



Gewohnheit Rauchen – Unser Körper schaltet auf Autopilot

Die allgemeine Meinung über das Rauchen ist, dass allein die Sucht, Menschen immer wieder zur Zigarette greifen lässt. In Wahrheit möchten viele Raucher nicht mehr rauchen. Es muss also noch eine andere Ursache geben, die den Griff zur Zigarette darstellt. Der Auslöser des Rauchens kann Stress, Langeweile, oder „hartnäckige“ Gewohnheit sein. Menschen, die ehemalige Raucher sind und es geschafft haben zu widerstehen, können oftmals gute Hinweise geben, wie ein Raucher diese Angewohnheit ebenso erfolgreich ablegt. Menschen, die von gleichen Themen berührt wurden und die Aufgabe hinter diesen Themen gelöst haben, können anderen als zu sehr wertvolle Helfer zur Seite stehen.

Die Mehrheit der Raucher möchte tatsächlich lieber mit dem Rauchen aufhören, jedoch ist der Griff zur Zigarette immer schneller, als der Gedanke zu Ende gedacht wird.

Die Gewohnheit des Rauchens wurde im Gehirn durch neuronale Bahnen (Datenautobahn) tief verankert. Das bedeutet, gleichgültig welche Tätigkeit wir über viele Tage, viele Wochen, viele Monate oder sogar Jahre kontinuierlich ausführen, unser Körper schaltet nach einem bestimmten Zeit der Gewohnheit auf **Autopilot**. Das gilt für das Rauchen genauso, wie für das Süßigkeiten essen oder andere „Gewohnheiten“. Auch wenn wir **keinen** Sport ausüben, wird es in unserem Autopiloten zu einem Programm. Das Programm des „Nichtsport“ oder der „Nichtbewegung“.

Der Autopilot greift auch ein, wenn es brenzlig wird. Er spart Energie, weil wir in vielen Lebenssituationen nicht mehr lange überlegen müssen, sondern ganz automatisch handeln. Dadurch wird das Leben sogar erleichtert. Der große Nachteil ist, dass wir bei schlechten Gewohnheiten ebenfalls nicht mehr nachdenken, sondern der Autopilot schaltet sich ein, und die Gewohnheit wird vollzogen. Der Autopilot ist unser eigenes individuelles innerpsychisches Kontrollsystem. Er kann uns neue Wege versperren, weil er sehr blitzschnell anspringt, und wir dadurch exakt wieder in der alten Gewohnheit enden. Wenn es uns schwerfällt, neue Lösungswege zu beschreiten, dann sollten wir uns mit den wichtigsten Prinzipien der Selbstregulation beschäftigen, um beispielsweise die Macht alter schädlicher Gewohnheiten zu neutralisieren.

Der Gewohnheit des Rauchens und jede andere „Sucht“, die uns nicht gut tut, liegen spezielle Themen oder unerfüllte Bedürfnisse zu Grunde, die gesehen werden möchten.

Auf der geistigen Ebene könnte es zum Beispiel ein wichtiges Thema sein, dass der betreffende Mensch sich nicht so annimmt, wie er ist.

Er ist weiterhin nicht einverstanden mit Dingen, Situationen und Umständen, die ihm in der Vergangenheit widerfahren sind, und er widersetzt sich bis heute ohne eine Konfrontation mit einem Thema zu wagen. Das ist ein äußerst machtvoller Grund, der das Rauchen lebenslang triggern kann, wenn der Raucher nicht bewusst selbst eingreift. Fazit: Das Rauchen wirkt wie ein Selbstzerstörungsmechanismus, der durch den Raucher eingeschaltet wird.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Der betreffende Mensch weiß sehr genau, dass Rauchen ungesund und schädlich ist, diese Information steht überall und sämtliche Nichtraucher im Umfeld des Rauchers, erinnern ihn ständig daran. Rauchende Mütter würden ihrem Kind keine Zigarette in den Mund stecken. Raucher sind sich sehr bewusst, wie schädlich das Rauchen ist und trotzdem gibt es einen **Mechanismus** in ihnen, der auf eine **Selbsterstörung** programmiert oder angeschaltet ist.

Jetzt werden Fragen wichtig:

„Warum bin ich auf Selbsterstörung angeschaltet?“

„Warum habe ich mich auf Selbsterstörung programmiert?“

„Aus welchem Grund nehme ich mein Leben **nicht** in Freude an und gehe den Weg des „langsamen“ Selbstmordes?“

„Warum kann ich mich **nicht** in Liebe annehmen?“

„Kann ich die Ablehnung in mir selbst suchen und auch finden?“

Sobald wir uns selbst lieben und annehmen ist das Rauchen nicht mehr möglich. Keine andere Sucht oder zerstörende Gewohnheit ist mehr „not-wendig“. Das ist kein leeres Versprechen, sondern eine Tatsache. Wenn wir unseren eigenen Wert erkennen, ist der Wunsch da, uns immer nur das Beste zu schenken.

