

NEIN und frei sein.

Meine Geschichte vom beenden des rauchen.

Von Marco Wappler.

Dieser kurze Artikel schildert meinen Ausstieg, er ist nicht besonders gut geschrieben aber ich denke, wer sich gern Geschichten von anderen anhört, die das Rauchen beendet haben, dem wird das nicht stören.

Viel Spaß beim Lesen.

Es ist Mitte Juni 2008.

Noch vor einem Jahr fühlte ich mich schlecht. Der Glimmstängel hatte mich fest im Bann. Ich hatte das Rauchen satt. Ich wollte nicht mehr. Die Gewissheit von diesen jenen stinkenden Dingen so furchtbar abhängig zu sein, quälte mich nun Tag für Tag. Über zehn Jahre sind es nun schon, in denen ich jeden Tag und jede Stunde rauchte und rauchte und weiter rauchte. Ich rauchte meist unkontrolliert, also auch unterbewusst und lies damit alles zu. Noch eine und noch eine - ach was sollte es... Am schlimmsten war es vor dem PC und am Arbeitsplatz. Eine nach der anderen, an aufhören war nie zu denken... so geht es bestimmt jeden. Zigaretten als Stress-bekämpfer - diesen Irrglauben hatte auch ich. Ein voller Aschenbecher, der für mich aber schon immer eine Art Mahnmal darstellte, wurde stets ignoriert. Und wie ich es mochte, wenn das ganze Zimmer voller Qualm war und wenn die Sonne herein schien, sah man das besonders gut. Ich hasste es: „Ich rauche. Naja ich rauche noch, später höre ich auf damit.“

Erst (!) im Dezember 2006 hatte ich mir zum ersten mal richtig von innen heraus vorgenommen das Rauchen sehr stark zu reduzieren, auf so 4-6 Stück am Tag. Der Grund war einfach: Ich hatte Das Rauchen ja wie gesagt satt, ich wollte diesen dreckigen, teuren und giftigen Kram nicht mehr in mir haben. Jedoch ganz aufhören war so eine Sache, die mir Angst machte, ein Opfer zu bringen. Es heißt ja auch „das Rauchen aufgeben“ - Schwachsinn! Das rauchen beenden - **sich befreien**. Okay, ich sagte mir, wenn ich jetzt reduziere, schaffe ich es dann (natürlich aber erst irgendwann) später einfach aufzuhören. Na gut, also versuchte ich es so. Ich verbot mir die meisten der „Ritual-Zigaretten“ und jene meisten, die ich gar unbewusst in Eile oder in Folge von Kette geraucht hat. Ab jetzt wollte ich jene paar nur noch genießen. Das war von ca. **30 bis 35 Stück am Tage** wirklich sehr schwer für.

Ich hole nochmal aus.. **Ich rauchte seit nunmehr 12 Jahren**. Anfangs machte ich mir nie einen Kopf darum, ich nahm es hin, es gehörte eben zu meinem Leben und es war okay. Jedoch mit dem zunehmenden Alter wollte ich doch nicht mehr und begann zwei Jahre zuvor mich damit zu beschäftigen, dass es wohl doch besser ist aufzuhören (Heute kann ich darüber nur noch den Kopf schütteln, warum ich noch so lange gewartet hatte!!). **Es ist krank, es ist sowas von dämlich und erbärmlich**. Ich hätte nie gedacht, dass sich eine innere Einstellung bzw. eine Sichtweise so stark ändert.

Plötzlich begann ich diese Dinger, die mich förmlich regierten und mich „auslachten“ zu hassen. Oh ja, ich rauchte nun nicht mehr gern, wie man so ja machte, sondern jede Zigarette war eine kleine Sünde für mich. „Verdammt, schon wieder“ geisterte es in mir. Verdammt, verdammt. Und ich bemerkte zunehmend die Abhängigkeit. Ohjee ist das alles schwer. Aber ich wollte raus! Immer ging es hin- und her. Meine Gedanken drehten sich nur um Zigaretten.

(Denke mal nach: *Ist es wirklich eine Sucht, oder glaubt man nur, dass es eine Sucht ist..*)

Reduzieren... Naja es war dann so, ich scheiterte immer nach einigen Tagen.

