

Rauchen Sucht und Sinnerfüllung?!

*Discussion Paper der BGF Berlin
Juni/Juli 2004
DP 04-0607*

Verena Bonn (BGF Berlin, 2004)

Es ist hinlänglich nachgewiesen, dass Zigarettenrauchen auf Dauer schädlich ist. Jeder weiß es und keiner bestreitet es. Inzwischen lässt die Bundesregierung sogar entsprechende Warnhinweise auf die Zigarettschachteln drucken. Und sie kann es sich leisten, denn kaum ein Raucher hört aufgrund dieser „Neuigkeit“ mit dem Rauchen auf. Es wäre wohl auch naiv zu glauben, dass Raucher nur zum Spaß rauchen und ihren Körper schädigen. Vielmehr verfolgen die meisten eine bestimmte Strategie, es macht für sie Sinn zu rauchen.

Möchte man die Raucher ernst nehmen, sollte man also der Frage, welche Funktion das Rauchen für sie erfüllt, genauer nachgehen. Hierbei zeigt sich, dass aus unterschiedlichen und häufig auch mehreren Gründen geraucht wird. Rauchen wirkt auf Raucher z.B. konzentrationsförderlich, verdauungsanregend oder auch entspannend und kann außerdem sozial erwünschte Effekte mit sich ziehen. In der Zigarettenwerbung werden ebenfalls viele Bilder benutzt, die mit dem Rauchen verbunden werden, wie z.B. Abenteuer im weitesten Sinn, Freiheit, Coolness, Schönheit und sogar Sportlichkeit.

Bei den üblichen „Raucherentwöhnungskursen“ wird aber gerade auf den Sinn des Rauchens nur wenig eingegangen. Es wird zwar mittels Verhaltensbeobachtung herausgefunden, in welchen Situationen geraucht wird und somit auch die Funktion, die das Rauchen erfüllt u.U. identifiziert; eine genaue Analyse der Funktion sowie die Überprüfung, ob die Strategie Rauchen zur Erfüllung der Funktion zielführend ist, findet jedoch nicht gemeinsam mit den Rauchern statt. Vielmehr wird in der Regel davon ausgegangen, dass die Raucher sowieso aufhören möchten zu rauchen bzw. mit Hilfe der Wissensvermittlung über die (ohnehin überwiegend bekannten) gesundheitlichen Folgen zum Verzicht motiviert werden können. Teilweise wird noch nicht mal in Betracht gezogen, dass das Rauchen positive Funktionen für die Raucher haben könnte. Die körperliche Abhängigkeit soll mit Hilfe der Stimuluskontrolle (zeitweiliger Verzicht auf Kneipenbesuche, Vernichtung jeglicher Rauchtensilien etc.) unter Kontrolle gebracht werden und die Einübung relativ unspezifischer alternativer Verhaltensweisen (z.B. autogenes Training, Ablehnung einer angebotenen Zigarette) dient dem Umlernen „falsch erlernten“ Verhaltens (vgl. Unland, 2000; Unland & Lindinger, 2003).

Mit diesem Vorgehen wird jedoch die Strategie der Raucher zu rauchen, um eine bestimmte Funktion zu erfüllen, nicht genügend berücksichtigt, einfach übergangen oder abgetan als ein "falsch erlerntes Verhalten". Es wird nicht mal in Betracht gezogen, dass die Funktionen, die das Rauchen für den Raucher erfüllt, für ihn wichtiger als die negativen gesundheitlichen Auswirkungen sein könnten. Ein solches Vorgehen erscheint nur gerechtfertigt, wenn die Raucher bereits aus intrinsischer Motivation bzw. aus innerem Antrieb heraus fest entschlossen sind, mit dem Rauchen aufzuhören. Wie DiClemente und Prochaska (1982) jedoch in ihrem Modell zur Gesundheitsverhaltensveränderung darstellen, sind in dieser Phase nur ein kleiner Teil der Raucher. Viele sind noch völlig absichtslos oder denken daran, in weiter Zukunft mal aufzuhören. Es gibt Hinweise darauf, dass für den Teil der Raucher, die bereits den Entschluss gefasst haben, mit dem Rauchen aufzuhören auch die (betriebs-)ärztliche Ermutigung, Terminfestlegung und Nachfrage ausreicht (Lang et al., 2000).

Die genaue Analyse und das damit einhergehende tiefere Verständnis des eigenen Verhaltens, sowie die Überprüfung, ob das Rauchen die richtige Strategie ist, ermöglicht es jedoch erst vielen Rauchern, sich selbst für das Nichtraucher zu entscheiden und/oder über Alternativen nachzudenken. Es erleichtert außerdem die Erarbeitung ganz spezifischer und persönlicher Alternativen und führt zu einem stärkeren Commitment bei der Umsetzung.

