

Der Griff zum Glimmstängel

Die Zahl der Raucherinnen und Raucher in der Schweiz ist rückläufig, doch es rauchen wieder mehr Junge. Obwohl Rauchen heute nicht mehr cool ist, wie die Befragungen des Tabakmonitoring Schweiz zeigen. Von Regula Zehnder

Ueli B. ist ein starker Raucher. Für den 65-Jährigen ist Rauchen bis heute mit einer «Indianer-Romantik» verbunden. «Anfangen habe ich mit zwölf Jahren. Wir haben als Buben im Wald als Friedenspfeife Nielen geraucht.» Mit vierzehn stellte er auf Zigaretten um. Seitdem raucht er. Ans Aufhören hat er nie auch nur einen Gedanken verschwendet. «Sterben müssen wir alle», sagt er lakonisch.

Ueli B. gehört zu den 27 Prozent Rauchern, die es zurzeit in der Schweiz gibt. Vor zehn Jahren haben noch 33 Prozent geraucht, wie das Tabak-

monitoring Schweiz des Psychologischen Instituts für Sozial- und Gesundheitspsychologie der Universität Zürich aufzeigt. Seit Anfang 2001 erfasst das Tabakmonitoring unter der Leitung von Rainer Hornung im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) den Tabakkonsum der Schweizer Wohnbevölkerung. Für die Erhebung werden in jedem Quartal 2500 Interviews durchgeführt.

Seit 1997 geht die Zahl der Raucherinnen und Raucher in der Schweiz zurück und stagniert nun bei einem knappen Drittel. Worauf dieser Rückgang zurückzuführen ist, darüber können Rainer

Hornung, Professor für Sozialpsychologie an der Universität Zürich, und sein Team nur spekulieren: «Wahrscheinlich ist es ein ganzes Bündel von Massnahmen», sagt der Studienleiter. Da sind zum einen die verschiedenen Präventionskampagnen, andererseits die gross auf den Raucherwarenpackungen aufgedruckten schriftlichen und neu auch bildlichen Warnhinweise etwa mit Fotos von Raucherlungen. Da sind aber auch die Aufklärung an den Schulen, die Verteuerung der Zigaretten und die Rauchverbote.

Hardcore-Raucher

Ueli B. raucht überall, wo er noch darf. Die generellen Rauchverbote sind für ihn schlicht undemokratisch. «Demokratisch wäre es, wenn jeder Gastwirt selber entscheiden könnte, wie er das Rauchen in seinem Lokal handhabt.» Beim Thema Rauchverbot kommt er so richtig in Fahrt: «Die Gesellschaft grenzt auf diese Weise Minderheiten aus», echauffiert er sich.



Trotz Präventionskampagnen und Verboten: Der Anteil der Raucherinnen und Raucher ist bei den 20- bis 24-Jährigen gestiegen.

Hornung und sein Team sehen das anders: «Die Schutzmassnahmen vor dem Passivrauchen wird auch zu einer geringeren Anzahl von Rauchern führen», ist Hornung überzeugt. Denn wenn im Kopf des Rauchers konditioniert ist: «Ich rauche nach dem Essen», so wird sich diese Konditionierung verändern. Je mehr solche Konditionierungsmöglichkeiten – «gutes Essen ist gleich Zigarette» oder «im Zug reisen bedeutet Rauchen» – getilgt werden, umso weniger werden die Menschen zur Zigarette greifen, meint Hornung. Wie Umfragen zeigen, wird auch zu Hause weniger geraucht. Offensichtlich stinkt auch den Raucherinnen und Rauchern der Qualm in den eigenen vier Wänden.

Die Forscher haben festgestellt, dass die stärksten Raucher zwischen 55 und 65 Jahre alt sind. Zwar rauchen in diesem Alter nur noch wenige. Aber wer in diesem Alter noch zum Glimmstängel greift, den kann man als Hardcore-Raucher bezeichnen. Das sind die starken Raucher, die täglich 20 oder mehr Zigaretten konsumieren und wie Ueli B. auf eine Raucherbiografie von mindestens 30 Jahren zurückblicken können.

Hornung und sein Team haben sich auch gefragt, wie die Zukunft der Rauchenden aussehen wird. Doch die Wissenschaftler können nur spekulieren: «Wir gehen davon aus, dass die überzeugten Raucher eine in sich geschlossene Gruppe bilden. Und eine geschlossene Gruppe hat immer auch etwas Exklusives. Sie könnte unheimlich attraktiv werden, vor allem für Nichtraucher», warnt Hornung. Das Stigma wird zum Geheimnis: So werden Raucherlounges oft edel ausgestattet und mutieren zu einer Art Geheimclubs mit Zutrittsbeschränkung.

Meister des intellektuellen Selbstbetrugs

Michael S. (33) raucht ab und zu. «Eigentlich rauche ich fast nur dann, wenn Alkohol im Spiel ist. Das ist dann so, wie wenn ein Schalter gekippt wird», sagt er. Eine Schachtel Zigaretten reicht ihm schon mal mehrere Wochen, manchmal ist sie nach einem Wochenende weg. «Die Zigaretten, die ich rauche, rauche ich auch gerne. Schliesslich rauche ich ja nicht regelmässig», beruhigt er sich gleich selber. Michael S. ist gemäss Tabakmonitoring einer der typischen Gelegenheitsraucher. Diese haben häufig einen akademischen Hintergrund oder verfügen über eine höhere Schulbil-

dung. Gelegenheitsraucher sind Meister des intellektuellen Selbstbetrugs. Sie sehen sich nicht als richtige Raucher und haben – anders als die starken Raucher – nicht mit morgendlichem Auswurf oder schwerem Atem zu kämpfen. Auch die Joggingrunde kriegen sie meistens ohne Probleme hin. Hier gibt es allerdings einen Geschlechterunterschied: «Frauen mit höherer Bildung sind – zugespitzt gesagt – klug genug, gar nicht zu rauchen», sagt der Forscher, «rauchen sie trotzdem, sind sie clever genug, das rational zu begründen.»

