

## Nichtraucher werden mit EFT und Psycho-Kinesiologie

Das Thema „Rauchen“ ist ja gegenwärtig in aller Munde. Bei den Rauchern sowieso, und auch die Nichtraucher beteiligen sich zunehmend engagiert und aggressiv an der Diskussion um den blauen Dunst.

Ein Bewusstseinswandel in unserer Bevölkerung findet also statt, und das ist sicher eine positive Entwicklung, angesichts der über 100.000 Toten, die das Tabakrauchen jedes Jahr allein in Deutschland fordert. (Obwohl das Rauchen für diese hohe Sterbeziffer nur ein sekundärer Grund sein kann; andernfalls müssten noch viel mehr RaucherInnen erkranken!) 100.000 Tote, das ist etwa so, als ob jeden Tag ein vollbesetzter Jumbo-Jet über Deutschland abstürzt.

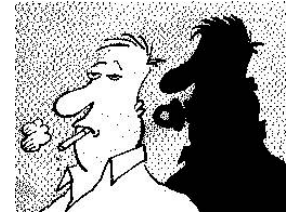
(Noch eine Anmerkung: Bei allen indigenen Völkern, die dem Tabakgenuss frönen, ist die Erkrankungsrate sehr niedrig. Der Tabak wird dort seit jeher als „Schutzpflanze“ hoch geehrt.)



Angesichts dieser Zahlen und in Anbetracht des schrecklichen Leids, das die Raucher erdulden müssen, wenn sich die Folgen des Tabakkonsums an ihrem Körper bemerkbar machen, ist es doch eigentlich sehr merkwürdig, wie hoch die Rückfallquote bei Rauchern ist, die mit dieser Angewohnheit Schluss machen wollen. Sie liegt bei über 90 % und entspricht damit in etwa der Rückfallquote bei den Heroinabhängigen, auch wenn es sich hierbei um völlig verschiedene Suchstoffe handelt.

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist wahrscheinlich gar nicht so schwer. Schwer ist nur, nicht wieder damit anzufangen.

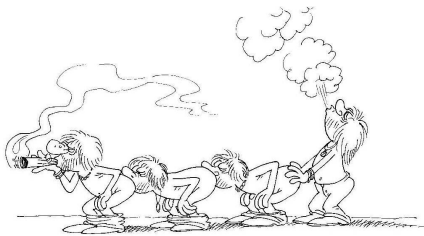
Ich weiß das aus eigener Erfahrung: Ich habe etwa mit vierzehn Jahren angefangen, Zigaretten zu rauchen, und habe dann viele Jahre mehr oder weniger lustig weitergequalmt. Natürlich habe ich Dutzende Male – wie die meisten Raucher auch – erfolgreich aufgehört, und dann nach relativ kurzer Zeit wieder angefangen. Wir Raucher finden dafür immer gute Gründe: Im Moment habe ich einfach zu viel Stress! Oder: Ach, komm, es ist gerade so gemütlich! Oder: Eine Zigarette, die macht doch nichts. Die Erfahrung ist stets dieselbe: Eine Zigarette, und man ist wieder voll drin.



So habe ich mich, bis ich über vierzig Jahre alt war, immer wieder erfolglos mit der Frage herumgeschlagen: Wie schaffe ich es, auf die erste Zigarette zu verzichten? Ich denke, der erste Schritt ist, wenn man ernsthaft mit Rauchen aufhören will, ehrlich zu sich selbst zu sein. Rauchen ist eine Sucht, und Sucht ist, wenn man nicht mehr aufhören kann.

Heute jedoch sind Zigaretten für mich kein Thema mehr.

Wenn ich jetzt zurückschaue, wundere ich mich manchmal, wie leicht es mir am Ende gefallen ist, mit dem Rauchen aufzuhören und nicht wieder damit anzufangen.



Aber – wie gesagt - am Anfang stand das ehrliche Eingeständnis: Ich bin süchtig nach Zigaretten. Gleichzeitig habe ich allerdings plötzlich begriffen: Auch Sucht ist nur eine Angewohnheit, die sich allerdings sehr tief in

unserer Seele – und manchmal auch in unserem Körper – einnistet. Eine Angewohnheit kann man sich aber auch wieder abgewöhnen, und das geht leichter, als man denkt, wenn man weiß, wie!