Ein weiterer Effekt der Analyse der Gründe für das Rauchen ist die Erkenntnis, dass häufig die Konzentration auf die Person allein nicht zielführend ist, wenn die Umwelt unberücksichtigt bleibt.

Da das Thema Rauchen und Rauchentwöhnung aufgrund der Änderung der Arbeitsstättenverordnung zum Nichtrauchererschutz vom Oktober 2002 nun auch in vielen Betrieben in den Vordergrund gerückt ist und die Diskussion um Rauchverbote in Dienstgebäuden o.ä. angefacht hat, soll hier an einem Beispiel erläutert werden, wie im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung Raucher in respektvoller Weise darin unterstützt werden können, über das Nichtrauchen bzw. Alternativen zum Rauchen nachzudenken.

Funktionen des Rauchens oder warum wird geraucht?

Das Rauchen hat eine lange Tradition und ihm wurden früher überwiegend positive Eigenschaften zugeschrieben. 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 schon erwähnt, erfüllt das Rauchen unterschiedliche und meist auch mehrerer Funktionen. Da eine umfassende Analyse aller Funktionen hier jedoch nicht gewährleistet werden soll und kann, wird im Folgenden nur auf den sehr häufig genannten und vielleicht auch ältesten Aspekt der Entspannung oder Stressreduktion eingegangen, und beispielhaft die Funktion oder Hypothese „Rauchen entspannt“ analysiert.

Analyse der Funktion der Entspannung oder Stressreduktion durch das Rauchen

Dafür dass Rauchen zumindest kurzfristig als entspannend oder stressreduzierend wahrgenommen wird, gibt es sowohl physiologische, psychologische als auch organisationale Ursachen bzw. Erklärungen, wobei nicht ausgeschlossen wird, dass es weitere Erklärungen gibt oder einige der Erklärungen nicht auf konkrete Personen zutreffen. Letzteres wird v.a. bei den organisationalen Erklärungen deutlich, weshalb hier auch auf die Ausweitung auf die vielen möglichen Ursachen im Privatleben verzichtet wird.

- (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 weitere 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. Das (bewusste) Anstecken einer Zigarette ist außerdem eine Möglichkeit, um wieder das Gefühl zu bekommen, Kontrolle auszuüben. Die Ausübung von Kontrolle wiederum hat nachweislich positive Effekte auf die Auseinandersetzung mit Stress (Taylor, 1989). Diese Effekte lassen sich natürlich auch auf die Freizeit übertragen. 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.
- (3) Je nach **organisationaler** Struktur und Kultur können sich die auf die Person bezogenen physiologischen und psychologischen Effekte verstärken oder verringern. So macht es evtl. Sinn, bei einer sitzenden Tätigkeit die durch starken Stress hervorgerufene überschüssige Muskelenergie weg zu rauchen, wenn keine anderen Möglichkeiten der Abreaktion bestehen. In vielen Betrieben gibt es außerdem eine ungeschriebene Regel, dass Raucher eine Pause machen und sich mit Kollegen für eine Zigarettenlänge auf dem Flur treffen können. Dasselbe bei Nichtrauchern führt hingegen zu Irritation oder gehässigen Bemerkungen von Vorbeigehenden, so dass sich Nichtraucher bemüßigt fühlen sich für die kurze Pause zu entschuldigen. In diesem Fall sind stressreduzierende und gesundheitsförderliche kurze Pausen nur offen durch Rauchen legitimiert. Findet ein Austausch mit den Kollegen und eventuell sogar mit dem Vorgesetzten beim Rauchen statt, wirkt dies ebenfalls stressentlastend und wird in anderem Zusammenhang auch als eigenständige Ressource (soziale Unterstützung) betrachtet (z.B. House, 1981). In manchen Organisationskulturen hat das Rauchen auch ein positives Image, so dass das Rauchen die Person davor schützt, mit einer gewissen Skepsis oder Zurückhaltung betrachtet zu werden. Zu guter letzt gibt es natürlich bei der Arbeit viele potentielle Stressoren (Zeitdruck, Monotonie, Verantwortung, Unsicherheit etc.), zu deren Bewältigung geraucht wird.

