

Einleitung

Rauchen¹ ist wohl die in der Geschichte der medizinischen Forschung am intensivsten untersuchte Ursache körperlicher Erkrankungen und es gibt kaum ein physisches Leiden, das nicht durch Zigarettenrauchen ausgelöst oder verschlimmert werden kann. In Deutschland sterben jährlich über 110.000 Menschen an den Folgen des Rauchens, also mehr als an AIDS, Verkehrs-, Haushalts- und sonstigen Unfällen sowie Mord und Selbsttötung zusammen. 50 % aller Raucher sterben letztendlich an Erkrankungen, die durch das Rauchen verursacht wurden. Trotzdem raucht in Deutschland mehr als ein Viertel der Erwachsenenbevölkerung.

Die Reduktion des Tabakkonsums in der Bevölkerung ist demzufolge ein gesundheitspolitisches Ziel von hohem Stellenwert. Die Umsetzung dieses Ziels erfordert eine umfangreiche Tabakkontrollpolitik auf unterschiedlichen Ebenen unter Beteiligung verschiedenster gesellschaftlicher Kräfte und Professionen. Sie umfasst sowohl strukturelle Maßnahmen, Public Health-Ansätze, Prävention wie auch die konkrete Tabakentwöhnungsbehandlung.

Der Auffassung folgend, dass es sich beim Rauchen um einen gewichtigen Risikofaktor für körperliche Erkrankungen handelt, wurden und werden Maßnahmen zur Reduktion des Rauchens als Präventionsmaßnahmen verstanden. Das Verhindern der Folgekrankheit ist somit das primäre Ziel. Diese Perspektive erschwert eine Auseinandersetzung mit der Tabakabhängigkeit als einer eigenständigen Erkrankung, wie sie die internationalen Klassifikationssysteme definieren. Ein Umdenken ist erforderlich. Rauchen bzw. Tabakabhängigkeit müssen als Störung in den Fokus der Behandlung gerückt werden.

Akzeptiert man die Sichtweise, dass es sich bei der Tabakabhängigkeit um eine weit verbreitete chronische psychische Erkrankung handelt, ist eine professionelle Raucherbehandlung auf der Grundlage psychobiologischen Störungs- und Veränderungswissens die adäquate Strategie zur Unterstützung der Raucher beim Aufhören.

Psychotherapeuten nähern sich nur zögerlich dem Thema Tabakentwöhnung. Wenn sie Tabakabhängigkeit psychotherapeutisch behandeln,

¹ Rauchen wird in diesem Buch mit Tabakrauchen gleichgesetzt. Es geht hier also nicht um das Rauchen anderer psychoaktiver Substanzen wie Cannabis, Opium oder Crack.

geschieht dies meist im Rahmen der Rehabilitation körperlich Erkrankter oder ambulant angebotener Präventionsmaßnahmen der Volkshochschulen oder Krankenkassen. Vor dem Hintergrund des stetig wachsenden öffentlichen und sozialen Drucks auf die Raucher steigt der Bedarf an qualifizierter Raucherbehandlung seit Jahren ebenfalls an. Die Bereitschaft von Rauchern wächst, nach wiederholten erfolglosen Aufhörversuchen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Nachfrage richtet sich in erster Linie an Psychotherapeuten, die das komplexe Bedingungsgefüge einer Sucht analysieren, daraus Maßnahmen der Verhaltensänderung ableiten und Hilfestellungen bei deren Umsetzung geben können. Von Seiten der Psychotherapeuten ist es erforderlich, sich das notwendige Hintergrundwissen anzueignen. Das vorliegende Buch soll nicht nur interessierte Therapeuten dazu qualifizieren, Tabakentwöhnung erfolgreich durchzuführen, sondern auch allgemein Sensibilität und Interesse für den Bereich Rauchen und Tabakentwöhnung wecken.

München und Münster, April 2007

Christoph B. Kröger
Bettina Lohmann