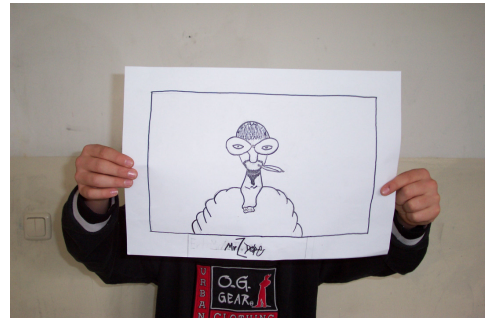


## Rauchfrei durch „Freiwilliges Nachsitzen“: Moderation von Rauchausstiegskursen an der Schule



In den letzten Jahren erließ ein Bundesland nach dem anderen Rauchverbote an Schulen. Diese zeigten sich neben den Preiserhöhungen als wichtige Eckpunkte in der Verhältnisprävention. Der gestiegene Anteil der Nichtraucher und der gesunkene Zahl der jugendlichen Raucher im Jahr 2008 könnten Auswirkungen davon sein. Die Meinungslandschaft hat sich langsam zum Nichtrauchen und zu Rauchverboten hin verändert. Mittlerweile herrschen in allen Bundesländern Rauchverbote an den Schulen. Verbote sind aber wenig wirksam, wenn sie nicht in ein vielfältiges suchtpreventives Gesamtkonzept eingebettet sind. Wenn Verbote gegenüber Jugendlichen ausgesprochen werden, dann sind unterstützende Angebote gerade sinnvoll. Fast zwei Drittel aller jugendlichen Raucher haben in ihrer Rauchergeschichte schon einmal probiert zu reduzieren oder aufzuhören. Für diese könnten möglichst an allen Schulen Angebote parat stehen: **Rauchausstiegskurse**. Hierfür müssten interessierte, sensibilisierte Lehrerinnen und Lehrer Moderationstechniken erlernen. In Berlin werden seit 2005 entsprechende Fortbildungskurse angeboten mit dem Ziel, an allen Oberschulen Rauchausstiegskurse zu etablieren.

Rauchausstiegskurse richteten sich bisher hauptsächlich an Erwachsene. Viele dieser Kurse sind verhaltenstherapeutisch aufgebaut. Lehrer/-innen haben an der Schule jedoch keinen therapeutischen Auftrag. Dennoch geben sie durch den alltäglichen Kontakt ein **pädagogisches Beziehungsangebot**, an dem Jugendliche Verhalten lernen und festigen können. Der Widerspruch zwischen Notengebung, Restriktion und Unterstützung kann gerade in den Rauchausstiegskursen gelöst werden. Schüler/-innen, die zum „freiwilligen Nachsitzen“ kommen, erleben eine **lernförderliche Atmosphäre** wie sonst selten im Unterricht: kleine Gruppen, motivierte Mitstreiter, offene Ohren, individuelle Unterstützung, Lernen durch intensive Reflexion und Austausch, zielgerichtetes Handeln, Verbindlichkeit, Feedback und Nachbetreuung.

Pädagogisch geleitete Rauchausstiegskurse sind daher weder Verhaltenstherapie noch Gehirnwäsche, weder Zwangsveranstaltung noch Zaubermittel, sondern einfach nur gesunde Lernangebote. In den vier Phasen **Vorbereitung, Entscheidungsfindung, Vertrag** und **Rückfallprophylaxe** begleitet die Lehrperson Stufe für Stufe die Jugendlichen, wobei es natürlich auch einmal Rückschritte geben kann.

Die erstellten Materialien lehnen sich an das „Rauchfrei Programm“ (IFT München), die Empfehlungen der BZgA („Auf dem Weg zur rauchfreien Schule“, „Curriculum Anti-Rauchkurs“) sowie methodische Ansätze der Gestaltpädagogik (Burow/Kaufmann) und der Motivierenden Gesprächsführung (Miller/Rollnick) an, sie beachten dabei immer die spezifische Gefühls- und Erfahrungswelt der Jungen und Mädchen. Modifiziert auf die jeweilige Zusammensetzung der Lerngruppe bieten sie einen praktikablen Leitfaden in Struktur und Inhalt.

Das Moderations-Kursangebot für Berliner Lehrer/-innen umfasst eine **ganztägige Fortbildung**, bei der die Methoden auch in Rollensimulation erprobt werden, Kursmaterialien auf CD-ROM zum Selbstkostenpreis und auf Anforderung ein Materialienupdate per E-Mail, das sich aus den Erfahrungen mit aktuell laufenden Rauchausstiegskursen „nährt“. Für laufende Gruppen gibt es eine **Praxisbegleitung** (Nachmittagsveranstaltung) in Form von Erfahrungsaustausch, Materialauswertung und -überarbeitung, Unterstützung und Klärung offener Fragen.

