

Buch

Kaum ein Raucher, der nicht schon einmal den Entschluss gefasst hat, mit dem Rauchen aufzuhören – und kaum einer, der nicht früher oder später seine guten Vorsätze wieder über den Haufen geworfen hat. All jenen, die bereit sind, mit dem blauen Dunst endgültig Schluss zu machen, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Sucht überwinden, indem er seine Abhängigkeit kritisch hinterfragt und ihr schließlich aus Überzeugung den Rücken kehrt. Für immer.

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.

Außerdem von Allen Carr im Programm

Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel (16964)

Endlich Nichtraucher! für Frauen (16542)

Endlich Nichtraucher! für Eltern (13893, nur als E-Book)

Endlich Nichtraucher! ohne Gewichtszunahme + CD (17319)

Für immer Nichtraucher! (16293)

Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)

Endlich Nichtraucher! Der Erfolgsplan (17633)

Weg mit dem Aschenbecher (15675, nur als E-Book)

Endlich Wunschgewicht! (17380)

Endlich Wunschgewicht! + CD (17553)

Endlich Wunschgewicht! für Frauen (17732)

Endlich ohne Alkohol! (17391)

Endlich ohne Alkohol! + CD (17634)

Endlich frei von Flugangst! (13892, nur als E-Book)

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

Endlich Nichtraucher!

Der einfache Weg, mit
dem Rauchen Schluss zu machen

Aus dem Englischen von
Ingeborg Andreas-Hoole
und Bettina Spangler

**Aktualisierte und
überarbeitete Ausgabe**

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

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.
Dieser Band ist unter der Nummer 13664 bereits im Goldmann Verlag erschienen.

Für alle Raucher, die ich nicht heilen konnte.
Ich hoffe, das Buch wird ihnen zu ihrer Freiheit verhelfen.
Und für Sid Sutton. Doch vor allem für Joyce.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

84. Auflage

Überarbeitete und aktualisierte deutsche Erstausgabe Oktober 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktunsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 1992, 2012 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
© 1985, 1991, 1998, 2004, 2006, 2009
Allen Carr's Easyway (International) Ltd.
Originaltitel: Allen Carr's Easyway to Stop Smoking
Originalverlag: Penguin Books, London
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Entwurfs von DesignTeam, München
Umschlagillustration: Guido Pretzel
Redaktion: Miriam Vollrath
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: Nørhaven Book A/S, Viborg
JE · Herstellung: IH
Printed in Denmark
ISBN 978-3-442-17402-7

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
Warnhinweis	11
Einführung	17
1 Den unverbesserlichen Raucher habe ich noch nicht getroffen	33
2 Die einfache Methode	38
3 Warum ist das Aufhören schwierig?	44
4 Die gemeine Falle	50
5 Warum rauchen wir weiter?	54
6 Nikotinsucht	55
7 Gehirnwäsche und das Unterbewusste	69
8 Entzugserscheinungen lindern	80
9 Stresssituationen	82
10 Langeweile	84
11 Konzentration	86
12 Entspannung	88
13 Die Kombi-Zigarette	91
14 Was gebe ich auf?	93
15 Selbstverklavung	99
16 Ich spare x Euro die Woche	101
17 Gesundheit	106
18 Energie	122
19 Es entspannt mich und schenkt mir Selbstvertrauen	125
20 Die bedrohlichen schwarzen Schatten	126
21 Die Vorteile des Rauchens	129
22 Die »Methode Willenskraft«	130

23	Weniger Rauchen? Vorsicht Falle!	141
24	Nur eine einzige Zigarette	148
25	Gelegenheitsraucher, Teenager, Nichtraucher ...	151
26	Der heimliche Raucher	163
27	Eine gesellige Angewohnheit?	166
28	Der richtige Zeitpunkt	169
29	Werde ich die Zigaretten vermissen?	177
30	Werde ich zunehmen?	180
31	Falsche Motivation meiden	183
32	Die einfache Methode des Aufhörens	186
33	Die Entzugsperiode	193
34	Nur einen Zug	200
35	Wird es für mich schwieriger sein?	201
36	Die Hauptgründe des Scheiterns	204
37	Ersatzbefriedigungen	205
38	Sollte ich Versuchungen meiden?	211
39	Der Moment der Freiheit	215
40	Die letzte Zigarette	219
41	Eine letzte Warnung	224
42	Viele Jahre Erfahrung	225
43	Helfen Sie den Rauchern auf dem sinkenden Schiff	235
44	Ein Rat für Nichtraucher	240
Finale: Helfen Sie, diesem Skandal ein Ende zu setzen		243
Erfahrungsberichte		251
Register		270

Vorwort

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine magische Methode, mit der jeder Raucher, Sie selbst eingeschlossen, mit dem Rauchen aufhören könnte, und zwar:

- sofort
- dauerhaft
- ohne Einsatz von immenser Willenskraft
- ohne Entzugserscheinungen
- ohne Gewichtszunahme
- ohne Schockbehandlung, Tabletten, Pflasterchen oder andere Hilfsmittel.

Nehmen wir des Weiteren an, dass

- die Methode einem nicht im Geringsten das Gefühl gibt, auf etwas verzichten zu müssen, und man sich überhaupt nicht schlecht dabei fühlt,
- man sich in geselligen Runden sofort wohler fühlt,
- man mit mehr Selbstvertrauen auftritt und besser gegen Stress gefeit ist,
- die eigene Konzentrationsfähigkeit zunimmt,
- man sich nicht immer wieder der Versuchung ausgesetzt sieht, sich eine Zigarette anzustecken

und

- man das Aufhören nicht nur als leicht empfindet, sondern sogar Spaß daran hat, und zwar von dem Moment an, da man die letzte Zigarette ausdrückt.

Wenn es nun eine solche magische Methode gäbe, würden Sie sie ausprobieren?

