

## Case Study ? Vom Nichtraucher zum Raucher - und wie ich wieder zurück kam ?

© Hanns-Stefan Finke | Rauchen ist blöd

<https://rauchenistbloed.de/nichtraucher-motivation/fallstudie>

Teil 1: So fängt es an

Weiter zum [2. Teil der Fallstudie: Rauchstopp - Versuch und Irrtum](#)

u möchtest anhand einer **Fallstudie** sehen, wie eine Raucherkarriere - auch nach mehreren erfolglosen Versuchen des Rauchstopps - durch die *kontrollierten Rauchbremsung* glimpflich beendet werden kann? Lies meine Fallgeschichte!



Case Study:

Leben. Vom Nichtraucher zum Raucher - und zurück

[Wie ich in die Abhängigkeit hinein geriet und es wieder heraus schaffte ?  
Meine Fallstudie](#)

Hallo, mein Name ist Stefan. Zur Motivation, und damit du weißt, wer den Blog Rauchen ist blöd - aufhören ist sexy schreibt, berichte ich dir auf den folgenden 4 Seiten von meiner über 12-jährigen

Rauchkarriere, und wie ich es - gegen jede Hoffnung und Wahrscheinlichkeit - am Ende doch noch geschafft habe, vom Raucher zum Ex-Raucher, ja sogar wieder zum Nicht-Raucher zu werden.

Inhalt:

Du planst, mit dem Rauchen aufzuhören - oder denkst zumindest darüber nach? Dann bist du hier richtig. Jedes Wort, jede Information, jeder Hinweis auf dem Blog [Rauchen ist blöd - Aufhören ist sexy](#) dreht sich um die eine, einzige Frage: Wie wirst du ohne Quälerei, ohne Entzugserscheinungen und ohne Rückfallgefahr vom Raucher (wieder) zum Nichtraucher, von der Raucherin zur Nichtraucherin?

Natürlich hängt der Erfolg nicht zuletzt von deinen Umständen ab - [Motivation](#), Umfeld, Grad deiner Abhängigkeit, die Stetigkeit, mit der du die hier vorgeschlagenen Methoden verfolgen kannst etc. Jeder Tipp, jede Info jedoch, die Rauchen ist blöd dazu beitragen kann, dir das [Rauchen aufhören](#) so leicht wie möglich zu machen, wird es dir anbieten.

Du möchtest wissen, woher ich weiß, was ich weiß, und warum meine Methode der *kontrollierten Rauchbremsung* so gut funktioniert?

Hier: Ich erzähle dir kurz die Geschichte meiner Raucherkarriere.

[?](#)

Nicht zwei Rauchergeschichten gleichen sich aufs Haar. Trotzdem gibt es typische Stadien und Verläufe, die den meisten Karrieren der Nikotinabhängigkeit gemeinsam sind. An diesen Wendungen und typischen Entwicklungen setzt die *kontrollierte Rauchbremsung* an. Vielleicht erkennst du dich in dem einen oder anderen Punkt wieder?

## Aller Sucht Einstieg ist leicht

Der Einstieg allerdings gehört ganz mir. In einem Wort: Ich war *dumm*.

Bis in mein Erwachsenenalter hinein hatte ich es geschafft, nicht bzw. nur gelegentlich zu rauchen. Eine Zigarette hier, eine da – der eklige Rauch, der fiese Nachgeschmack, das schale Gefühl am nächsten Morgen: Es rief einfach niemals nach *mehr*.

Anderer [überwinden diese Schwelle](#), an der dein Körper dir noch zu sagen versucht *tu's nicht!* mit einer gewissen Leichtig- und Leichtfertigkeit.

Der soziale Antrieb mitzurauchen, die Neugier, das In-den-Wind-Schlagen autoritärer Verbote, die Lust am Erwachsenwerden, das Vorbild von rauchenden Eltern und anderes mehr ist stärker als die körperlichen Warnsignale - und viel, sehr viel schneller als deinen Ärzten lieb ist hat dein Körper sich an den Geschmack gewöhnt.

### Was passiert bei der Gewöhnung?

Der zündende Nikotinfunke im Hirn verbindet sich mit dem Rauch. Nikotin macht dich wacher, aufmerksamer. Die Synapsen im [Nucleus accumbens](#) (dem "Belohnungszentrum" im Vorderhirn) werden angeregt, das "Glückshormon" Dopamin\* auszuschütten.

Über physiologische Spuren in den Erregungsleitungen des zentralen Nervensystems - die so genannten [Engramme](#) - schreibt sich die Verbindung von Rauchen und Glücksgefühl ins Gedächtnis ein.

In anderen Worten: Schon nach wenigen Zigaretten beginnt das Hirn sich umzugestalten. Selbst die Bewertung des natürlicherweise abschreckenden Brandgeruchs von brennenden Tabakblättern wird auf neuronaler Ebene überschrieben - und umgebaut.

Die Sucht, die du zu vermeiden glaubst, ist schon längst da.

