



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## *Buch*

Ohne Zigaretten ist das Leben noch lebenswerter. Allen Carr bietet den einfachen und mühelosen Weg dorthin. Durch eine veränderte innere Einstellung gelingt es jedem, auch dem eingefleischten Raucher, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen. In diesem Buch zeigt der Autor, dessen Methode sich wie ein Lauffeuer über den ganzen Erdball verbreitet hat, wie jeder es schaffen und anhaltend von der Abhängigkeit befreit werden kann.

## *Autor*

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von der Nikotinsucht befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern. Allen Carr starb im November 2006 im Alter von 72 Jahren an Lungenkrebs. Im persönlichen Umfeld des Verstorbenen wird vermutet, dass jahrelanges Passivrauchen bei seinen Nichtraucherseminaren zu seiner Erkrankung beigetragen hat.

### *Von Allen Carr außerdem bei Mosaik bei Goldmann*

Endlich Nichtraucher! (13664, 16401)

Allen Carrs Nichtraucher-Tagebuch (16682)

Endlich erfolgreich! (16432, 16818)

Endlich frei von Flugangst (16288)

Endlich Nichtraucher für Frauen (16542)

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel (16964)

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel – für Frauen (17076)

Endlich ohne Alkohol! (16503)

Endlich Wunschgewicht! (16117)

Nie wieder Kater! (16806)

ALLEN CARR

---

**Für immer  
Nichtraucher!**

Der einfache Weg,  
dauerhaft mit dem Rauchen  
Schluss zu machen

Aus dem Englischen von  
Gabriele Zelisko

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf vervielfältigt, auf Datenträger gespeichert oder übertragen werden, weder als Fotokopie noch auf Band, in elektronischer, mechanischer oder jedweder anderen Form, ohne vorherige schriftliche Genehmigung des jeweiligen Rechteinhabers.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

15. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2000

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1999 der deutschsprachigen Ausgabe

Mosaik Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1994, 1995 Allen Carr's Easyway (International) Limited

Originaltitel: *The Only Way To Stop Smoking Permanently*

Originalverlag: Penguin Books Ltd, London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München, unter Verwendung  
eines Entwurfs von Design Team München

Umschlagfoto: Guido Pretzl

Satz: Filmsatz Schröter GmbH, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Kö · Herstellung: Max Widmaier

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16293-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	7
Kapitel	
1 Allen im Wunderland .....	9
2 Alles noch einmal von vorn .....	47
3 Welche Art von Rauchern schafft es nicht? .....	62
4 Warum hat es beim zweiten Mal nicht mehr funktioniert? .....	83
5 Warum ich nie wieder süchtig werden kann .....	96
6 Die unglaubliche Maschine Mensch .....	103
7 Die Schwachstelle in der Maschine .....	113
8 Realität oder Illusion? .....	129
9 Wo ging es schief? .....	138
10 Im Innern der Fleisch fressenden Pflanze .....	146
11 So wird man für den Rest seines Lebens glücklicher Nichtraucher .....	160
12 Die Besteigung des Everest .....	164
13 Die zwölf Geschworenen .....	169
14 Die richtige Einstellung .....	172
15 Das Tauziehen der Ängste .....	178
16 Aber ich genieße die Zigarette .....	185
17 Warum kratzen wir uns bei Juckreiz? .....	203
18 Gewohnheit oder Abhängigkeit .....	205

19	Ich habe nicht genug Willenskraft	219
20	Ehemalige Raucher	230
21	Ich neige zur Sucht	244
22	Ich wäre so gerne Nichtraucher	254
23	Die anderen Raucher	263
24	Unsere Vorbilder	283
25	Wie kann ich mich ohne Zigarette konzentrieren?	289
26	Wenn es nur einen geeigneten Ersatz gäbe ...	299
27	Das Märchen vom Gewicht	312
28	Diese »fürchterlichen« Entzugserscheinungen	322
29	Das »Fünf-Tage-« und das »Drei-Wochen-Syndrom«	334
30	Raucherinnen	347
31	Gelegenheitsraucher	360
32	Heimliche Raucher	396
33	Werde ich das Leben jemals wieder genießen können?	402
34	Wann hört das Verlangen auf?	423
35	Die Versklavung	449
36	Die gesellschaftliche Stütze	461
37	Gesundheit	491
38	Der richtige Zeitpunkt	512
39	Die letzte Zigarette	524
40	Die Anweisungen	547
41	Das Nachglühen	552
42	Alkohol, Heroin und andere Drogen	568
43	Alkohol	577
44	Heroin und andere Drogen	631
45	Die »Wellen«	644
46	Zusammenfassung	648
	Adressen	668

# Vorwort

von Allen Carr zur deutschen Ausgabe

Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich selbst »endlich Nichtraucher« wurde, konnte ich noch nicht ahnen, dass meine Freude und Erleichterung darüber, dass ich einer lebenslangen Nikotinsucht entkommen war, noch übertroffen werden konnte: nämlich von der Freude, anderen dabei zu helfen, sich ebenfalls aus der Nikotinfalle zu befreien.