Vermutlich würden Sie es tatsächlich tun, wenn Sie an Magie glauben würden. Was selbstverständlich nicht der Fall ist, ich glaube ja genauso wenig daran. Dennoch existiert eine Methode wie die von mir soeben beschriebene. Ich nenne sie die Allen-Carr-Methode. Mit Magie hat sie natürlich nichts zu tun, auch wenn es einem so vorkommen mag. Als ich mich das erste Mal damit befasste, schien es mir jedenfalls wie ein Wunder, und ich bin überzeugt, dass das die Millionen von Ex-Rauchern, die mithilfe der Allen-Carr-Methode erfolgreich zu Nichtraucher wurden, ganz ähnlich sehen würden.

Sicher haben Sie Ihre liebe Not damit, meine Behauptungen ernst zu nehmen. Doch keine Sorge, ein Mensch, der die Dinge einfach so hinnimmt, müsste schon recht leichtgläubig sein. Machen Sie aber bitte andererseits auch nicht den Fehler und tun das Ganze leichtfertig ab, nur weil Sie meine Aussagen für maßlos übertrieben halten. Denn aller Wahrscheinlichkeit nach lesen Sie dieses Buch auf die Empfehlung eines Ex-Rauchers hin, der entweder an einem der Allen-Carr-Seminare teilgenommen, dieses Buch gelesen oder mithilfe eines der anderen Allen-Carr-Produkte mit dem Rauchen aufgehört hat. Es macht keinerlei Unterschied, ob Sie die Empfehlung direkt von einem Bekannten oder von einer Person erhalten haben, der Sie sehr viel bedeuten und die sich große Sorgen macht, dass Sie irgendwann nicht mehr da sind, wenn Sie nicht mit dem Rauchen aufhören.

Wie funktioniert nun diese Allen-Carr-Methode? Sie lässt sich nicht in ein paar knappen Sätzen erklären. In unsere Kurse kommen Raucher in den unterschiedlichsten Stadien

der Verzweiflung und in der Überzeugung, dass sie es nicht schaffen werden. Sie glauben, dass sie, wenn es ihnen nicht mit viel Glück tatsächlich gelingen sollte, mit dem Rauchen aufzuhören, für eine gewisse Zeit körperliche und geistige Qualen erdulden müssen, dass sie keinen Spaß mehr an geselligen Runden haben, dass sie sich nicht mehr so gut konzentrieren und Stress bewältigen können und dass sie, auch wenn sie keine Zigarette mehr anrühren, niemals wieder ganz frei sind und für den Rest ihres Lebens stets aufs Neue gegen die Versuchung ankämpfen müssen.

Der Großteil dieser Raucher verlässt die Seminarräume bereits nach wenigen Stunden als glücklicher Nichtraucher. Wie gelingt uns solch ein Wunder? Um dies herauszufinden, brauchen Sie sich lediglich für eins der Allen-Carr-Seminare anzumelden. So viel kann ich Ihnen allerdings schon jetzt verraten: Die meisten Kursteilnehmer kommen zu uns in der Erwartung, dass wir unser Ziel erreichen, indem wir ihnen die schrecklichen Gesundheitsrisiken vor Augen führen, denen sie sich aussetzen. Sie denken, wir würden ihnen erzählen, das Rauchen sei eine unschöne, ja abstoßende Angewohnheit, die noch dazu ein Vermögen kostet. Da wäre es doch dumm, diese Gewohnheit nicht möglichst schnell abzulegen. Aber so gehen wir nicht vor. Wir werden uns hüten, den Leuten zu erzählen, was sie sowieso schon wissen. Das alles sind nämlich Probleme, die man als Raucher kennt. Beim Aufhören spielen sie keine Rolle. Raucher rauchen schließlich nicht aus den Gründen, aus denen sie eigentlich aufhören sollten. Um zum Nichtraucher zu werden, gilt es, die Gründe zu beseitigen, aus denen man raucht. Die Allen-Carr-Methode setzt genau an diesem Punkt an: Indem sie Ihnen die Lust auf Zigaretten nimmt. Wenn diese Lust nicht

mehr vorhanden ist, ist der Ex-Raucher auch nicht mehr auf die Willenskraft angewiesen.

Die Allen-Carr-Methode ist in Form von Seminaren, Büchern, DVDs, Audiokursen, CD-ROMs, Videospielen und Webcasts verfügbar. Bei allen diesen unterschiedlichen Medien ist die vermittelte Methode stets dieselbe. Die Wahl des Mediums ist dabei lediglich eine Frage des persönlichen Geschmacks. Manche Menschen lesen lieber Bücher, andere bevorzugen es, sich eine DVD anzusehen. Unsere Kurse erfreuen sich extrem hoher Erfolgsquoten. Wir haben noch nie einen Raucher aufgegeben. Unsere weltweite Erfolgsquote liegt bei etwas mehr als neunzig Prozent.

Doch lassen Sie sich nicht beirren: Dieses Buch ist nicht minder wirksam als die Kurse. Es stellt einen in sich geschlossenen Lehrgang dar, und Millionen von Rauchern haben es mit seiner Hilfe bereits geschafft. Sollten Sie noch weitere Unterstützung benötigen, zögern Sie bitte nicht, das nächste Allen-Carr-Büro anzurufen, anzuschreiben oder eine E-Mail zu schicken. Eine Liste von Allen-Carr-Büros finden Sie am Ende des Buches.

Warnhinweis

Möglicherweise hegen Sie noch Zweifel, ob Ihnen dieses Buch eine Hilfe sein wird. Womöglich versetzt Sie allein der Gedanke daran, mit dem Rauchen aufzuhören, in Panik, wie das bei dem Großteil der Raucher der Fall ist. Obwohl Sie überzeugt sind, dass Sie eines Tages aufhören wollen, soll es doch bitte nicht gleich heute sein.