Judith H. (42) hat jahrelang originelle Begründungen für jede Zigarette gefunden. Während zwei Schwangerschaften hat sie mit dem Rauchen aufgehört – und jedes Mal wieder angefangen. Nach der ersten Schwangerschaft beschloss sie, nur in den Ferien zu rauchen. Nach den Ferien rauchte sie wie vor der Schwangerschaft. Nach der zweiten Schwangerschaft nahm sie sich vor, sich nur noch zur Belohnung eine Zigarette zu gönnen. Waren die Belohnungen am Anfang noch auf Geburtstage oder berufliche Erfolge beschränkt, wurden die Zigaretten bald aus immer irrationalerem Anlass geraucht. Bis schliesslich ein sonniger Tag Grund genug war für einen Glimmstängel. Bald schon hatte die Sucht sie wieder fest im Griff. «Da ich tagsüber nicht rauchte, meldete sich beim Abendessen das Bedürfnis umso stärker. Irgendwann realisierte ich, dass das Rauchen mein Zusammensein mit den Kindern beeinträchtigte», erzählt Judith H. «Während die Kinder noch beim Essen waren, schlich ich mich auf den Balkon, um zu rauchen. Ich hielt es nicht länger aus.» Damit ist Schluss, seit acht Jahren ist Judith H. Exraucherin.

Frauen hören aus gesundheitlichen Gründen und wegen Schwangerschaften oft schon früher mit dem Rauchen auf als Männer. Nach dem 45. Altersjahr ist die Bereitschaft aufzuhören unabhängig vom Geschlecht höher. Ab diesem Alter nehmen die gesundheitlichen Probleme in der Bevölkerung zu. Noch keine gesundheitlichen Probleme haben die rauchenden Jugendlichen. Sie sind überzeugt, sofort mit dem Rauchen aufhören zu können. Das Gefährliche dabei ist: Je früher jemand mit dem Rauchen anfängt, umso schwieriger ist das Aufhören.

Lina L. (18) ist Kauffrau. Sie raucht seit anderthalb Jahren. «Im Moment rauche ich einfach. Aber

wenn ich wollte, dann könnte ich schon damit aufhören», ist sie überzeugt. So wie Lina L. geht es vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Doch wie die Statistik zeigt, ist das mit dem Aufhören meist ein frommer Wunsch. Ab 16 Jahren rauchen die Jugendlichen deutlich mehr – es ist die Zeit des Übertritts ins Erwachsenenleben. Die Eltern mischen sich nicht mehr so häufig ein, und Zigaretten können legal gekauft werden. Auch das Ausgehverhalten ändert sich. Gemäss früheren Erhebungen hat die Zahl der Rauchenden unter 20 Jahren zugenommen. Das hat mittlerweile auch zu mehr Rauchern bei den 20 bis 24-Jährigen geführt. «Das zeigt deutlich, wie schwierig es ist, aufzuhören», unterstreicht Hornung.

Lehrlinge rauchen mehr als Gymnasiasten

«Eigentlich gilt Rauchen unter Jugendlichen als nicht cool», gibt Lina L. zu. Das Image der Raucherinnen und Raucher hat sich tatsächlich geändert, das bestätigt auch das Monitoring. Raucher gelten längst nicht mehr als attraktiv oder erfolgreich. Die Forscher haben festgestellt, dass Jugendliche eher zu Rauchern werden, wenn das soziale Umfeld, ältere Geschwister oder ein Elternteil raucht. Noch höher ist die Wahrscheinlichkeit, wenn beide Elternteile rauchen. Bei Lina L. rauchen beide Eltern und der ältere Bruder.

«Das Gesundheitsverhalten ist auch abhängig von der sozialen Schicht», sagt Hornung. Und das Gesundheitsverhalten hat immer auch mit dem Bildungsniveau zu tun. Bildungsfernere Schichten sind weniger empfänglich für Gesundheitsinformationen. Deshalb erstaunt es kaum, dass mehr Lehrlinge als Gymnasiasten rauchen.

Für die Präventionsverantwortlichen ist es heikel, Rauchern gegenüber zu argumentieren, Rauchen mache süchtig. «Denn die Sucht liefert ein Argument, nicht aufhören zu müssen oder zu können», sagt Hornung. Trotz aller Prävention: Keine Volkswirtschaft will null Prozent Raucher, denn sie sind auch ein Wirtschaftsfaktor. Volkswirtschaftlich verträglich wären zwanzig Prozent Rauchende. Diese Zahl wird das Tabakmonitoring Schweiz wohl nicht mehr präsentieren können. Die Studie läuft Ende Jahr aus.

Kontakt: rainer.hornung@psychologie.uzh.ch, roger.keller@psychologie.uzh.ch, theda.radtke@psychologie.uzh.ch

Finanzierung: BAG, Tabakpräventionsfonds des Bundes