

# RAUCHEN – ALLES GEWOHNHEITSSACHE?

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist gar nicht so einfach. Vielleicht fühlt sich das Rauchen schon so tief verankert an, dass man sich fragt, ob das wirklich nur eine Gewohnheitssache ist. Hier erfahrt ihr, ob und wie man Gewohnheiten beeinflussen kann, um den Weg zum Rauchstopp zu erleichtern.

## WARUM WIR AUF GEWOHNHEITEN ZURÜCKGREIFEN

Macht man bestimmte Dinge immer wieder auf gleiche Art und Weise, spart das Gehirn Energie, denn die Handlungen laufen dann automatisch ab. Solche Handlungen nennt man Routinen oder Gewohnheiten.



Oft sind bestimmte Situationen an bestimmte Gewohnheiten gekoppelt. Zum Beispiel das Warten auf den Bus mit dem Griff zur Zigarette.



Oder die sprichwörtliche Zigarette danach. Nach dem Sex, aber auch nach dem Essen zum Beispiel.



In stressigen Phasen wird die Zigarette von manchen Menschen genutzt, um runterzukommen und um Stress abzubauen.

So läuft es ab, wenn bestimmte Auslöser dazu führen, dass Raucher oder Raucherinnen zur Zigarette greifen:

### Auslöser

Ein Auslöser führt zum Griff nach der Zigarette. Auslöser können sein:

1. Bestimmte Situationen (zum Beispiel wenn man feiern geht),
2. bestimmte Orte (zum Beispiel wenn man auf dem Bus wartet),
3. bestimmte Gefühlslagen (zum Beispiel wenn man gestresst ist).

### Verhaltensweise

Der Auslöser (Bushaltestelle, Stress) ruft eine bestimmte Verhaltensweise (Rauchen) hervor.

### Routine

Die Routine (oder auch Gewohnheit) ist die Folge der Kombination aus dem Auslöser und der daran anknüpfenden Verhaltensweise. Sie ist eine immer wiederkehrende Handlung, die in bestimmten Situationen vorgenommen wird.

## WELCHE FUNKTION ÜBERNIMMT DIE ZIGARETTE IN MEINEM LEBEN?

Um Gewohnheiten zu ändern ist es wichtig zu erkennen, in welcher Situation man zur Zigarette greift – um dann über Alternativen nachdenken zu können.

Hier sind fünf Beispiele für häufige Rauchmuster und was man stattdessen machen kann:

### nach dem Essen



Ein Lieblingsgetränk genießen oder einen kurzen Spaziergang machen.

### beim Warten



Nachrichten schreiben/beantworten oder die Fotos (Handy) aufräumen

### bei Stress



Sport und Bewegung können dir helfen, abzuschalten. Manchmal hilft bei Stress aber auch einfach Entspannung oder eine Pause.

### bei einer Tasse Kaffee



Bei der ersten Tasse am Morgen eine To-Do-Liste für den Tag schreiben oder in einen Podcast Reinhören.

### in Gesellschaft



„Nein, danke. Ich rauche nicht mehr.“ Man muss sich nicht vom Freundeskreis abschotten, um mit dem Rauchen aufzuhören, solange man lernen kann, die Kontrolle zu behalten.

Quelle: [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

Weitere Ideen für den Gewohnheiten-Tausch findet ihr unter dem QR-Code:



## NUDGING – SO WERDEN GEWOHNHEITEN IN EINE ANDERE RICHTUNG GELENKT



Nudging ist ein Begriff aus dem Englischen und heißt "Anstupsen".

Manchmal können gezielte "Anstupser" von außen dazu beitragen, das Verhalten von Menschen in eine bestimmte Richtung zu lenken. Und manchmal funktioniert das besser, als Verbote und Regeln.

Hier ein paar Beispiel-Nudges, existierende und ausgedachte:



### Umstieg erleichtern

Vielleicht kannst du dir überlegen, was du im Supermarkt holen willst, anstatt eine Zigarette an der Haltestelle zu Rauchen. Notiere dir deine Gedanken auf einer Notiz-App!



### Zugang erleichtern

Wenn Menschen umziehen, bietet ihnen der lokale Stromversorger in der Regel einen Standardstromvertrag an. Der ist oft relativ teuer, aber aus Bequemlichkeit bleiben manche Menschen dabei. Wie wäre es, stattdessen als Standard einen Ökostromtarif anzubieten?



