

Donnerstag, 21. Juni 2007

Nichtraucher

Ich habe mit dem Rauchen aufgehört. So vor ungefähr sieben Jahren. Davor habe ich 20 Jahre geraucht. Davon die letzten 15 Jahre zwei bis drei Packungen am Tag. Oft wollte ich aufhören. Das Gewissen hat mich oft geplagt. Krebs? Aber alle Versuche, mein Leben zu erhalten, geschweige zu verlängern sind kläglich gescheitert. Der Wunsch war da, aber die Lunge war schwach. Somit hangelte ich mich von einem guten Vorsatz zum anderen. Und dazwischen habe ich ordentlich erstmal eine geraucht. Mein Leben wurde zu dieser Zeit, komplizierter und aufwendiger. Zudem war ich auch nicht mehr der Jüngste. Was mich zunehmend am Rauchen aufregte, war der Aufwand und die Energie, welche das Rauchen verbrannte. Eine Stange im Auto, eine zu Hause, eine im Büro. Zahlreiche Feuerzeuge überall. Und trotz dieser totalen Überversorgung entstanden immer dieselben Engpässe. Somit musste immer genügend Kleingeld da sein. Denn ständig kam der Moment, in dem die Versorgung abbriss. Und dann musste man noch mal raus. Entweder zum Automaten oder zur Tanke. Denn die Versorgung riss immer nachts ab. Der nächste Automat war die Hölle. Er hatte die unangenehme Angewohnheit, Geld einfach zu verschlucken. Somit war das eine Art Kippen-Roulett. Alles oder nichts?! Mist – Nein, das kann doch nicht wahr sein. Also doch zur Tanke. Diese mächtige Organisation meiner Sucht. Die immer ausufernder wurde. Wobei im gleichem Zeitraum meine zur Verfügung stehende Energie zum einen sehr beansprucht wurde und abnahm. Das alles zusammen führte dazu, dass ich eines Montags morgens aufwachte. Und die erste Zigarette vor dem Kaffee, der Toilette und dem Zähnputzen einfach ließ. Mit dem Satz, ihr seid echt zu anstrengend. Somit habe ich das Rauchen unterbrochen für sieben Jahre. Wenn ich noch 13 Jahre dem hinzugeselle, dann darf ich mich Nichtraucher nennen. Bis dahin bin ich nur Raucher, der eine Zeit nicht raucht. Aber es ist schon seltsam, dass nicht Tod und Teufel mich von der Zigarette weg brachten. Nicht dieses Heer der tödlichen Krankheiten. Sondern einfach nur der Stress, dem mir die Zigarette bereitet hat. Und der Erfolg stellte sich unmittelbar ein. Mit standen plötzlich zusätzliche Kapazitäten zur Verfügung – Wahnsinn. Denn seitdem bin ich den ganzen Versorgungs-Stress meiner Sucht los. Das ist wunderbar. Aber ich habe das Rauchen geliebt. Das Ritual. Dieses Gefühl. Die ganze Bewegungswelt um das Handling. Das Rauchen war mehr ein Ausdruck meiner Persönlichkeit, meines Charakters. Das Rauchen unterstrich genau das. Deshalb rauchte ich auch so gerne und so viel. Aber wie gesagt, der Tag kam. Da war mir das alles einfach zu viel. Und was einem zu viel ist, sollte man einfach lassen. Damit man sich dem, was einem zu wenig ist, voll und ganz widmen kann.

Foto: Peter von Felbert

Geschrieben von Christof Hintze in blue notes um 07:45

Probiere es mal mit Gemütlichkeit... Was bei mir hilft muss bei Dir leider noch lange nicht helfen. Somit ist das Rauchen bei mir einfach gegangen. Von selbst. Vorher habe ich 1.000 Mal versucht aufzuhören und dann das. Weg Wars.
Anonym am Juni 22 2007, 07:44