



---

# Monatlicher Informations-Abend

**19:30, Residenz KURSANA,  
Moosbruggstrasse 1, 9000 St. Gallen  
(Nähe Spisertor)**

---

INFO:

Freier Eintritt. Veranstaltungsorte und Belegung bitte auf Anfrage, Tel +41 71 367 12 28  
[angstfrei@bluewin.ch](mailto:angstfrei@bluewin.ch), [rauchfrei@bluewin.ch](mailto:rauchfrei@bluewin.ch), [angstfrei-rauchfrei@bluewin.ch](mailto:angstfrei-rauchfrei@bluewin.ch)

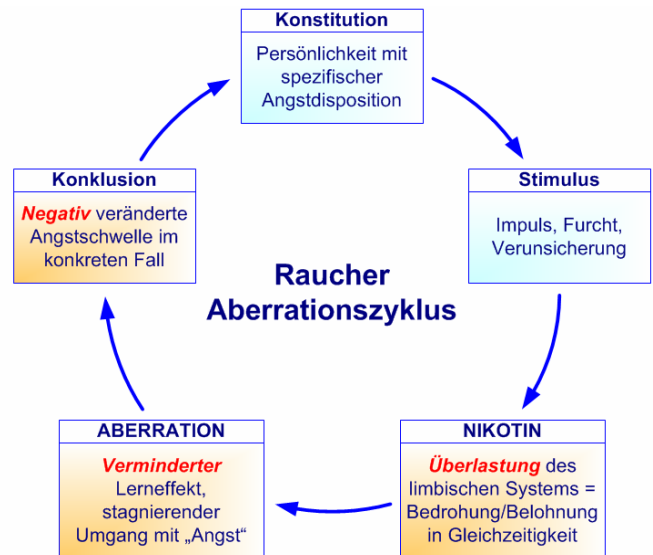
---

## Legenden und Irrtümer

RAUCHEN - ein Thema umrankt von Legenden und voller Ängste. Angefangen bei der zunehmenden Diskriminierung von Rauchern bis hin zur der Hartnäckigkeit der eigenen Illusion, jederzeit mit dem Rauchen aufhören zu können. Auch auf der Seite der Therapieansätze gibt es kaum Klarheit – eher Glaubensbekenntnisse. Vom Handauflegen bis hin zum GEN-mutierten Virus als zukünftigen Impfstoff.

## Lösungsansätze, Referenzen

Die Wirkweise des Nikotins ist ein sehr komplexer biochemischer Vorgang im Körper des Menschen. Nach unserer Erkenntnis sind die körperlichen Aspekte der Nikotinsucht hinsichtlich der *Nachhaltigkeit* weniger bedeutend. In dieser Beziehung stimmen wir mit dem populären Autor des Buches „*Endlich Rauchfrei*“ (Ref: Allen Carr) überein. Das Rauchen ist nebst den *kurzfristigen* biochemischen Effekten ein vorwiegend *mentales/emotionales* Phänomen. Dies ist begründet in der ständigen Aberration jenes neurobiologischen Systems, welches für die emotionale „Bedeutung“ von Worten und Gegebenheiten zuständig ist – dem *limbischen System*. (Ref: Antonio R. Damasio, Neurobiologie). Dies äussert sich unter anderem darin, dass der Betroffene häufiger Schwierigkeiten hat, seine eigenen Ängste zu konfrontieren. (Ref: Fritz Riemann, Psychologie). Der natürliche Lernvorgang (mit diesen Ängsten umzugehen) ist beeinträchtigt, wenn wahrgenommene Emotionen ihrer eigentlichen „Intensität“ mittels Nikotin beraubt werden.



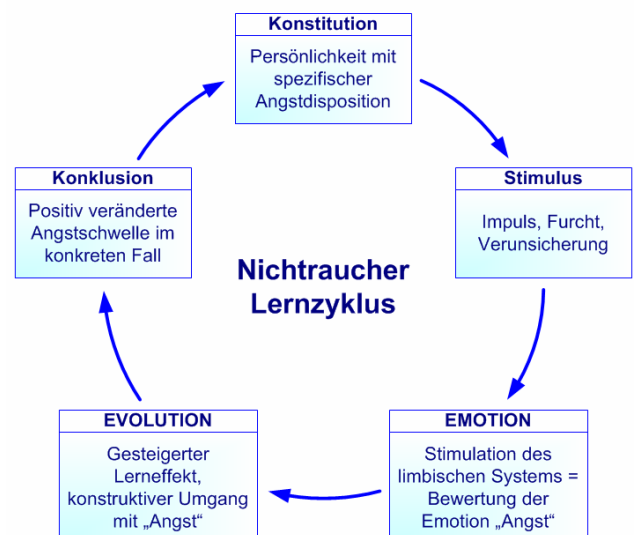
## Die Dominanz und Hartnäckigkeit der Nikotinsucht

