkt, als ich genug Vertrauen in mein Wissen entwickelt hatte, um *Endlich Nicht-raucher!* zu schreiben. Ich beschäftigte mich intensiv mit den Folgen der Entzugserscheinungen auf Körper und Psyche. Hätten Sie mich nach einem gescheiterten Versuch unter Einsatz von Willenskraft dazu befragt, hätte meine Antwort wahrscheinlich gelautet, dass sie sich auf beide Bereiche in etwa gleich auswirkten. Ich sage wahrscheinlich, weil ich nach dieser Methode eine derartige Frage nie gestellt hätte. Damals wusste ich nur, dass ich versagt hatte. Was machte es da schon aus, ob die Gründe körperlicher oder psychischer Natur waren. Außerdem war ich viel zu sehr damit beschäftigt, Entschuldigungen für mein Scheitern zu finden.

Ich behaupte, jede andere Methode außer meiner basiert auf dem Einsatz von Willenskraft. Und selbst auf meine trifft das zu, wenn man nicht alle Instruktionen genau befolgt. Sobald Sie sich nicht exakt daran halten, handelt es sich aber auch nicht um die Methode von Allen Carr.

Die Frage nach dem Verhältnis zwischen Körper und Psyche stellte sich mir erst, nachdem ich den magischen Knopf gefunden hatte. Ich hatte keine Erklärung dafür, dass die unangenehmen körperlichen Entzugserscheinungen, die ich vorher immer durchgemacht hatte, nicht auftraten. Hätten Sie mich zu diesem Zeitpunkt gefragt, hätte ich gesagt, zu zwanzig Prozent reagiert der Körper und zu achtzig Prozent die Psyche.