Diese Freude erreichte ihren Höhepunkt, als mein Buch *Endlich Nichtraucher* in Deutschland auf Platz 1 der Bestsellerliste war. Diesen Erfolg verdanke ich nicht nur dem Goldmann Verlag, sondern auch vielen Freunden und Kollegen, die als Allen-Carr-Trainer Nichtraucherkurse in Deutschland, Österreich und der Schweiz durchführen. Ganz besonders bedanke ich mich bei Petra Wackerle und Stephan Kraus, deren Begeisterung, Engagement und Können viel zum Erfolg von Allen Carr's Easyway beigetragen haben.

Ich bin mir sicher, dass dieses Buch allen Nikotinabhängigen helfen kann, die es mit *Endlich Nichtraucher* noch nicht geschafft haben aufzuhören, oder auch denjenigen, die es geschafft haben und wieder in die Falle hineingetappt sind, um ebenfalls diese unermessliche Freude zu empfinden, den Fängen des Nikotins entkommen zu sein.

Allen Carr, Januar 1999





## KAPITEL 1

---

# Allen im Wunderland

»Was um alles in der Welt tust du dir an?«

»Ich lasse mir eine Zigarette schmecken.«

Die Frage kam von meiner Frau Joyce. Eine dieser glücklichen Personen, die ihre erste Zigarette so widerlich finden, dass ihnen für immer die Lust auf eine zweite vergeht.

Wie sollte auch ein Nichtraucher den *Genuss* des Rauchens ermes sen?

Die Zigarette hing aus meinem Mundwinkel wie bei Humphrey Bogart, und die Tatsache, dass sie mit meinem eigenen Blut getränkt war, schmälerte den *Genuss* nicht im Gerin gsten. Ich blutete bereits zum zweiten Mal innerhalb einer Stunde aus der Nase.

Die erste und wirklich schlimme Blutung war die Folge eines krampfartigen Hustenanfalls, ausgelöst von jener *ganz beson deren* Zigarette am frühen Morgen. Das Nasenbluten gehörte seit kurzem fest zu meinem Tagesablauf. Joyce hielt mir regel mäßig die bekannten Vorträge über die Auswirkungen des Rauchens auf die Gesundheit. Sie gingen zum einen Ohr hinein und auf direktem Weg zum anderen wieder hinaus.

Mir war ohnehin klar, dass das Rauchen mich umbringen würde, durch die dauernden Ermahnungen kam ich mir nur noch idiotischer vor – und meine Abhängigkeit von den Ziga retten schien noch größer zu werden.

Nicht dass ich nicht aufhören wollte, aber ich wusste, ich würde es nicht schaffen. Und damit unternahm ich nicht einmal mehr den Versuch.

Nach dem ersten Nasenbluten wechselte ich den Anzug und ging zu meinem Wagen. Dort saß ich, deprimiert und fertig, und dachte: So sieht mein Leben nun aus mit diesem Zeug, und ich halte es nicht aus ohne!

Ich spürte größtes Verlangen nach einer Zigarette, wusste aber, dass dann das Nasenbluten wieder anfangen würde. Das erste Mal hatte mir Angst eingejagt, ich hatte mindestens einen Viertelliter Blut verloren, das sollte reichen.

Unter diesem Tauziehen mit der Angst leiden alle Drogenabhängigen – und bleiben doch an der Droge hängen. Es war ein elender Montagmorgen. Ich war entsetzt, wohin das Rauchen mich gebracht hatte, und dachte gleichzeitig: Wenn ich jemals wirklich eine Zigarette nötig gehabt hatte, dann jetzt!

Mein Raucherhirn fand schnell eine einfache Lösung des Problems. Eines der wenigen Fächer, das mich in der Schule interessiert hatte, war Biologie. Ich erinnerte mich, dass im menschlichen Körper ungefähr vier Liter Blut zirkulieren. Wenn ich nun einen Viertelliter verloren hatte, musste mein Blutspiegel unter Nasenhöhe gesunken sein, weshalb wohl auch das erste Nasenbluten aufgehört hatte. Ich konnte also unbedenklich eine zweite Zigarette anstecken. Und tat es.

Ich halte mich selbst für einen halbwegs intelligenten Menschen. Ich erinnere mich gut an Tony Hancocks klassische Bemerkung in *The Blood Donor* und seinen entsetzten, ungläubigen Blick, als man ihm erklärte, er solle einen halben Liter Blut spenden: »Einen halben Liter! Das ist ja fast ein Arm voll! Ich laufe doch nicht den ganzen Tag mit einem schlaffen Arm herum, nur um einem amtlich zugelassenen Vampir einen Gefallen zu tun!«

Ich wusste natürlich um die Funktionsweise des Blutkreislaufs und insbesondere auch um die Wichtigkeit der permanenten Blutversorgung im Gehirn; doch hier handelte es sich um die typische Verirrung eines Drogenabhängigen. In unserem Raucherleben kennen wir viele überzeugende Argumente dagegen – und haben immer schnell fadenscheinige Ausflüchte parat, *um nur noch eine Zigarette zu rauchen!*

Innerhalb kürzester Zeit lief das Blut wieder in Strömen, und ich nahm nichts mehr wahr als meine eigene Erbärmlichkeit. Doch plötzlich bemerkte ich, wie Joyce mich durch das Autofenster anstarrte, in ihrem Gesicht jener gequälte Ausdruck, den ich so fürchtete. Ich biss die Zähne zusammen und wartete auf den üblichen Vortrag.