Ich begann Strich-Listen zu machen und das half auch ganz gut. Jedoch bemerkte ich, dass ich mich hin und wieder selbst belogen hatte, indem ich manche gar nicht erst notierte, und wenn es mal nur eine halbe Zigarette war, hab ich noch eine angezündet hatte, wofür ich mich im gleichen Moment aber auch hasste. Ich bemerkte, dass das auch nicht der richtige Weg ist. Ich fühlte mich wie in einer Zwangsjacke, denn es war so, je mehr man reduzierte (das Mindeste war einmal 3 Stück, und mehrere Tage 4 bis 5 Stück. Aber nie länger als eine Woche), desto nervöser und ängstlicher wurde ich. Ich konnte an nichts anderes mehr denken, auch wenn Erfolgserlebnisse sichtbar wurden (jede eingesparte ist ja ein erster Erfolg).

Die Zigarette, die ich so hasste, stieg förmlich in ihrem psychischen Wert immer höher. Man vergötterte förmlich jene „gute“. Wenn ich lange keine geraucht habe, sagte meine innere Stimme „aber jetzt können wir wieder... jetzt haben wir ja soooo lange ausgehalten“. Und wenn ich es ignorierte, fühlte ich später wie wenn jemand sagt „aber jetzt rauche erst recht“.

Und so verfiel ich immer und immer wieder. Eines Abends brach ich sogar richtig in Tränen aus, so groß war die Angst, dass diese Dinger mich bis in mein Grab begleiten werden und dass ich es einfach nicht schaffte, Herr über mich selbst zu werden.

Es vergingen wieder ein paar Wochen, ich war mit diversen Sachen beschäftigt und hatte das mit dem rauchen einschränken fast schon vergessen. Mein Konsum erreichte im Januar/Februar 2008 so mit 200 Zigaretten pro Woche, bzw nie weniger als eine Schachtel am Tage wieder das alte Level von 2007. Man kann sich denken, wie zermürend das ist, wenn es mal wieder in den Sinn kommt. Ich hatte es probiert und probiert, und schaffte nicht einmal einen einzigen Tag ohne Zigarette. Das war eine Vorstellung wie im Traum. Einfach nur 24 Stunden ohne. Ein Tag. Ein Alptraum der Realität.

So, und nun der Tag, an dem sich alles ändern sollte, war ein *Samstag*.

An jenem 16. Februar 2008 fuhr ich nach der Arbeit (Nachtschicht) rüber nach Tschechien, um zu tanken und natürlich - um Zigaretten zu holen. Ich war so richtig müde aber was macht man ja nicht alles, um... Ja.

Ich wollte heute möglichst viel kaufen, damit ich nicht so oft so weit fahren muss. Seit Januar war die Einfuhrmenge ja auf 800 erhöht wurden (was mich innerlich ärgerte).

Ich kaufte eine Stange „Moon“ und eine Stange „Rockets 40“. Das waren zusammen 520 Zigaretten und kostete etwa 50 €. Auf dem Heimweg rechnete ich mir noch aus, wie viel ich wieder gespart hab (zu deutschen Preisen) und freute mich. Wiederum ärgerte ich mich höllisch über den Vorrat.

Nun war es 8Uhr und ich surfte noch im Internet und die Zigaretten schmeckten. Ich ärgerte mich nur über die Rockets, da sie etwas dünner waren und damit die „40“ in der Schachtel auch nur wieder Täuschung. Na jedenfalls wie durch Zufall oder eine Macht, sah ich auf einer Seite ein Werbebanner. Es zeigte eine Zigarette mit einem Strich durch. Ach ja.. ich erinnerte mich „wolltest du das nicht auch“, und klickte mal drauf. Rauchen entwöhnen durch Hypnose las ich da. Interessant. Ich war schon öfters auf Seiten, die sich mit dem Nichtrauchen beschäftigen. Ich las auch viele Berichte über Leute, die den Ausstieg geschafft hatten.

Jedenfalls war es dann so, dass ich mir das kaufen wollte, es war eine CD. Ich suchte gleich bei Anbietern im Internet und stolperte nun zufällig über einen Link zu Allen Carr's Buch „Endlich Nichtraucher“. Da ich schon zwei Bier getrunken hatte, kann ich heute nicht mehr genau sagen, was- und wie lange ich da noch geschaut habe, jedoch (da ich nicht gern lese) fand ich sofort bei Musicload das gleichnamige Hörbuch. Das mit der Hypnose war erstmal vergessen.