Wenn Sie nun erwarten, dass ich Sie über die schrecklichen Gesundheitsrisiken aufkläre, denen Raucher ausgesetzt sind, wenn Sie davon ausgehen, ich würde Ihnen erzählen, dass Raucher in ihrem Raucherleben ein kleines Vermögen ausgeben, dass das Rauchen nichts als eine unschöne, ja widerliche Angewohnheit ist und dass jeder Raucher ein dummes, rückgratloses und willensschwaches Weichei ist, dann muss ich Sie enttäuschen. Derlei Taktiken haben bei mir selbst nie etwas bewirkt, und wenn es bei Ihnen anders wäre, hätten Sie schon längst aufgehört.

Meine Methode, die ich die Allen-Carr-Methode nenne, funktioniert anders. Unter Umständen werden Sie so Ihre Schwierigkeiten haben, alle meine Behauptungen zu akzeptieren. Aber wenn Sie das Buch erst einmal zu Ende gelesen haben, werde ich Sie nicht nur überzeugt haben, Sie werden sich vielmehr fragen, wie Sie je das Gegenteil glauben konnten.

Immer wieder wird fälschlicherweise angenommen, dass man sich als Raucher aus freien Stücken für das Rauchen entscheidet. Doch ein Raucher beschließt nicht einfach so, zum Raucher zu werden, genauso wenig wie ein Alkoholi-

ker sich entschließt, zum Alkoholiker zu werden, oder jemand, der Heroin spritzt, zum Junkie. Zwar stimmt es, dass wir uns die ersten paar Zigaretten ganz bewusst anzünden. Ich beschließe ja auch hin und wieder, ins Kino zu gehen, aber mein ganzes Leben würde ich dort trotzdem nicht verbringen wollen.

Denken Sie einmal an Ihr eigenes Leben zurück. Haben Sie etwa jemals die bewusste Entscheidung getroffen, dass Sie keinen Spaß mehr an einem Essen oder an einem geselligen Beisammensein haben können, ohne eine Zigarette zu rauchen, oder dass Sie sich ohne Glimmstängel nicht mehr so gut konzentrieren und mit Stress klarkommen können? Wann haben Sie denn beschlossen, dass Sie Zigaretten brauchen, nicht nur in Gesellschaft, sondern die ganze Zeit, und dass Sie sich ohne das Rauchen unsicher fühlen, ja sogar von Panik befallen werden?

Wie jeder andere Raucher auch sind Sie in die raffinierteste Falle gegangen, die Mensch und Natur je hervorgebracht haben. Es gibt gewiss keine Mutter und keinen Vater auf dieser Welt, ob nun Raucher oder Nichtraucher, die es gern sähen, dass ihr Kind raucht. Was im Grunde genommen heißt, dass jeder Raucher sich insgeheim wünscht, er hätte nie angefangen. Das überrascht kaum, denn keiner braucht Zigaretten, um ein Essen genießen zu können oder um mit Stress klarzukommen, bevor er nicht dieser Sucht verfallen ist.

Doch gleichzeitig möchte kein Raucher auf die Zigarette verzichten. Es zwingt uns keiner dazu, uns eine Zigarette anzustecken, allein der Raucher selbst trifft diese Entscheidung, ob er nun die Gründe dafür versteht oder nicht.

Wenn es einen magischen Knopf gäbe, auf den man als

Raucher drücken könnte, sobald man am Morgen nach der ersten Zigarette aufwacht, und es so wäre, als hätte man diese erste Zigarette nie geraucht, dann würde es schon bald nur noch jugendliche Raucher geben, weil die eben gern alles ausprobieren. Denn das Einzige, was uns am Aufhören hindert, ist die **Angst!**

Angst, dass wir eine ungewisse Zeit lang körperliche und seelische Qualen, Entzugerscheinungen und unbefriedigte Gelüste erdulden müssen, bis wir endlich frei sind. Angst, dass ein schönes Essen oder ein geselliges Beisammensein ohne Zigarette nicht mehr dasselbe ist. Angst, dass wir uns nicht mehr so gut konzentrieren, mit Stress umgehen oder nicht mehr so selbstbewusst auftreten können ohne unsere kleine Krücke. Angst, dass sich unsere Persönlichkeit oder unser Charakter verändern könnte. Aber vor allen Dingen quält uns die Angst, dass wir, ganz nach dem Motto »einmal Raucher, immer Raucher«, nie mehr vollkommen frei sein werden und uns für den Rest unseres Lebens immer wieder mit der Lust auf eine Zigarette konfrontiert sehen. Wenn Sie wie ich auch bereits die üblichen Versuche unternommen haben, mit dem Rauchen aufzuhören, und das Elend der Willenskraft-Methode, wie ich sie nenne, am eigenen Leib erfahren haben, dann sind derlei Ängste in Ihrer Psyche bereits tief verankert. Dann sind Sie vermutlich überzeugt, dass Sie niemals richtig von der Sucht loskommen werden.

Wenn Sie Vorbehalte haben, von Panik ergriffen werden oder das Gefühl haben, dass gerade nicht der richtige Zeitpunkt ist zum Aufhören, dann lassen Sie sich von mir gesagt sein, dass derlei Gefühle allein in dieser Angst begründet liegen. Und gegen diese Angst schafft eine Zigarette keine Abhilfe, sie ist vielmehr die Ursache dafür. Sie haben sich

nicht bewusst dafür entschieden, in die Nikotinfalle zu tapen. Doch wie alle Fallen ist auch sie so beschaffen, dass man nicht so leicht wieder herauskommt. Stellen Sie sich selbst die Frage, ob Sie sich bei Ihren ersten paar Zigaretten tatsächlich bewusst entschieden haben, auch weiterhin Raucher zu bleiben? Wann wollen Sie also wieder aufhören? Morgen? Nächstes Jahr? Machen Sie sich doch bitte nicht weiter etwas vor! Denn auf diese Weise bleiben Sie Ihr Leben lang in der Falle sitzen. Was meinen Sie, warum die ganzen anderen Raucher nicht aufhören, bevor ihre Sucht sie umbringt?

