

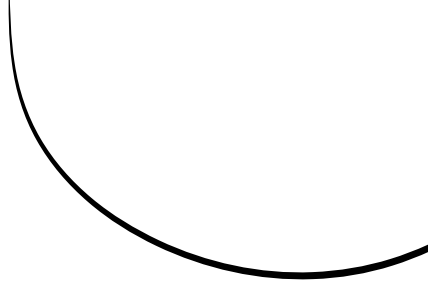
Susanne Kron

*Auf den Punkt
gebracht.*

*Fühlst du schon oder
rauchst du noch?*

mit Illustrationen
von Künstler*innen
aus dem AWO Living
Museum





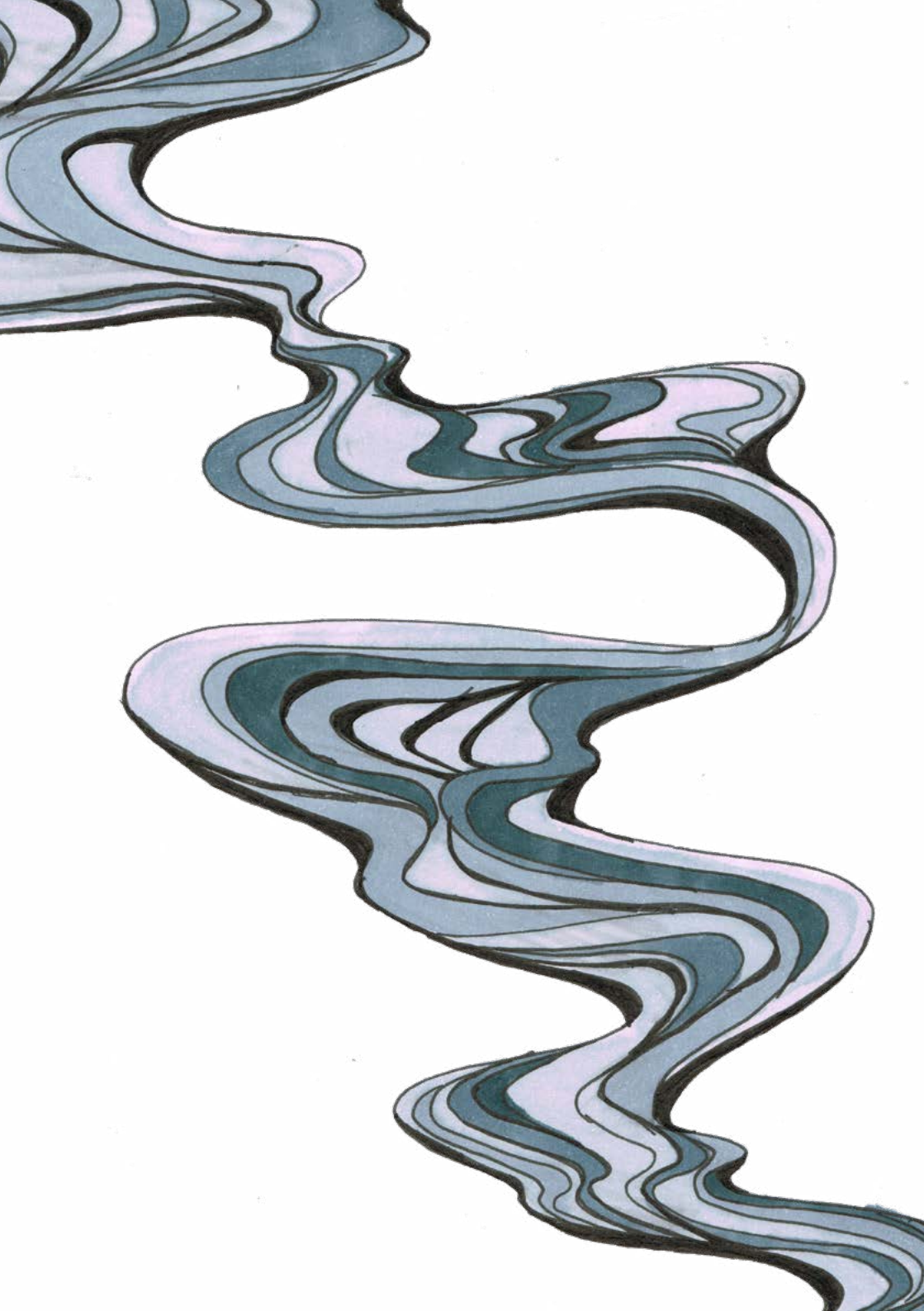


Auf den Punkt gebracht.

Fühlst du schon oder
rauchst du noch?

