



Maja Storch

# Rauchpause

Wie das Unbewusste dabei hilft,  
das Rauchen zu vergessen

2. Auflage





Maja Storch

# Rauchpause

Wie das Unbewusste dabei hilft,  
das Rauchen zu vergessen

Mit einem Vorwort von Otto Brändli

2. Auflage



*Wichtiger Hinweis:* Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
CH-3000 Bern 9  
Tel: +41 31 300 45 00  
Fax: +41 31 300 45 93  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlagillustration: Hans Winkler  
Gesamtgestaltung, Inhaltillustrationen und Druckvorstufe: Claude Borer, Riehen  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

2. Auflage 2016  
© 2008 / 2016 Hogrefe Verlag, Bern  
(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95596-4)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75596-0)  
ISBN 978-3-456-85596-7

# Inhalt

Vorwort von Dr. Otto Brändli .....	7
Einleitung .....	9
1 Rauchen ist großartig .....	11
2 Das Unbewusste .....	17
3 Die Funktionsweise von Verstand und Unbewusstem .....	19
4 Das Rauchen und mein ganz normales Leben .....	23
5 Geschichten von anderen Rauchenden .....	27
6 Mein guter Grund, mit dem Rauchen aufzuhören .....	33
7 Mit dem Rauchen aufhören .....	41
8 Motivkonflikte .....	51
9 Die somatischen Marker .....	61
10 Die Zielpyramide .....	69
11 Bilder sind die Treppe ins Unbewusste .....	79
12 Mottoziele mit Wunschelementen bauen .....	89
13 Wenn-Dann-Pläne .....	99
14 Das Rauchen vergessen .....	111
Nachwort .....	117
Wie Zigaretten wirken: .....	119
Medizinische und körperliche Aspekte des Rauchens Von PD Dr. Claudia Steurer-Stey und Dr. Anja Frei	
Literatur .....	130

*Für Maria, zur Erinnerung an den Frühling 2008.  
Mögen sich alle Deine Wünsche erfüllen!*

# Vorwort

Zigarettenrauchen ist die wichtigste und am einfachsten vermeidbare Ursache von Krankheit und Tod in unserer Gesellschaft. Jede Stunde stirbt in der Schweiz ein Mensch vorzeitig wegen des Zigarettenrauchens qualvoll und mit großen Schuldgefühlen und hinterlässt Lücken in der materiellen Vorsorge für seine Familie und Angehörigen. Mehr als 50 Prozent der Rauchenden möchten sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt damit aufhören. Aber leider sind viele vom Rauchen körperlich und seelisch abhängig geworden und haben ein unwiderstehliches Verlangen nach der nächsten Zigarette. Sie brauchen deshalb nicht nur medizinische, sondern auch psychologische Unterstützung und eine Anleitung wie diese, von einer erfahrenen Ex-Raucherin – Raucherin mit Rauchpause – geschrieben. Die Psychologin und Psychoanalytikerin Maja Storch hat zusammen mit ihrem Kollegen Frank Krause ein Selbstmanagementtraining entwickelt, das Zürcher Ressourcen-Modell ZRM. Sie ist Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ, einem Spin-off der Universität Zürich.

Auf Anregung der Lungenliga Zürich stellt sie hier ihre sehr persönlichen Erfahrungen mit Rauchentwöhnung in verständlicher Form vor. Gut nachvollziehbar und mit Humor zeigt sie, wie es möglich ist, sich dauerhaft vom Rauchen zu verabschieden. Sie verwendet dafür erstmals den psychologisch sehr geschickten Begriff einer «Rauchpause». Die Lungenliga, die seit 100 Jahren Lungenkranken und ihren Angehörigen hilft und für rauchfreie Atemluft im öffentlichen Raum kämpft, erhofft sich von diesem Buch möglichst viele und lange «Rauchpausen».

*Dr. Otto Brändli*

Lungenarzt und Präsident der Lungenliga Zürich







# Einleitung

Dieses Buch zu schreiben, hat mir großen Spaß gemacht. Es handelt davon, wie ich in meinem Leben mit dem Rauchen eine Pause eingelegt habe, die bis heute andauert. Während der Arbeit an diesem Buch ist meine Vergangenheit noch einmal vor meinem geistigen Auge aufgetaucht. Es war wunderbar, die «alten» Zeiten, in denen ich zur Musik der Rolling Stones geraucht habe, wieder lebendig werden zu lassen. Als ich mich persönlich mit dem Thema «Rauchen» und der Idee, ob man es auch bleiben lassen könnte, beschäftigte, war mir selber gar nicht klar, wie ich das systematisch angehen wollte. Ich wusste erstens überhaupt nicht genau, ob ich nicht doch lieber weiter rauchen wollte und zweitens wusste ich nicht, wie aufhören.