Er kam nicht. Joyce hatte wohl allmählich begriffen, dass Vernunft und gesunder Menschenverstand bei Drogenabhängigen absolut nichts bewirken, und war zu natürlicher Emotionalität und weiblicher Intuition übergegangen.

Sie hatte einen Film gesehen über ein Paar, das unbeirrbar versuchte, für sich selbst und ihr langsam an Leukämie sterbendes Kind einen konstruktiven Lebensweg zu finden. Allein so einen Film zu sehen ist schon herzerreißend, wie qualvoll muss dann erst die Realität sein.

Joyce fragte mich: »Glaubst du, du könntest mit so einer Situation fertig werden?« Ich muss gestehen, ich war zum damaligen Zeitpunkt so beschäftigt mit meinen eigenen unbedeutenden Problemen, dass ich keinen Blick für die Nöte anderer Menschen hatte. Sie redete weiter: »Es muss schrecklich sein für dieses Paar, aber immerhin haben sie den Trost, alles zu versuchen, was in ihrer Macht steht, und die Krankheit ist nicht selbstverschuldet. Wie viel schlimmer glaubst du wohl ist es, mit ansehen zu müssen, wie sich ein geliebter Mensch langsam selbst zerstört und dafür auch noch ein Vermögen ausgibt. Man sieht ja, dass Rauchen nun wirklich gar keinen Vorteil bietet. Machst du dir eigentlich Gedanken, welche Sorgen du mir und deinen Kindern bereitest? Merkst du nicht, wie selbstsüchtig du bist? Was würdest du sagen, wenn ich das gleiche meinem Körper antäte?«

»Sesam öffne dich.«

Gleich der Zauberformel zum Öffnen der Höhle Ali Babas hatte Joyce den Schlüssel gefunden, der mir zu einem noch weit größeren Schatz verhelfen sollte: der Befreiung von der lebens-

länglichen Versklavung durch das Nikotin. Zu dem Zeitpunkt hätte keiner von uns beiden vermutet, dass damit eine Kettenreaktion einsetzen würde, die, davon bin ich überzeugt, den Lauf der Geschichte verändern wird. Und ich hoffe von ganzem Herzen, dass wir beide das noch erleben werden.

In meinem Gehirn existierte eine dunkle, verschlossene Kammer, ähnlich einer riesigen Venusmuschel, die sich nicht öffnen lassen wollte. Das Schlüsselwort war »selbstsüchtig«. Bis dahin hatte ich Rauchen als mein persönliches Problem betrachtet. Es würde mich umbringen, aber ich war bereit, ein kürzeres Leben in Kauf zu nehmen, wenn es, wie ich damals glaubte, dafür umso genussreicher war. Was hatte das mit meinen Mitmenschen zu tun?

Ich hatte mein Rauchen wie von einer Insel aus betrachtet. Wollte mich jemand von der Zigarette abbringen, gingen sämtliche Alarmglocken an. Je nach Art des Angriffs wurde ich manchmal sogar aggressiv. Doch nun empfand ich mich mit einem Schlag aus meinem eigenen Denken und Fühlen befreit und war in der Lage, mich mit den Augen eines Nichtraucherers zu betrachten. Was ich sah, erfüllte mich nicht gerade mit Stolz.

Ich stellte mir vor, Joyce wäre die Raucherin und ich der Nichtraucher – und ich habe ein sehr gutes Vorstellungsvermögen. Ich sah sie vor mir beim Kochen, keuchend und hustend, eine Kippe im Mund, von der gerade Asche in die Pfanne fiel. Ich konnte mir die Nikotinflecken an ihren Fingern, Zähnen und Lippen ausmalen, die leblosen Augen und den fahlen Teint, den fauligen Atem. Weil ich sie liebe, hätte ich das wohl alles in Kauf genommen, ebenso wie das ganze verschwendete Geld und die fadenscheinigen Argumente zur Verteidigung ihrer dummen Sucht. Ich hoffe, ich wäre ihr gegenüber genauso tolerant gewesen wie sie mir in all diesen Raucherjahren. Aber meine Frau in diesem Elend zu sehen, in dem ich mich befunden hatte, das hätte ich nicht ertragen.

Menschen mit schlimmen angeborenen Krankheiten, wie zum Beispiel dem Down Syndrom, kamen mir in den Sinn – und wie sie anscheinend an ihren Behinderungen wachsen. Welche

Chancen auf einen ordentlichen Job würden Sie sich ausrechnen, wenn Sie ein Leben lang im Rollstuhl sitzen müssten? Franklin D. Roosevelt holte sich den höchsten Job im Staat.