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

 **AWO**
Arbeiterwohlfahrt
Bezirksverband
Potsdam e. V.



Vorwort

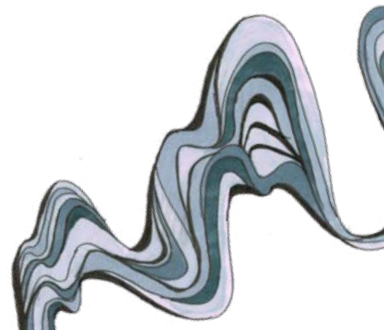


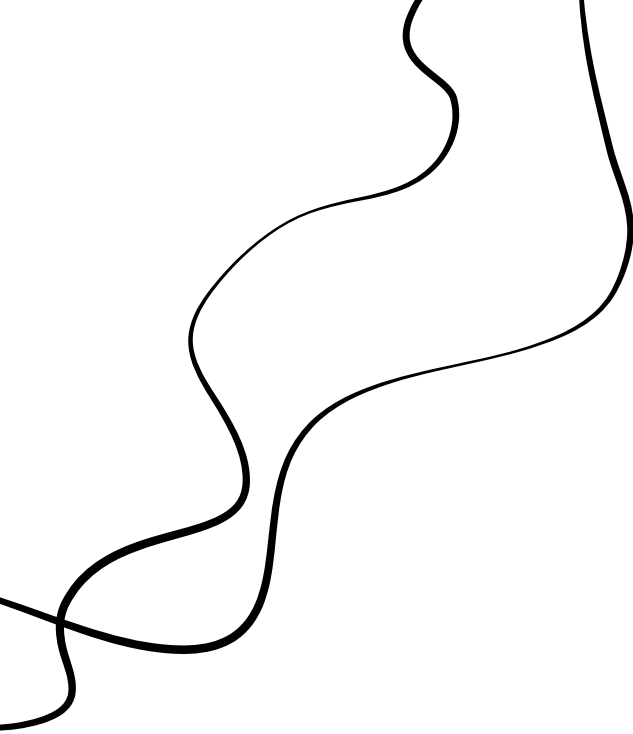
Es war im Herbst 2023 als uns eine Mail von Susanne Kron in der Suchtberatung erreichte. Sie wandte sich mit einem Text an uns. Darin Ihre persönlichen Erfahrungen des Ausstiegs vom Rauchen, die sie gerne an andere weitergeben wolle. Schnell war die Idee eines Buchprojekts geboren, das *AWO Living Museum* als Kooperationspartner gefunden und die *Aktion Mensch* als Förderer aktiviert.

In den vergangenen Monaten haben viele engagierte Menschen an diesem Projekt mitgewirkt. Allen voran sind hier die Künstler*innen des *AWO Living Museum* unter der liebevollen Begleitung von Karo Wurlitzer zu nennen: *Mina Kokoro, Peter Dahme und Fabian Nehls*. Diese gaben sich untereinander wertvolle Tipps, zeichneten teilweise gemeinsam an den Grafiken und ergänzten so Ihre Fähigkeiten. Weiterhin sind die Kolleg*Innen des AWO-Projektteams zu nennen, die im Hintergrund bei allen Fragen des Antrags und der Abrechnung behilflich waren. Last but not least ist natürlich Susanne Kron zu nennen, die als Autorin der Anfang von allem war und die den Mut hatte, mit Ihrer Ausstiegs-Geschichte samt Rückfall an die Öffentlichkeit zu gehen. Das kann und soll Beispiel für Alle sein, die sich gerade vielleicht noch nicht trauen, sich Hilfe zu holen oder noch nicht wissen, wie sie anfangen können, etwas zu verändern. Im Buch gibt es außerdem die Möglichkeit, eigene Überlegungen zu notieren. Am Ende des Buches gibt es eine Zusammenfassung der wichtigsten Gedanken und einen Verweis auf weitere Hilfen.

Nun viel Vergnügen beim Lesen und eine gute Auseinandersetzung mit den eigenen, persönlichen Erfahrungen rund ums Rauchen, Dampfen, Vapen und darüber hinaus.

Daniel Zeis
Teilbetriebsleiter der AWO Suchtberatung





Auf den Punkt gebracht Fühlst du schon oder rauchst du noch?

Es gibt unzählige Bücher über das Rauchen, Nichtrauchen und Aufhören auf dem riesigen Markt. Dicke Bücher, belehrende und das schlechte Gewissen ansprechende Bücher, Bücher mit tausend guten Tipps, wie man davon loskommt. Umso schneller, umso besser - warum ich insbesondere das stark anzweifle, wird in diesem Buch deutlich. Dies ist kein Ratgeber, kein überhebliches *Ich zeig Dir wie es geht* oder ein informatives Sachbuch, das erklärt, warum Rauchen und Dampfen so abhängig machen und was dahintersteckt. Mein einziges Bedürfnis ist es, meine Erkenntnisse, die ich in meinem wirklich langen Prozess des Aufhörens erlangen konnte, niederzuschreiben und sie mit Menschen, die es interessiert, auf diesem Wege zu teilen. Es soll das dünnste Buch werden, das im Regal zu diesem Thema zu finden ist. Für jede Person erschwinglich, in kurzer Zeit durchgelesen, für jede Person verständlich und in keinem Wissenschaftler-Deutsch.



Vorweg möchte ich sagen, dass ich alle Gedanken, die einen vom Aufhören abhalten, verstehen kann und ich sie selbst lange genug hatte. Sei es „Ach, ich bin ja viel süchtiger als alle Anderen, ich schaffe das eh nie“ oder Sätze wie „Ich habe es schon so viele Male versucht und bin rückfällig geworden, ich brauche es scheinbar zu sehr“ oder „Ich rauche auch einfach zu gerne, ich kann mir ein Leben ohne Rauchen nicht vorstellen“. All das ist mir sehr vertraut. Das sind DIE Sätze, die die meisten Leute davon abhalten, mit dem Rauchen aufzuhören. Und ich persönlich kenne keine Person, die das nicht eigentlich möchte. Es gibt lediglich die, die resigniert haben. Aber Alle, die sich ein Buch dazu kaufen oder es anfangen zu lesen, resignieren noch nicht vollständig. Und das ist die perfekte Voraussetzung, um damit aufhören zu können.

Warum ich noch über all das in kurzer und prägnanter Form schreiben möchte? Weil ich glaube, dass ich Gedanken dazu habe, die noch niemand so formuliert oder es zumindest noch nicht so groß thematisiert hat. Vielleicht betrifft das einen Bereich, der häufig wenig Beachtung findet, aus meiner Sicht aber immens wichtig ist. Da das Buch so kurz und knapp ist, wirst du schon in wenigen Seiten erfahren, welcher Bereich das meiner Meinung nach ist.