In einen solchen Kurs kommen junge Menschen mit Nikotinerfahrung, die ein gemeinsames Anliegen haben: den Rauchausstieg. Die Gruppen sind heterogen, wir werden es immer mit unterschiedlich hohen Ausstiegsmotivationen und Arbeitstempi zu tun haben. Der Gruppeneffekt ist meist förderlich, Konkurrenz ist nicht unbedingt verunsichernd, sie dient als Vergleich und Ansporn, wenn **Solidarität als Haltung** gepflegt wird z. B. nach dem Motto „Du kannst das auch schaffen!“. Auf dem manchmal mühseligen Weg des Lernens muss Stärkung ebenso durch die Peers untereinander stattfinden wie durch die Leitung. Die Kurse machen Spaß, sind aber kein Spaziergang. Wie auch sonst in der Schule gibt es (selbst gestellte) Hausaufgaben und kontrollierende Erfolgsabfragen. In der Zeit der Etablierung des Kurses wurde – in Anlehnung an das alte IFT-Programm „Rauchfrei in 10 Schritten“ (IFT 1991) erst einmal der Weg der schrittweisen Reduktion gegangen. Nachdem neue Untersuchungen eine höhere Effektivität mit der Sofortstoppmethode bestätigten, werden die Jugendlichen nun darin zielgerichtet unterstützt. Alle Teilnehmer/-innen visieren ihren persönlichen Ausstiegstag, den Tag X an und bereiten sich auf mögliche Schwierigkeiten vor. Die Schüler/-innen werden in ihren Sorgen und Nöten ernst genommen und unterstützt, sie reflektieren und treffen Entscheidungen, damit wird ihr „Erwachsenen-Ich“ gepflegt und aufgebaut. Genau diesen Effekt versprechen sich ja unbewusst viele Rauchanfänger! Wir arbeiten miteinander ohne Angsterzeugung, Horrorbilder und Chemie, dafür aber mit Nachdenklichkeit, Offenheit und einem klaren Ziel. Lob, fein dosierte Informationen und die Nutzung der manchmal verschütteten eigenen Stärke begleiten uns auf dem Weg dorthin.

Der Kurs gliedert sich, wie oben bereits benannt, in vier Phasen. Die einzelnen Stufen müssen nicht starr hintereinander betreten werden. Besser passt das Bild einer Bewegung auf der Treppe mit der eindeutigen Tendenz nach oben. Inhalte der Rückfallprophylaxe z. B. können bei Bedarf auch schon in der ersten Phase besprochen werden, ebenso könnte es sich ergeben, dass der Termin für den Tag X von einigen Teilnehmern früher gefordert wird. Manche Teilnehmer zweifeln am selbst gewählten schnellen Tempo und erleiden Rückschläge. Manche nehmen die ersten Stufen locker, brauchen aber verstärkte Aufbauhilfe bei der klaren Entscheidung. Spätestens zur Mitte des Kurses sollte der Ausstiegstag, der berühmte Tag X, vertraglich geregelt werden. Dann bleibt noch genügend Zeit für Festigung, Nachsorge und ein Abschlussritual. Auf dieser vierten Ebene, der Rückfallprophylaxe, müssen Situationen der Verführung ebenso geprobt und im „Labor“ bestanden werden wie selbstbestärkende Rituale (Notfallkarten). Der gerade für viele Schülerinnen existierende Angst der Gewichtszunahme wird mit unterstützenden Themenbereichen begegnet: „BEE clever“ steht für klug eingesetzte **Bewegung, Ernährung und Entspannung**, zum Teil nur theoretisch besprochen, zum Teil aber auch durch praktische Beispiele und Übungen verdeutlicht.

Im Gegensatz zum Curriculum des Anti-Rauch-Kurses der BZgA haben die Berliner Kurse keinen bestrafenden Charakter. Das Prinzip der Freiwilligkeit geht vor, kein/e Schüler-in darf als pädagogische Maßnahme in den Kurs geschickt werden. Dadurch entstehen Lerngruppen, die sich durch hohe Motivation und Einsicht in die Notwendigkeit der Veränderung der ungesunden und oft süchtigen Verhaltensweisen auszeichnen. Die Gruppe weiß um ihren Avantgardecharakter, die Lehrenden haben eine selten erlebte **Positivauswahl an Jugendlichen**, die an sich arbeiten wollen.

**Anmeldungen** zum Moderationskurs erfolgen über die [Regionale Fortbildung](#) in Berlin, weitere Informationen gibt es auch [per Mail](#) oder auf der [Intranetplattform](#) für Berliner Kontaktlehrer/-innen.

Heinz Kaufmann