

Rauchstopp-Support Tag 7

Freund oder Feind – Kann man Zigaretten lieben und hassen?

Willkommen zum nächsten Thema auf den Weg zu Ihrem geplanten Ausstieg aus dem Rauchen. Nach den wichtigsten Körpersysteme, die bei Raucherinnen und Rauchern besonders betroffen sind, wechseln wir nun auf die mentale Ebene und damit – Sie ahnen es schon lange – zum eigentlichen Kern Ihrer so genannten „Angewohnheit“. Lassen Sie uns die emotionale Verbindung zur Zigarette und zu den verschiedenen Rauchsituationen näher beleuchten, schauen uns also die Gefühlswelt von Raucherinnen und Rauchern einmal genauer an.

Ebenso unterschiedlich die Anlässe zum Rauchen sind, so vielfältig werden die Zigaretten auch von Rauchern beurteilt - von sehr wohlwollend bis extrem ablehnend! Ist es tatsächlich so, dass jede Zigarette besondere Eigenschaften hat?

“Ich bin eine Stressraucherin! Ich bin eher der gesellige Raucher! Wenn ich entspannt oder im Urlaub bin, rauche ich weniger. Bei Langeweile rauche ich eine nach der anderen. Die Zigarette hilft mir, wenn ich niedergeschlagen bin. Wenn ich eine tolle Nachricht erhalte, muss ich mir sofort eine anzünden! Ich rauche, weil mir Zigaretten einfach schmecken! Manchmal bin ich genervt, wenn ich nachmittags in meine Schachtel gucke und sie schon wieder fast leer ist. Und manchmal weiß ich gar nicht, weshalb ich mir eine anstecke, zum Beispiel, wenn ich Kopfschmerzen habe. Oder wenn ich dadurch noch mehr in Zeitnot gerate. Ich rauche gern – aber der Geruch ist mir zunehmend zuwider. Ich wünschte, es wäre weniger auffällig und peinlich, von anderen beim Rauchen angestarrt zu werden.“

Wenn Sie sich in diesen und ähnlichen Aussagen wiederfinden, sind Sie in guter Gesellschaft. Auch wie in der meist fruchtlosen Diskussion mit sich selbst, wieso man raucht, obwohl man doch ein aufgeklärter Mensch ist. Warum man über alle Risiken Bescheid weiß und trotzdem die Finger nicht von der Zigarette lassen kann.

Kaum ein Gegenstand des täglichen modernen Lebens ist so ausgiebig untersucht worden wie die Zigarette. Sie begleitet uns bereits seit dem 15. Jahrhundert, nachdem die spanischen Eroberer die ersten Tabakblätter von den Bahamas mit nach Hause brachten.

Viele fanden schnell Gefallen an dem neuen Genuss in Form von Zigarren, Zigarillos, Pfeifen, Kau- und Schnupftabak. Andere, wie etwa die katholische Kirche in Mexiko, brandmarkten schon 1575 das Rauchen als heidnische Sitte. Johann Wolfgang von Goethe wird folgende Äußerung zugeschrieben: „Das Rauchen macht dumm; es macht unfähig zum Denken und Dichten.“ Auch kuriose Vorteile sind überliefert: In den 1950er Jahren galt das Rauchen am Steuer hierzulande sogar als medizinisch empfehlenswert, da das Nikotin „wachhalte und deshalb zur Sicherheit im

Straßenverkehr“ beitrüge. In Werbung, Film, Funk und TV leisteten dann vor allem Prominenten bis in die 80er Jahre des letzten Jahrhunderts für das Image des Rauchens ganze Arbeit.

Aber seither geht's bergab mit dem Image des Geschmacks von Freiheit und Abenteuer. Dafür boomt der Markt der Alternativprodukte. Der Trend bei den Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren geht zu Shishas sowie elektronischen stylischen Produkten wie E-Zigaretten. Die Raucherquote in Deutschland liegt immer noch bei rund 23 Prozent der Erwachsenen; von den 25- bis 29-Jährigen raucht fast ein Drittel.

Das hat nicht nur mit dem cleveren Marketing für iQuos und Co. zu tun, sondern immer noch damit, was Raucherinnen und Raucher mit dem Glimmstängel – ob elektronisch oder ganz klassisch aus Papier und Tabak – physisch und emotional verbinden. Geht es nur um einen Belohnungsmechanismus im Gehirn oder eher um gefühlsmäßige Verbindungen? Ist man ihnen hilflos ausgeliefert oder sind sie auch wieder lösbar?

Erforschen wir also Ihre unterschiedlichen Gefühle und Empfindungen bei den vielfältigen Rauchsituationen. Nehmen Sie sich dazu etwas zum Schreiben oder, wenn Ihnen das mehr liegt, Ihr Smartphone zur Hand. Und schon kann es losgehen: Es ist völlig unerheblich, wann Sie die Erste des Tages rauchen, ob vor dem Frühstück, danach, in der ersten Arbeitspause oder vielleicht erst am Nachmittag. Notieren Sie bei dieser Zigarette bitte vier Dinge:

1. Was empfinde ich körperlich?
2. Welches Gefühl löst sie bei mir aus?
3. In welcher Stimmung drücke ich die Zigarette aus? Und
4. In was für einer Situation habe ich die Zigarette geraucht?

Verfahren Sie mit diesem Mini-Fragenkatalog auch bei allen weiteren Zigaretten des Tages; wenn Sie mögen, nutzen Sie die im Anhang beigefügte Tabelle. Meine Bitte dabei: Seien Sie so ehrlich wie möglich. Es geht hier keineswegs darum, die Emotionen und Situationen positiv oder negativ zu bewerten. Formulieren Sie so neutral wie möglich, als würden Sie einem Unbeteiligten Ihre Beobachtungen schildern. Auch soll die kleine persönliche Erhebung nicht dazu führen, etwa Ihren Konsum einzuschränken. Deshalb reicht es völlig aus, wenn Sie die Übung nur heute und morgen durchführen.

Im letzten Baustein unseres Anlaufs zum Rauchstopp werden wir dann schauen, wie wir gemeinsam den Nebel auf das Ziel lichten und Sie fit für den Absprung machen. Freuen Sie sich darauf, denn Sie selbst haben es in der Hand!

Ihre Regina Hildebrandt