

# NichtraucherIn – trotz Allen Carr!

Ulf Hundeiker, Münster – <http://weblog.hundeiker.de>

## Vorwort

Am Tage nach meiner letzten Zigarette kaufte ich mir das viel gepriesene Buch „Endlich Nichtraucher!“ von Allen Carr. Ich erhoffte mir Unterstützung davon, redeten doch alle von diesem Buch und wurden die Kosten (von immerhin mehreren hundert Euro) für Nichtraucherseminare nach der Methode Carrs von meiner Krankenkasse getragen. Na gut, die bezahlt sogar Homöopathie.

Nach über vierzig Seiten (von knapp 190) warf ich die Nichtraucherbibel genervt in die Ecke, in der sie heute immer noch liegt. Mir ging das selbstverliebte Geseiere des Mister Carr erheblich auf den Sack. Selbstherrlich pries er seine Methode als die einzig richtige und sichere an, er lobhudelte sich selbst, wie vielen Menschen er schon geholfen habe und daß man sich lediglich ganz genau an seine Anweisungen halten müsse. Dann würde seine Methode garantiert helfen.

Allerdings hatte der vor einigen Jahren abgekratzte Carr auf über vierzig Seiten Selbstlobhudelei nicht einen Hinweis darauf gegeben, wie das Nichtrauchen nun gemacht werden müsse. Und so etwas hasse ich: wenn jemand überhaupt nicht auch den Punkt kommt, sondern über zig Seiten sich an sich selbst aufgeilt.

Das Buch kostet acht Euro. Da bekommst Du knapp zwei Päckchen Kippen für. Hast Du mehr von!

Ich spare mir das Eigenlob und schreibe einfach, wie ich es gemacht habe: Ich habe einfach aufgehört.

*Münster in Westfalen, siebter November 2010, Euer Ulf*

## Aufhören- warum denn?

Für mich war schnell ein Anlaß gefunden. Ich hatte schon lange mit dem Rauchen gehadert, denn ich wollte unabhängig sein von diesem Nervengift, nach welchem mein Hirn immer wieder verlangte. Ich mußte rauchen, um mich brauchbar zu fühlen. Ohne Nachschub wurde ich, wie die meisten RaucherInnen, nervös, unruhig, kribbelig.

Die Schäden für die Gesundheit, die das Rauchen verursacht, brauche ich wohl nicht mehr aufführen. Außer vielleicht, daß Rauchen mehr Krebsarten fördert, als Du vielleicht ahnst. Viel mehr! Aber bekannt ist auf alle Fälle, daß es extrem ungesund ist. Keine Details also.

Rauchen ist teuer. Und wird immer teurer. Ich rauchte gut zwei Packungen Roth-Händle ohne Filter. Jeden Tag! Macht neun Euro vierzig pro Tag und 286 Euro im Monat. Das sind etwa zwanzig Prozent meines Nettoeinkommens.

Rauchen belästigt andere. Jedenfalls, wenn ich keine Rücksicht nehme und sie vollquarze. Wenn ich höflich hinausgehe, bringe ich zumindest Unruhe und Unterbrechung ins Gespräch.

Ein weiterer Nachteil ist, daß Geschmacks- und Geruchssinn geschwächt sind. Als Raucher schmeckte mir das Essen längst nicht so intensiv. Viele RaucherInnen trinken wegen dieser Beeinträchtigung gerne „starke Getränke“ (Hochprozentiges) und würzen sehr stark.

Aber irgendeinen Vorteil muß das Rauchen doch haben, sonst würdest Du es doch nicht tun, oder?

## **Die Vorteile des Rauchens.**

**„Rauchen schmeckt mir!“** - sicher? Hat die erste Zigarette wirklich geschmeckt? Oder schmeckt die Kippe heute, weil sie wirkt? Nikotin wirkt sich auf das Belohnungssystem im Gehirn aus und macht zufrieden. Ist es nicht eher das? Das gute Gefühl gaukelte auch mir vor, es würde schmecken. Nun schmecken Kippen in der Tat verschieden, aber daß sie so gut schmecken würden, daß sich eine Ganztagsbeschäftigung mit ihnen lohnt, das mag ich nun wirklich nicht behaupten. Und schon gar nicht für den Preis.