Das Buch hat nur vier kurze Kapitel, für die sich kein Inhaltsverzeichnis lohnt. Ich beginne das Buch mit dem *Thema Zeit*. Denn für mich war Zeit ein wichtiger Faktor.

Welche Überzeugungen oder Sätze haben Dich bisher davon abgehalten, mit dem Rauchen aufzuhören?

Hier ist Platz für Deine persönlichen Gedanken.

Sich die Zeit gönnen, die es braucht. Es macht nicht die Geschwindigkeit.

Ich kann nicht genau sagen, ab wann ich angefangen habe, über das Thema des Aufhörens ernsthaft nachzudenken, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass es mich mindestens die letzten zehn Jahre lang beschäftigt hat. Das ist also ein Drittel der Zeit, die ich geraucht habe. Ich bemerkte immer mehr, wie häufig ich darüber reden



musste. Ob es mein Gegenüber interessierte oder nicht. Ob mit Rauchenden oder Nichtrauchenden. Es hat mich wahnsinnig beschäftigt, dass ich etwas tat, das ich eigentlich gar nicht tun wollte. Das fand ich absurd. Irgendwann konnte ich mich schon selbst nicht mehr hören.

Ich hatte mir zum ersten Mal keinen Zeitplan gemacht oder eine Deadline gesetzt – wie viele an Neujahr oder ähnlichen Tagen – und das war für mich persönlich auch sehr gut so. Sobald ich so etwas tue, setze ich mich wahnsinnig unter Druck und dann rauche ich erst recht noch mehr und stehe unter Stress und Strom. Immer, wenn ich das in den letzten Jahren tat, scheiterte ich gnadenlos. Das ist eine Erkenntnis, die ich nur erlangen konnte, weil ich mich über einen langen Zeitraum sehr genau analysiert und beobachtet habe. Und genau das ist der entscheidende Punkt, der mir geholfen hat und schlussendlich auch dazu geführt hat, dass ich gut aufhören konnte.

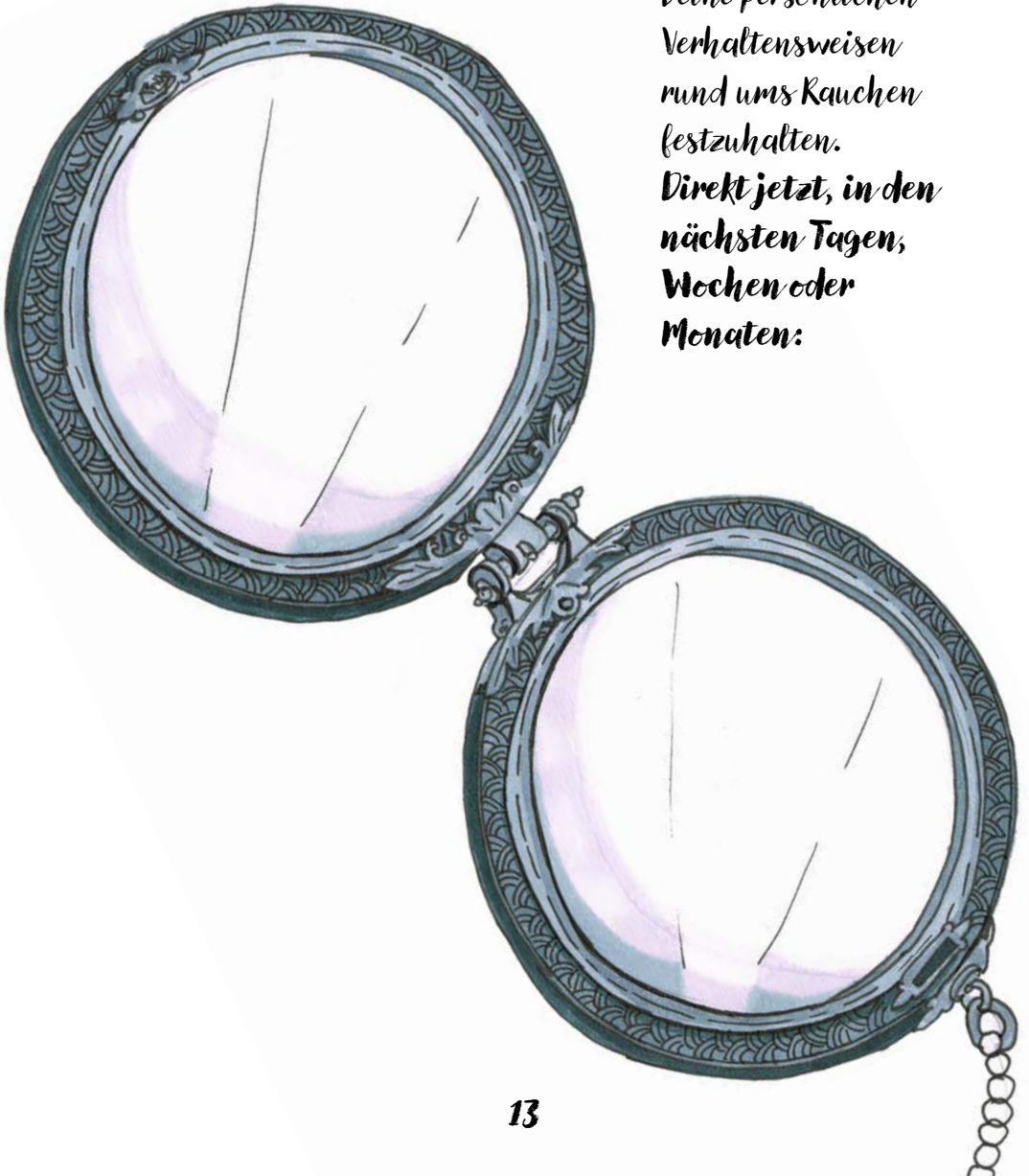


Mit gut meine ich, mich damit wirklich gut zu fühlen und keinen Verlust zu empfinden. Besonders hilfreich war, dass ich mir über Monate bewusst angesehen habe, was ich da eigentlich tue.

