



Wenn Rauchen die Partnerschaft vernebelt

Rauchen schadet nicht nur der Gesundheit, auch die Beziehung kann darunter leiden. Doch weder Nörgeln noch Schimpfen machen aus dem Liebsten einen Nichtraucher. Was wirklich hilft, weiss Urte Scholz, Gesundheitspsychologin und Leiterin einer Studie zum Thema der Uni Zürich.

Warum fällt es Rauchern so schwer, dem Qualmen abzuschwören?

Urte Scholz: Zum einen gibt es eine körperliche Abhängigkeit. Die ist aber nach einer relativ kurzen Zeit überwunden. Vielmehr ist es die psychische Abhängigkeit, die Rauchenden das Aufhören erschwert. Es gibt Menschen, die rauchen, wenn sie Stress haben. Das heisst: Das Rauchen hat für sie die Funktion, sich bei Stress zu entspannen. Wenn ein Raucher oder eine Raucherin sich dann nach der Zigarette auch wirklich ent-

spannt fühlt, bestätigt dies die erwartete Funktion des Rauchens und sorgt dafür, dass sich das Verhalten festigt und zur Gewohnheit wird.

Lassen sich Gewohnheiten nicht ändern?

Gewohnheiten sind sehr schwer zu ändern. Das liegt daran, dass sie automatisiert ablaufen. Gehen wir zurück zum Beispiel des Stressrauchers. Fühlt sich dieser unter Strom, zündet er eine Zigarette an, ohne sich womöglich später da-

ran erinnern zu können. Das Verhalten ist also ohne bewusstes Nachdenken passiert und alleine durch die Situation des Gestresstseins ausgelöst worden. Und beim Rauchstopp muss man alle diese auslösenden Situationen richtig erkennen und jeweils aktiv dagegensteuern. Das ist schwierig.

Wie wirkt sich das Rauchen auf die Beziehung aus, wenn das Paar aus einem Raucher und einem Nichtraucher besteht?



Sie raucht, ihm stinkt. Das endet nicht selten im Streit.

Andere Studien belegen wiederum, dass Nörgeln gar nicht effektiv ist oder manchmal sogar dazu führt, dass die Raucher extra noch mehr zur Zigarette greifen. Wir haben ein paar Studien durchgeführt, bei denen wir herausgefunden haben, dass die Beziehungsqualität des Paares einen Unterschied macht: Nur bei guter Beziehungsqualität war die «soziale Kontrolle» auch hilfreich für die Verhaltensänderung und hat dem Wohlbefinden nicht geschadet. Bei schlechter Beziehungsqualität zeigte die «soziale Kontrolle» dagegen gar keine Zusammenhänge mit dem Verhalten.

Wie spreche ich das Problem der Rauchsucht in der Partnerschaft auf eine gute Art und Weise an?

Das ist wie mit allen potenziellen Konfliktthemen: Erst einmal sachlich die eigene Sichtweise darlegen und erklären, warum man es beispielsweise lieber hätte, wenn der Partner mit dem Rauchen aufhört. Selten startet eine gute Diskussion, wenn man gleich mit Forderungen oder sogar Anschuldigungen loslegt.

Soll ich dem rauchenden Partner die möglichen gesundheitlichen Konsequenzen vor Augen führen?

Eigentlich wissen alle Raucher, dass Rauchen ungesund ist. Doch dies alleine reicht nicht aus, um das eigene Verhalten zu ändern. Der Raucher muss das allgemeine gesundheitliche Risiko auf sich selbst beziehen. Er muss realisieren, dass die eigene Gesundheit – und nicht nur die Gesundheit der anderen Raucher – gefährdet ist. Das ist gar nicht so einfach, zum Beispiel, weil die gesundheitlichen Probleme ja häufig nicht sofort einsetzen. Erst wer die eigene Gesundheit durch das Rauchen gefährdet sieht, wird darüber nachdenken, was es für Vor- und Nachteile hätte, mit dem Rauchen aufzuhören.

Vielleicht sieht ein Raucher aber mehr Nachteile darin, nicht mehr zu rauchen, als Vorteile ...

Genau! Hier ist schon die nächste Hürde. Ein typisches Beispiel: Der Nachteil, dass ein Raucher meint, sich ohne Ziga-



In einer vom Schweizerischen Nationalfonds geförderten Studie, die wir mit Raucher-Nichtraucher-Paaren an der Universität Zürich durchgeführt haben, war die von den Paaren berichtete Beziehungsqualität im Durchschnitt sehr hoch. Wenn der nichtrauchende Partner sich nun aber am Rauchen des anderen stört, wird er höchstwahrscheinlich versuchen, seinen Partner dazu zu bewegen, mit dem Rauchen aufzuhören. Das kann zum einen durch Unterstützungsangebote passieren: also beispielsweise durch ganz praktische Hilfe wie das Heraussuchen von Informationen im Internet. Das kann zum anderen aber auch durch eine sogenannte «soziale Kontrolle» geschehen. Der Nichtraucher versucht beispielsweise durch Nörgeln oder Diskussionen, den anderen zum Aufhören zu bewegen.

Was bewirken Sprüche wie «Ich küsse doch keinen Aschenbecher!» oder «Du stinkst!»?