\* **Dopamin:** Stimulierender Botenstoff des zentralen Nervensystems, der bei der Entstehung von Süchten eine zentrale Rolle spielt.

## Hemmnisse

In dem Alter, in dem die meisten lebenslänglichen Raucher, der schönen, wilden Selbstüberschätzung ihrer Jugend folgend, die Gewöhnungsschwelle so leichthin überschreiten, hatte ich meinen eigenen entsetzlichen Grund vor Augen, Zigaretten zu meiden. Mein Vater, ein wunderbarer, starker Mann, Kettenraucher zeit seines Lebens, ging elend an einem Hirntumor zugrunde, und der war durch sein Kettenrauchen, wenn nicht ausgelöst (was möglich ist), so doch - [medizinisch gesichert](#) - befeuert worden.

Die durch das Rauchen [verzögerte Wundheilung](#) nach Operationen; die [mangelnde Durchblutung des Gewebes](#) nach Nikotin; die Giftstoffe im Blut etc., all das tat seine zerstörerische Arbeit und verschlimmerte den Tumor und die Folgen des Tumors von Jahr zu Jahr.

Hätte mein Vater nicht geraucht, wäre er heute möglicherweise ein gesunder, alter Mann. Wir würden von Zeit zu Zeit telefonieren und gelegentlich zusammen im Garten in der Sonne sitzen. So aber starb er, viel zu früh, schon mit Mitte 50, und das nicht auf die leichte Art. Am Schluss erkannte er mich nicht mehr, konnte nicht mehr schlucken, wurde künstlich ernährt, hielt seine Frau für seine Mutter und siezte sie. Dann hörte er auf zu atmen.

Aus diesem Beispiel hatte ich gelernt. Ich wollte gar nicht, dass Zigaretten mir schmeckten. Raucher zu werden war schlicht keine Option.

Ein knappes Jahrzehnt später jedoch, mit 29, traf mich ein heftiger Liebesunfall.

Schon einige Zeit vorher hatte meine damalige Lebensgefährtin, die wusste, dass ich überzeugter Nichtraucher war, angefangen zu rauchen. Wahrscheinlich das erste Zeichen für den Anfang vom Ende: Sie drückte symbolisch ihre zunehmende Unabhängigkeit von unserer Beziehung aus.

Als das Ende dann kam, traf es mich trotzdem ziemlich unerwartet, und einigermaßen hart.

Nach der Trennung griff ich, nein flüchtete ich mich, in einer verqueren Art nachholender Gemeinsamkeit - ausgerechnet in das Rauchen.

## 5 Monate Countdown

Es war der 15. Oktober, und, typisch: Ich glaubte tatsächlich, ich könne die Kontrolle behalten. Ich verkündete allen, die es hören wollten – und einigen, die es nicht hören wollten –, dass ich nur vorübergehend rauchen würde, nämlich, das legte ich willkürlich so fest, bis zum 15. März des nächsten

Jahres.

Es spiegelte sich irgendwie der 15. Oktober darin, war nicht zu weit entfernt und nicht zu nah, und mit diesem unscharfen Gedanken gab ich mich zufrieden.

Heute, im Rückblick, klingt mir meine damalige Überzeugung fatal nach absurdem Witz: "Wenn ich merke, dass ich süchtig werde, höre ich auf!"

Auch das typisch im Zusammenhang mit dem Rauchen: Mein kritisches Denken setzte aus, ich stellte magische Zusammenhänge her und wurde zum Gläubigen meiner eigenen unscharfen Rechtfertigung. So schnell ging das.

Und dann rauchte ich - allerdings nicht 4 Monate, sondern über 12 Jahre lang, anderthalb bis zwei Schachteln am Tag.

Ich habe es nachgerechnet: 365 Tage × 38 Zigaretten × 12,4 Jahre = 171.988 Zigaretten. 1,7 kg Teer.

### **DUMM im Quadrat!**

Heute kann ich zwar kühl verstehen, aber *emotional* nicht mehr ganz nachvollziehen, was mich da ritt - ich wusste ja, was man sich mit dem Rauchen antut.

In meiner Situation damals aber war das wahrscheinlich zweitrangig.

Tief getroffen, brauchte ich wohl etwas, an dem ich mich festhalten konnte – die unbewusste Sehnsucht, mit meiner Verflorenen etwas gemeinsam zu haben, hat sicher mit hineingespielt; oder der Wunsch, mich wieder cool und souverän zu fühlen.

Kurz, ich trauerte wie ein Hund – und so griff ich nach jedem Strohalm, und wenn er am einen Ende brannte und am anderen ein Filter saß, dann war mir das auch recht.

Ich glaubte wirklich, ich könnte 5 Monate lang rauchen wie ein Schlot – und dann einfach aufhören.

Ich *unterschätzte* den Suchtfaktor des Rauchens – körperlich, so weiß ich heute, ist er so hoch wie der von Alkohol; seelisch, und das ist das Entscheidende, so hoch wie der von Kokain.