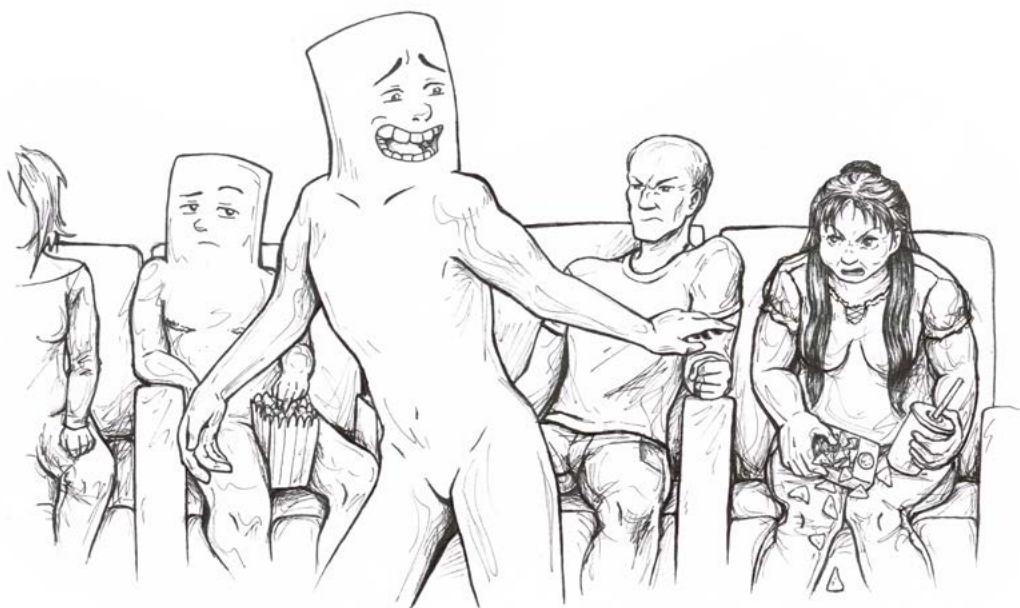
Wann ich rauche, wie viel ich rauche, wie es grundsätzlich meinem Körper geht (Husten am Morgen, Kurzatmigkeit und Co.), wie ich mich fühle, wenn ich rauche, wie ich mich fühle, wenn ich nicht rauche. Und vor allem habe ich mir ganz bewusst meine Gedanken angesehen.

Und zwar immer mit der Frage: *Möchte ich, dass das so bleibt? Möchte ich wirklich so leben?*

Wenn Du diesen Weg ebenfalls gehen möchtest, ist hier die Gelegenheit, Deine persönlichen Verhaltensweisen rund ums Kauchen festzuhalten. Direkt jetzt, in den nächsten Tagen, Wochen oder Monaten:

