

„easyway“ im SALUS-Test:

Nichtraucher in sechs Stunden?!

Axel Kriese, Küchenleiter der SALUS-Service im Fachklinikum Bernburg, nahm im Oktober erfolgreich an dem bekannten Nichtraucherseminar „Allen Carr´s Easyway“ teil. Damit war er der erste von insgesamt sechs Mitarbeitern, die Dank eines Sponsorings der Firma Easywell GmbH das Seminar testen konnten. Wir haben Herrn Kriese am 8. November 2007 zu seinen Erfahrungen befragt.

Herr Kriese, wie viel haben Sie im Durchschnitt geraucht?

So 20 bis 30 Zigaretten waren das pro Tag, die letzte habe ich mir zwei Stunden vor dem Nichtraucherkurs angesteckt.

Was hat Sie bewogen, an dem Nichtraucherseminar teilzunehmen?

Das Klinikum soll ja ab 2008 rauchfrei werden und da habe ich mir gedacht, dass man da vorher schon mal anfangen müsste. So von heute auf morgen wird das aber nichts. Ich hab zu meinen Kollegen gesagt: Ich bin dabei, ich höre auf, aber dazu brauche ich Hilfe. Irgendwann kam dann Frau Snajdar vom SALUS-Projektmanagement auf mich zu und hat mir angeboten kostenfrei an dem Easyway-Kurs teilzunehmen.

Wie würden Sie das Seminar beschreiben?

Das war schon wie eine Art Gehirnwäsche. Und die Aussage war im Grunde ganz simpel „Hört einfach auf zu rauchen!“. Mehr nicht. Gezwungen hat uns da aber niemand, den Willen mussten wir schon selbst aufbringen. Die haben uns sogar angebo-

ten, in den Pausen zu rauchen. Das hat aber keiner gemacht. Ganz interessant war, als sie jedem, der wollte ausgerechnet haben, wie viel Geld er in seinem Leben „verraucht“ hat. Beim mir wäre es ein guter BMW geworden (lacht).

Gab es in dem Seminar einen Schlüsselpunkt, wo Sie gesagt haben: „Ich höre jetzt wirklich auf“?

Die Kursleiterin, die übrigens auch 30 Jahre lang geraucht hatte, hat zu uns gesagt: „Die Mauer, über die der Raucher will, besteht zu 5% aus Sucht, die restlichen 95% sind Ausreden“. Und das stimmt! Jeder Raucher kennt zum Beispiel einen, der raucht und trotzdem Leistungssport treibt oder einen der 90 geworden ist und 100 Jahre geraucht hat. Oder die berühmte Ausrede mit dem Stress, „Ich bin im Stress, ich muss jetzt erstmal eine rauchen, aufhören kann ich auch noch später“. Man muss einfach mit den Ausreden Schluss machen - und das habe ich getan.

Sind Sie über den Berg?

Ich würde meine Hand dafür nicht ins Feuer