Inzwischen habe ich viele Entwöhnungstrainings mit Rauchern gemacht, die in der Regel etwa zwei Stunden dauern, und danach ist das Thema „Rauchen“ auch für sie meistens erledigt, und dies nachhaltig. Die positiven Rückmeldungen, die ich bekomme, verblüffen mich inzwischen nicht mehr, aber sie freuen mich immer wieder sehr.

Zwei Dinge möchte ich allerdings klarstellen:

1. Es gibt keine Garantien: Wenn Sie nach einer Raucherentwöhnung wieder anfangen wollen zu rauchen, dann können Sie das tun. Und möglicherweise können Sie dann auch wieder in eine tiefe Abhängigkeit hineinrutschen. Diese

Freiheit kann Ihnen keiner nehmen. Das ist auch gut so. Wenn Ihnen jemand erzählt: Mit meiner Methode können Sie nicht mehr weiterräumen, dann sollten Sie skeptisch werden. Selbst wenn das funktioniert, was ich nicht glaube, ist es doch bedenklich, jemandem so viel Macht über das eigene Verhalten einzuräumen.

2. Ich will Ihnen nichts verkaufen. Die Methode, die ich zur Raucherentwöhnung anwende und die ich Ihnen in Grundzügen gleich vorstellen werde, ist leicht zu erlernen, und der Effekt ist in aller Regel unmittelbar zu spüren.

EFT, die Emotional Freedom Techniques, spielen bei diesem Vorhaben eine zentrale Rolle.

Wenn ich mit Klienten arbeite, meistens in Einzelsitzungen, die, wie ich schon sagte, etwa zwei Stunden dauern, verwende ich allerdings auch noch andere Methoden, die ich je nach Bedarf unterschiedlich einsetze.

Ich möchte an dieser Stelle wenigstens kurz auf einige dieser Verfahren eingehen, damit Sie ein paar Hinweise bekommen, wie Sie mit Ihrer eigenen Raucherthematik besser umgehen können:

### 1. Schritt: Das Hinführungsgespräch

In einem hinführenden Gespräch klären wir zunächst allgemeine Fragen, z.B.: Welche Gründe gibt es für dich, das Rauchen einzustellen? Welche Motive und Zielvorstellungen bestimmen dein Verhalten tatsächlich? An dieser Stelle setze ich verschiedene kinesiologische Muskeltests ein, um feststellen zu können, ob der Wunsch, nicht mehr zu rauchen, wirklich auch den tieferen Bedürfnissen der Seele entspricht.



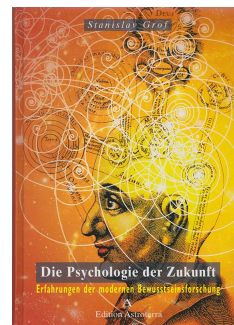
Hier zeigt sich oft etwas sehr Interessantes: Wenn ich den Klienten laut sagen lasse: „Ich will mit dem Rauchen aufhören“, bricht das Muskelsystem für einen Moment zusammen, was sich daran zeigt, dass der getestete Muskel schwach testet – in aller Regel ein deutliches Zeichen für eine Angst- oder Stressreaktion. (Das gilt übrigens für jeden beliebigen Muskel, den Sie testen.) Lasse ich dann den Klienten laut sagen: „Ich will rauchen“, dann reagiert der getestete

**Als Ex-Raucher  
brauchen Sie  
keinen Ersatz.  
Nur Rauchern  
fehlt das Rauchen.**

Muskel stark. Hier zeigt sich also, dass sich etwas im Klienten gegen eine Änderung des gewohnten Verhaltens zur Wehr setzt, und zwar massiv. Das ist einer der Gründe, warum es so viele „Rückfall“ gibt. Die tieferen, emotionalen Schichten unserer Seele bestimmen unser Verhalten und nicht in erster Linie unser Verstand. Diese Tatsache muss man respektieren, andernfalls erzielt man vielleicht kurzfristige Erfolge, die aber nicht wirklich tiefgreifend sind. Etwas salopp, aber durchaus zutreffend formuliert: Wenn jemand anfängt zu rauchen, dann hat er dafür gute Gründe. Und er wird so lange weiter rauchen, bis er bessere Gründe realisiert, damit wieder aufzuhören.