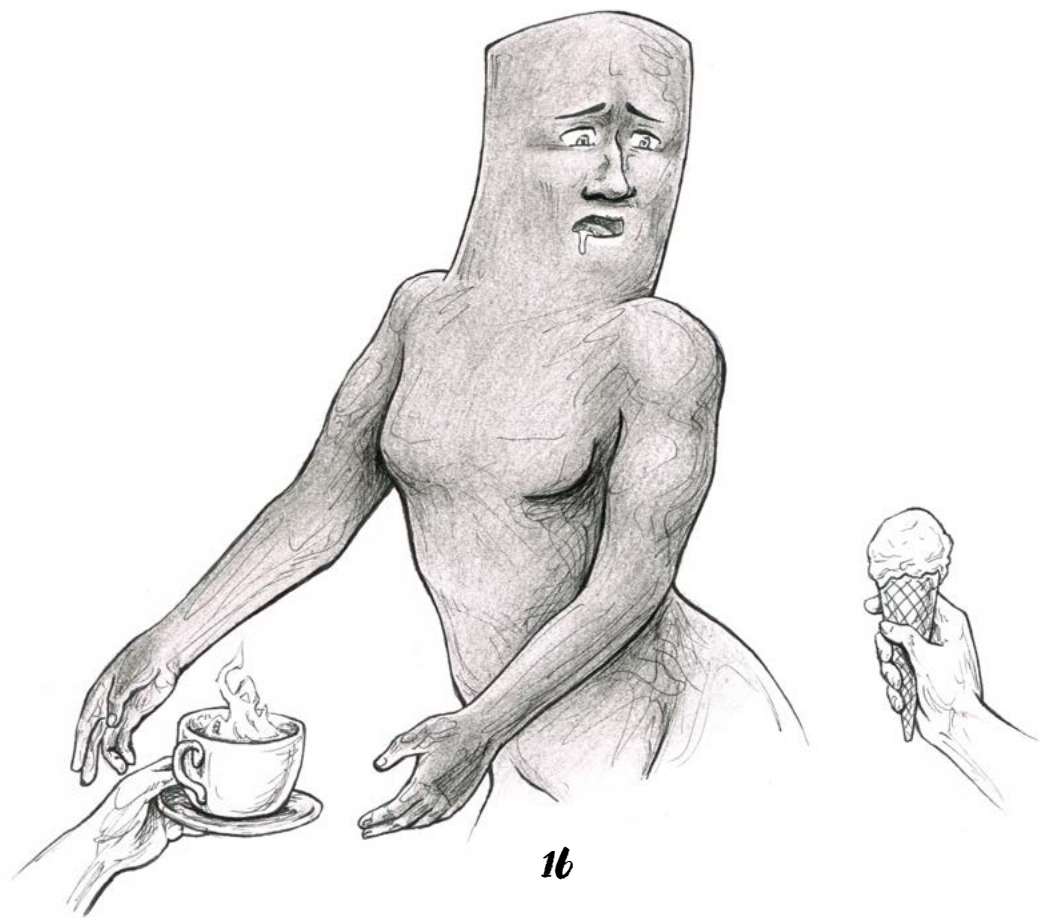


Ich habe also meinen Zigarettenkonsum nicht reduziert, wie es auch viele tun, sondern habe gnadenlos viel weitergeraucht. An schlechten Tagen fing ich morgens um 5 Uhr damit an und hörte kurz vor dem Schlafengehen auf. Da kam über den Tag einiges an Zigaretten zusammen. Und in diesem Prozess, der vor allem ein gedanklicher war, denn an meinem Rauchverhalten habe ich nichts geändert, gab es so manche Schlüsselsituationen für mich. Diese können bei euch unterschiedliche sein, aber einige von meinen möchte ich gern teilen. Durch mein genaueres Hinsehen fiel mir auf, dass es mir zunehmend Stress bereitete, wenn etwas bevorstand, das länger als ein bis zwei Stunden dauerte und ich wusste, dass ich in diesem Zeitraum nicht rauchen konnte. Seien es Kinobesuche, Film-Abende, Restaurantbesuche, Konzerte, Sitzungen im Arbeitskontext, Bus fahren, Museums- oder Thermenbesuche.



Entweder hatte es zur Folge, dass ich zwischendrin rausgehen musste, was mir in den meisten Fällen sehr unangenehm war, oder ich einfach innerlich immer unruhiger wurde und mich im schlechtesten Fall gar nicht mehr konzentrieren konnte oder mich an dem, was ich eigentlich tat, nicht mehr erfreuen konnte. Mir ist vor allem aufgefallen, wie viel Nervosität das Rauchen in mir hervorgerufen hat. Ich bin von Hause aus kein besonders ruhiger Mensch, aber das Rauchen hat sein Übriges dazu getan. Als ich meine Mutter fragte, was für sie der größte Gewinn am Nichtrauchen sei, sie hat schon vor über 10 Jahren aufgehört, sagte sie: „Dass ich nicht mehr so eine Ungemütlichkeit verbreite“. Das ist sehr süß formuliert, aber wir wissen, was sie damit meint. Und Ungemütlichkeit geht mit Unruhe einher und Unruhe ist für niemanden angenehm, weder für die Betroffenen noch fürs Gegenüber. Ich habe mir auch zugesehen, wie panisch ich wurde, wenn ich keinen Tabak mehr hatte oder ich mein Feuerzeug nicht finden konnte. Es fühlte sich an, als ginge es um Leben und Tod. Was da in mir ablief war schon sehr heftig und quälend. Weitere Situationen, die mir sehr zu denken gaben, waren Situationen, in denen ich ein Bedürfnis hatte, dem ich aber aufgrund der Tatsache, dass ich dem Rauchen den Vortritt gab, nicht nachging.

Eine typische Situation war Eis essen gehen. Oft hatte ich eigentlich Lust auf ein Eis. Jedoch passte Eis für mich nicht mit einer Zigarette zusammen. So konnte ich beobachten, dass ich manchmal statt Eis einen Kaffee bestellte, denn der passte ja geschmacklich viel besser zur Zigarette. Gedacht habe ich „Ach, ein Eis esse ich das nächste Mal“. Mein Kaffeekonsum war sowieso unbeschreiblich hoch, weil ich zur Zigarette häufig einen trank. Leider schmeckt man in Kombination gar nicht, wie toll Kaffee wirklich schmeckt. Das nehme ich jetzt erst wahr.



Eine Situation, die mich auch schockierte bzw. mir deutlich machte, wie tief ich in der Sucht steckte und wie viele Zigaretten ich benötigte, war folgende:

Monate zuvor versuchte ich abermals mit dem Rauchen aufzuhören und hatte am nächsten Tag einen Termin bei einer Heilpraktikerin zur Akupunktur. Mein Vorhaben war also, an diesem Tag meine letzte Zigarette zu rauchen. Ich stellte fest, dass ich nur noch 3 Filter hatte und fand es albern, mir für diesen

einen Tag nochmal Filter zu kaufen. Aus diesem Grund erklärte ich einer Kollegin die Situation und mein Vorhaben und schnornte Filter bei ihr. Ich machte die Hand auf und sie nahm die Tüte mit den Filtern und ließ nach und nach Filter in meine Hand purzeln. Ich stand da und spürte, dass ich meine Hand gar nicht wegnehmen wollte, weil ich die ganze Zeit das Gefühl hatte, es wären eh zu wenige. Irgendwann sah sie mich irritiert an und sagte: „Naja, die werden doch jetzt wohl reichen“.

