

Verzicht steckt an

Freunde und Partner helfen
Rauchern, ihre Sucht zu besiegen

Das soziale Umfeld eines Rauchers bestimmt wesentlich, ob er zum Nichtraucher wird. Dies zeigt eine Studie der Universitäten Harvard und Kalifornien (*New England Journal of Medicine*, Bd. 358, S. 2249, 2008). Nicholas Christakis und James Fowler haben die sozialen Beziehungen und das Rauchverhalten von 12 067 Erwachsenen im Alter von 21 bis 70 Jahren während der Jahre 1971 bis 2003 analysiert. In diesem Zeitraum entschieden sich immer mehr Menschen mit dem Rauchen aufzuhören. Wie sehr Raucher dabei von ihren Mitmenschen beeinflusst werden, hängt von der Art des Kontaktes ab. Ehepartner beeinflussten Raucher am stärksten. Hörte der Partner auf, sank die Wahrscheinlichkeit, dass der andere weiterrauchte, um 67 Prozent. Bei einem Freund verringerte sich die Wahrscheinlichkeit um 36, bei Geschwistern um 25 Prozent.

Je enger eine Freundschaft ist, desto größer ist auch die Aussicht, dass ein rauchender Freund zum Nichtraucher wurde. Auch im Beruf konnten Raucher leichter zum Nichtraucher werden. Durch das Vorbild von Kollegen, die aufhörten, sank die Wahrscheinlichkeit um 34 Prozent, dass ein Raucher weiterrauchte. Der positive Einfluss war umso größer, je kleiner die Firma war. Dies ist leicht erklärbar, denn in kleinen Firmen kennen sich Kollegen meist besser als in großen.

Netzwerke als Schutz

„Soziale Netzwerke sind ein wichtiger Schutzfaktor vor Krankheiten“, sagt Stefan Mühlig, Psychologe an der Technischen Universität Chemnitz. „Dies gilt für körperliche und psychische Krankheiten und auch für Suchtkrankheiten wie Nikotinabhängigkeit.“ Man wisse seit langem, wie wichtig bei der Tabakentwöhnung die Unterstützung durch das soziale Umfeld ist. Die neuen Erkenntnisse über den „Dominoeffekt“ sozialer Netzwerke sollten Suchtexperten in Zukunft mehr für Aufklärungs- und Präventionsprogramme nutzen: mit Aufklärungsmaßnahmen in Schulen, Jugendgruppen, Sportvereinen, Universitäten und Firmen, in denen bereits „natürliche Netzwerke“ bestehen. „Wichtig ist dabei, dass sich die Gruppenmitglieder untereinander kennen“, sagt Suchtexperte Mühlig. Der Psychologe hat bisher gute Erfahrungen mit Familien gemacht, die gemeinsam an einer Entwöhnungstherapie teilnahmen. FELICITAS WITTE