Ein beeindruckendes Beispiel ist auch Christopher Nolan, ein irischer Junge, der die ersten fünfzehn Jahre seines Lebens nur vor sich hin vegetierte, da er aufgrund seiner körperlichen Behinderung keine Möglichkeit hatte, sich anderen mitzuteilen. Zunächst wollte man ihn als Schwachsinnigen behandeln, doch in seinem unbrauchbaren Körper steckte ein intelligenter Geist. So lernte er nach und nach, mit Hilfe eines an seiner Stirn befestigten Stockes, auf einer Schreibmaschine zu schreiben – und verfasste einen Bestseller. Einige wohlwollende Kritiker bedachten ihn mit Kommentaren wie: »Ganz in Ordnung, er neigt allerdings zu einem leicht übertriebenen Gebrauch von Adjektiven.« Seine Mutter berichtete: »Wer gesehen hat, welche Anstrengung es ihn kostete, ein einziges Wort zu schreiben, weiß, dass jedes Wort wichtig ist. Wenn die Kritiker ihn nicht verstanden, war das ihr Problem, nicht Christophers.«

Schwer vorstellbar, wie es ist, als intelligenter Mensch fünfzehn Jahre vor sich hin zu vegetieren, ohne jegliche Möglichkeit der Kommunikation. Nun möchte man meinen, Christopher hätte, nachdem er sich endlich mitteilen konnte, als erstes den Wunsch geäußert: »Bitte lasst mich für immer einschlafen.« Aber nein, wie für alle Lebewesen auf unserem Planeten, mögen sie in den Augen anderer noch so unterprivilegiert, deformiert oder unansehnlich wirken, gilt als erste Regel der Natur: Überleben! Christopher wollte leben, denn ob es uns passt oder nicht, das Leben ist wertvoll. Leider ist Christopher heute nicht mehr unter uns, doch ich hoffe, wo immer er jetzt auch sein mag, dass er den Wert seiner wunderbaren Botschaft und des Beispiels, das er uns gegeben hat, zu erkennen vermag.

Es ärgerte mich plötzlich, dass ich mich so dumm verhalten hatte. Da gab es Menschen wie Christopher Nolan, die mit schwersten Behinderungen auf die Welt kommen und es fertig bringen, diese auf ihre Art zu überwinden. Und da war ich, der ich nicht nur das Glück hatte, auf der Welt zu sein, sondern

auch noch einen gesunden Körper und Geist besaß. Da war ich, der dem Schöpfer ins Gesicht schlug und ihm sagte: »Danke für meinen gesunden Körper. Aber warum hast du ihn nicht Christopher Nolan gegeben? Der hätte ihn sicher zu schätzen gewusst. Warum hast du ihn an einen wie mich verschwendet? *Einen, der den größten Teil seines Lebens damit verbringt, sich immer wieder neue Entschuldigungen auszudenken, warum er ein Vermögen für ein Gift ausgibt, das er sich auch noch selbst ausgesucht hat!*

Jahrelang hatte ich Joyces Bitte, Hilfe von außen zu suchen, zurückgewiesen. Nicht, weil ich zu stolz gewesen wäre, sondern weil ich wusste, wenn es mir möglich gewesen wäre aufzuhören, hätte ich es längst getan.

Nun bin ich mir darüber im Klaren, dass viele Leser, vor allem jüngere Raucher oder Gelegenheitsraucher, sich angesichts meiner Schilderungen, wie weit ich gesunken war, mit dem Gedanken trösten: »Soweit würde ich es nie kommen lassen; und sollte es doch passieren, würde ich sofort aufhören.« Vielleicht entsteht auch der Eindruck, ich beschreibe in diesem Buch nur die schrecklichen Auswirkungen des Rauchens, und ich will Sie dadurch zum Aufhören bringen. Wenn ich der Meinung wäre, solche Schocktherapien könnten wirksam sein, hätte ich keine Scheu, sie anzuwenden. Aber mir haben sie nicht geholfen, und würden sie Ihnen helfen, wären Sie bereits Nichtraucher. Ich verspreche, ich habe hier nur Positives für Sie. Sie sollten allerdings wissen, warum Raucher ungeachtet ihres Wissens, dass die Sucht zum Tod führt, *trotzdem nicht aufhören!* Nur wenn Sie den wirklichen Grund verstehen, *dann können Sie aufhören.*

Möglicherweise glauben Sie nun, der Schlüssel, mit dem Joyce Zugang zu mir fand, war die plötzliche Einsicht, ich würde meinen eigenen Körper zerstören. Aber dessen war ich mir vorher schon bewusst gewesen. Das war schon seit Jahren offensichtlich, nur hatte ich es nicht wahrhaben wollen.

Oder ich wäre zu der Erkenntnis gekommen, dass ich selbstsüchtig war, und wenn schon nicht für mich selbst, hätte ich das große Opfer doch für meine Frau und meine Kinder brin-

gen können. Ich würde gern für mich in Anspruch nehmen, so rücksichtsvoll und opferbereit zu sein, doch die traurige Wahrheit sieht so aus, dass Raucher nicht aus egoistischen Beweggründen aufhören können – und schon gar nicht für andere. Ich will eines klarstellen: Das Schlüsselwort hat zu diesem Zeitpunkt absolut nichts dazu beigetragen, meine Anschauungen über das Rauchen zu ändern, es hat nur an mein Gewissen appelliert, was mich wiederum bewogen hat, Hilfe von außen zu suchen.

Ich wusste, der Hypnotiseur würde mir nicht helfen. Aber nach der Sitzung würde ich mit reinem Gewissen nach Hause kommen und sagen: »Ihr seht, es war nichts als Zeit- und Geldverschwendung. Akzeptiert doch bitte ein für allemal:

ICH WERDE NIEMALS MIT DEM RAUCHEN  
AUFHÖREN KÖNNEN!«

Joyce ist ein Ausbund an Optimismus und Freude. Aber ich glaube, auch sie erwartete ein negatives Ergebnis.

