

## **Alternative Raucherentwöhnung (antiautoritär)**

*... ich lade dich jetzt ein, dir die folgenden Beschreibungen so realistisch und bildlich wie möglich vorzustellen. Lass dir die Zeit für deine inneren Wahrnehmungen, deine inneren Bilder, Gefühle und vielleicht auch Gerüche.*

*Stell dir einen Fußweg vor. Vielleicht führt dieser Weg durch eine Hügellandschaft, die mit Pflanzen bewachsen ist. Du spazierst diesen Weg entlang und siehst, wie in der Ferne eine Weggabelung auftaucht. Du gehst weiter... und weiter... und erreichst die Weggabelung. Hier teilt sich der Weg nach links und rechts.*

*Dreh dich jetzt in Gedanken ein wenig nach links und betrete den Weg, der nach links führt. Dies ist dein Weg des Weiterr Rauchens. Dieser Weg führt leicht bergab, und du kannst ihn wie ganz von alleine gehen. Gehe nun diesen Weg entlang und betrachte ihn genau. Wie sieht er aus, dein Weg des Rauchens? Vielleicht ist er sandig oder steinig oder mit Pflanzen bewachsen? Oder betoniert? Wie sieht dein Weg aus? Gehe ihn weiter, immer genau betrachtend und gehe den Weg so lange weiter, bis du ein Jahr in der Zukunft angekommen bist. Und du kommst hier an: ein Jahr in der Zukunft.*

*Stell dir bildlich vor, du hast ein Jahr lang weiter geraucht und es sind nicht weniger Zigaretten geworden, denn du bist ganz einfach auf dem linken Weg, leicht bergab, weitergegangen.*

*Alle Kippen, die du in diesem Jahr weggeworfen hast, liegen hier vor dir auf dem Weg und am Wegesrand. Wenn du nach unten siehst, stehst du bis zu den Knöcheln in deinen eigenen Kippen. Es herrscht große Unordnung und es stinkt. Es stinkt nach all dem Rauch, den du in diesem einen Jahr ein- und ausgeatmet hast.*

*Schau dir nun den Wegesrand genau an... Wenn du ganz genau schaust, findest du verschiedene Dinge und Symbole: Symbole, die dafür stehen, dass du ein Jahr weiter geraucht hast. Schmerzhafte Symbole. Welche Symbole sind es? Was siehst du? Nimm dir jetzt ein wenig Zeit, um darüber nachzudenken und sei neugierig, welche Symbole du hier siehst. Schau nun auf deine Finger, auf deine Haut, während du eine qualmende Zigarette in der Hand hältst. Wie sieht deine Haut aus? Ich weiß nicht, ob deine Finger gelb sind oder ob sie riechen. Wenn sie gelb sind, wie weit erstreckt sich dieses Gelb? Wie genau riechen deine Finger und wie schmecken sie, wenn du daran leckst? Riech nun an deiner Kleidung, nimm ruhig einen ganz tiefen Atemzug. Wie riecht deine Kleidung? Welches Kleidungsstück riecht am unangenehmsten? Wie riecht überhaupt alles hier?*

*Ich bitte dich darum, diese Szene hier, ein Jahr in der Zukunft auf dem linken Weg, real werden lässt. Nimm dir dafür einige Zeit... Hast du es getan? Gut! Geh nun weiter auf dem linken Weg, leicht bergab, fünf Jahre in die Zukunft. Schau wieder genau auf den Weg, auch auf den Wegesrand, hier auf dem linken Weg. Wie alt bist du jetzt, fünf Jahre später? Schau dich um.... Du steckst bis zu den Knien in den Kippen fest, die du in diesen fünf Jahren geraucht hast. Kannst du es spüren? Und höre genau hin: Vielleicht hörst du das Rascheln der Papierreste der Zigarettenfilter, die ganz leicht an deinen Beinen kratzen. Alles ist voller Asche, überall verteilt ist feiner Staub. Auch auf deiner Haut, deinem Kopf, deinem Körper. Auch in dir drin, unter der Haut, in der Lunge, den Blutgefäßen. Die Luft ist so dicht voller Rauch, dass dir das Atmen schwer fällt. Riechst du es?*

*Atme nochmals tief ein und spüre, wie es sich anfühlt, hier, nach weiteren fünf Jahren auf dem Weg des Rauchens. Es ist nur dein eigener Rauch, den du in den letzten fünf Jahren selbst ausgeatmet hast.*

*Es sticht in der Lunge, bei jedem Atemzug. Du musst immer wieder husten, ob du willst oder nicht. Und auch hier sind Symbole am Wegesrand. Sei neugierig, welche Symbole du hier entdeckst und schau sie dir in aller Ruhe an.*

