

## FACHLITERATUR

# Bequem vom Sofa zu Hause: Eine DVD für den Einstieg in ein rauchfreies Leben



Nichtraucher in 5 Stunden, Dr. Stefan Frädrich, Doppel-DVD, 29,90 €, PremiumArkaden, Wuppertal 2010, Bestellmöglichkeit unter: [www.die-nichtraucher-dvd.de](http://www.die-nichtraucher-dvd.de)

Endlich vom Rauchen loszukommen – das wünscht sich irgendwann fast jeder Raucher. Aber wie? Erfolgreiche Ex-Raucher haben es auf unterschiedlichste

Weise geschafft: ganz allein, mit Unterstützung der Familie, mit einem Seminar, einem hilfreichen Buch – oder mit einer guten DVD. Dabei sollte die DVD alle Sinne ansprechen und Verstand und Gefühl erreichen. Sie muss es dem Zuschauer leicht machen, sie aufmerksam anzuschauen, und sie muss vor allem Lust machen auf ein Leben als Nichtraucher.

„Nichtrauchen in 5 Stunden“ ist eine Produktion von Focus Gesundheit. Dr. Stefan Frädrich, der durch das DVD-Seminar führt, kann sowohl aus seiner Erfahrung als Arzt sprechen als auch nach 13 Jahren starken Rauchens die Wirkungen von Tabakabhängigkeit nachvollziehbar darstellen: Welche biologischen und psychologischen Fallstricke den Raucher trotz vieler guter Vorsätze immer wieder „bei der Stange halten“ und welche Glaubenssätze es schwer machen, aus der Suchtfalle wieder auszusteigen.

Die DVD besteht aus fünf Einheiten mit je 45 Minuten, jeweils unterbrochen von 10-minütigen „Rauch- und Denkpausen“.

Mit unterschiedlichen methodischen Elementen werden alle wesentlichen Inhalte über die Suchtfalle, über die Wirkungen des Rauchens, über den Ausstieg kurzweilig und einprägsam vermittelt. Die Themen der einzelnen Blöcke beziehen sich auf „Verhalten und Motivation“, „Nikotin und Sucht“, „Die Macht der Psyche“, „Die Tricks der Tabakindustrie“ und den „Einstieg in den Ausstieg“. Ziel ist es, die Mechanismen des Rauchens zu entmystifizieren, die Angst vor dem Entzug zu nehmen, die Neugierde und Lust auf ein Leben ohne Zigarette zu fördern und den imaginären, inneren Schweinehund für sich und ein neues, wohlthuendes Ziel zu gewinnen.

Dies gelingt durch einen dramaturgisch geschickten Aufbau und viele Alltagsbeispiele, in denen sich Raucher wiederfinden können. Jeder Raucher reagiert empfindlich, wenn er das Gefühl hat, belehrt zu werden, oder den Eindruck hat, das Gegenüber „habe gut reden“ und könne sich nicht in seine Situation hineinversetzen. „Authentizität“ und „Erfahrungen aus der Selbsthilfe“ sind daher wichtige Aspekte, die die Unterstützung zum erfolgreichen Rauchausstieg ausmachen. „Nichtraucher in 5 Stunden“ vermittelt glaubwürdig, dass der Ausstieg mit dem richtigen Hintergrundwissen einfacher ist als befürchtet, dass er zu schaffen ist und dass das Leben als Nichtraucher ohne ständigen Entzug sogar stressfreier und angenehmer wird.

Mir hätten solche Informationen seinerzeit den Weg zum Nichtraucher sicherlich abgekürzt und leichter gemacht.

Margot Wehmhoner