



Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik



Prof. Dr. Bijan Amini
Tel.: 0171 - 3456 271

professor@bijanamini.de

Nikotinsucht

Dieses Fallbeispiel zeigt, wie es der krisenpädagogischen Methode gelang, einen starken Zigarettenraucher nach zwei Gesprächen definitiv von seiner Sucht zu befreien. Die beiden Videos wurden zur Publikation freigegeben. Hier die Links dazu:

Erstes Gespräch: rationale Methode

Zweites Gespräch: subrationale Methode

Axel (54 Jahre, Maler, verheiratet, zwei erwachsene Kinder) raucht seit seinem 16. Lebensjahr, also seit 38 Jahren). Er macht gerne Sport und bewegt sich auch oft in der frischen Luft. Er spielt leidenschaftlich Musik in einer kleinen Band, die aus drei Personen besteht. Früher hatte er eine schöne Stimme und sang gerne. Das Rauchen jedoch hat seine Stimme verdorben, so dass er jetzt nur noch Schlagzeug spielt. Die kleine Band ist überaus erfolgreich, bekommt viel Zustimmung und erntet Beifall, wo immer sie spielt. Dieses Hobby macht Axel große Freude. In seiner Familie ist er übrigens der Einzige, der raucht. Das beeinträchtigt das Zusammenleben, aber die Familie hat sich mit der Zeit darauf eingestellt und erträgt den Geruch. Nun ist es für ihn Zeit, mit dem Rauchen aufzuhören. Mehrere Versuche hat er vergebens unternommen. Rauchen ist für ihn kein Genuss mehr, sondern eine lästige Sucht, die er unbedingt loswerden möchte. In dieser Situation wendet er sich an mich und fragt, ob die krisenpädagogische Methode ihm helfen könnte.

Am Samstag, den 12. Januar 2019 kam die erste (rationale) Methode zum Einsatz. Das Gespräch dauerte laut Videoaufzeichnung 49 Minuten. Hier die Ergebnisse:

Bewusstseinsarbeit

- Zwei Erlebnisse aus der Jugendzeit haben Axel tief geprägt. Das erste ereignete sich, als Axel etwa 12/13 Jahre alt war. Er hatte es völlig vergessen, konnte sich aber durch die Bewusstseinsarbeit wieder gut daran erinnern. Er musste einmal eine unmodische Hose anziehen, weil seine Jeans gerade in der Wäsche waren. Als er in der Schule ankam, wurde er wegen seiner Hose heftig ausgelacht. Das verursachte in seiner Seele ein tiefes Schamgefühl, vielleicht sogar eine Verletzung. Seitdem schlummert in ihm die Angst, ausgelacht zu werden.
- An das zweite Erlebnis erinnerte er sich gut und fing sogar damit an, dass er sagte, er hätte sich mit 16 Jahren einer Gruppe von fünf Gleichaltrigen angeschlossen. Die Jungs und Mädchen hatten großen Spaß daran, geklaute Zigaretten zu rauchen. Axel blieb nichts anderes übrig, als sich anzupassen. Sein erster Rauchversuch war ungeschickt und peinlich. Er pustete den Rauch aus dem Mund und erntete gleich Gelächter. Der Gruppenführer zeigte ihm, wie man fachmännisch den Rauch tief in die Lunge zieht. Axel versuchte es, und ihm wurde dabei so schwindlig, dass er sich an einem Baum festhalten musste, worauf es erneut Gelächter gab.
- Von nun an war Axel bereit, alles zu tun, um nie wieder ausgelacht zu werden. Er übte das Rauchen bis zur Perfektion. Nun raucht er schon seit 38 Jahren, aktuell 20 Zigaretten täglich.
- Als ich ihm sagte, dass er für die Anerkennung durch die Gruppe seine schöne Stimme geopfert und seine Gesundheit erheblich gefährdet hätte, wurde er blass. Er sagte, dass ihm das Auslachen heute überhaupt nichts ausmachen würde. Spontan fügte er hinzu, dass er ab sofort keine Zigarette mehr anfassen wolle. Allerdings war er sich nicht sicher, ob er den

Kampf gegen die Sucht auch würde gewinnen können.