Jetzt kam alles zusammen:

1. Die Fahrt nach Tschechien und über 500 Zigaretten im Haus!?
2. Verdammt, wollte ich mich nicht einschränken/aufhören?!!
3. Ein Hörbuch - ich lese nunmal nicht gern. So etwas lenkt auch ab und ich höre gerne zu.

Schön. Ich legte mich aufs Sofa, da ich nun eh müde war (es ist immer noch Samstag früh) und hörte die Tracks. ES WAR WUNDERBAR ES WAR DIE HAND, NACH DER ICH VERLANGTE

In diesen Minuten des hörens hatte ich mir schon keine mehr angezündet, das fand ich toll. Ich wusste, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Ich hörte weiter und schlief ein.

Am Nachmittag stürzte ich mich gleich wieder auf das Hörbuch. Ich habe den ganzen Abend nur eine Zigarette geraucht. Undenkbar eigentlich. Ich konnte kaum glauben, was da geschah.

Allen Carr beschreibt all das, was sich der Raucher immer versucht auszublenden. Aber er tut das auf eine Weise, die mir gefiel. Wie ein Kumpel erzählte mir jene Stimme und **ich begriff, was das Rauchen wirklich ist** und dass alles nur Einbildung ist. Eine gemeine Falle eben, ja das war ja klar. Es ist tatsächlich so. Wenn man den ganzen Mechanismus begreift, passiert es halt, dass man kein Verlangen mehr hat. Anders konnte ich mir das nicht erklären und „meiselte mir das auch in mein Gehirn“.

Ich war außer mir vor Freude.

Inzwischen war es über Mitternacht hinaus und mein Aschenbecher, der sonst schon halb voll wäre, war noch fast leer. Wahnsinn!! **Das zeigte mir halt, dass es geht.** Und ich tat nicht mal was dafür - also keine Strich-Listen oder so etwas. Ich sage trocken, dass es mir wirklich sehr, sehr sehr leicht viel. Ich schloss mit mir selber den Vertrag ab, dass ich jetzt aufhöre zu rauchen und war nahezu voll überzeugt, dass es klappt. Zudem brauchte ich auch ein paar Erfolgserlebnisse, da ich zu der Zeit ein wenig an Depressionen litt. Und ich bekam sie auch. Ich war richtig gut gelaunt. Ich schaute dann noch bei YouTube über Allen Carr und mit der Zeit wurde er „mein bester Freund und mein Held“.

Am Sonntag drauf rauchte ich noch 3 Stück. Aber ohne Zwang, ich freute mich sehr.

Montag waren es dann auch nochmal zwei und überraschend hatte ich auch auf Arbeit nicht die geringsten Probleme ohne. Ich konnte das ganze wirklich nicht fassen. Wie verhext fühlte ich mich. Ich las und las über Tabak und die Konzerne und über alles Mögliche, was nur mit dem rauchen zu tun hat - **jetzt wollte ich alles wissen.** Und um so mehr begriff ich.

Dienstag rauchte ich die letzte und ich machte nicht einmal ein Drama daraus oder so. Und mein Entschluss stand plötzlich ganz, ganz fest **„ich werde nie wieder rauchen“.** Auch ohne großes Nachdenken oder Panik. Nun war Schluss, und

MITTWOCH, 20. FEBRUAR 2008 war **mein erster RAUCHFREI Tag.**

Solch intensive Freude hatte ich noch nie erlebt.

Die Tage drauf waren wunderbar. Wie schon gesagt, hatte ich es NIE geschafft, einen einzigen Tag ohne Zigaretten durchzuhalten, und nun ging mir das so von der Hand.. 2, 3, 4 Tage usw.

Nach einer Woche kam dann wirklich der Moment der Befreiung. Nun wusste ich, dass es wirklich, und ohne doppelten Boden, ohne Tabak geht. Angst hatte ich nur, dass ich wieder zurückfalle. Also davor hatte ich wirklich sehr große Angst. Ich erinnere mich noch gut, als ich meinen Eltern berichtete und mein Vater (Nichtraucher) sagte „Einen Tag? Was ist denn das schon?“. Ja jetzt hier es aufpassen.