Immerhin hoffte ich, dass die Vorhaltungen damit ein Ende hätten, auch wenn sie über mein Scheitern gewiss nicht erfreut gewesen wäre.

Es klingt unwahrscheinlich, aber bereits vor dem Ausdrücken der letzten Zigarette war ich Nichtraucher und wusste genau, dass ich nie wieder das Verlangen nach einer Zigarette verspüren würde. Ich hätte allerdings nie gedacht, dass es so einfach wäre. Es war lächerlich einfach, und es war ein Genuss, von der letzten Zigarette an. Es bedurfte keiner großen Willenskraft, es kamen keine schlimmen Rückschläge und ich habe seit jenem Tag nicht ein einziges Mal Verlangen nach einer Zigarette verspürt. Außerdem habe ich nicht zugenommen, sondern innerhalb der ersten sechs Monate ohne Zigaretten sechszwanzig Pfund abgenommen.

Und das schier Unglaubliche daran: Meine Entdeckung ist für jeden Raucher effektiv, auch für *Sie*. Und sie ist übertragbar auf andere chemische Drogen wie Alkohol und Heroin.

Ich suchte den Hypnotiseur am 15. Juli 1983 auf. Aber bitte laufen Sie nun nicht gleich zum nächstbesten Hypnotiseur. Ich möchte den Mann, den ich damals aufsuchte, nicht schlecht machen, schließlich wäre ich ohne ihn heute tot. Doch mein Erfolg stellte sich *trotz und nicht wegen dieses Besuchs* ein. Der Hypnotiseur lieferte nur noch den letzten Baustein, den ich brauchte, um mir absolut sicher zu sein, dass ich gefunden hatte, wonach jeder Raucher insgeheim sucht:

### EINEN EINFACHEN WEG, UM MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN

Meine Erwartungen hatten sich nach einigen Monaten bestätigt, in denen ich die Methode bei Freunden und Verwandten erprobte. Das war der Anstoß, meinen Job als Wirtschaftsprüfer aufzugeben und Kurse durchzuführen, in denen ich anderen helfen konnte, vom Nikotin loszukommen.

Wir begannen mit einer kleinen Anzeige in einer Lokalzeitung. Unser erster zahlender Patient war der bekannte Diskjockey und Fernsehstar Peter Murray. Ich wäre nicht im Entferntesten auf die Idee gekommen, es könnte sich dabei um *den* Pete Murray handeln. Als ich ihn die Einfahrt entlangkommen sah, zitterte ich wie Espenlaub. Es war wie ein Alptraum, meine Stimme versagte, und ich war unglaublich nervös. Ich möchte nicht wissen, was er von dieser ersten Sitzung hielt, ich hatte nie den Mut, ihn zu fragen. Normalerweise ist es meine Aufgabe, dem Raucher zuerst einmal zur Entspannung zu verhelfen; in diesem Fall war es genau umgekehrt. Damals sah ich es zwar nicht so, aber ich hatte Glück im Unglück. Wäre er nicht dieser nette Kerl, hätte ich niemals den Mut aufgebracht weiterzumachen. Ich weiß nicht, ob ich ihm geholfen habe, aber ein kleiner Trost für ihn, falls nicht: Ihm ist es zu verdanken, dass ich schließlich doch so weit kam, andere aus ihrem Teufelskreis zu befreien.

Nach diesem unrühmlichen Beginn wuchs mein Selbstvertrauen stetig und damit unsere Erfolgsquote. Bald mussten wir



keine Anzeigen mehr schalten. Aus aller Herren Länder kamen Raucher nur aufgrund von Mundpropaganda.

Ich war der Trainer, Joyce übernahm Schreibarbeiten, Telefondienst, Empfang und all die anderen Arbeiten. Da wir nach zwei Jahren die Scharen von Rauchern, die unsere Hilfe suchten, nicht mehr alle persönlich empfangen konnten, beschrieb ich meine Methode in einem Buch, das sich seitdem ständig in den Bestsellerlisten findet: *Endlich Nichtraucher!*

Früher war ich immer der Meinung gewesen, ein guter Titel sei das Wichtigste bei einem Buch, doch ich kann mich nicht erinnern, jemals über den Titel dieses Buches nachgedacht zu haben, er lag einfach auf der Hand. Dagegen fand ich es überaus schwierig, den Inhalt zu verfassen, mit Ausnahme des inzwischen legendären Kapitels 21.

Alles, was ich mit dem Buch erreichen wollte, war, Rauchern aus der Nikotinfalle heraus zu helfen. Als jedoch Hunderte von Dankesbriefen ehemaliger Raucher und ihrer Familien eintrafen, war das doch eine schöne Überraschung. Zwar hatte ich versucht, das Buch so interessant und humorvoll wie möglich zu gestalten, aber letzten Endes ist es doch ein Handbuch, und die Verfasser von Handbüchern erhalten, glaube ich, in erster Linie Beschwerdebriefe. Ich ärgere mich oft über die schlechte Qualität bei den Übersetzungen von Handbüchern, aber *Endlich Nichtraucher!* wurde mittlerweile erfolgreich in über zwanzig Sprachen übersetzt. Unter meinen Zuschriften waren bisher nur wenige, die von gescheiterten Versuchen berichteten. Wenn ein Handbuch nicht funktioniert, bekommen wir in der Regel einen Wutanfall, doch wer macht sich schon die Mühe und schreibt einen Brief? Überraschenderweise waren selbst jene Briefe wohlwollend, die von gescheiterten Versuchen berichteten, und sie beschränkten sich in erster Linie auf Verbesserungsvorschläge für das Buch.