Viele Raucher schaffen es immer mal wieder, für eine bestimmte Zeitspanne mit dem Rauchen aufzuhören. Fast alle fangen das Rauchen wieder an. Dieser Vorgang wiederholt sich sehr oft. Raucher werden bestätigen:

Wenn Raucher das letzte Mal erfolgreich mit dem Rauchen aufhören, ist irgendetwas geschehen, das sehr stark, ja fast heilig war und die Selbstliebe in irgendeiner Form geweckt hat. Ein sehr wichtiger Grund kann selbst starke Raucher intrinsisch motivieren, nicht mehr zur Zigarette zu greifen.

Ein Bewusstseinswechsel führt zu diesem Wandel. Mit einem wichtigen Grund (zum Beispiel Selbstliebe) füllen wir die Lücke, in der vorher das Rauchen seinen Platz hatte.

Dieser wichtige Grund ist so kraftvoll, dass er sogar den machtvollen Autopiloten stoppen kann. Finde deinen Grund und alle „schädlichen“ Gewohnheiten sind Vergangenheit!

Wenn jemand mit dem Rauchen aufhören möchte, weil ein anderer es ihm gebetsmühlenartig rät, wird er mit großer Wahrscheinlichkeit nicht sehr erfolgreich sein. Finde deinen wichtigen Grund, entwickle deine Motivation von innen heraus:

Was ist für dich lebenswert, wenn du nicht mehr rauchst?

Finde erst einmal Akzeptanz für deine Situation. Beschimpfe, bestrafe und bewerte dich nicht. Entscheide ab einem bestimmten Moment neu für dich. Gehe in die Akzeptanz und

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



finde einen Grund, der für dich so wichtig ist, dass du die **Datenautobahn** des Rauchens, die in deinem Gehirn angelegt ist, geschmeidig wechseln kannst. Oft ist es sehr sinnvoll, sich jemanden im Außen zu suchen, eine kurze kompetente Begleitung als Art „Personaltraining“, ähnlich wie beim Sport. Es tut sehr gut, einen neuen Weg, zu zweit zu gehen.

Warum rauchen Jugendliche?

Sehr häufig wird Jugendlichen unterstellt, dass sie mit dem Rauchen aus Neugierde, aus Wichtigtuerei oder aus Angeberei anfangen zu rauchen. Das ist nicht die Ursache, bestenfalls sind es die Auslöser. Auslöser und Ursache werden in unserer Gesellschaft ständig verwechselt. Dieser Unterschied ist den meisten Menschen nicht bekannt, obwohl er sehr wesentlich ist. Die meisten Jugendlichen beginnen mit dem Rauchen, weil sie sich ungeliebt oder allein gelassen fühlen. Wenn ihnen ein liebevolles, ausgeglichenes Leben mit Geborgenheit und wunderbaren Beschäftigungen angeboten wird, und sie eine artgerechte inspirierende Bildungsstätte besuchen könnten, käme kaum ein Jugendlicher auf die Idee, eine Zigarette zu rauchen.

Die Rolle des Familiensystems beim Rauchen

Ein weiterer unterschätzter, kaum beachtete Grund zu rauchen, ist, wenn das Rauchen im Familiensystem bei einem Angehörigen zu einem schweren Krankheitssymptom geführt und zur Todesursache wurde. Das ist ein Defekt oder eine Wunde im Familiensystem und das Gleichgewicht im System ist gestört. Jetzt strebt die Natur wieder nach Balance. In der Praxis stellt es sich folgendermaßen dar:

Ein Enkelkind oder ein anderer Nachfahre übernimmt das Thema Rauchen epigenetisch beispielsweise vom Großvater. Das Enkelkind raucht und irgendwann besitzt es die Kraft und den wichtigen Grund, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Energie des Rauchens gehörte nicht zum Enkelkind, sondern zum Großvater. Diese Energie kann in Liebe über **das Bewusstsein** an den Großvater zurückgegeben werden. Ob er noch lebt oder nicht, hat keine Bedeutung. Damit ist eine Heilung für das Familiensystem erfolgt und es befindet sich wieder im Gleichgewicht. Unbeachtete Wunden aus dem Familiensystems machen sich so lange durch Ereignisse oder Krankheitssymptomen bemerkbar, bis ein Familienmitglied die Kraft besitzt, die Wunde bzw. den Defekt zu heilen. Das gilt auch für andere Defekte im System.

Die Motivation und der Grund mit dem Rauchen aufzuhören sollte groß und eine fühlbar neue positive Erfahrung darstellen. Das ist ein Weckruf für intrinsische Motivation. Damit entwickelt ein Mensch große Kraft und Stärke, um seine Vorstellungen zu verwirklichen.