

Arbeitsdroge Tabak Ein Thema für die betriebliche Gesundheitsförderung?!

*Discussion Paper der BGF Berlin
Mai/Juni 2004
DP 04-0506*

Verena Bonn (BGF Berlin, 2004)

Mit der Änderung der Arbeitsstättenverordnung zum Nichtraucherschutz vom Oktober 2002 sowie der zahlreichen Durchsetzungen von Rauchverboten in Dienstgebäuden ist das Thema Rauchen und Rauchentwöhnung¹ in vielen Betrieben in den Vordergrund gerückt. Es ist eigentlich verwunderlich, dass Unternehmen nicht schon immer viel mehr Wert auf Rauchentwöhnung gelegt haben, denn sie tragen zumindest einen Teil der Kosten, die durch Folgeschäden des Rauchens entstehen. Nicht nur, dass Rauchen zu einer Vielzahl an Erkrankungen und somit auch krankheitsbedingten Ausfalltagen führt, sondern es gibt auch immer wieder Konflikte am Arbeitsplatz zwischen Rauchern und Nichtrauchern. Dass dem Thema relativ wenig Beachtung geschenkt wurde, könnte zum einen daran liegen, dass Rauchentwöhnungskurse, wenn sie ohne begleitende Maßnahmen durchgeführt werden, längerfristig nur sehr geringe Erfolgsquoten aufweisen. Zum anderen haben sicherlich vorherrschende Normvorstellungen sowie die Tradition des Rauchens einen Einfluss auf die Bedeutung, die dem Thema beigemessen wird. So galt der Tabak bereits im 17. und 18. Jahrhundert, als er in Europa bekannt wurde, als beruhigend und wurde mit Stichworten wie Ruhe, Kontemplation, Konzentration etc. beschrieben. In einem Text aus dem 18. Jahrhundert heißt es beispielsweise:

"Um einer Sache nachzudenken, ist über das Tobackschmauchen nichts besseres auszusinnen, denn hierunter werden die zerstreuten Gedanken zurückgerufen, welches denen Studierenden ganz zuträglich, indem sie bei dem Rauchen alles recht wohl zu überlegen sich angewöhnen können" (zit. aus Schivelbusch, 1990).

Hierzu muss angemerkt werden, dass damals Tabak in der Pfeife geraucht wurde und somit der Rauchvorgang deutlich mehr Zeit in Anspruch genommen hat, als die heutige Zigarette. Dennoch ist auch heute noch ein gängiges Bild in der Zigarettenwerbung die Gelassenheit und Ruhe der Raucher. Auch die bekannte Werbefigur „HB-Männchen“ ging nach Missgeschicken nicht "gleich in die Luft", sondern entspannte sich und fand eine gute Lösung, wenn es erst mal rauchte.

Wie hängt Rauchen mit Stress zusammen?

Es gibt eine physiologische als auch eine psychologische Erklärung, warum das Rauchen zumindest kurzfristig als entspannend oder stressreduzierend wahrgenommen wird und somit die Werbung und natürlich auch die Zigaretten Anklang finden.

- (1) **Physiologisch** wirkt sich der Hauptwirkstoff der Zigarette, das Nikotin, lähmend auf das Nervensystem aus (vgl. Schivelbusch, 1990). Somit werden starke Emotionen gedämpft und die durch eine Stressreaktion hervorgerufene Muskelenergie quasi weggeraucht. Hinzu kommt, dass das im Tabak enthaltene Nikotin eine abhängig machende Substanz ist, durch die ein Suchtmechanismus in Gang gesetzt wird. Demnach steigt der Stresslevel immer dann, wenn der Raucher wieder längere Zeit nicht geraucht hat und sozusagen auf Entzug ist. Indem er sich dann eine Zigarette ansteckt, reduziert er das durch den Entzug hervorgerufene Unwohlsein und den subjektiv empfundenen Stress kurzfristig (setzt jedoch den Suchtkreislauf fort).
- (2) **Psychologisch** lassen sich eine Reihe weiterer Erklärungen finden. So entfernen sich z.B. viele Raucher zum Rauchen vom Arbeitsplatz und damit von der Stressquelle. Auf diese Weise gewinnen sie Abstand und machen eine kleine Pause, was beides wirksame Stressmanagement-Strategien sind. Durch das (bewusste) Anstecken einer Zigarette können Raucher außerdem wieder das Gefühl bekommen, einen Prozess selber zu steuern und Kontrolle auszuüben. Sie bestimmen in einem gewissen Rahmen den Anfang und das Ende des Rauchvorgangs. Die Ausübung von Kontrolle wiederum hat nachweislich positive Effekte auf die Auseinandersetzung mit Stress (Taylor, 1989). Diese Effekte sind natürlich auch auf die Freizeit übertragbar. So raucht z.B. die Mutter, um wieder etwas Abstand zu ihren (auch anstrengenden) Kindern zu gewinnen oder der Partyraucher, der auf diese Weise wieder seine Kontrollwahrnehmung stärkt und sich sicherer fühlt.

¹ In der Literatur wird häufig von Raucherentwöhnung gesprochen. Das Ziel ist aber die Entwöhnung vom Rauchen, weshalb hier das Wort Rauchentwöhnung verwendet wird.

Auch wenn das Rauchen offenbar eine Technik ist, mit der Raucher kurzfristig ihren Stress reduzieren können, zeigt sich bei genauerer Betrachtung des Phänomens, dass sich langfristig der Stress sogar potenziert.