Der Umgang mit Personalcomputern ist auch so eine Sache. Meine Freunde und Verwandten, die vor mir einen besaßen, beteuerten immer wieder, wie einfach moderne Computer zu bedienen seien. Im Fachjargon heißt das »benutzerfreundlich«.

Sie sind ungefähr so benutzerfreundlich wie ein Zwei-Kilo-Hammer, der auf dem großen Zeh landet!

Benutzerfreundlich! Schon das Handbuch war umfangreicher als das Gesamtwerk Shakespeares. In der Zeit, die ich brauchte, um mich in meinen Computer einzuarbeiten, hätte ich leicht das Buch per Hand schreiben können. Sie waren alle eine Spur zu enthusiastisch mit ihrem Computer. Natürlich, schließlich hatten sie ein hübsches Sümmchen dafür hingelegt, das nun nach Rechtfertigung verlangte. Genauso ist es bei jugendlichen Rauchern, die zuerst über den fauligen Geschmack im Mund hinwegkommen, dann bemerken, wie sie schon an der Angel zappeln und schließlich ihre nicht rauchenden Freunde überzeugen wollen, wie schön es doch sei, Raucher zu sein. Leider sind sie nur allzu oft erfolgreich damit!

Allmählich komme ich dem Computer auf die Schliche. Wenn man weiß, wie er funktioniert, ist alles ganz einfach. Ich kann mir schon gar nicht mehr vorstellen, wie ich ohne ihn ausgekommen bin. Schlaue kleine Maschinen sind das. Meinen habe ich schon dreimal aus dem Bürofenster geworfen, natürlich nur, um zu sehen, ob er es aushält – er funktioniert immer noch.

Die Zuschriften, die bisher eingegangen sind, haben den großen Einsatz für das Buch längst wettgemacht. Ich bin schon oft gefragt worden, warum ich keine weiteren Bücher schreibe. Diese Frage schien mir seltsam. Ich bin kein Autor. Ich habe das Buch geschrieben, um wichtige Erkenntnisse weiterzugeben. Die Aufgabe war erfüllt, ich sah keinen Grund, ein weiteres Buch zu verfassen.

Warum schreibe ich also jetzt? Nein, gewiss nicht wegen der großzügigen Tantiemen, die würde ich gern an jemanden weitergeben, wenn er das Buch für mich schreiben könnte. Es gibt einige andere Gründe, teils positive, teils negative. Fangen wir mit Letzteren an:

Als ich zum ersten Mal den, nennen wir ihn »magischen Knopf«, entdeckte, dachte ich, jeder halbwegs intelligente Raucher müsste in ungefähr fünf Minuten vom Rauchen abzubrin-

gen sein, wenn man ihm folgenden Zusammenhang erklärt: Mit dem Anstecken einer Zigarette will der Raucher jenen Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen, der für den Nichtraucher sein Leben lang selbstverständlich ist. Doch da jede Zigarette die Entzugserscheinungen vom Nikotin, die sie eigentlich lindern soll, immer wieder neu verursacht, ist das Erreichen dieses Zustands einfach illusorisch.

Ich veranschlagte zehn Jahre, um die Welt vom Rauchen zu befreien. Nun sind Sie sicher einer Meinung mit Joyce, man sollte mich für geistesgestört erklären. Aber überlegen Sie einen Moment. Angenommen, ich hätte eine Methode zur Heilung von Lungenkrebs entdeckt. Selbst wenn ich der weltweit führende Experte für Lungenkrebs wäre, würde man meine Methode genauesten und strengsten Prüfungen unterziehen.

Wie viel Zeit bräuchte ich erst, um zu beweisen, dass ich den magischen Knopf gefunden habe? Es stellte sich als schwierig heraus. Selbst bei meinen engsten Freunden und Verwandten galt ich als einer der leidenschaftlichsten Raucher auf Erden. Wie sollte ich sie überzeugen, dass sie es über Nacht mit dem führenden Experten im Nichtrauchen zu tun hatten? Stellen Sie sich vor, Sie hätten über dreißig Jahre im Gefängnis zugebracht, in einer ausbruchsicheren Zelle mit einem Zahlenschloss, dessen Kombination niemand kannte, weder die Gefängniswärter noch die Mitgefangenen. Sie hassten das Gefängnis mehr als alle anderen Gefangenen und hatten permanent versucht, die richtigen Zahlen herauszufinden. »Heureka!« Eines Tages gelingt es Ihnen, Sie sind frei! Und innerhalb weniger Sekunden sind Sie nicht nur der führende Experte auf diesem Gebiet, sondern auch der einzige! Genau das ist mit mir passiert.