Ich *überschätzte* meine Unabhängigkeit. Rauchen? Eine harmlose Sache, so dachte ich, wenn man es im Griff hat. Eine Frage der Willenskraft, dachte ich.

Und dabei schätzte ich die Gefährlichkeit der Situation völlig falsch ein.

Weshalb war das so?

Weshalb schätzte ich, der ich mich doch für einen rational orientierten, intelligenten Menschen zu halten geneigt bin – weshalb schätzte ich die Situation wider besseren Wissens so falsch ein?

?

Die Antwort ist simpel: Das durch die Trennung irritierte, verquirlte, rasende Durcheinander von Gefühl und Wille und Verstand in mir *wollte*, dass das Rauchen harmlos sei. Mein Gehirn *wollte* das kurzfristig ablenkende, erleichternde Herumspielen mit der glimmenden Zigarette so sehr, dass es die reale Destruktivität des qualmenden Giftcocktails daraus schlicht verleugnete.

Wenn ich auch theoretisch weiterhin *wusste*, was die Gifte aus dem Rauch mit meinem Körper anstellen würden – emotional erreichte mich dieses Wissen nicht. Ich senkte die Deckung und blendete den Krankheits- und Suchtfaktor des Tabakmissbrauchs einfach aus.

Nur so ist zu erklären, dass ich mir einbildete, ich könnte rauchen und rauchen und rauchen - und dann, einfach, fünf Monate später: Schluss damit!

Pfeifendeckel. 12 Jahre später rauchte ich immer noch.  
Mein Plan war untergegangen wie die Titanic.

Was ich also am 15. März, dem angezielten Ende meiner möchtegern-kurzen Raucherkarriere herausfand, war dies:

Der Glaube, ich könnte jederzeit problemlos aufhören, wenn ich nur wollte, gehörte zu den hartnäckigsten und dümmsten Selbsttäuschungen meines Lebens.

In Wirklichkeit hatte 5 kurze Monate genügt, mich süchtig zu machen.

Weiter zum [? 2. Teil der Fallstudie: Rauchstopp - Versuche und Rückfälle](#)

Teil 2: Versuch und Irrtum

Zurück zum  
[2.1. Teil der Fallstudie Rauchstopp: So fängt es an](#)

Weiter zum  
[2.3. Teil der Fallstudie: "Ich bin Raucher"](#)

Im 2. Teil der **Fallstudie** berichte ich von zunehmend ratlosen Versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören - und den damit verbundenen Rückfällen.  
Es war nicht so leicht, wie ich mir das vorgestellt hatte.



Meine  
Fallgeschichte: Versuche des Rauchstopps - und Rückfall

## Der 15. März

Ich würde also aufhören. Noch am 14. März, nein, noch am Morgen des 15. März war ich todsicher, dass mein Plan aufgehen würde.

Am Abend zuvor hatte ich bewusst die letzte Zigarette geraucht, die letzte Packung in einem Kaminfeuer verbrannt, allen Freunden und sogar fernen Bekannten von meinem Entschluss erzählt, mich mit Orangen, Kinokarten und Verabredungen für die ersten zwei

Wochen nach Rauchstopp eingedeckt, ja, sogar meiner Mutter am Telefon versprochen, nicht mehr zu rauchen - und jetzt gab es keinen Weg zurück.

Ab heute Nichtraucher, für immer. So war's ja, von Anfang an, beschlossen.

Ich kam bis zum späten Nachmittag.

Immerhin!

Mir war schlecht, ich war wütend, ich zitterte; ich hatte nur noch einen Gedanken: *Zigarette!*

Nur noch ein Bild vor Augen: *Streichholz, Zigarette, Glut, erster Zug!*

Ich war übermüdet und überdreht und nervös, todtraurig und aggressiv, ich hatte entsetzliche Kopfschmerzen, konnte kaum atmen, ich hätte mich dem Nächstbesten in die Arme werfen und heulen können, schreien, stundenlange weinen, *so geht das nicht!*, mir war schlecht, und ich wusste, wenn ich nicht rauche, wird das hier schlimmer und schlimmer.

Gegen 16 Uhr stand ich wieder am Zigarettensautomaten.

Dann rief ich zuhause an, die Zigarette in der Hand: *Das muss anders gehen!*

?

Wie herrlich diese Zigarette war!

Es war, als hätte ich meinen Körper verlassen, diesen schlappen Lappen unsouveräner Botenstoffe und verrückt spielender

Synapsen - und jetzt kehrte ich, mit jedem Zug am Filter ein Stück mehr, wieder zu mir zurück.

Erst drei, vier Zigaretten später, so gegen 18, 19 Uhr fühlte ich mich allmählich wieder wie ein gesunder junger Mann - wenn auch mit einem leichten Kratzen im Hals, - und mehr oder weniger normal.

Wie konnte etwas, das sich so heilsam anfühlte, [derart ungesund](#) sein?