*Dreh dich nun kurz nach links um und schau an den Wegesrand. Du siehst dort einen großen Spiegel. Der Spiegel ist so hoch. Wie du groß bist. Du kannst dich ganz darin sehen. Schau dich genau an! Wie siehst du aus, in diesem Spiegel, während du hier in deinen gerauchten Kippen steckst, mit einer rauchenden Zigarette in der Hand? Wie sieht deine Haut in deinem Gesicht aus? Schau auf deine Augen, die Haut unter den Augen, dann auf deine Finger....beobachte dich ganz genau, nach weiteren fünf Jahren des Rauchens und lass jedem Gefühl Raum, das jetzt vielleicht deutlicher wird. Denk daran, dass du es hier auf diesem Weg nicht geschafft hast aufzuhören. Schau dir im Spiegel in die Augen. Wie sehen deine Augen aus, hier, nach fünf weiteren Jahren des Rauchens? Wie hältst du deinen Körper? Stehst du hier in deinem Rauch stark, aufrecht und gerade oder bist du gebückt? Wie hältst du deine Schultern? Und wie sieht deine Kleidung aus und wie riechst sie?*

*Der Spiegel, vor dem du jetzt stehst, ist kein normaler Spiegel. Er hat eine ganz besondere Fähigkeit. Wenn du tief hineinsiehst, dann kannst du dort deine innersten und geheimsten Gedanken wahrnehmen, die du über dich selbst hast. Du wirst in diesem Spiegel sichtbar und fühlbar, so wie unter einer Wasseroberfläche. Fühlst du, wie es in dir aussieht, wenn du hier auf diesem linken Weg an das Thema Rauchen denkst. Wie fühlst du dich in deinem Innersten? Lass alle Gefühle jetzt zu, lass sie einfach hoch sprudeln, jetzt. Und bleib so lange bei diesen Gefühlen, wie du es aushältst – und dann noch ein klein wenig länger. Konzentriere dich ganz auf diese Szene. Fühle in deinen Körper. Wo kannst du dieses unangenehme Gefühl in deinem Körper wahrnehmen?*

*Geh jetzt noch weiter auf dem linken Weg, diesmal zehn Jahre in die Zukunft, abermals leicht bergab, auf dem Weg, den du inzwischen schon so gut kennst. Geh langsam und bedächtig und irgendwann kommst du an, hier, zehn Jahre in der Zukunft. Du hast zehn Jahre weiter geraucht. Inzwischen steckst du bis zu den Hüften fest: steckst fest, nur in deinen eigenen Kippen, die du in diesen Jahren geraucht hast. Du versuchst einzuatmen und nimmst einen beißenden Schmerz wahr. Kommt dieser Schmerz daher, dass die Luft hier undurchdringlich voller Rauch ist, voll von dem Rauch, den du in diesen zehn Jahren selbst ausgeatmet hast? Oder hat der Schmerz eine schlimmere Ursache? Ich werde dir hier in der Zukunft keine Krankheit suggerieren, denn du weißt selbst ganz genau, was passieren kann. Schau nach den Symbolen am Wegesrand... wenn du sie durch den dichten Rauch noch erkennen kannst. Du versuchst wieder einzuatmen und spürst einen stechenden Schmerz, nur ist er noch viel stärker als beim letzten Mal. Und sicher hat dieser Schmerz auch eine Farbe.... und bestimmt auch ein Geräusch. Und du weißt: Du hast zehn Jahre lang weiterhin Gift durch ein Röhrchen in dich eingesaugt. Denn Zigaretten sind nichts anders als Gift, in Papier eingewickelt.*

*Und hier, mitten in dieser schmerzvollen Situation, mitten in diesem Rauch, meldet sich ein bekanntes Gefühl, das auf diesem linken Weg immer da war, wenn du dich schlecht gefühlt hast: Du musst eine Zigarette rauchen, jetzt sofort. Der Rauch ist hier so dicht, dass es nicht mehr leicht ist, die Zigarette anzuzünden aber es gelingt dir. Stell dir das ganz genau vor! Und stell dir vor, wie beim Versuch, an dieser Zigarette zu ziehen, der Schmerz zurückkommt. Unerträglich. Überall. Mach dir die Situation ganz bewusst! Du brauchst es nicht lange zu tun. Nur so lange es geht. Jetzt!*

*Komm nun zurück an den Beginn des Weges und an den Ort. An dem sich der Weg verzweigt. Wende dich dem Weg zu, der nach rechts geht. Dieser Weg geht am Anfang ein Stückchen bergauf, denn du*