Dieses Buch erschien zum ersten Mal im Jahre 1985 und steht seither auf den Bestsellerlisten. Inzwischen können wir auf das Feedback vieler Jahre zurückblicken. Wie Sie schon bald sehen werden, hat dieses Feedback meine wildesten Vorstellungen dessen, wie wirksam meine Methode ist, um Längen übertroffen. Doch haben sich auch zwei Aspekte der Allen-Carr-Methode offenbart, die mir Grund zur Besorgnis geben. Mit dem zweiten Problem werde ich mich später befassen. Der erste Punkt aber zeigte sich in vielen Briefen, die ich erhalten habe. Ich möchte Ihnen daher drei typische Beispiele präsentieren:

»Ich hatte zunächst Zweifel an Ihren Behauptungen, und dafür möchte ich mich entschuldigen. Denn es war letztendlich genauso einfach und erfreulich, wie Sie sagten. Mittlerweile habe ich Ihr Buch allen meinen rauchenden Freunden und Verwandten geschenkt. Ich kann nur nicht verstehen, warum sie es nicht endlich lesen.«

»Ein Freund von mir, ein ehemaliger Raucher, hat mir das Buch vor acht Jahren geschenkt. Gerade habe ich es zu Ende gelesen, und ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie toll es ist, endlich wieder frei zu sein. Ich bedaure nur, dass ich diese acht Jahre vergeudet habe.«

»Soeben bin ich mit dem Buch fertig geworden. Ich habe nur vier Tage gebraucht, und ich fühle mich einfach großartig, weil ich jetzt weiß, dass ich nie wieder eine Zigarette rauchen muss. Vor fünf Jahren habe ich das Buch schon einmal bis zur Hälfte gelesen, aber dann packte mich die Panik. Denn mir war klar, wenn ich weiterlese, würde ich tatsächlich aufhören müssen. War ich nicht dumm?«

Nein, diese junge Dame war gewiss nicht dumm. Ich habe bereits von dem magischen Knopf gesprochen. Die Allen-Carr-Methode funktioniert nicht grundlegend anders als solch ein magischer Knopf. Lassen Sie mich eins klarstellen, meine Methode hat gewiss nichts mit Magie zu tun. Trotzdem kommt sie mir und den Millionen von Ex-Rauchern, die so leicht und mit so viel Freude mit dem Rauchen aufgehört haben, wie Zauberei vor!

Hiermit wären wir auch schon beim Warnhinweis angekommen. Wir haben es wie so oft mit dem klassischen Problem zu tun: Was war zuerst da? Die Henne oder das Ei? Jeder Raucher würde gerne aufhören, und es kann durchaus jedem gelingen, und zwar so, dass er auch noch Spaß dabei hat. Einzig die Angst hindert ihn daran, es überhaupt erst zu versuchen. Der größte Gewinn ist es also, sich von dieser Angst zu befreien. Doch das wird Ihnen nicht gelingen, solange Sie das

Buch nicht bis zum Ende durchgelesen haben. Im Gegenteil, wie bei der Dame in unserem dritten Beispiel kann sich diese Angst während des Lesens sogar noch verstärken, und das hindert einen unter Umständen daran, bis zum Schluss durchzuhalten.

Sie haben sich zwar nicht bewusst dafür entschieden, in die Nikotinfalle zu tappen, aber eines sollten Sie sich dennoch klarmachen: Sie werden sich nie aus ihr befreien können, wenn Sie nicht die bewusste Entscheidung treffen, es zu tun. Möglicherweise wollen Sie schon lange aufhören. Vielleicht haben Sie aber auch noch Bedenken. Doch ganz gleich, wo Sie stehen, sollten Sie eins nie vergessen: **Sie haben absolut nichts zu verlieren!**

Wenn Sie am Ende des Buches beschließen, weiterhin zu rauchen, dann wird Sie nichts und niemand davon abhalten. Sie brauchen noch nicht einmal während des Lesens weniger zu rauchen oder es ganz sein lassen. Vergessen Sie nicht, es geht hier nicht um eine Schockbehandlung. Im Gegenteil, ich habe im Grunde nur gute Nachrichten für Sie. Können Sie sich vorstellen, wie der Graf von Monte Cristo sich gefühlt haben muss, nachdem er aus dem Kerker entkommen war? Genauso habe ich mich gefühlt, als ich mich aus der Nikotinfalle befreit hatte. Und so fühlen sich auch die Millionen von Ex-Rauchern, die sich meiner Methode bedient haben. Wenn Sie am Ende des Buches angelangt sind, werden auch Sie dieses Gefühl erleben! **Also legen Sie los!**

Einführung

»Ich werde die Raucher dieser Welt heilen.«

Das sagte ich zu meiner Frau. Sie glaubte, ich sei übergeschnappt. Verständlich, wo sie doch mit ansehen musste, wie ich ungefähr alle zwei Jahre einen wirklich ernsthaften Anlauf unternahm, selbst das Rauchen aufzuhören. Noch verständlicher, wo ich doch nach dem letzten Versuch wie ein Kleinkind heulte, weil ich nach sechs Monaten Höllenqualen wieder einmal gescheitert war. Ich heulte, weil ich glaubte, dass ich lebenslänglich weiterrauen müsste, wenn ich dieses Mal keinen Erfolg hätte. Ich hatte ungeheuer viel Energie in diesen Versuch investiert und wusste, dass ich nie wieder die Kraft finden würde, dieses Martyrium noch einmal durchzumachen. Ich bin kein zur Gewalt neigender Mensch, aber wenn mir in dem Moment ein Nichtraucher gesagt hätte, dass jeder Raucher mühelos aufhören kann, und zwar sofort und für immer, dann hätte ich nicht mehr für meine Reaktion garantieren können. Dennoch bin ich mir sicher, dass eine Jury, bestehend aus lauter Rauchern, mir dies nachgesehen und die Tat als fahrlässige Tötung gerechtfertigt hätte.