Keine Frage, ich wusste trotzdem, dass Rauchen Lebensenergie, Lebenszeit, Lebensqualität kostet (das weiß jeder Raucher); aber dies war ein ferner, abstrakter Gedanke, der so wenig mit mir zu tun zu hatte wie die Mondlandungen Ende der 60er, Anfang der

70er Jahre.

Die halbe Miete der Sucht ist die Selbsttäuschung - und ich blieb hier nichts schuldig.

Am Abend hatte ich einigen Leuten Einiges zu erklären.

Zumindest wusste ich jetzt: Ich habe ein Problem.

2

## Nächste Station: Allen Carr, *Endlich Nichtraucher*

Nichts gegen Allen Carr!

Sein Buch „[Endlich Nichtraucher](#)“ (Partnerlink) ist, keine Übertreibung, zu Recht seit Jahrzehnten einer der größten Sachbuch-Hits der Ratgeberliteratur.

Viele ehemalige Raucher berichten, dass die Lektüre dieses Buchs ihnen zum Schritt in die Rauchfreiheit verhalf.

[Hier](#) habe ich mich ausführlicher damit beschäftigt.

Als Motivator, als Autor, als inspirierender Darsteller ist Carr auf seinem Gebiet ungeschlagen.

Also habe ich mich erneut inspirieren lassen, habe mich abermals ermannt, es noch einmal versucht - und das Rauchen wieder aufgegeben.

Auch mein Umfeld wusste wieder Bescheid. Ich besuchte mit einem Haufen Freunde einen Club, saß nach der Schließzeit noch in der Julinacht am warmen Neckarufer, trank mit den anderen gesundheitsschädlich viel Alkohol durch die halbe Nacht und rauchte die letzten *vier Schachteln* (!) meiner Lieblingsmarke, bis mir grau und übel war und ich mich fühlte, als wären meine Haare, meine Haut, mein Kopf, mein ganzer Körper selbst aus grauer, staubiger Asche.

Mission complete!

1. Am nächsten Morgen (eher Mittag) fühlte ich mich unverändert. Da war kein *Kick!* mehr, kein Verlangen. Das Belohnungssystem hatte den Kopf eingezogen. Der Bürgerkrieg war beendet, die interne Mafia aufgehoben. Punkt. Das war mein persönlicher, ganz allein mir gehörender *Schluss mit Rauchen*-Augenblick. Diese Nacht hatte es mir wirklich gegeben.

Ab sofort war ich Nichtraucher - mein eigener 1. Januar, mitten im Sommer. So also funktionierte der kalte Rauchstopp, wie Carr

ihn propagierte.

Fazit Tag 1: Durch den Kater gedämpft, aber von guten Vorsätzen beflügelt, begann ich mein neues Leben.

2. Am zweiten Tag war es schon etwas schwieriger. Das, was die Überdosis jener Nacht am ersten Tag verdeckt hatte, trat jetzt zutage: Der körperliche Entzug begann.

Morgens war mir übel, am Mittag wollte ich brechen und Abends war mir schlecht.

Dass meine Hände zitterten wie bei einem Traumatisierten aus dem Schützengraben, versteht sich von selbst.

Wieder etwas gelernt!

Jetzt wusste ich also, dass man noch an einer Überdosis leiden kann, während gleichzeitig schon die Entzugserscheinungen beginnen ...

Die Euphorie von Tag 1 war ebenfalls verfliegen.

Fazit Tag 2: Ich begann zu ahnen, dass es auch dieses Mal wieder schwer werden würde.

3. Am dritten Tag stellte ich morgens schon fest, dass ich todtraurig war. Ich bin kein Morgenmuffel, ich springe in der Regel aus dem Bett, schlürfte vorfreudig den ersten Kaffee und umarme den Tag. Nicht so an Tag 3.

Ich verbrachte den halben Nachmittag im Garten, traurig genug, der blaue Himmel war traurig, die Beete und Rabatten waren traurig, die selbstgepflückten Erdbeeren, die Sahne, der Kaffee dazu waren traurig, ich spielte traurigerweise Schach gegen einen Bekannten, und dass ich gewann, fand ich ebenso traurig, wie dass meine neue Freundin anrief und – traurigerweise – etwas

Spektakuläres mit mir unternehmen wollte.

Ich hatte ein Felsmassiv von depressiver Verstimmung auf mir lasten, mindestens die Rocky Mountains oder die Anden, ich war am Boden zerstört, ich fühlte mich wie Gollum ohne Ring, und auf meinen Schultern lag die Versteinerung von Jahrtausenden.

Wenn etwas, das man stoppt, so tief in Körper und Psyche eingreift wie das hier – das konnte doch nicht gesund sein?

Nein, kann es nicht.

Fazit Tag 3: Der kalte Rauchstopp, Mr. Carr, ist eine traurige, eine sehr traurige Sache.

4. Der vierte Tag war der Schlimmste.

Wahrscheinlich wären Tag 5, Tag 6, Tag 7 usw. immer noch ein bisschen und noch ein bisschen schlimmer geworden – erst ab Tag 10, heißt es, lassen die Entzugserscheinungen nach, ab Tag 11 ist man über den Berg.

