

Endlich Nichtraucher - Tage 12-156

2007-11-22 20:41:22

02. Juli – 22. November 2007

Nun sind es schon fast 5 Monate her, dass ich zum letzten mal eine Zigarette geraucht habe. An einigen Punkten musste ich dennoch mit mir kämpfen.

Im Alltag ist es recht einfach Nichtraucher zu bleiben. Man kriegt recht häufig vor Augen geführt womit und warum man mit dem Rauchen aufgehört hat:

Beispielsweise wenn man den hektischen Raucher am Bahngleis schnell an seiner Zigarette ziehen (und damit die Ansage, dass am Bahnsteig das Rauchen verboten ist, ignorieren) sieht, bevor er einsteigt und mit dem Rauchen für ein paar Minuten aufhören muss. Wie schwer das einem Raucher fällt. Wie schwer es *mir* damals gefallen ist. Und dann, wenn man neben diesem Raucher sitzt, wie unangenehm der Geruch ist, den er verbreitet und selber nicht einmal riecht.

Oder eine Raucherin im Nachbarbüro. Die Gute bringt es sicherlich auf mehr als eine Schachtel am Tag, soviel Qualm, wie aus ihrem Zimmer kommt. Sehr beliebt ist sie auf der Etage als einzige Raucherin nicht. Und alle 2 Monate hat sie dann eine unglaubliche Bronchitis, bei der ihr lebenringendes Husten durch die ganze Etage zu hören ist.

Aber dennoch gab es Momente, in denen ich wieder kurz davor stand, denselben Fehler noch einmal zu begehen.

Ich hatte diesen Moment stets bei geselligen Anlässen, bei denen es viele Raucher gab, und ich schon das eine oder andere Gläschen getrunken hatte.

Einmal, es war ein Seminarwochenende mit etwa 15 Kollegen, von denen 10 Raucher waren, stand ich sehr kurz davor, eine Zigarette anzuzünden. Alle hatten Spaß, die Raucher versammelten sich vor der Tür und rauchten und plauderten. Es muss ein Moment gewesen sein, in dem ich nicht mehr in dem Grad rational war, wie ich es sonst bin. (Einige behaupten, dass das sehr wenig sei...) Aber ich tat das Richtige: Statt eine Zigarette zu rauchen, schnappte ich mir einen der Nichtraucherkollegen, der übrigens so wie ich, über ein Jahrzehnt Raucher gewesen war und nicht einmal ein halbes Jahr vor mir aufgehört hatte. Ich berichtete ihm von dem Drang in mir, von der Sucht, dem Verlangen, das aus der Tiefe und sicherlich dunklen Seite meiner Seele emporklomm. Er erzählte mir von einem Bekannten von sich, der ebenfalls aufgehört hatte und sagte mir, dass dieser sogar mehrere Jahre nach dem er aufgehört hatte, dieses Gefühl ab und an hatte. Dann fragte er mich: "Willst du wirklich wieder mit *dem ganzen Scheiß* anfangen?". Das hat mich an dem Abend wieder auf den Boden der Rationalität gebracht und ich hatte das Verlangen ein weiteres Mal überwunden: weil ich damit nicht wieder anfangen wollte. Nicht dieses ständige Verlangen im Nacken haben, es immer wieder wider Willen zu befriedigen, sich ständig gesundheitliche Warnsignale und Vorwürfe des eigenen Körpers anhören, soviel Geld für die Selbstzerstörung ausgeben. Nein, ich hatte in diesem Moment lediglich vergessen, dass aus dem "einfach *eine Zigarette* rauchen" viel *mehr Konsequenzen* folgten, ein Leben lang.

Aber bitte nicht falsch verstehen: Dieses Gefühl, die vergangene Sucht, die wieder auftaucht, ist kein ständiger Begleiter mehr. In den letzten 4 Monaten hatte ich dieses Gefühl etwa 5 bis 10 mal, im Vergleich zu jeder Stunde, als ich Raucher war. Und damals ließ dieses Verlangen auch nicht nach. Heute dauert es vielleicht einige Sekunden, in extremen Fällen einige Minuten. Selbst in sehr stressigen Situationen, sogar nach einem 12 Stunden Arbeitstag ohne Mittagessen, verschwende ich keine Sekunde an den Gedanken an eine Zigarette. Aus dieser Sicht ist die Zigarette komplett aus meinem Repertoire verbannt.

Narcanti

Endlich Nichtraucher – Tage 12-156

Dennoch nehme ich es nicht auf die leichte Schulter. Wie bei den anonymen Alkoholikern gilt für mich: Vorerst gar keinen Kontakt zu Nikotin, nicht einmal mit einer Wasserpfeife. Die Gefahr wieder süchtig zu werden ist mir zu groß, auch wenn ich gar nicht mehr rauchen will oder mag.

Aber im Allgemeinen denke ich nicht mehr viel darüber nach.