



Kontrolliert rauchen – kann das funktionieren?

Mit dem Rauchen aufhören wollen viele. Aber nur wenige schaffen es. Vielleicht fällt es ihnen leichter, den Zigarettenkonsum einzuschränken? Arno Drinkmann, Psychologieprofessor an der Evangelischen Fachhochschule Nürnberg, plant ein Zwölfstapenprogramm zum „kontrollierten Rauchen“, um die Erfolgsaussichten dieses Ansatzes zu untersuchen



PSYCHOLOGIE HEUTE Eigentlich ist es doch ganz leicht, von den Zigaretten loszukommen ...

ARNO DRINKMANN Frei nach Mark Twain: „Sich das Rauchen abzugewöhnen ist das Einfachste von der Welt – das mache ich jeden Abend.“ Die Statistiken zeigen in der Tat hohe Rückfallquoten. Allein von denjenigen, die zunächst erfolgreich an einem Entwöhnungsprogramm teilgenommen haben, werden 80 Prozent binnen eines Jahres rückfällig; von denen, die es auf eigene Faust probieren, noch mehr.

PH Könnte es da für manche eine Alternative sein, den Zigarettenkonsum zu reduzieren statt zu kappen?

DRINKMANN Eine Reihe von Rauchern lässt sich offensichtlich überhaupt erst ansprechen, wenn nicht von vornherein Abstinenz gefordert wird. Mit dieser zusätzlichen Option erreicht man also mehr Menschen. Studien zeigen, dass Programme zum reduzierten und kontrollierten Rauchen mindestens so gute Erfolgschancen bieten wie Entwöhnungsprogramme. Die Reduktion des Zigarettenkonsums lag im Schnitt bei 40 Prozent.

PH Sie planen nun ein eigenes Programm zum kontrollierten Rauchen.

DRINKMANN Es basiert auf dem Ansatz des Selbstmanagements. Auf diesem Gebiet sind in den letzten Jahren die Interventionsmethoden kontinuierlich verbessert worden. Ich habe die Hoffnung, dass wir mit diesem Ansatz noch bessere Erfolge erzielen können als bei früheren Studien zum reduzierten Rauchen.

PH Was genau verstehen Sie dabei unter kontrolliertem Rauchen? Ist es etwa „kontrollierter Konsum“, wenn ich mit voller Absicht zwei Päckchen pro Tag rauche?

DRINKMANN Selbst das *kann* kontrollierter Konsum sein. Kontrolliertes Rauchen ist zwar meist, aber nicht zwangsläufig gleichbedeutend mit moderatem Rauchen. Es bedeutet vielmehr, dass man sich an einen vorher festgelegten Plan, an feste Regeln hält.

PH Was nimmt man sich da vor?

DRINKMANN Zum Beispiel fasst man eine bestimmte Anzahl von Zigaretten pro Tag ins Auge. Denkbar wäre aber auch, dass man rauchfreie Phasen einhält – also etwa: „mindestens eine Stunde bis zur nächsten Zigarette“. Eine andere Variante ist, in bestimmten

Stimmungen („nie mehr unter Stress“) oder Situationen nicht mehr zu rauchen, zum Beispiel „nicht vor den Kindern“ oder „nicht in Kombination mit Alkohol“.

PH Woher kommen die Regeln?

DRINKMANN Dem eigentlichen Training geht eine Analysephase voraus, in der man anhand eines Rauchtagebuches feststellt: Zu welchen Gelegenheiten rauche ich wie viel? Und wo kann ich am ehesten verzichten oder einsparen?

PH Solche selbst aufgestellten Regeln einzuhalten: Ist das nur Last – oder geht mit jeder Selbstkasteiung nicht auch ein Stück Lust einher?

DRINKMANN Natürlich ist es jedes Mal mit einem Stück Stolz verbunden, dass man seinen eigenen Maßstäben treu geblieben ist. Hinzu kommt: Jene Zigaretten, die man sich nach dem eigenen Regelwerk noch gönnt, werden bewusster genossen.

PH Ist „kontrollierter Konsum“ das letzte Ziel Ihres Programms – oder soll am Ende des Weges nicht doch die Abstinenz stehen?

DRINKMANN Wir möchten das nicht vorschreiben, sondern den Menschen selbst überlassen. Mancher wird es, ermutigt von seinen Erfolgen mit kontrolliertem Rauchen, später mit völliger Abstinenz versuchen. Ein anderer findet zu einer Konsumebene, von der er sich sagt: Das verschafft mir maximalen Genuss bei minimalem Gesundheitsrisiko.

PH Ist das Risiko bei wie auch immer reduziertem Rauchen wirklich so minimal? Auch bewusst und genussvoll gerauchte Zigaretten sind doch schließlich schädlich.

DRINKMANN Sicher, jede Zigarette stellt eine Gefährdung dar, und es gibt beim Rauchen keine Unbedenklichkeitsgrenze nach unten. Wenn man

auf der sicheren Seite sein will, hilft nur Abstinenz. Doch immerhin: Wer seinen Rauchkonsum reduziert, reduziert sein Gesundheitsrisiko.

PH Dennoch stehen viele Ärzte und Krankenkassen dem kontrollierten Rauchen kritisch gegenüber.

DRINKMANN In den 70er Jahren bis Mitte der 80er Jahre hatte es vielversprechende Studien zum kontrollierten Rauchen gegeben. Vor dem Hintergrund der Gesundheitsgefahren hat man später jedoch die Hoffnung ganz auf Abstinenzprogramme gesetzt. Die Erfahrungen mit diesen Programmen sind aber nicht befriedigend ausgefallen. Daher finden Ansätze zum kontrollierten Konsum nun wieder mehr Aufmerksamkeit.

PH Die Reserviertheit gegenüber kontrolliertem Rauchen hat sicherlich auch ethische Gründe: Kann ich es verantworten, einen Menschen dabei zu unterstützen, sich kontrolliert Giftstoffe zuzuführen?

DRINKMANN Diese Programme richten sich ja nicht an Nichtraucher, sondern an Raucher, die sich ohnehin bereits diesen Gesundheitsgefahren aussetzen. Sie zu unterstützen, weniger zu rauchen, und dabei für manche die Brücke zur Abstinenz zu bauen, kann eigentlich nicht unethisch sein.

PH Besteht nicht die Gefahr, dass auch Menschen, die sich das Rauchen längst abgewöhnt haben, sich von solchen Programmen angesprochen fühlen und sich dazu verleiten lassen, wieder „genussvoll“ zu rauchen?

DRINKMANN Wenn das so wäre, wäre dies ein kritischer Punkt. Diese These ist aber nicht belegt und meiner Ansicht nach nicht plausibel.