Wer bis Tag 12 gekommen ist, kommt auch bis Tag 14, und wer bei Tag 20 war, kommt auch bis Tag 40, 50 oder 60.

## Entzug

Der Entzug hatte mich fest im Griff. Ich war so wütend! Ich war nicht etwa schlecht drauf, ein bisschen ärgerlich, mies gelaunt; ich war regelrecht wütend, nein, zornig, zornig und wütend, zornig war ich, wütend und zornig und aggressiv.

Natürlich wusste ich, das liegt am Nikotinentzug, aber der heiße, böse Zorn, der aus meinem Inneren aufstieg, vom Becken übers Rückenmark direkt in Fäuste und Bisswut wie bei einem Kampfhund, dieser Zorn war stärker als jede Einsicht.

Die Botenstoffe spielten verrückt! Testosteronspiegel rauf, Cortisolspiegel runter - ich schnauzte ins Telefon, ich maulte die Kassiererin im Supermarkt an, meine Kollegen im Büro mussten mit bissigen Bemerkungen dran glauben, sogar mein bewunderter, direkter Chef bekam sein fettestes Fett weg.

Ich war völlig wehrlos angesichts dieser frei flottierenden alttestamentarischen Kampfeswut, die da so unkanalisiert in mir aufstieg.

So müssen sich Ajax vor Troja oder Siegfried aus Xanten gefühlt haben, wenn sie auf ihre Schilde schlugen, um sich für den tödlichen Schlagabtausch in eine richtig böse Stimmung zu bringen.

Ich verbiss mich in das distanzierte Erstaunen der Kollegen, schnappte bei der leisesten Ansprache die nächste aggressive Sottise – und als ich später im Vollgefühl „des Muts in meiner Brust“, wie die alten Rhapsoden und Sänger das nannten, die Straße hinunter

schrift, startete ich alles nieder, was nicht bei drei auf den Bäumen war. Von innen fühlte sich das an wie ein feuriger Blick; von außen wirkte es wahrscheinlich wie die Mordlust eines Soziopathen.

Allein für diesen ausgerasteten Blick hätte ich in Sicherheitsverwahrung gehört.

Drei Jahre Rauchen mit rund anderthalb Schachteln am Tag hatten genügt; es hatte nur rund 10.000 € = 30.000 Zigaretten gebraucht – und ich war vom Elb zum Ork geworden.

?

Die Antwort, mal wieder: *So geht es nicht.*

Ich musste retten, was zu retten war, meinen Job, meine Freundschaften, meine junge Beziehung - und das hieß: Rauf mit dem Nikotinspiegel!

Vorbei der Traum der Freiheit.

## Ausgeliefert

Am Abend saß ich mit Freund Rolf zusammen beim Bier, der irgendwann grinste: „Für einen Nichtraucher quarzt du aber ganz schön was weg!“

Recht hatte er.

Mein Reptilienhirn hatte den *homo sapiens sapiens* in mir - schon wieder! - besiegt. Einmal mehr fühlte ich mich schwach. Noch schwächer. Und schuldig. Und unfähig. Und ausgeliefert.

Ich hatte schon längst nicht mehr geglaubt, dass ich jederzeit aufhören könnte – das war der Erkenntnisschritt des ersten, großen ernstgemeinten Versuchs gewesen.

Jetzt aber glaubte ich auch nicht mehr, dass ich jemals würde aufhören können – das Fazit des zweiten. Dies war die entscheidende Niederlage. Ich versuchte es jahrelang nicht mehr.

Zurück zum

[2.1. Teil der Fallstudie Rauchen: So fängt es an](#)

Weiter zum

[2.3. Teil der Fallstudie: "Ich bin Raucher"](#)

Teil 3: "Ich bin Raucher"

Zurück zum

[2.2. Teil der Fallstudie: Rauchstopp - Versuche und Rückfälle](#)

Weiter zum

[2.4. Teil der Fallstudie: Rettung aus der Not](#)

m 3. Teil der **Fallstudie** geht es um die Änderung des Selbstverständnisses durch den Tabakmissbrauch. Die Abhängigkeit von Zigaretten verändert die Identität: "Ich bin Raucher".



Tabakabhängigkeit verschiebt die Identität: "Ich bin Raucher."

## Ein neues Selbstverständnis: "Ich bin Raucher"

Es folgte der Perspektivwechsel: Gut, dann war ich eben Raucher.

? ? ? ?

Die Zigarette beim Kaffee. Die erste am Morgen. Die danach, davor, zwischendurch. Die kleine Pause, die jeder sieht und anerkennt. Keiner winkt einem Kellner, der gerade raucht – oh!, Pause!, dann bestelle ich etwas später.

Aber jeder winkt einem Kellner, der einfach herumsteht. So ist es nicht nur beim Kellnern. Während der Arbeitszeit 10 Minuten blicklos herumstehen? Verwarnung. Ein *No-Go*. Hingegen, in der Arbeitszeit 10 Minuten Raucherpause nehmen? Anerkannt.