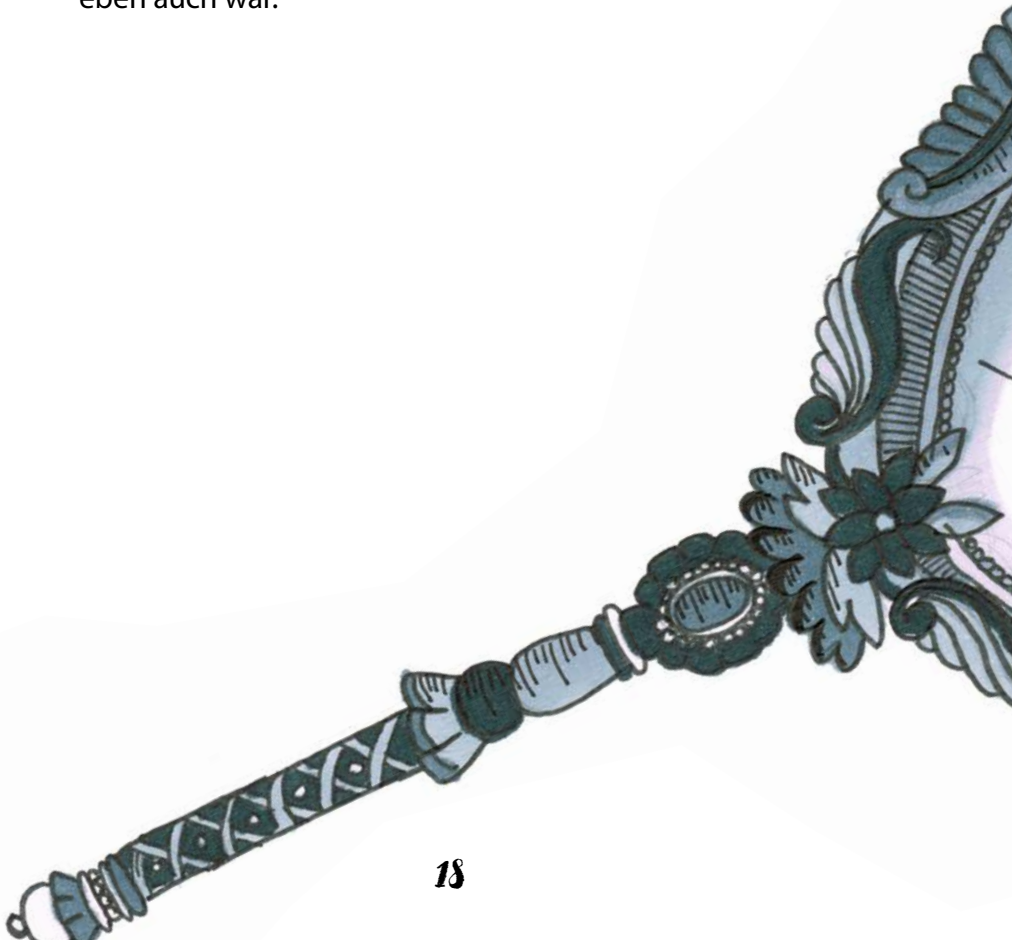


Meine Hand war gefüllt und es erfüllte mich da schon eine große Nervosität bei dem Gedanken, dass ich mir die jetzt über den ganzen Tag einteilen muss.

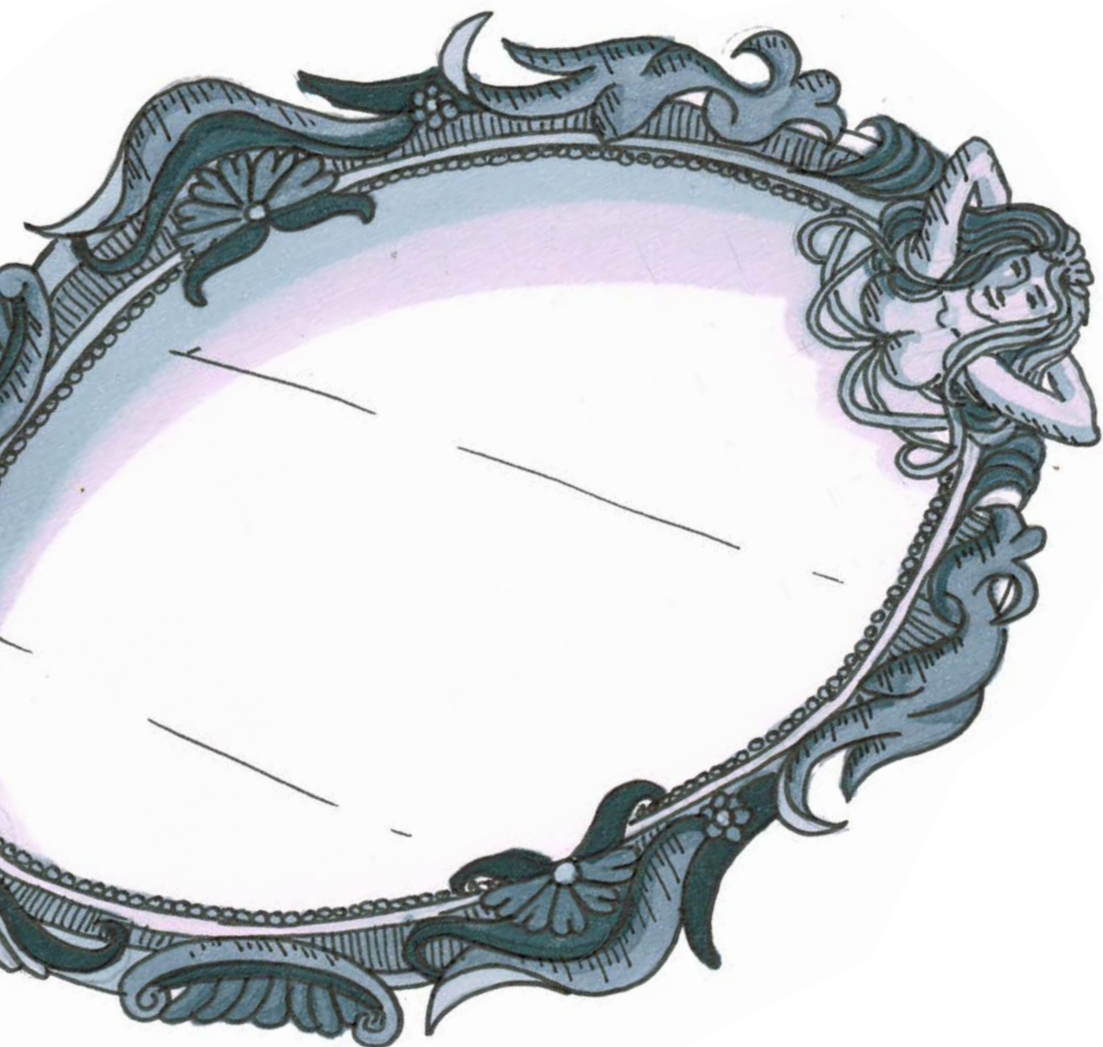
Was soll ich sagen? Um 19 Uhr waren sie aufgebraucht und ich ging zur Tankstelle und holte mir neue.