Überprüfung der Funktion der Entspannung oder Stressreduktion durch das Rauchen

Die Betrachtung und Überprüfung, ob die gewünschte entspannende Wirkung beim Rauchen tatsächlich (zuverlässig) eintritt, kann unterschiedlich ausfallen. Bei genauerer Betrachtung des Phänomens zeigt sich aber, dass sich langfristig der Stress durch das Rauchen 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 Blutdruckerhöhung. Insofern verstärken sich die körperlichen Auswirkungen des Stresses eher durch das Rauchen. Hinzu kommt, dass der Körper von Rauchern quasi schon in Alarmbereitschaft ist, 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 wiederkehrende 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.
- (3) Aufgrund der **organisationalen** Struktur wird langfristig keine Veränderung des Stressempfindens eintreten, sofern die Kultur stabil bleibt.

Aus der Tatsache, dass sich der Stress beim Rauchen aufgrund der körperlichen und psychologischen Reaktionen langfristig steigert, folgt, dass sich auch Raucher, bei denen das Rauchen ein effektives Mittel zur derzeitigen Stressreduktion ist, überlegen müssen, ob sie alternative und bessere Strategien zur Stressbewältigung und zum langfristigen Stressmanagement einsetzen können und möchten.

Erarbeitung, Bewertung und Umsetzung von Alternativen zum Rauchen zur Entspannung oder Stressreduktion

Bei der Erarbeitung der Alternativen ist es sinnvoll auf allen Analyseebenen zu überlegen, ob es geeignete Alternativen gibt, diese zu bewerten und die sinnvollen und machbaren Alternativen umzusetzen.

- (1) Die überschüssige bzw. bei Stress aufgebaute **Körperenergie** kann natürlich auch durch Bewegung (Sport, Spaziergänge, über den Büroflur laufen, die Treppe benutzen etc.) abgebaut werden. Bestimmte Entspannungstechniken (z.B. die Progressive Muskelentspannung) können ebenfalls dazu beitragen den Körper wieder in einen normalen Anspannungs- / Entspannungszyklus zu bringen (vgl. auch Westermayer, 2003).
- (2) Auf der **psychologischen** Ebene können die bereits angewendeten Techniken der Stressbewältigung (kurze bewusste Pause, Abstand von der Stressquelle) ohne Zigarette genutzt werden. Darüber hinaus sollten weitere Stressmanagementtechniken für die längerfristige und dauerhafte Stressbewältigung erlernt werden (vgl. auch Westermayer, 2003). Die mentale Vorwegnahme der Folgen des Verzichts bereitet die Raucher auf das Nichtrauchen vor und erhöht ihre Kontrollwahrnehmung.
- (3) Der Einfluss der **Organisation** macht deutlich, dass neben dem personenbezogenen Vorgehen ein bedingungsbezogenes Vorgehen notwendig ist. Es macht keinen Sinn, dem Mitarbeiter das Rauchen abgewöhnen zu wollen und gleichzeitig die Stressfaktoren, auf die der Mitarbeiter mit Rauchen reagiert, nicht abzubauen oder zumindest abzuf puffern. Für den Betrieb können sich aus einem Kurs, in dem die Funktionen des Rauchens analysiert werden, wichtige Hinweise ergeben, wo und was die (Haupt-) Stressquellen sind und wie diese verändert werden könnten. Regeln und damit Teile der Kultur können im Rahmen einer weitreichenderen Organisationsentwicklung verändert werden.

Für die Umsetzung der alternativen Verhaltensweisen und den Beginn des Nichtrauchens ist es wichtig, die Selbstwirksamkeit der Raucher zu stärken und aus Ausrutschern zu lernen. Für beides ist die Etablierung von Unterstützungsnetzwerken hilfreich. Sie stellen darüber hinaus auch für sich genommen eine Ressource im Sinne der sozialen Unterstützung dar, die den Umgang mit Stress erleichtert. Auf diese Weise wird auch eine Nachhaltigkeit der Maßnahmen gesichert.

Kursangebot

Auf Anfrage bieten wir inner- und außerbetriebliche Kurse an, um sich mit der Frage auseinanderzusetzen, ob man mit dem Nichtrauchen anfangen möchte und ggf. Hilfestellung für die Umsetzung zu erhalten.

Literatur

- DiClemente, C.C. & Prochaska, J.O. (1982). *Selfchange and therapy change of smoking behaviour: A comparison of processes of change in cessation and maintenance*. Addictive Behaviours, 7, 133-142. House J.S. (1981) *Work, Stress and Social Support*. Addison-Wesley, Reading. Lang et al. (2000) *Smoking cessation at the workplace. Result of a randomised controlled intervention study*. Journal of Epidemiology and Community Health 54; 349-354
- 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.
- Unland, H. & Lindinger, P. (2003). *Rauchen*. In: M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.) Psychologische Gesundheitsförderung – Diagnostik und Prävention. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Westermayer, G. (2003). *Der Stress nimmt zu - was kann man tun?* Discussion Paper November/Dezember 2003

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 August 2004.