Zeit für mich selbst, groteskerweise: Wie ein Glas Rotwein. Eine Zigarette, ein Stück Musik; das Gefühl, wenn auch auf eigene Kosten, den Moment zu gestalten. Die Lust am ersten Schluck Bier, die Lust am ersten Zug am Filter. Das Knistern des Tabaks. Das Rauchen, z.B. abends in der Bar, das zeigt, was für ein Genussmensch ich bin. Das glimmend anzeigt, wie es in mir brennt. Das Signal an den Flirtpartner. Das Glimmen. Der erste Zug.

Nichts davon schmeckt nach Blaulicht, Krankenhausbett und OP-Scheinwerfern; Gestank des Äthers, Spritzen, Zugänge, Notoperationen und Kehlkopfentfernung, Aufwachen mit trockenem Mund, *Na, Sie haben uns aber einen gehörigen Schrecken eingejagt!*, Haarausfall, Krebs, Impotenz. Dein zerstörter Körper im Rollstuhl. Stattdessen: Das Knistern. Der Faden Rauch im Licht. Die raue Stimme, das Timbre, Lotte Lenya oder Marianne Faithful ... das alles ist *cool*, so *cool!* Du fühlst dich unzerstörbar. Herausgehoben.

??

Wie willst du da herauskommen?

Heute kann ich sagen: Meine letzte Zigarette habe ich vor über zwölf Jahren geraucht. Aber ich erinnere mich auch an meine besten drei, als wäre es eben erst gewesen. Ich habe sie an einem einzigen Nachmittag geraucht, während ich an einem Hörspiel schrieb.

Ich schrieb am Computer meiner Freundin, die darauf bestand, dass ihre Wohnung eine Nichtraucherwohnung war – und blieb.

Ich schrieb die Sache von Anfang bis Ende durch, aber immer, wenn ich kurz nachdenken musste, setzte ich mich auf den Balkon, schloss die Tür hinter mir und zündete eine Zigarette an.

Die Konzentration auf etwas, das man mit den Händen tut. Die schützende Gebärde gegen den Wind. Das Aufflammen des Streichholzes, der erste Zug, und wie die Glut sich im Papier und im Tabak verfängt. Und jetzt der Zug auf Lunge.

Der Effekt, der *Kick!* Da war er!

Als hätte ich Kokain genommen – wie die Ideen sich verknüpften! Ich spürte geradezu, wie die Teilstücke von Einfällen, Gedankenblitzen, Inspiration zusammenkamen und neue Sätze, neue Wendungen im Text hervorbrachten. Ich drückte die Zigarette aus, ging hinein und schrieb weiter.

Drei Zigaretten, die besten meines Lebens, und am Abend war das Hörspiel fertig.

Ich tendiere heute noch dazu zu glauben, dass ich das Hörspiel ohne diese Zigaretten niemals an einem Tag hätte schreiben können – und dass es, verteilt auf mehrere Tage, unterbrochen, neu angesetzt, niemals so aus einem Guss gewesen wäre, wie es das am Ende war.

Aber natürlich ist es falsch.

Natürlich kann das Nikotin nicht für dich denken. Das tut übrigens auch Kokain nicht. Die Drogen fördern nur schneller zutage, was ohnehin schon im Entstehen war.

Wenn sie überhaupt etwas zutage fördern.

???

## Der Abschied vom Rauchen

So ließ ich es laufen.

Ich fühlte mich weiter morgens schlecht, ich war schnell erkältet, schnell erschöpft, fühlte mich ständig irgendwie ein bisschen krank, ich steckte viel zu viel Geld in den Zigarettenautomaten, ich stank wie ein Schlot und rauchte wie einer.

*Und das Geld?*

Antwort: 12 Jahre  $\times$  1,5 Schachteln täglich  $\times$  6 € (in heutigen Preisen) = 39.000 €.

Hier kannst du übrigens die Kosten des Rauchens berechnen: [Kostenrechner Zigaretten](#).

Die selbe Summe hätte eine günstige Weltreise gekostet. Oder ein Hobby.  
Ein teures Musikinstrument und Stunden. Eine ganze Reihe kleinerer Reisen.  
Ein Lieblingssport, mit Equipment. Ein Segelboot.

Eigentlich hatte ich mich schon als lebenslänglichen Raucher akzeptiert.

Zwischendurch versuchte ich den Rauchstopp zwar noch einmal mit der Methode des Zigarettenzählens. Heute 20, morgen 19, übermorgen 18 ... Das funktionierte nicht. Am 8. oder 9. Tag begannen nicht nur wieder die Entzugerscheinungen, sondern ich war auch am Mittag schon durch mit meinem Kontingent; der Tag aber hatte noch viel zu viele Stunden, um erträglich zu bleiben.

Also, wie schon so oft, es wurde weiter geraucht.

Und geraucht und geraucht und geraucht.