Vielleicht finden auch Sie es schier unglaublich, dass einem Raucher das Aufhören leichtfallen kann. Sollte dies der Fall sein, dann möchte ich Sie bitten, das Buch nicht gleich in den Müll zu werfen. Bitte vertrauen Sie mir. Ich versichere Ihnen, auch für Sie kann es zum Kinderspiel werden.

Jedenfalls hatte ich zwei Jahre später gerade meine, wie mir erst später klar wurde, letzte Zigarette ausgedrückt, als ich meiner Frau nicht nur schwor, dass ich bereits Nichtrau-

cher sei, sondern auch, dass ich darüber hinaus den Rest der Menschheit heilen würde. Ich muss zugeben, dass mich ihre Skepsis damals ziemlich kränkte. Trotzdem tat das meinem Hochgefühl keinen Abbruch. Ich schätze, meine Freude darüber, dass ich nun ein glücklicher Nichtraucher war, hat meine Wahrnehmung ein klein wenig beeinträchtigt. Doch im Nachhinein kann ich ihre Einstellung nur zu gut nachvollziehen. Ich verstehe jetzt, weshalb Joyce und meine engsten Freunde und Verwandten schon dachten, ich wäre reif für die Anstalt.

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, kommt es mir vor, als wäre meine ganze bisherige Existenz nur eine Vorbereitung darauf gewesen, das Raucherproblem zu lösen. Sogar die verhassten Jahre meiner Ausbildung und Arbeit als Wirtschaftsprüfer waren unschätzbar wertvoll, weil sie mir geholfen haben, die Geheimnisse der Nikotinsucht zu ergründen. Angeblich schafft man es nicht, die große Masse Mensch auf Dauer hinters Licht zu führen, doch ich glaube, dass die Tabakindustrie genau das jahrelang betrieben hat. Ich glaube auch, dass ich als Erster den Mechanismus der Nikotinsucht wirklich begriffen habe. Falls das arrogant klingt, möchte ich rasch hinzufügen, dass das nicht mein Verdienst war, sondern es sich aus meinen Lebensumständen eben so ergeben hat.

Der bedeutungsschwere Tag war der 15. Juli 1983. Ich bin damals nicht von einer Sträflingsinsel geflohen, aber ich glaube, dass ein entsprungener Sträfling keine größere Erleichterung empfinden könnte als ich, der an diesem Tag seine letzte Zigarette ausdrückte. Mir wurde bewusst, dass ich etwas entdeckt hatte, von dem jeder Raucher nur träumt: eine einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Nachdem ich meine Methode an Freunden und Verwandten aus-

probiert hatte, machte ich mich als Berater selbstständig und half anderen Rauchern, sich von ihrer Sucht zu befreien.

Die erste Fassung dieses Buches schrieb ich 1985. Auf die Idee brachte mich einer meiner »Misserfolge«, ein Mann, den ich in Kapitel 25 beschreibe. Er hat mich zweimal aufgesucht, und jedes Mal endeten beide Sitzungen mit einem beiderseitigen Tränenausbruch. Er war so erregt, dass es mir nicht gelang, ihn so weit zu entspannen, dass er meine Worte aufnehmen konnte. Da kam mir der Gedanke, wenn ich alles aufschriebe, könnte er es lesen, wann und wie oft er wollte, und das würde ihm helfen, das Wesentliche zu begreifen.

Ich war mir absolut sicher, dass meine Allen-Carr-Methode auch für andere Raucher funktioniert. Ich hatte jedoch Zweifel, ob ich »Endlich Nichtraucher!« als Buch herausbringen sollte. Ich fragte ein bisschen herum, und die Antworten waren nicht gerade ermunternd:

»Wie könnte mir ein Buch helfen aufzuhören? Was ich brauche, ist Willenskraft!«

»Wie könnte ein Buch gegen die schrecklichen Entzugserscheinungen helfen?«

Auch ich selbst hatte Zweifel: In meinen Kursen hatte ich oft erlebt, dass ein Raucher einen wichtigen Punkt missverstanden hatte. Aber im Kurs konnte ich das immer richtigstellen. Aber wie könnte das ein Buch? Ich erinnere mich noch genau, wie frustriert ich manchmal während meiner Ausbildung zum Wirtschaftsprüfer war, wenn ich einen Punkt nicht verstanden hatte oder ihm nicht zustimmte, denn ich konnte

dem Buch nichts erwidern. Außerdem war ich mir auch darüber bewusst, dass in Zeiten von Video und Fernsehen viele Menschen nicht mehr gewöhnt sind, ein Buch zu lesen. Zusätzlich dazu hatte ich auch noch Bedenken, denn ich war ja kein Schriftsteller und mir meiner Grenzen auf diesem Gebiet durchaus bewusst. Ich war sicher, dass ich einen Raucher in einem persönlichen Gespräch davon überzeugen konnte, wie viel schöner gesellige Situationen als Nichtraucher sind, um wie viel besser man sich konzentrieren oder Stress bewältigen kann und wie leicht und einfach es sein kann aufzuhören. Ich war mir also keineswegs sicher, ob ein Buch erfolgreich sein würde. Die Götter meinten es gut mit mir. Mich erreichten Zehntausende Briefe und E-Mails mit folgenden oder ähnlichen Bemerkungen:

»Das ist das beste Buch, das jemals geschrieben wurde«

»Sie sind mein Lehrmeister.«

»Sie sind ein Genie.«

»Sie sollten zum Ritter ernannt werden.«

»Sie sollten Premierminister werden.«

»Sie sind ein Heiliger.«

Ich hoffe, diese Bemerkungen sind mir nicht zu Kopf gestiegen. Mir ist auch völlig klar, dass ich diese Komplimente nicht aufgrund meiner literarischen Fähigkeiten bekommen habe. Aber ich bekomme sie aus einem einfachen Grund:

Egal ob Sie lieber ein Buch lesen oder einen Kurs mit persönlicher Betreuung besuchen,

die Allen-Carr-Methode funktioniert!