Natürlich habe ich nicht erwartet, man würde mir sofort Vertrauen entgegenbringen, ich bin ja nicht einmal Arzt. Wie war das doch bei Kolumbus: »Hört zu, Leute. Ich habe in letzter Zeit viel darüber nachgedacht, und bin mir jetzt sicher, dass die Welt nicht, wie wir alle glauben, flach ist, sondern ein riesiger Ball. Seid doch bitte so nett und verbreitet diese Botschaft in der ganzen Welt und ändert alle Bücher entsprechend.«

Schließlich war mir nach Joyces erster Reaktion klar, dass ich nicht glaubwürdig war. Das war aber kein wirkliches Problem. Kolumbus bewies seine Theorie, indem er die Welt umsegelte. Ich würde meine beweisen, indem ich den Rauchern, die mich konsultierten, demonstrierte, wie einfach es ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie würden es Freunden erzählen, die ebenfalls kämen, um sich meiner »Wunderkur« zu unterziehen.

Ich spreche immer wieder von einem »magischen Knopf« oder einer »Wunderkur«. Ich besitze beileibe keine mystischen Heilkräfte. Einem Steinzeitmenschen würde das Telefon magisch erscheinen. Wenn wir von Magie sprechen, meinen wir damit: Ich verstehe nicht, wie etwas funktioniert. Meine Methode beinhaltet nicht mehr »Magie« als das Öffnen eines Safes, vorausgesetzt, man kennt die richtige Zahlenkombination.

Nach ungefähr vier Jahren wollte ich bewiesen haben, dass meine Methode jene Wunderkur ist, auf die viele Raucher sehnsüchtig gewartet hatten. Mit diesem Zeitplan war ich zu vorsichtig, das Ziel war bereits nach zwei Jahren erreicht. Dazwischen lagen ein, zwei Rückschläge, mit denen ich nicht gerechnet hatte. Als der Entschluss gefasst war, mein Wissen in einem Buch zu verbreiten, wandte ich mich an einen bekannten Verlag, erklärte dort, ich hätte eine Methode entwickelt, wie man auf einfache Weise Nichtraucher werden kann, würde gern ein Buch darüber schreiben und hätte mir diesen Verlag dafür ausgesucht. Das ist nicht der exakte Wortlaut, aber Grundtenor des Gesprächs war, der Verlag könne sich glücklich schätzen, dass ich ausgerechnet ihn erwählt hatte.

Wider Erwarten sprang dort keiner über den Schreibtisch, man schickte mir auch nicht sofort den Verleger persönlich vorbei. Schließlich wollte man sich immerhin herablassen, das Manuskript zu lesen. Aber es gab noch keins. Ich erklärte, es würde auch keinen Sinn machen, wenn andere das Manuskript bewerten, da es sich nicht um einen Roman oder ein literarisches Werk handle, sondern um eine einfache bewährte Methode, mit dem Rauchen Schluss zu machen, und ich der weltweit führende Experte auf diesem Gebiet sei. Mein Wort müsse genü-

gen. Hätte man Bernhard Langer genauso behandelt, wenn er angeboten hätte, seine Golf-Geheimnisse preiszugeben?

Selbstverständlich bin ich auf diesem Weg nicht weitergekommen, aber ich habe etwas dazugelernt. Jeder weiß, dass Bernhard Langer ein begnadeter Golfer ist. Doch wer außer mir wusste schon, dass ich weltweit *der* Experte in Sachen Nichtrauchen war? Einige meiner geheilten Raucher ahnten es bestenfalls.

Aus meiner Erfahrung mit dem ersten Verlag war mir klar, dass es sinnlos wäre, weitere aufzusuchen. Ich hörte Geschichten von begabten Autoren, die erst nach jahrelangen vergeblichen Versuchen ihre Werke veröffentlichen konnten. Also ließ ich mein Buch selbst drucken. Das Problem war nur, dass meine Kurse bei weitem nicht so einträglich waren wie mein Beruf als Wirtschaftsprüfer. Wir hatten Mühe, den Gerichtsvollzieher draußen zu halten. Zum Glück habe ich einen erfolgreichen, wohlhabenden Bruder, Versicherungsmakler, der immer auf der Suche nach rentablen Anlagemöglichkeiten ist. Ich wollte zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen und ihn dazu überreden, in mein Projekt zu investieren. Er kannte mich als vernünftige Person und wusste, das ich mit meinen Kursen erfolgreich war. Ich müsste fremden Investoren mein Angebot nicht lange erklären, und er könnte gute Gewinne erzielen.

Allerdings konnte ich meinen Bruder nicht von den Bestsellerqualitäten meines Buches überzeugen. Da war ich nun felsenfest davon überzeugt, das wichtigste Buch seit Darwins *Vom Ursprung der Arten* zu verfassen, und selbst mein eigener Bruder wollte kein Geld dafür investieren. Er beendete das Thema mit dem Vorschlag, ich solle mich doch wieder melden, wenn ich ausnahmsweise mal eine *gute* Idee hätte!