## Noch einmal – mit einem Plan

Irgendwann, ich weiß nicht einmal mehr, ob es einen speziellen Anlass gab oder ob sich einfach der Leidensdruck allmählich doch so weit verdichtet hatte, dass ich meinte, jetzt sei es einfach Zeit - jedenfalls, die 12 Jahre waren um, es war soweit.

*Ich war soweit.*

Zurück zum

[? 2. Teil der Fallstudie: Rauchstopp - Versuche und Rückfall](#)

Weiter zum

[? 4. Teil der Rettung aus der Not](#)

**Teil 4:** Mit der kontrollierten Rauchbremsung zum Nichtraucher

Zurück zum

[? 3. Teil der Fallstudie: Tabakmissbrauch als Identität](#)

Im 4. Teil dieser **Fallstudie** geht es um Rettung aus höchster Not: Nach 12 Jahren als Raucher ohne Aussicht auf Rauchfreiheit mit der *kontrollierten Rauchbremsung* doch noch zum Nichtraucher.



Kontrollierte

Rauchbremsung: Nichtraucher werden.

## Der Weg in die Freiheit vom Rauchen

Zwei Mal hatte ich es ernsthaft mit dem kalten Rauchstopp versucht. Beide Male war ich gescheitert. Beide Versuche hatten mich schwächer und hilfloser zurückgelassen – ich war objektiv nicht Herr der Lage, gab mir aber subjektiv die Schuld.

Einmal hatte ich es mit der Methode des Zigarettenzählens versucht.

Mit dem selben, niederschmetternden Ergebnis.

Das alles, die Versuche, das Unterschätzen der Sucht, das Überschätzen der Willenskraft, der Suchtfaktor selbst, körperlich wie psychisch, die deprimierenden Folgen des Entzugs – wer das nicht ohne Rauch übersteht, der ist nicht schwach. Auch wenn es mir damals so vorkam.

Er hat nur noch nicht die richtige Methode gefunden.

Weiter zu rauchen war damit kein Versagen – es sah allerdings von außen so aus und fühlte sich, direkt nach dem gescheiterten Rauchstopp-Versuch von innen so an. Dieser Eindruck: *Versagt* zu haben, – er schwächte mich weiter.

Dem wollte ich mich nicht noch einmal aussetzen.

### Step by Step

Dieses Mal würde ich also alles richtig machen.

Nach dem Motto *Selbst getan ist wohlgetan!* nahm ich all meine Erfahrung des Scheiterns zusammen, schrieb auf, las, probierte aus, verglich, behielt das Beste, verwarf das Schlechte, beschäftigte mich monatelang mit dem Thema, und lernte über Sucht, das

Belohnungssystem und die Kunst der Selbsttäuschung, welcher der Abhängige unterliegt, was immer ich konnte.

Die wirksamsten Techniken destillierte ich heraus, kombinierte sie und entwickelte sie in der Kombination weiter.

Manches, Entscheidendes, fand ich sogar exklusiv.

Wichtig war mir: Alles, was nach Anstrengung und Mühe aussah, alles, was öde, langweilig, vor allem zu langwierig wirkte, warf ich kurzerhand raus.

Zeit lassen - ja! Zeit vergeuden, nein. Es ist ohnehin schon eine Umstellung, mit dem Rauchen aufzuhören. Da musste ich mir nicht noch zusätzlichen Stress mit komplizierten Listen und unwirksamen, zeitraubenden Ritualen aufhalsen.

Von den wirksamen Ritualen - die es ja auch gibt, - spreche ich hier nicht.

Erst jetzt, nach Monaten der Vorbereitung und Entwicklung, als ich meine Methode beisammen hatte, setzte ich sie um.

Mein Ziel, nicht besonders überraschend: Die psychische Gewöhnung an das Rauchen als auch die körperliche Gier, die physische

Abhängigkeit und die sozialen Gewohnheiten des Rauchens allmählich herunterzufahren auf Null.

Die Strategie? Statt bei jeder einzelnen Zigarette immer wieder neu die zentrale Entscheidung aufzurufen - soll ich sie rauchen? Soll ich nicht? -, war es mir wichtig, psychische Energie zu sparen und die Verantwortung an einige einfache zielführende Grundregeln

abzugeben. Baustein für Baustein ließ ich mich mit einer Handvoll simpler Maßnahmen leiten, die mich ohne Eile oder Krampf

durch den Tunnel zur Rauchfreiheit führten.  
Einzelnen klingen die Maßnahmen vielleicht etwas unspektakulär: [Den Stummel nicht rauchen](#), [die Marken wechseln](#), mich unabhängig machen von Situationen, das Rauch-Fenster im Tagesablauf verkleinern ...  
Insgesamt bilden sie ein flexibles, insgesamt konsequentes Programm, das mir half ohne größere Mühe mit dem Rauchen aufzuhören - oder eher, wie ich es gern betrachte: Ich hatte mir eine unkomplizierte Maschine gebaut, auf der ich, die Füße hochgelegt, entspannt und ohne Entzugserscheinungen bequem durch besagten Tunnel getragen wurde.  
Diese Maschine ist die Methode der *kontrollierten Rauchbremsung*.