Inzwischen stehen uns nicht nur weltweit Standorte der Allen-Carr-Seminare zur Verfügung, das Buch ist zudem auch Jahre nach seinem Erscheinen noch ein beliebter Bestseller. In Norwegen übertrafen seine Verkaufszahlen vor einiger Zeit sogar die der Harry-Potter-Bücher. Mittlerweile gilt es als das bestverkaufte Buch, das es je gab, Belletristik und Sachbuch zusammengenommen. Es hat sich in mehr als fünfzig Ländern über neun Millionen Mal verkauft und wurde bislang in mehr als sechsendreißig Sprachen übersetzt.

Ungefähr ein Jahr, nachdem ich mit meinen Nichtraucherseminaren begonnen hatte, war ich der Ansicht, ich wüsste nun alles darüber, wie man Raucher beim Aufhören unterstützt. Aber erstaunlicherweise lerne ich auch zwanzig Jahre später immer noch praktisch jeden Tag dazu. Das bereitete mir ein wenig Bedenken, als ich sechs Jahre nach dem erstmaligen Erscheinen meines Buches darum gebeten wurde, den Text zu überarbeiten. Ich hegte die Befürchtung, ich müsste fast alles, was ich geschrieben hatte, umschreiben und Aussagen zurückziehen.

Doch diese Befürchtungen erwiesen sich als unbegründet. Denn die grundlegenden Prinzipien der Allen-Carr-Methode sind heute so gültig wie damals, als ich sie zum ersten Mal formulierte. Denn die wunderschöne Kernaussage lautet:

Aufhören ist nicht schwer.

Daran lässt sich nicht rütteln. Die einzige Schwierigkeit besteht darin, jeden Raucher von der Richtigkeit dieser Aussage zu überzeugen. Ich werde all mein in den vergangenen zwanzig Jahren erworbenes Wissen dafür einsetzen, sämtlichen Rauchern die Augen zu öffnen. In unseren Kursen sind wir um Perfektion bemüht. Jeder Misserfolg schmerzt uns zutiefst, da wir wissen, wie einfach das Aufhören im Grunde sein kann. Wenn ein Raucher es nicht schafft, dann neigt er dazu, dies als persönliches Versagen zu empfinden. Wir hingegen betrachten es als unser Versagen – wir konnten diesen Raucher nicht davon überzeugen, wie leicht und erfreulich es ist, mit dem Rauchen aufzuhören.

Die erste Ausgabe habe ich den sechzehn bis zwanzig Prozent der Raucher gewidmet, die ich nicht hatte heilen können. Diese Misserfolgsrate ist vermutlich zum Teil der Geldzurück-Garantie zuzuschreiben, die wir den Teilnehmern an unseren Kursen gewähren. Mittlerweile liegt die Versagensquote unserer Seminare weltweit jedoch bei unter zehn Prozent. Das bedeutet wiederum, dass wir eine Erfolgsquote von mehr als neunzig Prozent vorweisen können.

Auch wenn mir damals durchaus bewusst war, dass ich etwas ganz Wunderbares entdeckt hatte, hätte ich in meinen wildesten Träumen nicht erwartet, dass mir Derartiges gelingen würde. Man könnte natürlich argumentieren, dass ich eine Erfolgsquote von hundert Prozent hätte erwarten müssen, wenn ich wirklich überzeugt gewesen wäre, dass ich die Menschheit von der Nikotinsucht befreien kann.

Nein, davon bin ich natürlich nie ausgegangen. Früher war der Schnupftabakkonsum die verbreitetste Form der Nikotinsucht, ehe er gesellschaftlich verpönt war und in der Folge ausstarb. Dennoch gibt es immer noch ein paar Spinner, die

gern Schnupftabak schnupfen und es vermutlich auch weiterhin tun werden. Erstaunlicherweise ist das Britische Parlament eine der letzten Bastionen, wo Schnupftabak sich immer noch großer Beliebtheit erfreut. Aber wenn man genau darüber nachdenkt, scheint es gar nicht einmal so verblüffend. Denn Politiker hinken ihrer Zeit nicht selten hundert Jahre hinterher! Daher wird es auch immer ein paar Verrückte geben, die weiterhin rauchen. Ich bin nie davon ausgegangen, dass es meine Bestimmung ist, jeden einzelnen Raucher von seiner Sucht zu kurieren.

Was ich mir aus der Aufklärung über die Nikotinfälle allerdings durchaus erhofft hatte, war, dass endlich ein für alle Mal Schluss wäre mit falschen Vorstellungen wie den folgenden:

- Raucher haben Spaß am Rauchen.
- Raucher entscheiden sich bewusst für das Rauchen.
- Rauchen hilft gegen Langeweile und Stress.
- Rauchen fördert die Konzentration und sorgt für Entspannung.
- Rauchen ist eine Angewohnheit.
- Man braucht Willenskraft, um davon loszukommen.
- Einmal Raucher, immer Raucher.
- Wenn man einem Raucher erklärt, dass die Sucht ihn umbringt, hilft ihm das beim Aufhören.
- Nikotinersatzprodukte wie Pflaster helfen beim Aufhören.

Als ich mich erst einmal von der Fehleinschätzung befreit hatte, das Aufhören sei schwierig und man müsse allerlei Qualen in Kauf nehmen, ehe man ganz frei ist, dachte ich in

meiner naiven Art, dass nun auch der Rest der Menschheit klar sehen und sich meiner Methode bedienen müsste.

