

Endlich ein neuer Mensch.

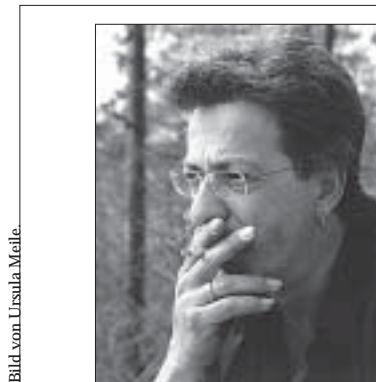


Bild von Ursula Meile.

Was ist nur los mit mir? Seit zehn Tagen geht es mir blendend, kaum je habe ich mich wohler gefühlt. Nein, ich habe nicht Italiens Jackpot geknackt und bin nicht um eine Lohnklasse befördert worden (man ist heutzutage ja bescheiden). Ich habe nicht den verklärten Blick des frisch Verliebten an mir und nicht den verzückten Blick des Augenzeugen frisch geborener Kätzchen. Überhaupt sieht mir kaum jemand an, was los ist; wo haben meine Arbeitskollegen denn ihre Augen?! Schliesslich fragen sie ja auch gleich im Chor «Häschi nöii Hose?», wenn ich einmal im Jahr verwaschene Blue Jeans statt der obligaten schwarzen anziehe. Doch, jemand hat's bemerkt, als ich mich bei einer Kollegin entschuldigte und sagte, es sei viel einfacher als Bungee-Jumping (man hatte am Thurgauer 200-Jahr-Jubiläum Mutige für einen Benefiz-Sprung gesucht).

Im Grunde ist gar nichts los mit mir, ich hab bloss zu rauchen aufgehört vorletzten Montagabend. Ohne Vorbereitung, trocken, für immer, mit einem Lächeln zwischen der zweitletzten Zigarette und der letzten. Bin ich auf dem Aff? Nicht die Spur von Entzugserscheinungen. Woher ich den starken Willen durchzuhalten nehme? Der Entscheid hat nicht das Geringste mit Willen zu tun. Ob ich Krücken brauche wie Kaugummi oder Pflaster? Im Gegenteil, die würden's mir nur schwer machen. Und zugenommen habe ich auch nicht. Nein, ich bin in Hochstimung. Rauchen passiert im Kopf,

Aufhören auch. Dem Entschluss voran ging die banale Einsicht, dass ich durchs Aufhören mehr gewinne als verliere – und ich wollte mir etwas Gutes tun. Die Zigarette scheint die grosse Trösterin, sie gibt vor, uns zu helfen, wenn wir sie brauchen – doch diese Gefühle des Ungleichgewichts schafft erst die Zigarette. Für wenige Augenblicke nur gibt eine Zigarette dem Raucher jenes Gefühl des inneren Friedens zurück, den wir ohne sie sowieso hätten. Ein treffender Vergleich: «Rauchen ist dasselbe, wie wenn man zu enge Schuhe trägt, um sich die Erleichterung des Ausziehens zu verschaffen.»

Gezogen hat ihn Allen Carr in seinem Bestseller «Endlich Nichtraucher!». Vor Jahren kaufte ich es mir, blätterte halbherzig darin, wusste genau, dass ich Nichtraucher wäre, sobald ich es fertig gelesen hätte. Nur wollte ich das gar nicht. Hatte wie all die Male zuvor blanke Angst, ich würde mir selber etwas wegnehmen, hatte Panik vor der letzten Zigarette und dem angeblichen Nichts danach. Immer wieder mal schaffte ich es für einige Tage oder Wochen aufzuhören – und litt Qualen, weil ich mir meinen Stresskiller und Entspannungsgeber und Verdauungsverschönerer versagte, und erst noch aus freien Stücken. Ich ahnte: Bei der ersten Ausnahmesituation würde ich rückfällig, und das traf auch jedes Mal prompt ein. Allen Carr führt die Methoden ad absurdum, die immer noch propagiert werden: die Methode Willenskraft, die Immer-weniger-Methode, die Bewusstseins- und Buchführungs-Methode, die Nikotinersatz-Methode. Sie alle quälen uns, erschweren das Aufhören, ziehen es unnötig in die Länge.

Allen Carr ist ein Schwätzer. Er wiederholt sich dauernd, die Quintessenz seines Buches hätte auf zwei Seiten Platz. Doch damit liesse sich kein Geld verdienen, das beweisen seine Easyway-Kurse und das halbe Dutzend Folgebände nach dem Muster «Endlich ...». Allen Carr

hat Recht. Er hat die Raucher durchschaut. Mit steigendem Vergnügen las ich, wie er die psychische Konditionierung des Rauchers (er bezeichnet sie als «Gehirnwäsche») zerpfückt als Kette von Illusionen, wie er einen Rauchermythos um den andern aufdeckt. Ich wurde mehr und mehr Subjekt anregender Reflexionen über das eigene Verhalten. Wäre ja gelacht, dachte ich mir, wenn ich meine eigene Dummheit nicht überwinden könnte. Ein Kinderspiel war es ... Allen Carr ist auch Puritaner. Nicht, dass er uns Angst machte mit Raucherbeinen und Kehlkopfkrebs wie damals Mario Cortesi im Film «Der Duft der grossen weiten Welt», doch die Nikotinsucht – die mit der allerersten Zigarette beginne – neben der «Gehirnwäsche» als zweiten Grund fürs ewige Weiterräumen zu bezeichnen, passt gut zur bald manischen Ächtung von Rauchern, als wären sie Aussätzige.

Gewiss, es gibt diese Momente, jeden Tag, da möchte ich mit dem Kopf durch die Wand. Es sind all diese kleinen Handgriffe, Bewegungen, Gewohnheiten, die früher von einer Zigarette begleitet waren. Doch ich geniesse es zu beobachten, wie ein Teil meiner selbst seit dem dreizehnten Lebensjahr funktioniert. Damals schien die Zigarette zwingend zu langen Haaren, Led Zeppelin und Africana zu gehören; inzwischen ist der Gruppendruck bei jungen Menschen nicht kleiner geworden. Dabei könnte es so cool sein, sich von nichts und niemandem fremdbestimmen zu lassen – und wäre weit günstiger und gesünder als eine Therapie später. Wenn ich also mit den Fäusten durch die Wand will: eine Sekunde lächeln. Und die Gewohnheit ändern, falls die Assoziation mit dem Rauchen zu stark ist. Abwechslung also: wie beim Essen oder beim Sex. Denn Genüsse passieren im Kopf, Orgasmen auch. Und Bungee-Jumping?

Dieter Langhart-Richli.

Werbung:

Kaspar Diener
Inneneinrichtungen



Licht



Textil



Möblierung

Obertor 9, 8400 Winterthur
Tel. 052 212 88 66/Fax 052 213 83 87