

Nicht Raucher

Nach einer Studie DEGS1 rauchen knapp 1/3 der Erwachsenen in Deutschland. Bei den jungen männlichen Erwachsenen sogar fast die Hälfte.

Mit den gesundheitlichen Risiken brauchen wir uns erst mal nicht zu beschäftigen. Die sind erstens hinlänglich, spätestens seit Eintritt ins Erwachsenenalter, bekannt. Zweitens scheinen negative Begleiterscheinungen des Rauchens nicht unbedingt die breite Masse zum Aufgeben bewegen zu können.

Auch wenn die Zahlen leicht rückläufig sind und dies bereits als Erfolg zu werten ist, so stellt sich doch die Frage, ob Nichtraucherchutz, Rauchfrei – Kampagnen usw. des gesamten Rätsels Lösung sind.

Raucherstuben oder Raucherbereiche? Ich meine, haben Sie schon mal so ein leckerer Zigarettenautomat an einem Flughafen z. B. aufgesucht?

Wenn das nicht abschreckend ist, sollten wir vielleicht mal in eine ganz andere Richtung denken.

Nun, es gibt wohl offensichtlich positive Aspekte des Rauchens, welche die negativen überwiegen. - - -

Das ist an für sich schon sehr erstaunlich. Denn was könnte es schlimmeres als Krankheit oder Tod geben?

Hört sich ziemlich unvernünftig an, oder?

Ich meine klar, man kann hoffen, dass der Kelch an einem vorübergeht. Und tatsächlich, es gibt Raucher, die sehr alt werden. Nur die

Wahrscheinlichkeit ist nicht sehr groß. Vernunftbegabte Menschen und dazu zähle ich erst mal jeden, müssten durch diese Aussichten abgeschreckt sein. Die nur leicht rückläufigen Zahlen (insgesamt), bei manchen Altersschichten sogar steigend, widerlegen doch die Annahme.

Ein Grund mehr sich die Frage zu stellen. Warum rauchen wir?

Sucht, Gesellschaft, Langeweile, Entspannung, Stress, die Tabakindustrie unterstützen, Genuss, Coolness, Freiheit, Gehirnwäsche (Werbung), Gewohnheit, Muttermilchersatz, Nervosität, Geschmack, Spiel mit dem Tod, um nur einige Möglichkeiten zu nennen.

Ich möchte Sie einladen Ihre persönliche Motivation zu ergründen. Wenn Sie Ihren Grund/Ihre Gründe kennen, können Sie aufhören.

Ja, Sie haben richtig gehört. Das ist der erste und wichtigste Schritt von dreien um (*endlich*) aufzuhören.

1. Schritt: den eigentlichen Grund fürs Rauchen herausfinden
2. Schritt: den Grund beseitigen
3. Schritt: die Umsetzung

Das mag sich jetzt simpel anhören. Im Grunde genommen ist es das auch, aber natürlich liegt die Schwierigkeit im Detail.

Dazu wollen wir Sie ermutigen und Ihnen Hilfestellungen geben.

Wenn Sie an Einem gemeinsamen Experiment teilnehmen möchten, so sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Ich würde mich über einen Erfahrungsaustausch sehr freuen.

Stellen Sie sich einen Augenblick vor, wie es wäre, nicht mehr zu rauchen. Hören Sie bitte bewusst in sich hinein. Kein Husten, keine innere Stimme stattdessen freies Atmen. Sie schmecken wieder Ihre Lieblingsspeisen. Wie fühlt sich das an?

Nun ist es an Ihnen, heraus zu finden, warum Sie so gerne rauchen.

1. Geschmack: schmeckt Ihnen die Zigarette, Zigarillo, Zigarre? Wenn Sie hier ja antworten würden, dann wahrscheinlich nur deswegen, weil Sie es gewöhnt sind. Sie haben sich an den Geschmack gewöhnt. Ich kenne keinen einzigen Raucher, der nach den ersten Zügen seines Lebens gesagt hätte „Oh toll, das schmeckt aber gut“. Mich eingeschlossen.

Kennen Sie jemanden?

Wir haben uns an den Scheißgeschmack gewöhnt.

Mal eine Frau geküsst, die gerade geraucht hat. An einem Aschenbecher gerochen oder von draußen in ein Raucherzimmer, Kneipe was auch immer gekommen?

Schon mal jemanden sagen hören „hm, das riecht aber himmlisch hier“.