Ich war der Überzeugung, dass sich die Tabakindustrie als mein größter Feind erweisen würde. Doch überraschenderweise erfuhr ich die größte Gegenwehr von Institutionen, von denen ich eigentlich erwartet hatte, dass sie zu meinen engsten Verbündeten werden würden: den Medien, der Regierung, Anti-Raucher-Organisationen wie ASH und QUIT sowie diversen Mitgliedern der medizinischen Profession.

Vielleicht kennen Sie ja den Film *Schwester Kenny*. Falls nicht: Er spielt in einer Zeit, da Polio (Kinderlähmung) die größte Gefahr für kleine Kinder darstellte. Ich erinnere mich noch gut, dass allein das Wort dieselbe Furcht in mir auslöste wie das Wort Krebs heute. Bei einer Polioerkrankung ist eine Lähmung von Armen und Beinen die Folge sowie eine Deformierung der Gliedmaßen. Die übliche schulmedizinische Behandlung bestand früher darin, die Gliedmaßen mit eisernen Schienen zu fixieren, damit sie sich nicht verkrümmten. Endergebnis war eine lebenslange Lähmung.

Schwester Kenny hingegen war der Überzeugung, die eisernen Schienen würden die Heilung nur verhindern, und sie bewies unzählige Male, dass Muskeln neu trainiert werden können, damit ein Kind wieder laufen lernt. Doch Schwester Kenny war nun einmal keine Ärztin, sondern lediglich Krankenschwester. Wie konnte sie sich also in einem Fachbereich einmischen, der eigentlich qualifizierten Ärzten vorbehalten war? Es schien niemanden zu interessieren, dass Schwester Kenny die Lösung für das Problem gefunden und noch dazu bewiesen hatte, dass diese Heilmethode tatsächlich effektiv war. Die Kinder, die Schwester Kenny behandelte, wussten natürlich, dass sie Recht hatte, ebenso wie deren Eltern.

Aber die Vertreter der Schulmedizin weigerten sich nicht nur strikt, ihre Methode anzuwenden, sie wollten sie sogar daran hindern, sie selbst zu praktizieren. Es dauerte zwanzig Jahre, bis Schwester Kenny die Ärzteschaft überzeugen konnte, das Offenkundige zu akzeptieren.

Ich habe diesen Film gesehen, Jahre bevor ich selbst die Allen-Carr-Methode ersann. Den Film fand ich ziemlich interessant, und natürlich war da etwas Wahres an der Geschichte. Doch es war ebenso offenkundig, dass sich die Hollywood-Filmindustrie einige dichterische Freiheiten herausgenommen hatte. Denn Schwester Kenny konnte schlecht eine Entdeckung gemacht haben, die der medizinischen Wissenschaft bisher gänzlich entgangen war. Die schulmedizinischen Spezialisten waren doch sicher nicht die rückwärts-gewandten Dinosaurier, als die sie in dem Film porträtiert wurden. Sie konnten unmöglich zwanzig Jahre gebraucht haben, um die Tatsachen zu akzeptieren, die sie förmlich vor der Nase hatten.

Man sagt ja, dass die Realität oft seltsamer ist als die Fiktion. Ich entschuldige mich, dass ich den Machern des Films *Schwester Kenny* dichterische Freiheit vorgeworfen habe. Denn selbst in unserem ach so aufgeklärten Zeitalter der modernen Massenmedien ist es mir auch nach über zwanzig Jahren nicht gelungen, meine Botschaft in die Welt hinauszutragen. Sicher, meinen Standpunkt habe ich inzwischen zur Genüge beweisen können: Der einzige Grund, aus dem Sie dieses Buch lesen, ist wohl der, dass ein Ex-Raucher es Ihnen empfohlen hat. Vergessen Sie eines nicht: Mir stehen nicht dieselben finanziellen Mittel zur Verfügung wie den staatlich bezuschussten Organisationen. Ähnlich wie Schwester Kenny bin ich ein Einzelkämpfer, der Unterstützung allein

durch diejenigen Leute erfährt, die sich mir die vergangenen Jahre angeschlossen haben und die auf der ganzen Welt meine Seminare leiten. Wie sie bin ich nur aus dem Grund zu Bekanntheit gelangt, weil meine Methode funktioniert. Mittlerweile gelte ich vielen als der führende Experte in puncto Raucherentwöhnung. Wie Schwester Kenny konnte ich beweisen, dass meine Methode wirkt. Doch auch wenn Schwester Kenny zeigen konnte, dass sie Recht hatte, nutzte ihr das nicht viel, weil der Rest der Menschheit weiterhin an Methoden festhielt, die genau das Gegenteil von dem propagierten, was sie empfahl.

Die letzten Zeilen dieses Buches sind immer noch dieselben wie im ursprünglichen Manuskript: »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.«

Vielleicht sind Sie aufgrund meiner vorangegangenen Bemerkungen zu dem Schluss gelangt, ich würde der Berufsgruppe der Ärzte keinen großen Respekt zollen. Doch nichts läge der Wahrheit ferner. Einer meiner Söhne ist Arzt, ich kenne keinen Beruf, der mehr Hochachtung verdient hätte. Tatsächlich empfehlen mehr Ärzte unsere Kurse als irgendjemand sonst, und überraschenderweise entstammt auch ein Großteil unserer Seminarteilnehmer der Berufsgruppe der Mediziner.