Als dann für mich klar war, dass Rauchen eigentlich ein überflüssiger Vorgang ist, habe ich mit Versuch und Irrtum meine eigene Methode entwickelt, um mich des Rauchens zu entledigen. Weil ich Psychoanalytikerin bin, habe ich auf zwei Dinge geachtet. Erstens, dass bei allem, was ich unternommen habe, das Unbewusste mit im Spiel war. Die unbewusst arbeitenden Teile der menschlichen Psyche haben nämlich eine gewaltige Macht über die Handlungssteuerung und man ist gut beraten, bei allem, was man sich vornimmt, dafür zu sorgen, dass das Unbewusste mit ins Boot kommt. Außerdem habe ich darauf geachtet, dass ich auch ohne Rauchen immer noch ich selbst war. Weil die Raucherlebnisse meiner Jugend und meiner Studienzeit mit großartigen Erlebnissen verknüpft waren, waren sie zu einem Teil meiner Identität geworden. Maja Storch als Gesundheitsfreak und Nichtraucherin – das konnte ich mir einfach nicht vorstellen, das passte nicht zu mir. Gibt es eine Möglichkeit, auch ohne Zigaretten die guten Eigenschaften der Raucherinnen-Identität zu erhalten? Um das Ergebnis vorwegzunehmen: Es gibt diese Möglichkeit und in diesem Buch erzähle ich davon, wie man sie ausfindig macht.

Wie die meisten meiner Bücher, so ist auch dieses Buch eine Mischung aus Lesevergnügen und Arbeitsbuch. Weil ich einen großen Teil meines Erwerbslebens damit zubringe, Trainings zu geben, kann ich es einfach nicht lassen, meine Empfehlungen jeweils in Arbeitsblätter münden zu lassen. Damit können diejenigen, die möchten, für sich selbst oder in einer Gruppe von Freundinnen und Freunden, tätig werden. Die Arbeitsblätter müssen jedoch nicht unbedingt benutzt werden, um das Buch zu verstehen. Ich empfehle, das Buch zunächst einfach durchzulesen, um zu sehen, ob der Inhalt einleuchtet. Wenn dies der Fall ist und Sie Lust bekommen, es selbst einmal zu probieren, dann fungiert dasselbe Buch beim zweiten Lesen als Arbeitsgrundlage.

Die Idee zu diesem Buch stammt von Dr. Brändli, der sein Berufsleben den gesunden Lungen gewidmet hat. Seine Idee hat mir von Anfang an gut gefallen und im Laufe der Zeit habe ich sie immer lieber gewonnen. Nun bin ich neugierig, ob das Ergebnis für Sie genauso viel Freude und Aha-Erlebnisse bereit hält, wie es bei mir der Fall war.

*Maja Storch, Mai 2008*



# 1 Rauchen ist großartig

Ich bin Raucherin. Seit ich 44 Jahre alt bin, habe ich keine Zigarette mehr geraucht. Trotzdem bezeichne ich mich bis zum heutigen Tag als Raucherin. Ich bin eine Raucherin mit Rauchpause. Ist das logisch? Das kommt darauf an. Vom Standpunkt des Verstandes aus ist es sicher komplett unlogisch. Vom Standpunkt des Unbewussten aus kann es ganz und gar sinnvoll sein, sich als Raucherin mit Rauchpause zu bezeichnen. Dieses Sprachbild hat mir dabei geholfen, das Rauchen zu vergessen. Ich werde Ihnen erzählen, wie es dazu kam.

Mit dem Rauchen begonnen habe ich, als ich 12 Jahre alt war, heimlich. Zusammen mit meinen Brüdern bin ich in den Wald gegangen und wir haben jeder eine von Mutters Zigaretten geraucht, die wir ihr geklaut hatten. Was sind meine Erinnerungen an diese Situation? Hauptsächlich gute. Es war ein **GEHEIMNIS**, das wir Geschwister teilten, es war ein **AUFBEGEHREN** gegen elterliche Verbote, es entstand **ZUSAMMENHALT**, wir waren eine **VERSCHWORENE GEMEINSCHAFT**. Hat uns die erste Zigarette geschmeckt? Natürlich nicht. Aber der Geschmack der Zigarette war auch gar nicht das, worauf es ankam. Worauf es ankam, war die **AUTONOMIE** und die **SELBSTBESTIMMUNG**.

Weil das Rauchen vom Geschmack her für uns damals in der Tat nicht besonders attraktiv war, haben wir nach dieser einmaligen kindlichen Straftat schnell wieder das Interesse daran verloren. Es tauchte wieder auf, als ich älter wurde und die Pubertät die Kontrolle über meinen Körper und mein psychisches System übernahm. Jede Zeit bringt für die Jugendlichen Themen hervor, mit denen sie ihre Eltern ärgern können. Das ist ein Naturgesetz, das seine Berechtigung hat. Denn zur Aufgabe des Jugendalters gehört es, sich von der Normenwelt der Eltern abzusetzen und eine eigene Identität zu entwickeln. Demnächst ist man erwachsen und wird die Verantwortung für sein Leben selbst übernehmen müssen. Darum ist es dringend notwendig, die Wertewelt der Eltern kritisch zu