In diesem Augenblick, da eine neue Erkenntnis glasklar erzielt worden war, begann die Suche nach einer Lösung. Wie kann Axel von der Nikotinsucht befreit werden? Diese Frage steht zu Beginn der zweiten (subrationalen) Methode, bei der ein Traum induziert wird. Ich empfahl Axel folgende Formel:

Ich bitte um einen Traum, der mir zeigt, wie ich mich von der Nikotinsucht befreien kann. Und ich möchte mich nach dem Aufwachen an alles erinnern, was ich geträumt habe. Damit war die rationale Methode zu Ende.

Am nächsten Morgen (Sonntag, den 13. Januar 2019) meldete sich Axel telefonisch und sagte, dass er einen kurzen und absonderlichen Traum gehabt hätte. Gegen Mittag haben wir das zweite Gespräch durchgeführt. Dabei fiel ihm noch eine weitere Traumsequenz ein, die er am Telefon nicht erzählt hatte. Hier das Ergebnis der Traumarbeit, die laut Videoaufzeichnung 35 Minuten dauerte:

Traum

Axel: »Mein Traum war so: Ich sah eine Bühne. Meine zwei Musikkameraden und ich wollten wieder spielen. Wie üblich machten wir zunächst eine Tonprobe. Ein Kollege sang einige Takte, aber der Ton klang so furchtbar wie eine *Tomatenstulle* (Tomatenbrot). Ich finde das zwar komisch, weil Tomatenbrot und Musik nichts miteinander gemeinsam haben. Aber das war im Traum wirklich so.

Die zweite Sequenz knüpft an gestern an, als ich hier ankam. Sie, Herr Amini, nahmen meine leichte Regenjacke ab und hängten sie auf einem Kleiderbügel an der Garderobe auf. Wenige Sekunden danach fiel die Jacke vom Bügel herunter auf den Boden. Sie hoben sie auf und gaben sie mir mit der Bemerkung, dass sie einseitig zu schwer ist. Ich nahm mein Handy aus der linken Tasche, und Sie hängten die Jacke wieder auf. Soweit die Fakten. Im Traum nun war es zwar genau

so, aber es gab einen Unterschied. Nachdem ich mein Handy aus der Jackentasche genommen hatte, hängte eine Frau die Jacke wieder auf. Wer sie war, weiß ich nicht. Aber ich habe deutlich in Erinnerung, dass sie eine markante Handbewegung dabei machte. Das waren meine zwei Träume von gestern Nacht, und ich habe keine Ahnung, was sie mit meinem Thema zu tun haben.«

Traumarbeit

Die Aufgabe der Traumarbeit besteht darin, mit Logik und Fantasie aus dem oft rätselhaften Traummaterial eine sinnvolle Botschaft herauszuarbeiten. Sinnvoll ist die Botschaft nur dann, wenn sie spontan eine heftige Wirkung erzeugt, die in der Folge zur Heilung führt. Hier sind die Ergebnisse des zweiten Gespräches, das nur 36 Minuten dauerte.

- Die erste Sequenz zeigt, dass in der Musikband etwas nicht stimmt. Eine Anspielung auf die Stimme, die so befremdlich klingt, dass Axel an eine Scheibe Tomatenbrot denken muss. Was steckt hinter dieser Assoziation? Axel isst sehr gerne Tomatenbrot mit Zwiebeln. Der Klang der Stimme ist nun aber nicht so appetitlich wie das Tomatenbrot. Das bringt den unbewussten Wunsch zum Ausdruck, der Gesang möge genau so gut klingen wie das leckere Tomatenbrot schmeckt. Damit gibt der Traum Axel zu verstehen, dass durch das Rauchen seine Stimme unappetitlich geworden ist.
- Die zweite Sequenz zeigt eine fantasievolle Parallele zur ersten. Das Fallen von Axels Jacke entspricht dem Absinken seiner Stimme. In der Realität hatte ich seine Regenjacke vom Boden aufgehoben. Im Traum hingegen ist es eine Frau. Und wer ist sie? Axel kennt sie nicht, aber er hat ihre markante Armbewegung präzise vor Augen. Auf meine Frage, ob er bei seinen Malerarbeiten täglich eine ähnliche Bewegung ausführe, sagte er überrascht: Ja, genau so sei es.
- Nun war das Rätsel gelöst: Die Frau im Traum ist Axel selbst. Im Traum holt er nach, was er im wirklichen Leben versäumt