Sie können mir jeden Grund nennen, aber bitte nicht Geschmack.

2. Freiheit: die Werbeindustrie verbreitet gerne mal die Aussage zu Rauchen bedeutet frei zu sein. So! ein! Quatsch!

Was können Sie denn nur dann tun, wenn Sie rauchen?

Reisen dort leben, wo Sie möchten. Im Gegenteil, Sie haben eine Abhängigkeit und das ist alles andere als frei. Sie können z. B.

nicht an alle Plätze, wenn Sie rauchen wollen. Umgekehrt schon.

Der Nicht Raucher kann auch in einer Raucherkneipe nicht

rauchen. Manche machen keine langen Flüge, weil Sie keine 6 – 12 Std. ohne Zigaretten auskommen. Freiheit? No way.

3. Sucht/Angst vor Entzug: Ja, ohne Zweifel. Da der rein körperliche Entzug nur wenige Tage anhält, kann es nicht der alleinige Grund sein. Viele gieren noch nach 4 Wochen nach etwas zu Rauchen, wenn schon lange kein Nikotin mehr im Körper ist.

4. Stress: Ja, ist mir aufgefallen. Wir rauchen im größten Stress. Die Frage ist, rauchen wir wegen Stress oder trotz Stress?

Was ist denn Stress?

Z.B. wir haben Anforderungen in zu knapp bemessener Zeit zu erfüllen. Ach und da haben wir Zeit zu rauchen? Klingt irgendwie unlogisch.

Den einzigen Stress, den wir haben und den uns das Rauchen lindert, ist der Stress unseren Nikotinspiegel hoch zu halten. Und das ist Sucht(stress).

5. Werbung/Tabakindustrie: Ich mag mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass alle Raucher die Tabakindustrie unterstützen möchten. Die Industrie, die mit dem Leid/Sucht/Tod anderer Menschen Geld verdient. Milliarden.
Eher nein.

Bleibt noch die Werbung. Die ist in den letzten Jahren immer weiter eingeschränkt worden. Denken Sie an den Begriff „light“. Was soll das sein?

Light rauchen. Wahrscheinlich haben die sich gedacht, wir werben mit leichter sterben. Dann würde es wieder passen.

Spaß beiseite, wenn überhaupt von Spaß sprechen kann.

Die können sich also die Gelder für Ihre Werbung noch sparen, es wird eh unverändert weiter geraucht.

Haben Sie sich nicht schon mal die Frage gestellt, ob das so richtig ist. Also Geld für Leid und Tod auszugeben. Geben Sie Terroristen auch Ihr Geld und Waffen, falls Sie welche besitzen?

Vielleicht wurden Sie auch gezwungen?

6. Geld: die meisten rauchen so ca. 1 Packung am Tag. Das resultiert aus den Entzugserscheinungen, die so ca. alle Stunde befriedigt werden muss. 7 Stunden Schlaf und der Tag ist vorbei.

1 Packung à 5,- Euro = 35,- Euro/Woche

30 Packungen à 5,- Euro = 150,- Euro/Monat

365 Packungen à 5,- Euro = 1.825,- Euro/Jahr

Dafür könnte man schon in Urlaub fahren

3650 Packungen à 7,- Euro = 25550,- Euro/10 Jahren

Dafür bekäme man ein schönes Auto z. B. und ja, der Preis steigt unaufhörlich.

10.950 Packungen à 10,- Euro = 109.500,- Euro/30 Jahren

Das wäre ein schönes Eigenkapital für ein Haus z. B. und ja, der Preis steigt immer weiter.

Vielleicht gehören Sie auch zu den glücklichen, die noch 50 Lebensjahre vor sich haben?

18.250 Packungen à 10,- Euro = 182.500,- Euro/50 Jahren

Entscheiden Sie doch einfach selbst was Sie damit tun würden

Scheinbar überraschend ist auch, dass die ärmsten sich das Rauchen aber leisten können?!

Also warum rauchen wir?

Diesen und anderen Fragen wollen wir in unserem Experiment auf den Grund gehen.

Über einen Erfahrungsaustausch würde ich mich jedenfalls sehr freuen.

Wenn Sie sich für unser Experiment interessieren, so können Sie sich in die Newsletter Gruppe eintragen. Wir werden Sie informieren, sobald es etwas Neues gibt und das Experiment startet. Vielen Dank!