Einige dieser Maßnahmen beschreibe ich genauer in der Rubrik [Tipps zum Rauchstopp](#); weitere folgen.  
Der Effekt der *kontrollierten Rauchbremsung* jedenfalls liegt darin, dass all diese Maßnahmen, Baustein für Baustein, zusammen die Methode bilden, die mir als Ganzes half - und dir, hoffentlich, ebenso helfen kann.

Das Wichtigste: Zeit lassen. Nichts übers Knie brechen.  
Ich war zwölf Jahre lang abhängig, wie sollte ich das in 5 Stunden für immer loswerden?  
Beim Rauchstopp ist es nicht anders als beim Abnehmen: Eine *Crash*-Diät, das hatte ich mit meinen Versuchen des kalten Rauchstopps ja erlebt, bringt gar nichts. Nur Frustration, und - im schlimmsten Fall - eine Verschärfung des Problems.  
Es stimmt, es gibt da immer noch die harten Leistungssportler, die sich morgens in einer Wanne *Crushed Ice* waschen und danach 5 km nackt ums Wohnviertel joggen, bevor sie in die Unterwäsche von gestern schlüpfen und ein Glas Eisenfeilspäne frühstücken.  
Diesen Haudegen wird eine sanfte, aber erfolgsversprechende Methode niemals gefallen.  
Aber mit dem Rauchen aufzuhören muss nicht wehtun. Niemand muss sich bei diesem Thema beweisen, was für ein harter Mann / was für eine *toughe* Frau er/sie ist.  
Es gibt keine Punkte für Selbstkasteiung.

Also ließ ich mir Zeit und arbeitete ohne Mühe, ohne Quälerei, jeden Tag meine paar Punkte ab. Es dauerte einige Wochen - dafür hatte ich dieses Mal, trotz 12-jähriger Abhängigkeit, weder mit psychischen noch mit physischen Entzugserscheinungen zu tun.

Der Fahrer eines voll beladenen LKW, der bei regennasser Straße auf der Autobahnbrücke von 120 km/h die Bremse durchtritt und auf 0 abbremst, spielt mit seinem Leben. Die Chance, dass der Anhänger ausbricht, die Leitplanken durchschlägt und das ganze Gefährt hinunterzieht in die Schlucht, ist höher - sehr viel höher! -, als hätte er nach und nach heruntergeschaltet, wäre langsamer und langsamer gefahren und schließlich, stressfrei und kontrolliert, einfach stehen geblieben.  
Genau so hielt ich es nun.

Und siehe da!, nach Ablauf von 10 oder 12 Wochen hielt ich eine meiner letzten Zigaretten in der Hand, wollte sie anzünden, und stellte fest: *Eigentlich will ich die gar nicht mehr rauchen*.  
Und ich brauchte sie auch nicht mehr.  
Da war er, der *Kick!*, der beste von allen - und er war nicht von schlechten Eltern. Plötzlich durchströmte mich ein körperliches Empfinden von freudiger Souveränität, von gelassener Stärke.  
Ich steckte die Zigarette in die Packung zurück, und da blieb sie.  
Es stellte alle Kicks aus meiner Rauchzeit weit in den Schatten.

Ich war frei. Wirklich frei.

**Mein Resümee:**  
Mit der Methode der *kontrollierten Rauchbremsung* habe ich mich - nach jahrelanger Nikotin-Abhängigkeit und eigentlich ohne Aussichten, jemals wieder dort herauszukommen - am Ende doch noch aus der Sucht befreit. ?  
Wenn du, wie ich, der Meinung bist, dass der Ausstieg aus dem Rauchen bzw. der Einstieg in die Rauchfreiheit keine Quälerei sein muss: Du bist herzlich eingeladen, dieser Methode zu folgen.\*

\* Für die Anwälte unter euch: Es hängt immer auch von dir ab. Daher ohne Gewähr.

Fang gleich damit an!

*Falls du noch rauchst - ein guter Zeitpunkt aufzuhören! Folge den [Tipps zur kontrollierten Rauchbremsung](#)!*

**PS.:** Ich gebe zu, seitdem habe ich noch einige Male geraucht.

Eine befreundete Schriftstellerin, die Kette raucht, tut das so sinnlich, so verführerisch, dass ich, wenn ich mit ihr zusammen saß, gelegentlich die Einladung annahm und mit ihr rauchte, was das Zeug hielt.

Der Unterschied zu früher:  
Das waren, in den Worten Allen Carrs, *Ausrutscher, keine Rückfälle*.

Am nächsten Morgen schmeckte ich mir selbst derart widerlich, derart nach Asche und Ekel, dass ich danach wieder monate-, ja, jahrelang keine Zigarette mehr anfasste.

Was insgesamt umso mehr beweist: Ich war nicht ein Ex-Raucher, der jederzeit wieder am Stängel hängen kann. Ich war vom Ork wieder zum Elb geworden, zum waschechten Nichtraucher – und ich bin es bis heute, über 12 Jahre später, geblieben.