Manche Studien zeigen, dass solche Aussagen des Partners beim Raucher eine positive Verhaltensänderung begünstigen – aber dass es sehr ungünstig für das Wohlbefinden des Betroffenen sein kann.

RUHE
ENTSPANNUNG
ERHOLUNG
REKONVALESCENZ
GENESUNG
WOHLBEFINDEN
FERIEN

kurhaus am sarnersee

**Ferriengenuss
mit Berg am See**

www.kurhaus-am-sarnersee.ch

DIE QUELLE
DER KRAFT

4/13

DEAFTOL®

hilft rasch bei
entzündetem Hals



Aphthen
Halsschmerzen
Entzündungen im
Mund- und Rachenraum



Dr. Wild & Co. AG
4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

retten nicht mehr entspannen zu können, wiegt womöglich schwerer als eventuelle gesundheitliche Folgen. Es kann aber auch sein, dass der Raucher in einem Leben ohne Zigaretten wirklich mehr Vor- als Nachteile sieht. Dann stellt sich aber immer noch die Frage, ob er sich überhaupt zutraut, es zu schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören. Vielleicht hat er es schon einige Male erfolglos versucht und möchte sich nicht noch weiteren Misserfolgen aussetzen. Traut man sich einen Rauchstopp aber zu und nimmt sich wirklich vor, mit dem Rauchen aufzuhören, ist das ein wichtiger erster Schritt.

Welche Voraussetzungen erhöhen die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp?

Wichtig ist zum Beispiel, dass man Situationen kennt, die ein grosses Risiko für einen Rückfall darstellen, und diese vermeidet. Wenn man beispielsweise weiss, dass es sehr schwierig wird, nicht zu rauchen, wenn man mit Freunden im Ausgang ist, dann sollte man – zumindest am Anfang – entweder diese Situationen meiden oder die anderen bitten, vielleicht an diesem Abend das Rauchen zu reduzieren und keine Zigaretten anzubieten. Ebenfalls hilfreich ist es, im Voraus zu planen, wie man reagiert, wenn einen die Lust auf eine Zigarette packt. Wer vorbereitet ist, kann sich dem Rauchzwang besser entziehen.

Wie kann man seinen Partner beim Rauchstopp unterstützen?

Leider ist hier die Forschungslage noch zu uneindeutig, um klare Empfehlungen abgeben zu können. In unserer Studie haben wir festgestellt, dass die Unterstützung durch den Partner oder die Partnerin nur dann hilfreich war, wenn die Rauchenden sich den Rauchstopp selbst zugebraut und bereits Pläne für schwierige Situationen gemacht haben. Grundsätz-

lich denke ich, dass es sicher gut ist, mit dem Rauchenden gemeinsam herauszufinden, was ihm oder ihr helfen könnte und was nicht. Das kann von Person zu Person und tatsächlich auch von Situation zu Situation unterschiedlich sein. Wenn die rauchende Person aber gar nicht möchte, dass der Partner oder die Partnerin sich einmischt, sollte man das besser akzeptieren.

Wenn jemand schon seit vielen Jahren raucht, lohnt es sich dann überhaupt noch, aufzuhören?

Auf jeden Fall! Es lohnt sich immer, mit dem Rauchen aufzuhören. Die American Cancer Society bestätigt beispielsweise, dass man bis zum 50. Lebensjahr nach einem Rauchstopp sein Risiko halbiert, in den nächsten 15 Jahren an den Folgen des Rauchens zu sterben.

Ausstiegswillige brauchen oft mehrere Anläufe, bis sie die Kippen dauerhaft los sind. Was empfehlen Sie denjenigen, die nach zig gescheiterten Aufhörversuchen den Bettel hinwerfen?

Ich rate, es auf jeden Fall wieder zu versuchen und Misserfolge als ganz normale Fehler in einem Lernprozess zu betrachten. Erst durch Fehler lernt man, worauf man besonders achten muss. Beispielsweise merkt ein Raucher danach, dass es eben nicht klappt, die Zigaretten nur zu reduzieren, sondern dass er wirklich ganz die Finger davon lassen muss. Ein anderer realisiert, dass er immer dann extrem Lust auf eine Zigarette bekommt, wenn er Alkohol trinkt. Aus allen diesen Situationen kann man ableiten, wo man das nächste Mal besser aufpassen muss, und sich einen Plan zurechtlegen. Man kann die gescheiterten Versuche also durchaus auch als Zugewinn von Kompetenz beim eigenen Weg des Rauchstopps sehen.

Text: Vanessa Naef / Foto: Corinne Futterlieb



Raucherpärchen unter der Lupe

Gesundheitspsychologin Urte Scholz und ihr Team führen an der Universität Bern eine vom Schweizerischen Nationalfonds geförderte Studie durch, bei der die Forscherinnen herausfinden möchten, wie Paare zusammen einen gemeinsamen Rauchstopp bewältigen. Dabei geht Scholz unter anderem folgenden Fragen auf den Grund: Wie unterscheiden sich Paare, die mit dem Rauchen aufhören konnten, von denjenigen, bei denen es nicht geklappt hat? Was passiert, wenn nur einer der Partner tatsächlich aufhört, der andere aber wieder rückfällig wird? www.ges.psy.unibe.ch/rauchen