**„Rauchen entspannt!“** - Das stimmt sogar. Ich hatte damals, als ich eine sehr schwere Zeit hatte, damit begonnen, gezielt, um mich zu entspannen. Doch als es mir wieder besser ging, rauchte ich immer noch. Ich war ja eigentlich wieder entspannt, aber rauchen mußte ich immer noch. Ich mußte- denn ich war süchtig geworden. Das Gehirn brauchte nun das Nikotin, um normal zu funktionieren. Ich entspannte nicht mehr damit (das klappte ohnehin nur für eine recht kurze Zeit so wirklich), sondern stellte lediglich den Normalzustand wieder her. Ich empfand das Rauchen schon als entspannend- denn die Anspannung, die durch den Mangel am Suchtstoff Nikotin entstand, ließ nach. Ich mußte ein Bedürfnis befriedigen, welches von Natur aus gar nicht vorhanden gewesen wäre. RaucherInnen entspannen, weil sie die Entzugserscheinungen beseitigen, die erst die Anspannung verursachen. Also - entspannt Rauchen wirklich?

**„RaucherInnen sind gesellig bekommen schneller Kontakt!“** - Mal ehrlich, mir fallen auch andere Methoden ein, Kontakt aufzunehmen, als jemanden um Feuer oder eine Zigarette zu bitten. Ich brauche dafür einen klaren Kopf und etwas Mut. Mehr nicht.

Was die Geselligkeit betrifft: Da heutzutage meistens draußen geraucht wird aus Rücksicht auf die NichtraucherInnen werden ständig Gespräche für etwa fünf Minuten unterbrochen, um dem Suchtdruck nachzugeben. Ist das gesellig? Nö. Eigentlich ist das ein prima Gesprächskiller.

**„Ich weiß sonst nicht, wohin mit meinen Händen!“** - Ich schon. Mir fallen viel befriedigendere Beschäftigungen für die Hände ein.

## **Und wie höre ich auf?**

### **Wo ein Wille ist...**

Ich kann Dir nicht sagen, wie Du aufhören sollst, ich kann Dir nur sagen, wie ich aufgehört habe und daß ich damit erfolgreich war.

Die **Voraussetzung** ist: Du mußt wollen. Sonst wird das nichts. Eine Sucht kann man nur aus eigenem Antrieb unter Kontrolle bekommen („unter Kontrolle“ bedeutet: sie nicht mehr ausüben). Das gilt für Nikotin wie auch für andere Drogen, zum Beispiel Heroin und Alkohol etc.

Ich kann nicht aufhören für meineN PartnerIn, wegen des Geldes oder was auch immer. Ich tue es für mich und niemanden sonst. Ohne den Willen, mit dem Suchtverhalten aufzuhören, kann man das ganze getrost vergessen. Da Du Dir diesen Text gerade durchliest, nehme ich an, daß Du diesen Willen hast.

## **Widerstand braucht Stärke.**

Ich dachte schon eine ganze Weile daran, aufzuhören, fühlte mich aber nicht bereit dafür, nicht stark genug. Also mußte ich mich auf meine Stärken besinnen. Ich habe eigentlich ein gutes Durchhaltevermögen, schließlich braucht man das auch, wenn man, wie ich in sportlicheren Tagen, Marathonläufe erfolgreich beenden will. Besinne Dich also auf Deine Stärken: Was kannst Du besonders gut, was gibt Dir Halt?

## **Vom richtigen Zeitpunkt.**

Wenn Du den Entschluß gefaßt hast, Deine Lunge nicht mehr mit Krebsstäbchen zu füttern, bist Du auch irgendwann soweit, dies auch durchzuziehen. Ich halte nicht viel von Neujahrsvorsätzen. Das funktioniert selten und ist im schlimmsten Falle noch 364 Tage entfernt. Suche Dir einen guten Grund, **jetzt** aufzuhören.