In den Anfangsjahren wurde ich von der Ärzteschaft überwiegend als Scharlatan und Quacksalber abgetan. Bis mir im August des Jahres 1997 die große Ehre zuteil wurde, anlässlich der zehnten Weltkonferenz »Tabak oder Gesundheit« in Peking einen Vortrag zu halten. Ich schätze, ich war der erste Laie ohne medizinischen Hintergrund, der die Ehre

hatte. Allein diese Einladung war ein Zeichen dafür, wie weit ich schon gekommen war. Doch ich hätte genauso gut gegen eine Wand reden können. Da der Nikotinkaugummi sowie das Nikotinpflaster das Problem bisher nicht lösen konnten, scheinen sogar die Raucher selbst inzwischen verstanden zu haben, dass man nicht von einer Drogensucht geheilt werden kann, indem man eben diese Droge verordnet. Das wäre ja so, als würde man einem Heroinabhängigen sagen: »Rauch bloß kein Heroin, denn Rauchen ist gefährlich, injizier dir den Stoff lieber direkt in die Venen.« (Versuchen Sie das bloß nicht mit Nikotin, denn das bringt einen auf der Stelle um.) Da die Ärzteschaft, die Medien und einige Anti-Raucher-Organisationen keine Ahnung haben, wie sie Rauchern beim Aufhören helfen können, konzentrieren sie sich darauf, ihnen zu erzählen, was sie ohnehin längst wissen: dass es ungesund ist, dass es ekelhaft und widerwärtig ist, dass es gesellschaftlich verpönt ist und noch dazu kostspielig. Sie scheinen überhaupt nicht auf die Idee zu kommen, dass Raucher nicht aus den Gründen rauchen, aus denen sie eigentlich aufhören sollten. Das wahre Problem liegt darin, ihnen die Gründe zu nehmen, aus denen sie es tun.

Anlässlich des alljährlichen Weltnichtrauchertages geben medizinische Experten gern Dinge von sich wie: »Das ist der Tag, an dem jeder Raucher versucht aufzuhören!« Doch jeder Raucher weiß, dass das genau der Tag im Jahr ist, an dem die meisten von ihnen ungefähr doppelt so viel rauchen wie sonst, und das auch noch doppelt so aufdringlich. Ein Raucher lässt sich nun mal nicht gern sagen, was er tun und lassen soll, schon gar nicht von Leuten, die ihn gern als Idioten abstempeln und gar nicht kapieren, warum er überhaupt raucht.

Weil diese Leute das Rauchen und die Raucher nicht verstehen und keinen Plan haben, wie sie ihnen das Aufhören erleichtern könnten, gehen sie vor nach dem Motto: »Versuchen Sie es mit dieser Methode. Und wenn die nicht funktioniert, probieren Sie es mit einer anderen.« Können Sie sich vorstellen, was los wäre, wenn es zehn verschiedene Möglichkeiten gäbe, eine Blinddarmentzündung zu behandeln? Neun von ihnen heilen zehn Prozent der Erkrankten, was wiederum bedeutet, dass neunzig Prozent dabei draufgehen, während die zehnte Methode ungefähr neunzig Prozent aller Erkrankten heilt. Stellen Sie sich vor, diese zehnte Methode wäre schon seit mehr als zwanzig Jahren bekannt, und trotzdem empfiehlt die Mehrheit der Ärzte immer noch die restlichen neun Methoden.

Einer der Mediziner bei der Konferenz in Peking erhob einen durchaus berechtigten Einwand, der mir noch nicht gekommen war. Er wies darauf hin, dass man Ärzte eigentlich rechtlich zur Verantwortung ziehen müsste dafür, dass sie ihren Patienten nicht die beste Methode zur Rauchentwöhnung empfehlen. Ironischerweise war gerade er ein überzeugter Vertreter der Nikotinersatztherapie (Nikotinkaugummi, Nikotinplaster und Ähnliches). Ich will ja nicht schadenfroh erscheinen, aber ich hoffe doch sehr, dass er das erste Opfer seines eigenen Vorschlags wird.

Die Regierungen verschwenden oftmals Millionen für Schockkampagnen, mittels derer sie die Jugend davon überzeugen wollen, gar nicht erst anzufangen. Sie könnten dieses Geld genauso gut darauf verwenden, sie zu der Überzeugung zu bringen, Motorräder seien gefährlich. Ist diesen Leuten denn nicht klar, dass die Jugendlichen genau wissen, dass eine einzige Zigarette sie nicht umbringt und dass nie jemals

einer erwartet hätte, dass er gleich süchtig wird? Der Zusammenhang zwischen Lungenkrebs und Rauchen ist schon seit mehr als fünfzig Jahren erwiesen, und dennoch verfallen heute mehr junge Menschen der Sucht als je zuvor. Man braucht ihnen nicht die schrecklichen Folgen des Rauchens im Fernsehen vor Augen zu führen. Auf solche Spots achten Raucher normalerweise sowieso nicht. Zudem hat so gut wie jedes Kind in diesem unseren Land bereits die verheerenden Auswirkungen der Nikotinsucht in der eigenen Familie miterlebt. Ich bin Zeuge geworden, wie der Tabak meinen Vater und meine Schwester dahinraffte; und trotzdem konnte mich das nicht daran hindern, selbst in die Nikotinfalle zu tappen.

Ich war im britischen Fernsehen gemeinsam mit einer Ärztin zu sehen, die eine Anti-Raucher-Organisation vertrat. Sie hatte noch nie in ihrem Leben geraucht und noch keinen einzigen Raucher von seiner Sucht geheilt, und dennoch predigte sie der Nation, dass die neuste, zweieinhalb Millionen Pfund teure Schockkampagne der Regierung die jungen Leute davon abhalten würde, selbst der Sucht zu verfallen. Wenn die Regierung nur so vernünftig gewesen wäre, das ganze Geld mir zu geben, dann hätte ich eine Kampagne finanzieren können, die garantiert binnen weniger Jahre die Nikotinsucht gänzlich ausgerottet hätte.

Ich bin wahrhaft überzeugt davon, dass aus dem Schneeball mittlerweile ein Fußball geworden ist. Aber nach mehr als zwanzig Jahren kommt einem das immer noch wie der sprichwörtliche Tropfen auf den heißen Stein vor. Ich bin den Millionen von Ex-Rauchern unendlich dankbar, die an meinen Seminaren teilgenommen, meine Bücher gelesen, meine DVDs angesehen und die Allen-Carr-Methode ihren Freunden, Verwandten und jedem, der es hören wollte, weiteremp-