

## Anhang Tag 16 – Die Menschen in Ihrem Umfeld

Inzwischen sollte es auch die letzte Person in Ihrer näheren Umgebung mitbekommen haben, dass sich bei Ihnen etwas Gewaltiges verändert hat. Bei (noch) rauchenden Menschen macht sich nun möglicherweise eine leichte Unruhe bemerkbar. Neu-Nichtraucher werden oft skeptisch beobachtet; nach zwei Wochen wird so langsam ernst genommen, dass es bei Ihnen dieses Mal tatsächlich klappen könnte mit dem Nichtrauchen. Und natürlich stellen Raucherin und Raucher dann unwillkürlich den Vergleich mit dem eigenen Status an.

Eine häufige Reaktion darauf, wenn jemand anderes etwas überwindet, was man selbst auch gern loswerden würde, ist das unangenehme Gefühl schwächer abzuschneiden als das Gegenüber. Hinzu kommt das Empfinden, dass da etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, das früher so verbindend war. Freunde, die erfolgreich aufgehört haben, geraten in Verdacht, dass sie „die Seite“ gewechselt hätten.

Das ist nicht böse gemeint und vor allem oftmals gar nicht bewusst. Es ist eine absolut menschliche Regung, die etwas mit Zugehörigkeit zu Gruppen und der tief verankerten Furcht zu tun hat, diese zu verlieren. Man möchte nicht zurückbleiben; vor allem nicht mit der Befürchtung, dass man irgendwann ganz allein dastehen könnte. Raucher erleben ihre geliebte und gleichzeitig gehasste Angewohnheit ja seit geraumer Zeit wie ein sinkendes Schiff in der Gesellschaft. So ist das Bedürfnis erklärlich das Gleichgewicht wiederherzustellen. Das geht natürlich am bequemsten, wenn man selbst nichts tun muss, sondern der andere sich bewegt – in unserem Fall, wenn der oder die „Abtrünnige“ wieder anfängt zu rauchen.

Reagieren Sie deshalb bei eventuellen Nachfragen so gelassen wie möglich. „Na, fehlt Dir die Zigarette denn gar nicht?“ oder „Wenn Du so sicher bist, kann doch eine nicht schaden“ – das sind Einflüsterungen, die kein Angriff sind, sondern eher der Selbstberuhigung des Gegenübers dienen sollen. Wenn Sie dies im Hinterkopf behalten, können Sie freundlich antworten: Ich bin immer noch die Person, die Du kennst und Du bist auch immer noch dieselbe. Lass' und einfach dabeibleiben – und jetzt das Thema wechseln.

**Diese Übung** unterstützt dabei, ein Bewusstsein für den Austausch mit der Umgebung zu schaffen: Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und aus und versuchen dabei die Temperatur der jeweiligen Luftströme wahrzunehmen. Spüren Sie die Kühle und Frische der Luft beim Einatmen und die gewärmte Luft beim Ausatmen.