Ich war mal wieder ziemlich erkältet. Ich war zwar nicht häufiger in den Atemwegen krank als früher, bevor ich rauchte, aber dafür heftiger. Ich konnte viel schlechter abhusten, hatte trockene Hustenanfälle, die mich nach Luft schnappen ließen. Und dennoch zwang mich die Sucht zum Rauchen. Was zum Teil nicht nur sehr unangenehm, sondern in der Tat recht schmerzhaft sein konnte. An einem solchen Tag rauchte ich mit viel Mühe und Disziplin bis zur „Gute-Nacht-Kippe“. Und zündete mir am nächsten Tag keine Zigarette mehr an.

Ich denke, das war zumindest für mich die beste Methode: Bis zum Schlafengehen rauchen und dann am kommenden Morgen einfach nicht mehr weiterräumen. Über die Nacht hatte ich so schon einige Stunden nicht geraucht und brauchte demzufolge weniger aufzuhören als einfach nicht weiterzurauchen. Das ging erstaunlich gut.

## **Mein Entzug.**

Ich hatte mir das ganze viel schlimmer vorgestellt. Immerhin sind Roth-Händle nicht die „leichtesten“ Zigaretten, und davon verbrauchte ich um die vierzig Stück pro Tag. Nicht wenig also. Aber: Es ging. Eigentlich sogar recht leicht.

In der Literatur wird beschrieben, daß der Hauptteil des Entzugs, der körperliche solche, etwa drei Tage dauert. Der Rest ist fast nur noch Psyche.

Ich stelle fest: Das paßt recht gut.

Ich war die ersten drei Tage prinzipiell etwas ungeduldiger und reizbarer, aber davon merkte selbst meine auf diesem Gebiet sehr sensible und daher recht erstaunte Frau kaum etwas. Ein paar Tage lang hatte ich gelegentlich Schweißausbrüche. Wobei, Schweißausbrüche ist etwas sehr übertrieben. Ich hatte Phasen, wo ich noch mehr schwitzte als sonst. Das war aber nicht schlimm.

Ich war auch etwas weniger konzentriert und mußte des öfteren an diese komischen Tabakstäbchen denken, die ich so lange ge(b)raucht hatte. Meine Hand wanderte oft dorthin, wo bisher meine Kippen gelegen hatten, wenn sich die klassischen Muster ergaben, vor allem dann, wenn meine Frau sich eine ansteckte und ich automatisch auch eine anzünden wollte - aber das war ein Automatismus. Ich mußte diese Zigaretten gar nicht rauchen. Es war die Macht der Gewohnheit, eine einstudierte Handlung.

Das war auch das, was mir eine leichte Unruhe in den ersten Tagen brachte: Diese vierzigmal am Tag durchgeführten Handbewegungen fielen weg. Auch der Impuls, während des Dienstes mal für fünf Minuten „nach unten“ zu gehen, war nicht körperlich,

sondern eher Gewohnheit.

Die Gewohnheit war das schwerste. Den körperlichen Entzug hatte ich mir viel schlimmer vorgestellt. Viel schlimmer. Aber es war kein Drama.

### **Die Folgen des Nichtrauchens.**

Während ich noch mit den eben erwähnten körperlichen und seelischen Folgen des Nikotinentzugs – ohne Pflaster im übrigen oder sonstige Hilfsmittel oder medizinische Betreuung – beschäftigt war, bemerkte ich, daß mein Atemwegsinfekt („Erkältung“) diesmal schneller besser wurde. Der Husten war schnell nicht mehr so bölkend-bellend-unproduktiv und auch nicht mehr so brutal, daß mir die Luft wegblieb.

Im Gegenteil- er besserte sich schneller als unter Räucherfleischbedingungen, und nach wenigen Tagen konnte ich sogar immer besser abhusten. Ich fühlte mich auch sonst fitter.

Nichtrauchen lohnt sich! Und ist nicht so schwer. Denke drüber nach, denke über das nach, was ich geschrieben habe, und setze Dir ein Ziel.

Du schaffst das!

Lizenz:



**Namensnennung-Nicht kommerziell-Keine Bearbeitung**