## 2. Schritt: Die Raucherbiografie

Wenn man den tieferen Gründen einer Nikotinabhängigkeit auf die Spur zu kommen versucht, dann zeigen sich in aller Regel psychische Konflikte, deren Ursachen oft lange zurückliegen, die aber mit dem Bedürfnis zu rauchen in engem Zusammenhang stehen. Ich möchte Ihnen einige solcher Konflikte nennen, die sich bei den Untersuchungen gezeigt haben: So ist etwa Sauerstoffmangel unter der Geburt ein Motiv für eine spätere Nikotinsucht, des Weiteren ein abruptes Abstillen, wie auch andere akute, länger andauernde schwere Mangelzustände. (Wenn Ihnen dies befremdlich erscheint, lesen Sie: Stanislav Grof, Die Psychologie der Zukunft.) Dies sind nur einige besonders sinnfällige Beispiele für die frühkindlichen Ursachen einer späteren Tabakabhängigkeit. Natürlich gibt es viele weitere mögliche Gründe, die man in jedem Fall individuell ermitteln muss.



Ich nenne solche schweren Belastungssituationen „biografische Schlüssel“, sie werden später z.B. durch den Konsum von Nikotin kompensiert. Das Verständnis dieser Schlüssel gibt uns zugleich fundierte Hinweise darauf, wie eine Nikotinsucht – jede andere Sucht übrigens auch – aufgelöst werden kann. Eine solche traumatische Schlüsselsituation hat in der Regel nachhaltige Folgen für die gesamte Persönlichkeit eines Menschen: Sie beeinflusst sein Gefühlsleben massiv und zieht oft eine Funktionsbeeinträchtigung innerer Organe nach sich. Das, was wir im letzten Schritt dann als z.B. eine Krebserkrankung erleben, ist der Abschluss einer Entwicklung, die in der ursprünglichen konflikträchtigen Situation ihren Anfang genommen hat.

Nach meiner Erfahrung und Überzeugung ist es möglich, diesen leidvollen Prozess zu beenden, bevor die Auswirkungen so massiv geworden sind, dass ein Mensch körperlich so schwer erkrankt, wie es gerade bei Rauchern die Regel ist.

(Meiner Einschätzung nach ist nicht der Tabak die primäre Ursache – wenn man einmal von der Vielzahl von Giften absieht, die die Industrie den Zigaretten beimischt -, sondern der schwere seelische Konflikt, der zum Tabakmissbrauch veranlasst.)

Diese Konflikte kann man lösen, wenn man drei Dinge weiß: Wann und unter welchen Umständen hat die Konfliktbelastung ihren Anfang genommen; welche belastende Emotion ist dadurch ausgelöst worden (z.B. Angst, Wut, Kummer usw.) und: welches Organ (z.B. die Nieren, die Lunge, das Herz) ist durch diesen Konflikt in seiner Funktion beeinträchtigt?

Wie gesagt: Es gibt verschiedene Tests, die einem rasch zu einer sicheren Auskunft über diese drei Fragen verhelfen. Ich wende hier die bereits erwähnten kinesiologischen Tests an und mache zugleich verschiedene Kontrolltests, die sich gegenseitig in aller Regel präzise bestätigen. Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse ist es dann durch ein einfaches Verfahren möglich, diese Konflikte im wahrsten Sinne des Wortes zu erlösen, was sich meistens in einer spontanen deutlichen Besserung des Befindens zeigt.

Die Grundlagen für dieses Verfahren, das sich „Psychokinesiologie“ nennt, wurden in den frühen neunziger Jahren von dem deutschen Arzt Dietrich Klinghardt geschaffen. Dietrich Klinghardt ist sowohl als Wissenschaftler wie auch als Arzt und Therapeut eine bemerkenswerte Persönlichkeit, dessen Verdienste um eine sanfte, menschliche Medizin nicht hoch genug eingeschätzt werden können.



Die Emotional Freedom Techniques, die sich gegenwärtig so erfolgreich in der Welt verbreiten, gehen im Wesentlichen auf seine Forschungsarbeiten zurück. Er hat diese Verfahren inzwischen mit der sogenannten „Mentalfeldtherapie“ noch weiter verfeinert.

Wenn die lebensgeschichtlichen Konflikte, die eine Nikotinabhängigkeit begründen, aufgearbeitet sind, dann kann man häufig feststellen, dass das Bedürfnis zu rauchen gleichfalls viel geringer geworden und manchmal sogar schon völlig verschwunden ist.