### Warnhinweise

Gibt's seit längerem:

Hinweise auf Zigarettenschachteln. Einer Studie zufolge konnten Schockbilder bis zu 4% der Rauchenden zum Aufhören bewegen. Besonders wirksam sind sie bei jungen Menschen.



### Tausch

DIY-Nudge für Leute, die mit dem Rauchen aufhören wollen: Feuerzeug in der Jackentasche durch Kaugummis ersetzen.

## WER HAT SONST NOCH EINFLUSS?

Verhalten färbt ab, vor allem von Menschen im eigenen Umfeld. Die Menschen, mit denen wir viel Zeit verbringen, wie Freunde, Freundinnen und/oder Familie, können ziemlich viel Einfluss auf unser Verhalten haben.



Kinder von rauchenden Eltern fangen deshalb häufiger selbst mit dem Rauchen an, als die von nicht rauchenden.



Je länger ein Elternteil raucht, desto größer größer die Gefahr, dass das Kind auch später raucht.



Später nehmen andere Vorbilder die Stelle der Eltern ein, zum Beispiel Freunde und Freundinnen. Wird in der Clique geraucht, erhöht das die Gefahr, das bislang Nichtraucherende auch zur Zigarette greifen.

Sucht euch rauchfreie Vorbilder. Es gibt einige Influencer, die offen darüber reden, mit dem Rauchen aufgehört zu haben oder bekennende Nichtraucher sind (damit meinen wir Influencer aller Geschlechter). Mehr dazu findet ihr hier.

## RÜCKFÄLLE & CO.

7-10 TAGE

Die körperlichen Entzugserscheinungen treten vor allem kurz nach dem Rauchstopp auf. Nach sieben bis zehn Tagen sind sie in der Regel überwunden und das Verlangen findet nun "nur" im Kopf statt. Je länger man den Rauchstopp durchhält, umso niedriger ist das Risiko eines Rückfalls.

Es ist nicht leicht, lange gepflegte Gewohnheiten von jetzt auf gleich abzulegen. Rückfälle sind deshalb nicht ausgeschlossen. Die Selbstkontrolle ist wie ein Muskel – den man trainieren kann.



## DRANBLEIBEN

Studien zeigen, dass es schon bei einfachen Dingen wie "täglich Liegestütz machen" im Durchschnitt 66 Tage braucht, um sich auf die neue Gewohnheit umzustellen. Rauchen ist zwar nicht nur eine "Gewohnheit", sondern eine körperliche und psychische Abhängigkeit, die überwunden werden muss. Aber egal ob es um "kleine" Angewohnheiten oder um eine Abhängigkeit geht: Ein Rückfall ist kein Grund aufzugeben!

Quellen:

1. Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. and Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. Eur. J. Soc. Psychol., 40: 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
2. Muraven, M., & Baumeister, R.F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle? Psychological bulletin, 126 2, 247-59 .
3. Entzugserscheinungen. (o.D.). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/wissen/lexikon/begriffe/e/entzugserscheinungen/> [zuletzt aufgerufen am 18.10.2023]
4. McLeod, K., White, V., Mullins, R., Davey, C., Wakefield, M., & Hill, D. (2008). How do friends influence smoking uptake? Findings from qualitative interviews with identical twins. The Journal of genetic psychology, 169(2), 117–131. <https://doi.org/10.3200/GNTP.169.2.117-132>
5. Rauchverhalten der Eltern überträgt sich auf die Kinder. (2014, 19. Mai). aerzteblatt.de. URL: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/58719/Rauchverhalten-der-Eltern-uebertraegt-sich-auf-die-Kinder> [zuletzt aufgerufen am 18.10.2023]
6. Darren Mays, Stephen E. Gilman, Richard Rende, George Luta, Kenneth P. Tercyak, Raymond S. Niaura. (2014, 1. Juni). Parental Smoking Exposure and Adolescent Smoking Trajectories. Pediatrics June 2014; 133 (6): 983–991. [10.1542/peds.2013-3003](https://doi.org/10.1542/peds.2013-3003)
7. Kühnle, Daniel. (2019, Juni). How Effective Are Pictorial Warnings on Tobacco Products? New Evidence on Smoking Behaviour Using Australian Panel Data. Journal of Health Economics, 2019, 67, 102215. URL: <https://www.iza.org/publications/dp/12400> [zuletzt aufgerufen am 23.10.202]