- (1) Auf der körperlichen Ebene wird dies unmittelbar deutlich, wenn man sich die physiologischen Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System von Stress und vom Rauchen ansieht. Bei Stress produziert der Körper viel Energie durch die Ausschüttung bestimmter Hormone sowie eine Blutdrucksteigerung, um mit den Anforderungen fertig zu werden. Der Gerinnungsfaktor des Blutes verändert sich, was zur Folge hat, dass sich Gefäßablagerungen bilden, die wiederum dazu führen, dass der Blutdruck steigt bzw. eine Chronifizierung eintritt. Ähnliches passiert beim Rauchen. Hier sind es allerdings Stoffe im Rauch, die Gefäßablagerungen begünstigen. Außerdem reguliert der Körper den Sauerstoffmangel, der durch das Einatmen des im Rauch enthaltenen Kohlenmonoxids entsteht, ebenfalls durch eine Blutdruckbeschleunigung. Insofern verstärken sich die körperlichen Auswirkungen des Stresses eher durch das Rauchen. Außerdem ist der Körper von Rauchern quasi schon in Alarmbereitschaft was den Blutdruck betrifft, so dass Stress viel schneller als belastend empfunden wird (Unland, 2000). Die entstehende Abhängigkeit vom Nikotin und der damit verbundene immer wieder kehrende Entzugsstress führt außerdem dazu, dass sich der Raucher auch in Ruhezeiten „künstlichen“ Stress erzeugt.
- (2) Auf psychologischer Ebene entfällt der Druck, langfristige Lösungen für Probleme zu finden, da der Stress und damit verbundene starke Emotionen zumindest teilweise und kurzfristig "weggeraucht" werden können. Der Raucher betäubt sich regelrecht und versetzt sich damit in einen Zustand, in dem er auch stark stressende Situationen ertragen kann. Unter Umständen kann dies aus Sicht des Rauchers auch nötig sein, weil er an der Ursache des Stresses nichts verändern kann oder / und keine anderen Bewältigungsmöglichkeiten sieht.

Was kann die betriebliche Gesundheitsförderung leisten?

Möchte man erfolgreiche Rauchentwöhnungskurse im Unternehmen anbieten, den Krankenstand reduzieren und das Wohlbefinden der Beschäftigten steigern, sollte man die Kurse in ein Organisationsentwicklungsprojekt integrieren, in dem neben dem personenbezogenen Vorgehen einer Rauchentwöhnung das bedingungsbezogene Vorgehen einen hohen Stellenwert einnimmt. In diesem Rahmen werden dann auch Stressquellen identifiziert und beseitigt, die außerhalb des Einflussbereichs des einzelnen Mitarbeiters liegen. Die Etablierung eines unterstützenden Arbeitsklimas, in dem Probleme ernst genommen werden, ist ebenfalls wichtig, um alternative Bewältigungsmöglichkeiten von betrieblicher Seite zu bieten und langfristig Lösungen herbeizuführen. Gegenläufige Regeln oder Werte müssen verändert werden. So gibt es z.B. in den meisten Betrieben eine ungeschriebene Regel, dass Raucher eine Pause machen und sich mit Kollegen für eine Zigarettenlänge auf dem Flur treffen können. Dasselbe bei Nichtrauchern führt zumeist zu Irritation oder gehässigen Bemerkungen von Vorbeigehenden, so dass sich Nichtraucher bemüßigt fühlen sich für die kurze Pause zu entschuldigen. Kurze Pausen sind jedoch gesundheits- und konzentrationsförderlich und verbessern außerdem das Arbeitsklima, wenn sie gemeinsam mit Kollegen gemacht werden. Daher ist es durchaus angebracht, das Rauchen und seine Funktionen (im persönlichen und im organisationalen Kontext) differenziert zu betrachten und die positiven Aspekte in anderer Form beizubehalten. Darüber hinaus ist es wichtig, dass Raucher das Nichtrauchen als eigenständigen Wert erkennen und nicht als das bloße Fehlen von Rauchen. Das Nichtrauchen an sich ist eine Ressource, die befreit und zu einem besseren Körpergefühl führt. Prinzipiell sollten sich Unternehmen darüber klar sein, dass erfolgversprechende Rauchentwöhnung nicht nur eine Veränderung für den Einzelnen darstellt, sondern auch Veränderungen im Unternehmen mit sich zieht und ziehen sollte.

Literatur

- Schivelbusch, W. (1985). Das Paradies, der Geschmack und die Vernunft - Eine Geschichte der Genussmittel. Berlin: Ullstein Verlag
- Taylor, S.E. (1989). Positive illusions. New York: Basic Books
- Unland, H. (2000). Raucherentwöhnung. In: J. Margraf (Hrsg.) Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Bd. 2, Störungen, 2. Aufl. Berlin: Springer.

Impressum

© Verena Bonn, Gesellschaft für Betriebliche Gesundheitsförderung

Das Discussion Paper erscheint alle zwei Monate als Online-Publikation auf der Homepage der Gesellschaft für betriebliche Gesundheitsförderung (BGF): <http://www.bgf-berlin.de>

Es wären keine Diskussionspapiere, wenn nicht Möglichkeit und der ausdrückliche Wunsch bestünde, hier besprochene aktuelle Themen mit interessierten Lesern zu diskutieren. Daher unsere ausdrückliche Einladung an Sie, sich an der Diskussion zu beteiligen. Senden Sie Ihren Beitrag per eMail, Fax oder Post an den Autor/die Autorin des Discussion Papers. Mit Ihrer ausdrücklichen Genehmigung wird Ihr Beitrag ggf. dem Discussion Paper auf unserer Homepage beigelegt.

Anschrift der Autorin:

Dipl.-Psych. Verena Bonn

Gesellschaft für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Dr. Stein & Dr. Westermayer

Manfred von Richthofen Straße 15

12101 Berlin

Tel: (030) 78 09 62 41

Fax: (030) 78 09 62 42

eMail: verena.bonn@bgf-berlin.de

Das nächste Discussion Paper erscheint im Juli 2004.