Die Uhr lief weiter und ich drang immer weiter in die unbekannte Welt der Nichtraucher vor...

Die Entzugserscheinungen hielten sich in Grenzen:

Anfangs konnte ich nicht schlafen. Ich schlief nur 2 Stunden und wachte Schweißgebadet wieder auf. Ich träumte auch von Zigaretten. Ich las, dass das normal war.

Weiterhin hatte ich leichte Schmerzen in der Brust. So, wie wenn der Magen knurrt wenn man voll ausgehungert ist, nur bisschen weiter oben. Das Hungergefühl war auch verstärkt, ich wusste aber, dass sich **Nikotinentzug und Hunger identisch** äußern (und vermied Knabbereien),

Ich war verunsichert, leichte Depressionen kamen auch, die ich mir aber durch das Bewusstsein des Nichtrauchens ausredete. Doch am schlimmsten waren naja so Angstzustände, ich bekam etwas Verfolgungswahn über mehrere Wochen, aber das gab sich dann auch. Und es schien so jedes Organ im Körper meldete sich. Mal zwickte es hier, mal zwickte es da und dann nicht mehr.

Konkrete Zahlen kann ich nicht nennen. Also drei Wochen sind schon etwas schwierig aber wenn man sich immer vor Augen hält, was man endlich geschafft hat (ich wollte zuvor ja nichtmal aufhören, sondern nur einschränken), dann nimmt man das schon liebend gern in Kauf.

Und mir war bewusst, wenn ich jetzt wieder zurückfalle, muss ich das ja alles nochmal durchmachen. Da lieber bisschen Leiden und stolz sein. Ich habe doch nur zu gewinnen.

Ich genoss so quasi das aufhören.

Heute ist es nun seit jenem Samstag 4 Monate her.

Im Mai war ich noch 2 Wochen im Urlaub. Mit einem Wohnmobil ging es in den Nordwesten Spaniens. Auch diese zwei Wochen verliefen ohne das geringste Problem. Manchmal merkt man noch ein kleines Verlangen, meist verbunden mit Alkohol. Aber das tut ja nun wirklich nichts, ich warte dann lächerliche 5 Minuten und gut ist.

Hier noch das beste von allen: Das rauchen aufhören ist das **wunderbarste Erlebnis meines Lebens** gewesen, das in mir noch immer ein Freudengefühl auslöst. Klar gab es so viele andere schöne Situationen, aber deren Freude war nur zu Zeit des jeweiligen Ereignisses. Wenn ich heute einen Raucher sehe, der gerade selbiges tut, freue ich mich über das erreichte.

Ich freue mich, dass ich das nicht mehr tun muss. Dass ich kein Sklave mehr bin, sonder frei, sauber und wohlriechend.

Ich bin aber auch nicht wütend auf Raucher oder so, nein im Gegenteil, ich bedauere sie.

Ich wünschte auch, mir wäre in dieser Zeit jemand meinem Beispiel gefolgt... statt dessen wandten sich viele von mir ab. Sie haben vergessen, dass ich noch vor einem halben Jahr selbst 200 Zigaretten pro Woche geraucht habe..... und wozu????? in Zahlen ausgedrückt:

Marco W. hat am 19. Februar 2008 um 08:30 Uhr aufgehört zu rauchen,

ist damit schon 126 Tage rauchfrei,

3.798 Zigaretten nicht geraucht,

360,81 Euro gespart (19€/Stange Tschechischer Zig.)

2 Gramm Nikotin und 34 Gramm Teer den Lungen erspart und insgesamt

7 Tage 21 Stunden 54 Minuten RauchFrei-Zeit gewonnen.

(www.SWR3.de/rauchfrei)

Nun, das war mein kleiner Bericht.

Also wenn auch DU dich mit den kleinen Glimmstängeln noch rumärgerst, ich sage dir, das Aufhören ist wirklich nicht so schwer, wenn man den Mechanismus und alle teuflischen Tricks der Zigarette und des Rauchens einmal kennt, die Gehirnwäsche also. Und dass die Angst vor dem aufhören unbegründet ist.

Es gibt auch noch andere Methoden und wahrscheinlich muss jeder für sich entscheiden, was am besten klappt. Mir jedenfalls hat Allen Carr' „Endlich Nichtraucher!“ mein ganzes Leben verändert.

Marco