Wie weitreichend das Rauchen das Leben beeinflussen kann! Früh morgens geht es in der Regel schon los, vorausgesetzt, dass man am Abend vorher bereits an den Nachschub gedacht hat. Schlimm, wenn am Morgen keine Zigaretten vorhanden sind. Noch schlimmer, wenn die Zigaretten da sind, aber keine Möglichkeit, diese anzuzünden. Das zieht sich über den ganzen Tag hin. Eine Vollbeschäftigung, das kleine Monster alle dreissig bis sechzig Minuten zu füttern. Was das alles für Konsequenzen mit sich trägt, glaubt man erst, wenn der entsprechende „Wink mit dem Zaunpfahl“ erfolgt ist. Mein persönliches Desaster (Chance): nach einem Pilotprojekt für einen neuen Kunden bekam ich eine Absage, da ich rauchte. Bei einem Anderen ist es vielleicht ein drohender Herzinfarkt, eine längerer Aufenthalt in einer Klinik, oder etwas anderes Dramatisches. Aber selbst vor der Eingangstür einer Herzklinik sieht man unverbesserliche Raucher – *Rauchen, die Dominanz im Leben bis hin zum Tod*.

## Der Weg zum Nichtraucher

Vergegenwärtigt man sich die Dominanz und die Konsequenz des Rauchens, so kriegt man meistens soviel Angst, dass man gleich eine rauchen muss. Das ist der Teufelskreis „*Zyklus der Raucher*“ (oder Angst / Sucht Zyklus). Dieses gilt es nun zu verändern, respektive ist der Teufelskreis in den ursprünglichen Zustand zurück zu führen – in den „*Zyklus der Nichtraucher*“.

Hierzu haben wir Übungen entwickelt, um gemeinsam mit Ihnen während des Seminars die individuellen Ursachen der Sucht zu erkennen und die Sucht als solche zu entlarven.



## Die Heimtücke der Nikotinsucht

Heimtücke und Hinterlist – zwei Eigenschaften, die eigentlich nur dem Menschen zugeordnet werden können. Dennoch finden wir Heimtücke gerade im Zusammenhang mit der Nikotinsucht sehr passend, da die „Suchtbindung“ gerade dort geschieht, wo die Sucht entlarvt werden sollte – im primären „Vernunftssystem“, zwischen vegetativen „Dinohirn“ und dem denkfähigen „Grosshirn“. Diese Heimtücke äussert sich vielseitig und individuell und ist dadurch *scheinbar* nur schwer zu entlarven:

- für die eigentliche Nikotinsucht gibt es keinen physiologischen Nachweis. (im Gegensatz zu den „Verschmutzungen“ durch andere Schadstoffe).
- bei jedem Raucher ist die Sucht enorm hartnäckig.
- die Sucht weiss sich immer äusserst geschickt zu verbergen und „logisch“ zu rechtfertigen.
- die Sucht vermag sich zu tarnen. Dies ist zu erkennen in der Denke eines Abhängigen „*ich mag ja rauchen*“. Dieser Gedanken impliziert: „*ich mag stinken wie ein Aschenbecher...ich liebe die Atemnot ...ich liebe den Geldverlust...Lungenkrebs und Raucherbeine kriegen statistisch gesehen nur die anderen...etc.*“.

Weiters gilt für die Nikotinsucht, dass

- jeder Mensch von Natur aus **NICHTRAUCHER** ist.
- sich kein anderes Lebewesen selber solch ein Gift antun kann, ausser der Mensch.
- die Sucht gesellschaftlich etabliert ist.

*Dies individuell zu erkennen und zu erfahren wollen wir Sie in unseren Seminaren unterstützen.*

Gleichzeitig bitten wir Sie jedoch, die Rauchersucht nicht zu unterschätzen. Liegt für die Sucht nicht unbedingt eine direkte und schwere biochemische Abhängigkeit vor (wie z.B. bei Alkohol oder Opiaten), so ist die Nikotinsucht doch in ihrer „Heimtücke“ eines der schlimmsten Süchte überhaupt.

## Ergebnisse der Untersuchungen

Nachfolgend einige Aussagen aus den Erfahrungen und Untersuchungen mit befreundeten Natur- und Fachärzte. Gegenstand der Untersuchungen waren bestehende Therapieformen, Aussagen aus einschlägiger Literatur und Auswertungen von Interviews betroffener Raucher. Für unsere Seminare lassen sich die Kernaussagen wie folgt darstellen:

