

Anleitung zum Nichtrauchen

von Martin G.

Das tägliche „der geordneten Tagesstruktur nachzugehen“ war für mich (gerade in der ersten Zeit ohne Zigarette) besonders wichtig. Natürlich wurde ich auch von außen durch positive Rückmeldungen von anderen Teilnehmern/innen aus der SPI-Tagesstätte bestärkt. Natürlich war meine größte Sorge: Wie überstehe ich die Kaffeepausen / bzw. die langen Mittagspausen ohne Zigarette? Aber siehe da: Es hat funktioniert! Seitdem ist mein Rat: Habe eine Zäsur (einen Einschnitt im empirischen Zyklus, im Kreis der Gewohnheiten), d. h. man muss (vorübergehend) heraus aus der gewohnten Umgebung, den immer wiederkehrenden Denk- und Verhaltensweisen! Bei mir passierte das durch einen (nicht vorher geplanten) Krankenhausaufenthalt; dieser dauerte zwei Wochen und erfolgte wegen akuter Herzbeschwerden. Zur Zeit der Entlassung (am Tag vor Heiligabend 2005) war wohl der kalte Entzug bereits vorbei. Damals habe ich mir geschworen: das Rauchen ist für mich „passé“ (vorbei).

Man kann z.B. auch im Rahmen eines Urlaubs vom Rauchen loskommen: mein Cousin unternahm letzten Sommer eine Gebirgswanderung durch die Dolomiten. Er wanderte zwei Wochen von Berghütte zu Berghütte – seine Zigaretten ließ er zu Hause – das Rauchen gehört auch bei ihm mittlerweile der Vergangenheit an!

Die SPI-Struktur (die Tagesstätte) bot mir Ablenkung und wichtige Rückmeldungen, z.B. „So wie das bis jetzt aussieht, ziehst du das ganz durch!“

Ich sprach einmal zwischendurch Christina an und sagte: „Ich hätte im Moment nichts gegen eine Zigarette einzuwenden!“ Sie tat in dem Moment das einzig richtige und sagte: „Du hast jetzt 8 Wochen supergut durchgehalten; du schaffst es mit Sicherheit, dich ganz davon zu lösen! Ich empfehle dir: „Rauch dir keine, dann geht es dir gesundheitlich viel besser!“

Manch einer fährt nach Südfrankreich in eine alte Klosteranlage und entspannt sich bei Meditation und lässt sich spirituell inspirieren (z.B. unter fachlicher Anleitung).

Meine Hauptmaxime bleibt: Versuche einen wirklichen Einschnitt in das verschachtelte Geflecht der Gewohnheitsstrukturen zu erstellen!

Ich bin quasi der „lebende Beweis“ dafür, dass so etwas funktioniert! (immerhin kann ich von mir sagen, dass ich nun schon 18 Monate keine einzige Zigarette mehr geraucht habe!).

Außerdem weiß ich, dass ich mir selber mittlerweile eine wesentlich günstigere mittel- und längerfristige Prognose erstelle und dass sich viele schlimme Ängste (z.B. vor einem Schlaganfall) quasi in Luft aufgelöst haben!!!