### **3. Schritt: Psychologische Umkehr aufheben / Glaubenssätze bearbeiten**

Als Nächstes gehen wir nun auf die Glaubenssätze ein, die das Selbstbild und das Verhalten des Klienten bestimmen oder bestimmen sollten. Auch diese Sätze teste ich kinesiologisch aus. Wenn ein Satz, wie „Ich möchte von nun an Nichtraucher sein“ stark getestet, gehen wir weiter, bis wir womöglich auf einen Satz treffen, bei dem der Klient schwach testet, z.B. „Ich darf tief durchatmen.“ Wir beklopfen dann die Handkante und sprechen dreimal den Satz: „Ich darf tief durchatmen ...“ Dann testen wir nach, und meistens bleibt der gestestete Muskel dann stark. Der einschränkende Glaubenssatz, der dem Klienten das tiefe Durchatmen gleichsam verbietet, ist entkoppelt und die Psychologische Umkehr aufgehoben. So gehen wir weiter, bis wir alle in Frage kommenden Glaubenssätze geprüft und korrigiert haben.

### **4. Schritt: Rauchbedürfnis entkoppeln mit EFT**



Jetzt kommt EFT ins Spiel! Wir lassen den Klienten subjektiv bestimmen, wie stark sein Bedürfnis zu rauchen in diesem Moment ist und welche Unlustgefühle er jetzt möglicherweise erlebt. Dieses Bedürfnis wird nun nach der klassischen EFT-Methode

behandelt. Eine EFT-Behandlung könnte hier mit folgenden Affirmationen arbeiten: „Obwohl ich einen starken Schmacher auf eine Zigarette habe, akzeptiere ich mich, so wie ich bin. Ich liebe und akzeptiere mich, selbst wenn mein Bedürfnis nach einer Zigarette gerade jetzt sehr groß ist. Ich würde jetzt gern eine Zigarette rauchen; dennoch akzeptiere und liebe ich mich. – Ich habe einen Schmacher nach einer Zigarette ...“

Die Kurzform des EFT ist zur schnellen Selbsthilfe sehr gut geeignet; bei meinen Nichtrauchertrainings verwende ich jedoch das vollständige EFT-Programm, wie ich es in meinen Einführungsvideos zeige.

So gehen wir nun alle Aspekte des Rauchens und alle Situationen, in denen der Klient für gewöhnlich zur Zigarette greift, durch und entkoppeln sie mit EFT.

### **5. Schritt: Verdichtung / Perspektiven eines rauchfreien Lebens**

Zum Abschluss loten wir nochmals in einem ausführlichen Gespräch die Befindlichkeit des Klienten aus. Wenn auch nur der geringste Wunsch spürbar bleibt, weiter zu rauchen, müssen wir die Behandlung fortsetzen, bis der Klient deutlich macht, dass Rauchen für ihn eine Geschichte ist, die der Vergangenheit angehört.

Wenn nötig, können wir dies noch mal kinesiologisch nachtesten und mit den Testergebnissen am Anfang der Behandlung vergleichen.

Damit der Klient nicht wieder in alte Handlungsmuster zurückverfällt – diese sind oft gefährlicher als ein plötzlich wiederkehrendes Verlangen, das in der Regel rasch wieder abflaut -, setze ich mit ihm gemeinsam am Ende der Behandlung sogenannte „Anker“, die ihm helfen, sich in seinem Verhalten konsequent neu auszurichten. Das Neurolinguistische Programmieren gibt hier eine Reihe sehr einfacher und leicht zu beherrschender Techniken an die Hand.

Mit diesem letzten Schritt findet ein Nichtrauchertraining für gewöhnlich sein erfolgreiches Ende.

Vielleicht haben Sie aber immer noch Ihre Zweifel, dass das so funktionieren kann. Das würde mich freuen – vor allem, wenn sie selbst Raucherin oder Raucher sind, denn womöglich motivieren Ihre Zweifel Sie, sich selbst einmal an ein Nichtrauchertraining nach der eben beschriebenen Methode zu wagen. Versuchen Sie es zunächst mit EFT, das können Sie leicht und ohne Unkosten erlernen. Sie werden wahrscheinlich ein Wunder erleben und es wird mit Sicherheit kein „blaues“ Wunder sein.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und vor allem gute Gesundheit!

