



Wie man sich selbst täuschen kann

Schweizer Studie zeigt, wie junge Raucher Ausreden gegen das Aufhören finden

Von Kurt de Swaaf

Zürich. Die Sprüche sind bekannt: «Mein Urgrossvater hat sein ganzes Leben lang geraucht und ist 93 geworden.» Wenn es um die Sucht mit dem Glimmstängel geht, lassen sich Menschen ein buntes Potpourri an Ausreden und Rechtfertigungen einfallen. Meist wider besseren Wissens.

Fachleute bezeichnen einen solchen Widerspruch als kognitive Dissonanz. Man weiss um das Negative seines Tuns und tut es trotzdem. Das ruft innere Konflikte hervor, mit denen die Psyche umgehen muss. Irgendwie. Eine unter Rauchern weit verbreitete Methode hierzu sind die sogenannten kompensatorischen Gesundheitsüberzeugungen (KGÜ). Sie beziehen sich auf die Annahme, dass die gesundheitsschädigenden Auswirkungen des Rauchens zumindest zum Teil durch andere, «gesunde» Verhaltensweisen aufgehoben werden können. Ein Irrtum.

Wissenschaftler des Psychologischen Instituts der Universität Zürich haben die Bedeutung der KGÜ bei jugendlichen Rauchern untersucht. Die Forscher legten Schülern aus 56 Klassen in St. Gallen, Frauenfeld, Schaffhausen und Winterthur einen detaillierten Fragebogen zu ihrem Verhalten und ihren Überzeugungen vor. 244 von 676 Studienteilnehmern rauchten zumindest gelegentlich.

Ausreden Sport und Ernährung

Wie im «British Journal of Health Psychology» berichtet wird, gibt es drei unterschiedliche Gruppen von KGÜ bei den Schülern: solche, die sich auf Sport und Bewegung beziehen, regelmässige sportliche Betätigung helfe gegen Gesundheitsschäden durch Rauchen, und den Glauben an die schützende Wirkung von gesunder Ernährung und eingeschränktem Alkoholkonsum. Die dritte KGÜ nimmt an, dass wenig Rauchen kein wirkliches Risiko darstellt.

Die KGÜ haben den Auswertungen nach einen wesentlichen Einfluss auf den Umgang mit der Sucht. Je stärker solche Überzeugungen, desto geringer die Bereitschaft, aufzuhören. Dies gilt insbesondere für die beiden Kategorien Sport/Bewegung und Ernährung/Alkohol. Es gebe auch Menschen, welche die Verantwortung für ihre Gesundheit eher auf andere wie Ärzte, die Eltern oder Medikamente übertragen, erklärt die Psychologin Theda Radtke, Erstautorin der Studie. «Solche Leute sagen sich: Selbst wenn ich später erkrankte, gibt es so viele therapeutische Fortschritte, dass ich wieder geheilt werde.»

Wer so denke, bediene sich auch gerne der KGÜ, betont Radtke. Das hat erhebliche Nachteile. Die Überzeugungen dämpfen zwar die kognitive Dissonanz, doch sie fördern gleichzeitig das Aufrechterhalten der Sucht. «Es sind eben Strategien, um das eigene schlechte Gewissen zu beruhigen.» Die KGÜ hätten möglicherweise einen moderaten Einfluss auf das Suchtverhalten, sagt

Theda Radtke, «aber entscheidender ist die Selbstwirksamkeit – ob man sich zutraut, aufzuhören».

Für Jugendliche könnten KGÜ noch eine grössere Bedeutung haben als für Erwachsene. Letztere haben sich eventuell schon ein grösseres Gesundheitsbewusstsein angeeignet. In der Schweiz schafften es nur etwa elf Prozent der jugendlichen Raucher im Alter von 14 bis 19 Jahren, dem Qualm wieder abzuschwören, erklärt die Wissenschaftlerin.

In der eigenen Falle

Doch sind KGÜ wirklich eine Form von Selbsttäuschung, bewusst oder unbewusst, oder sind die Betroffenen tatsächlich davon überzeugt, ihre Gesundheit durch Ausgleich erhalten zu können? «Nein», sagt Radtke, «da glaubt keiner daran.» Eine noch nicht publizierte Studie aus England habe genau dies gezeigt. «Die Menschen wissen schon, dass eigentlich nicht kompensiert werden kann.» Dementsprechend schwierig dürfte es auch sein, wirksam gegen diese riskanten Denkweisen vorzugehen. «Man muss den Rauchern erklären, wie und weshalb sie KGÜ benutzen und wie sie sich selbst damit blockieren.» Zusätzlich brauchen sie aber Unterstützung in Form von konkreten persönlichen Massnahmen, «eine individuelle Planung, wie mit dem Rauchen aufgehört wird».