Diese Situation gehört zu meinen Schlüsselmomenten, weil ich mir so genau zusah, während mir meine Kollegin die Filter in die Hand schüttete und ich innerlich nur dachte: „Hör nicht auf zu schütten“.

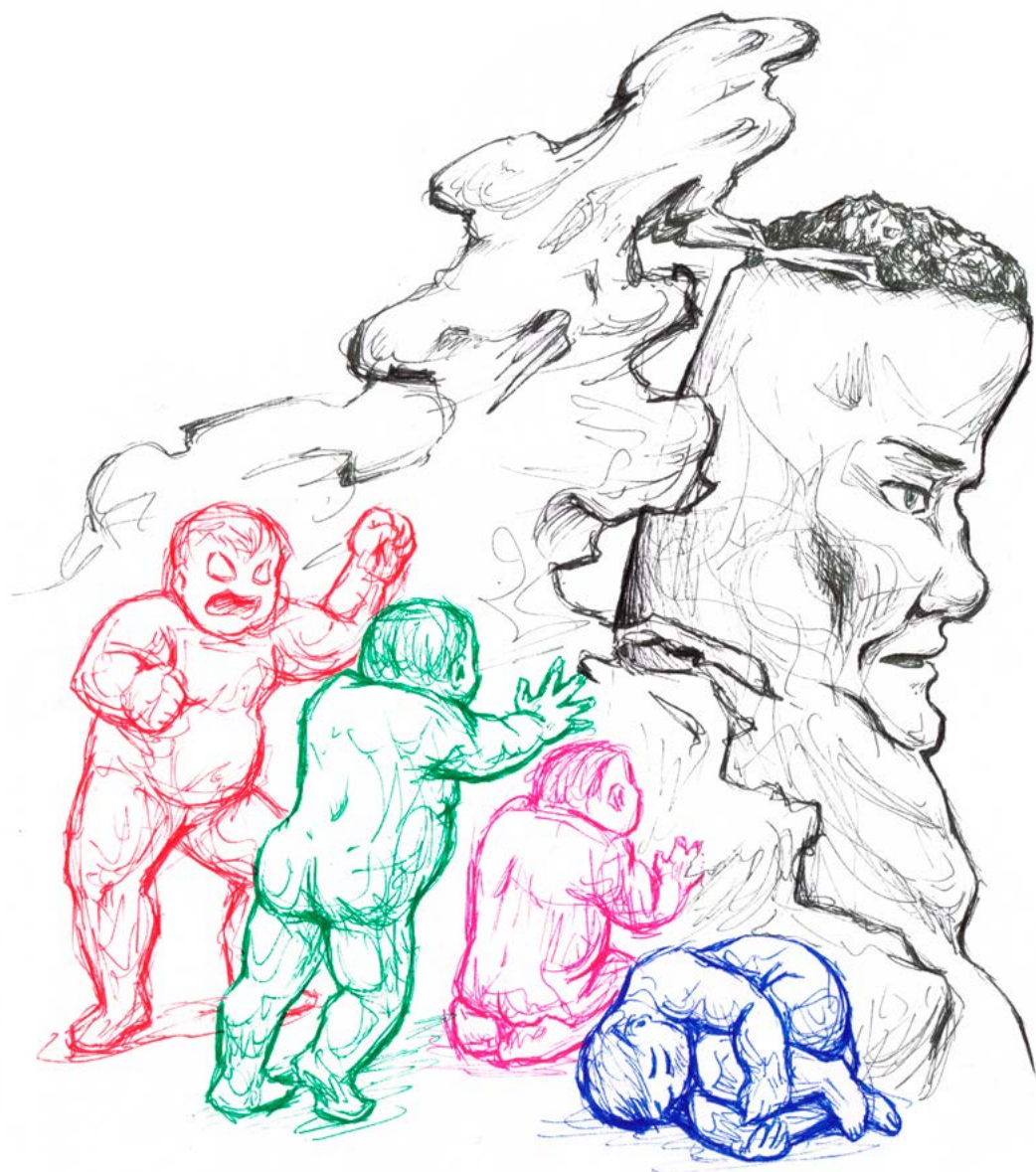
Das hat mich selbst sehr schockiert und es war mir richtig unangenehm. Ich fühlte mich wie ein Junkie, was ich eben auch war.



Wenn Du Dein Verhalten in den nächsten Wochen beobachtest und reflektierst, wird es automatisch einige Schlüsselmomente geben. Deine persönlichen Schlüsselmomente können hier festgehalten werden:



Das große Thema der Emotionen.