- Es gibt kaum einen Konsumstoff, der so schnell süchtig macht, wie Nikotin.
- Es gibt keine Sucht, die ähnlich geringfügige biochemische Suchtindikatoren (harte Entzugserscheinungen wie Krämpfe, Erbrechen, Delirium etc.) aufweist, wie die Nikotinsucht.
- Da keine harten Entzugserscheinungen auftreten, müsste die Nikotinsucht rein auf körperlicher Ebene leicht zu rehabilitieren sein. – was die praktischen Erfahrungen jedoch verneinen.
- Mit einer Halbwertszeit von ca. 30 Minuten (in einem Körper), kann Nikotin (reines) keine nachhaltige physiologische Mutation verursachen – zumindest sind keine bekannt.
- Nikotin ist den körpereigenen Neurotransmittern ähnlich. Die Wirkung von Nikotin konzentriert sich auf die postsynaptische Membran und stört somit die Funktionen der Nerven- und Hirnzellen.
- Die weiteren Schädigungen wie Sauerstoffmangel, Unterversorgung von Geweben (z.B. Parodontitis, Anämie etc.), Gefässverengung, erhöhtes Krebsrisiko etc. sind sekundäre Folgen des Rauchens, respektive der Begleitstoffe des Tabaks (Zyankali, Dioxine etc.) sowie der Fertigungsmittel der Zigarette (Papier, Leim, Brandhemmer etc.) und haben mit der eigentlichen Nikotinsucht unmittelbar nichts zu tun.

Bei der Befragung ehemaliger Raucher ist auffallend, dass für die meisten das Befreien vom Rauchen weniger ein *körperliches Problem* war, als ein *emotionales und/oder psychisches*. Dies äusserte sich teilweise sehr dramatisch bis hin zum Ultimatum des sozialen Umfeldes, „...*sich endlich wieder normal zu benehmen*“.

## Essentielle Ursache: Störung des limbischen Systems

**limbisches System**, ringförmig um das Stammhirn gelegener Gehirnbezirk mit enger Verbindung zu Stammhirn, Hirnrinde und Zwischenhirn (Hypothalamus). Bei Säugetieren und beim Menschen werden im limbischen System Beziehungen zwischen Bewusstseinsvorgängen, Emotionen und Motivationen einerseits und der Tätigkeit der inneren Organe andererseits hergestellt; außerdem hat es **Bedeutung** für Gedächtnisprozesse. Auszug aus: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG, 2004

***Nikotin reduziert die Leistungsfähigkeit des Mandelkerns um bis zu 80%  
(Teil des Schläfenlappens, Steuerung des limbischen Systems).***

Gemäss den Forschungen des Neurobiologen Antonio R. Damasio, ist u.a. das limbische System verantwortlich für das Kreieren von **BEDEUTUNG**. Das limbische System ist zuständig für die Umsetzung und Verknüpfung von Wissen, Gedanken, Erfahrung und Emotionen. Dieses hochkomplexe System ist die Schaltzentrale, wo alle Impulse des vegetativen Systems zusammengeführt und mit den Gedanken und Werten des Individuums gekoppelt werden. So entstehen die Grundlagen einer Entscheidung. Das limbische System ist also der biologische Anteil, sozusagen die Hardware einer Selbstdefinition. Aus Sicht von Fritz Riemann ist dieser Prozess (Entscheidungen herbeizuführen) in der Psychologie als Ursprung einer Individuation bezeichnet. Hierzu gehört das Erlernen, mit seinen **unverfälschten Ängsten** einer Situation angepasst umzugehen. Diesem Umstand gilt in den Seminaren die volle Aufmerksamkeit. Die Teilnehmer erleben vom **Freitag abend um 17:00 bis Sonntag nachmittags 15:00** anhand von unterschiedlichen Übungen und Ritualen immer wieder andere Aspekte der Bedeutungen bezüglich des Rauchens. Das Ziel ist, so **IHRE WAHRE NATUR** bezüglich des Rauchens zu erfahren und ganz klar die Irrtümer und Fehlinformationen diesbezüglich auszuräumen. Das ist bereits die halbe Rechnung auf dem Weg zum **NICHTRAUCHER**.

---

***Besuchen Sie eine unserer kostenlosen Info- Veranstaltungen  
jeweils Dienstag in der Vorwoche eines Seminars  
oder senden Sie uns ein Mail an***

[angstfrei-rauchfrei@bluewin.ch](mailto:angstfrei-rauchfrei@bluewin.ch)  
[angstfrei@bluewin.ch](mailto:angstfrei@bluewin.ch)  
[rauchfrei@bluewin.ch](mailto:rauchfrei@bluewin.ch)

---

### Wichtiges zu den Seminaren auf einen Blick:

Seminare (CH):	auf Anfrage, jeweils Freitag-Sonntag, erstes WE im Monat
Seminare (D):	auf Anfrage, jeweils Freitag-Sonntag, drittes WE im Monat
Anmeldung:	auf Anfrage, schriftlich (Brief od. Mail)
Vollpension:	3 Tage, alles inklusive Sfr. 1440.-- * ** (EUR 1100.--)
Check in:	ab 16:00
Voraussetzung:	wirkliches Wollen
Teilnehmer:	max. 12 Personen

INFO:	<a href="mailto:angstfrei-rauchfrei@bluewin.ch">angstfrei-rauchfrei@bluewin.ch</a>
MOBIL:	079 307 92 70
PHONE:	071 367 12 28
REFERENTEN:	Markus T. Bolli Juana von Jascheroff

\* Vergünstigungen für Paare auf Anfrage  
\*\* bei Abbruch des Seminar erfolgt eine Rückerstattung