*musst einen bewussten Schritt machen, um ihn zu gehen. Wenn du diesen Schritt nicht machen würdest, dann würdest du automatisch den linken Weg gehen. Du hörst mir zu, um mit dem Rauchen aufzuhören, also entscheide dich und gehe in deiner Vorstellung ein paar Schritte auf dem rechten Weg. Geh auf diesem Weg jetzt ein Jahr in die Zukunft und schau dich wieder um: Wie sieht dieser Weg aus? Gibt es hier Pflanzen am Wegesrand? Wie sehen sie aus, wie riechen sie? Und während du den Weg weitergehst, ein Jahr in die rauchfreie Zukunft, wie fühlen sich deine Schritte an, wenn du weißt: Das Rauchbedürfnis ist völlig aufgelöst und du bist frei. Wie fühlt es sich an? Stell es dir ganz einfach vor! Nach einigen Schritten kommst du an, ein Jahr in der Zukunft. Der Weg ist frisch und sauber, gerade so, als wäre er frisch gereinigt worden. Vielleicht siehst du ein paar Steinchen auf dem Weg, doch wenn du genau hinsiehst, sind diese Steinchen poliert, glänzen... und fühlen sich ganz glatt an. Dieser Weg ging ein ganzes Jahr durch eine wunderschöne Natur. Schau dir an, wie die Natur auf deinen persönlichen rechten Weg genau aussieht! Nimm die verschiedenen Grüntöne wahr, den blauen Himmel und all die anderen Farben. Die Sonne scheint genauso, wie du es magst und ein leichter, angenehmer Wind streift sanft über dein Gesicht. Atme. Atme jetzt tief ein! Ich würde mich nicht wundern, wenn du die frischere Luft hier wirklich spüren kannst, denn während du tief, ganz tief einatmest, weißt du, dass du frei vom Rauchen bist. Während der leichte Wind und die angenehme Sonne dein Gesicht und deinen Körper umspielen, beginnst du zu spüren, dass dein Körper sich verändert hat.... wie genau, glaubst du jetzt, fühlt es sich an, nach einem Jahr auf diesem Weg? Schau dir nun deine Haut an, riech an deiner frischen Kleidung. Atme nochmals tief ein und spüre, wie der Atem ganz leicht durch deine Nase in den Körper fließt, sich dort verteilt und Energie mitbringt... eine Energie wie ein Sonnenstrahl, der dich morgens an der Nase kitzelt, sanft und gleichzeitig ungemein stark. Spüre, wie sich deine körperliche Leistungsfähigkeit gewaltig erhöht hat, denn dein Körper ist in einem Jahr sehr gesundet. Du kannst viele besser riechen und schmecken. Deine Freude an Bewegung hat zugenommen, denn dein Verhältnis zu deinem eigenen Körper ist geheilt.*

*Welche Symbole siehst du nun am Wegesrand? Nimm dir jetzt ein wenig Zeit, über die passenden Symbole nachzudenken. Erst dann lässt du die Szene hier, ein Jahr in der Zukunft, auf dem rechten Weg, noch realer werden. Bleib eine Weile in diesem Bild, diesem Gefühl, diesem Geruch und diesem Geschmack und höre mir weiter zu. Geh nun weiter auf deinem rechten Weg, diesmal fünf Jahre in die Zukunft. Spüre, wie es dir immer leichter fällt zu laufen, wie du bei jedem Schritt frische Luft einatmest, die du riechen und sogar schmecken kannst.... frische, klare Luft, die Energie in deinen Körper bringt. Nach einigen schnellen und leichten Schritten kommst du an, fünf Jahre in der Zukunft und atmest tief ein. Die Luft fühlt sich nun noch frischer und klarer an, so als wärest du in den Bergen. Und es ist tatsächlich so: Diese frische und klare Luft, der ganze Sauerstoff, gelangt nun völlig ungehindert in deinen noch gesünderen Körper. Riech den Duft deiner Haut, riech die Frische deiner Kleidung. Schau dir deinen Weg an. Deine guten Symbole am Wegesrand: Welche Symbole stehen für diese Station in deinem Leben, nach fünf Jahren aus diesem Weg? Auch hier findest du einen Spiegel, so hoch wie dein Körper. Schau dich an. Wie hältst du jetzt deinen Körper? Schau dein Gesicht an, deine Augen, die Mundwinkel.... die vielleicht ein bisschen lächeln. Schau dir in die Augen, leicht und locker..... und fühl in diese tiefere Ebene, in deine Gedanken, die du über dich selbst hast, was das Rauchen betrifft, hier auf deinem guten Weg. Schau dir so lange in die Augen, wie du möchtest und währenddessen atmest du ruhig weiter und mit jedem Atemzug gelangt die frische, klare, gesunde Luft tiefer in deinen Körper und du schaust dir tiefer in deine entspannten, wohlwollend lächelnden Augen. Genieß diesen Anblick!*

*Nimm dir ein wenig Zeit diese Szene noch viel realer werden zu lassen, hier, fünf Jahre in der Zukunft.*

*Nun gehst du weiter... nein, du gehst nicht, man könnte fast sagen, du hüpfst! Stell dir vor, dass dein Schritt so leicht geworden ist, dass deine Füße vom Boden abfedern.... und geh weiter auf deinem rechten Weg, zehn Jahre in die Zukunft. Wie alt bist du jetzt? Bemerkest du, dass du dich vielleicht sogar jünger fühlst, als du gedacht hättest, denn die viele gute und frische Luft hat deinem Körper gut getan. Dein Körper ist nun wieder durch und durch gesund, schlank und muskulös, alle Organe sind gut durchblutet und strotzen vor Energie. Denn du bist Nichtraucher, schon seit zehn Jahren! Es ist lange her, sehr lange, dass dir Zigaretten etwas bedeutet haben. Du bist frei.*

AUSLEITUNG