hat. Im Traum ergreift er die Initiative und *rettet* sozusagen seine Jacke stellvertretend für seine Stimme. Jetzt wirkte Axel wie vom Blitz der Selbsterkenntnis getroffen.

- Abschließend fasste ich die Traumbotschaft in folgende Worte:

Axel, du hast etwas Bedeutsames und für dein Leben Genussreiches verloren, nämlich deine Stimme. Grund dafür war das Rauchen als vermeintlicher Schutz davor, ausgelacht zu werden. Nach der neuen Erkenntnis im ersten Gespräch erscheint dieses Schutzbedürfnis lächerlich. Deshalb kannst du von nun an den richtigen vom falschen Schutz unterscheiden. Wende deinen Blick auf den richtigen Schutz vor Regen durch die Jacke und nicht länger auf den falschen Schutz vor Gelächter durch Zigarette!

Als Axel diese Traumbotschaft aus meinem Munde hörte, war er so gerührt, dass er seine Tränen nicht zurückhalten konnte. Er fühlte sich in seinem Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, nun emotional nachhaltig gestärkt. Erleichtert, fröhlich und mit strahlenden Augen verließ er mich und ging zur nächsten Musikprobe zu seinen Kameraden. Die Videoaufzeichnungen der beiden Gespräche sind, wie oben schon erwähnt, unter dem Stichwort: »Downloads —> Videos« zu sehen. Es blieb nun abzuwarten, wie sich die Nikotinsucht entwickeln würde.

Nachtrag

Am Montag, den 14. Januar 2019 teilte mir Axel mit, dass er seit dem ersten Gespräch (also bereits 48 Stunden) keine einzige Zigarette mehr geraucht hätte. Seinen Vorrat an Zigaretten hätte er in den Müll geworfen, und er sei glücklich und zugleich erstaunt darüber, dass er weder Entzugserscheinungen spüre noch Verlangen nach Rauchen hätte. Normalerweise hätte er in den vergangenen zwei Tagen mindestens 40 Zigaretten konsumiert. Den Arbeitskollegen habe er am heutigen Montag vor Arbeitsbeginn bei dem üblichen Treffen im Raucherzimmer gesagt, dass er das passive Rauchen in diesem Raum meiden wolle. Er bitte alle um

Verständnis und Unterstützung. Erstaunt und neugierig hätten ihn die Kollegen gefragt, welche Methode ihn so rasch geheilt hätte. Drei von ihnen hätten spontan auch den Wunsch geäußert, ihre Sucht zu überwinden.

Eine Woche später (am 19. Januar 2019) teilte mir Axel mit, dass es ihm sehr gut gehe. Er spüre noch immer weder Suchterscheinungen noch die leiseste Lust, auch nur eine halbe Zigarette zu rauchen. Schon in der ersten Woche hätte er etwa 50 Euro gespart. Dann wörtlich:

»Ich habe Unmengen von Energie, fühle mich irgendwie leicht und glücklich. Meine Frau sagte mir heute: Deine Haut sieht viel besser aus als sonst.«

Wie bei vielen Fällen klingt auch dieser ziemlich unglaublich. Wie ist es möglich, dass eine 38 Jahre dauernde Sucht innerhalb von 48 Stunden einfach aufhört? Wer auf diese Frage eine Antwort sucht, sollte sich die unbearbeiteten und angeschnittenen Videos anschauen. Im Hintergrund läuft eine Uhr, die das Gespräch in Echtzeit dokumentiert.