Ironie des Schicksals! Die ganze Situation erinnerte mich an jenen klassischen Monolog Bob Newharts – für mich das Amüsanteste, was jemals über das Rauchen geschrieben wurde – und rückt die Angelegenheit ins rechte Licht. Es geht um Sir Walter Raleigh. Nachdem er in der Neuen Welt den Tabak entdeckt hat, ruft er seinen Agenten in London an und will ihn

überreden, schnell auf das neue Pferd zu setzen. Hier eine gekürzte Version:

»Wie bitte, Walt, du hast eine Schiffsladung Taa-baak gekauft? Was ist Taa-baak, Walt? Blätter? Du hast 80 Tonnen Blätter gekauft? Es mag dich überraschen, Walt, aber komm doch im Herbst hierher, und wir werden ... Oh, eine besondere Art von Blättern? Was macht man damit, Walt? Man kann verschiedene Dinge damit anstellen? Welche Dinge, Walt? Du kannst etwas Taa-baak nehmen und ihn in der Nase hochziehen? Warum, Walt? Man muss dabei niesen? Ja, das kann ich mir vorstellen. Was kann man noch damit machen, Walt? Zerkleinern, in ein Stück Papier einrollen und hineinstecken – Nein! Erzähl mir nicht, wohin du es steckst, Walt! Ach, in den Mund? Aber warum, Walt? Dann kann man es anzünden? Und den Rauch in die Lunge einziehen? Aber das kann man doch auch über dem Kamin machen, oder? Walt, wir machen uns ein wenig Sorgen um dich, seit du dich in diesem Sumpf rumtreibst. Ich glaube nicht, dass Taa-baak hier einschlagen wird. Aber wenn du mal wieder eine gute Idee hast, lass es mich als Ersten wissen! Nein, ich werde dich anrufen, Walt!«

Damals hielt man Walt für schwachsinnig, weil er glaubte, man könne die Leute zum Rauchen bringen, und nun ging es mir genauso, aber aus dem genau umgekehrten Grund.

Die Erfahrung mit dem Verleger versetzte meinem Ego nur einen leichten Schlag, wohingegen die Reaktion meines Bruders wirklich niederschmetternd war. Doch änderte sie nichts an dem Glauben in meine Methode. Zwei wichtige Faktoren machten mich so sicher:

1. Jeder Raucher will im Grunde aufhören, auch wenn es ihm oder der Gesellschaft gar nicht explizit bewusst ist.
2. Ich besaß den Schlüssel, um ihn von seiner Sucht zu befreien.

Aber niemand glaubte an mich. Wenn ich schon meinen Bruder nicht überzeugen konnte, wie sollte es mir erst bei Fremden gelingen? Ich fragte mich, ob ich überhaupt jemanden bitten sollte, sein Kapital zu riskieren. Ich gab die Idee mit dem Buch auf. Dann machte ich jene wunderbare Erfahrung, die meinen Glauben an die Menschheit mehr als wiederherstellte.

Wir hatten einen alten Freund zu Gast, Sid Sutton, der als Waise im Haus eines gewissen Dr. Barnados aufgewachsen war und sich nun als findiger und erfolgreicher Geschäftsmann einen Namen gemacht hatte. Er verdiente ein Vermögen, indem er qualitativ hochwertige Möbel nachbauen ließ und zu lächerlich günstigen Preisen verkaufte. Man verzeihe mir die Schleichwerbung, aber dieser Mann hat sie verdient. Wie wir auf das Buch zu sprechen kamen, habe ich vergessen, vermutlich waren wir bei unserem Lieblingsthema angelangt, den Kreditabteilungen der Banken und ihre Gepflogenheiten, Darlehen nur jenen zu gewähren, die nachweisen können, dass sie es eigentlich gar nicht nötig haben, Geld von der Bank zu leihen. Ähnlich wie Verleger, die einen nur an die Hand nehmen, wenn man schon so viele Bücher wie Barbara Cartland verkauft hat. Ich erinnere mich nur noch, wie Sid sagte: »Ich gebe dir das Geld für das Buch«, und ich ihn daraufhin fragte: »Sid, hast du irgendeine Vorstellung, was das kostet? Ich gehe davon aus, dass es ein Erfolg wird, aber ich kann nicht dafür garantieren.«

Er sagte *geben*, nicht *leihen*. Sollten Sie zu jenen Tausenden gehören, denen *Endlich Nichttraucher* geholfen hat, haben Sie das eigentlich Sid zu verdanken. Ich schätze mich glücklich, einen solchen Freund zu haben. Ich widmete das Buch unter anderem auch Sid. Das vorliegende Buch widme ich einer mir ebenfalls sehr nahe stehenden Person, deren Glaube an mich genauso unerschütterlich war und ohne deren Hilfe ich nichts erreicht hätte. Es heißt, hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine Frau. Ich behauptete, hinter jedem ziemlich mittelmäßigen Mann steht eine *wunderbare* Frau! Es fällt mir nicht schwer, mich in die zweite Gruppe einzureihen.

Hätte ich nun eine einfache und wirksame Heilmethode für



Allen Carr

## **Für immer Nichtraucher!**

Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen

Taschenbuch, Broschur, 672 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-16293-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2000

Schluß mit dem Rauchen! - mit diesem Buch kann jeder endlich den lang gehegten Vorsatz in die Tat umsetzen. Allen Carr zeigt eine verblüffend einfache Methode, mit der die nächste Zigarette wirklich zur letzten wird. Und das ohne Schockbehandlung und ohne starre Verhaltensregeln: Allein durch einen Wandel der inneren Einstellung gelingt es, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Der ausführliche, psychologisch fundierte Ratgeber ist der Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Leben als Nichtraucher. Mit dieser erfolgreichen Methode, die bereits weltweit unzählige Anhänger gefunden hat, kann es endlich jeder schaffen.