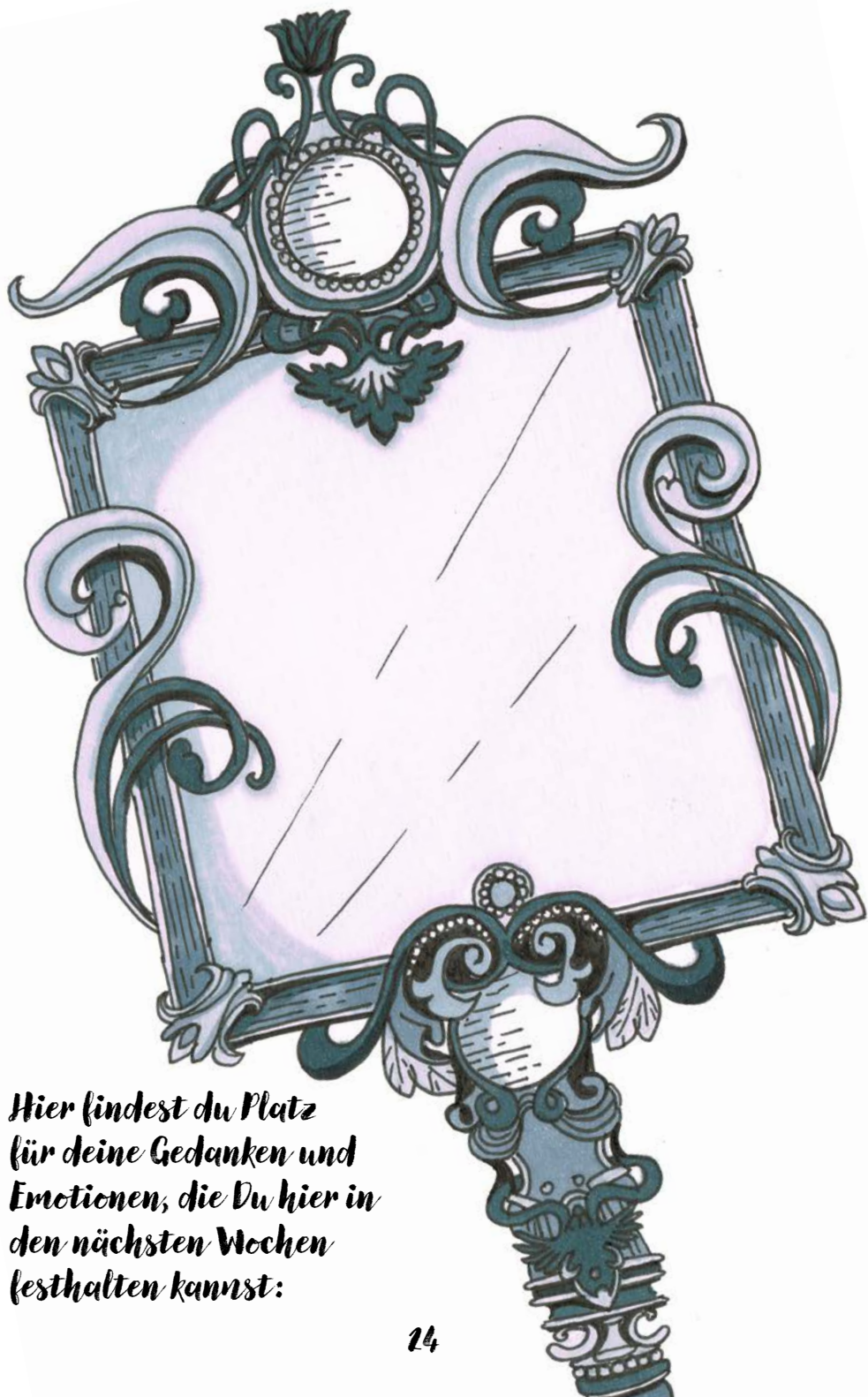
Meine Überzeugung und wichtigste Erkenntnis:
Der Hauptgrund, dass wir rauchen, ist nicht die Sucht nach dem Stoff. Der Hauptgrund, dass wir rauchen ist nicht, weil es uns so gut schmeckt. Und der Hauptgrund ist mit Sicherheit nicht, dass wir es cool oder anziehend oder gesellig finden. Wir bilden uns ein, dass es gesellig ist, aber eigentlich ist es das nicht. Der Hauptgrund, warum wir rauchen, ist, dass wir unsere Emotionen nicht spüren wollen. Wir haben uns daran gewöhnt, mit dem Rauchen etwas zu haben, was wir in jeder Sekunde anwenden können, vor allem, wenn es unangenehm wird. Ich spreche jetzt nicht von der Zigarette auf der Party zum Bier. Ich spreche auch nicht von der Zigarette zum Kaffee, bei der man denkt, die gehört irgendwie dazu. Das hat man sich einfach angewöhnt.

Nein, ich spreche von den ganz vielen Zigaretten, die wir rauchen, weil wir gestresst sind, uns gerade gestritten haben, getriggert sind von irgendjemandem oder irgendetwas, oder weil wir etwas empfinden, was wir nicht empfinden wollen. Unsicherheit, Scham, Langeweile, Überdreht sein, Wut, Trauer, Eifersucht...ich könnte die Liste ewig so fortführen. Wir denken, die Zigarette hilft. Warum hilft sie uns (vermeintlich)?

Sie hilft uns, weil wir die Möglichkeit haben, sagen zu können: „Ich gehe jetzt eine rauchen“. Das bewirkt, dass wir uns der Situation einen Moment entziehen können. Wir gehen auf den Balkon oder auf die Straße oder aus dem Auto raus oder wo auch immer hin. Wir atmen durch und haben zumindest dafür sorgen können, kurz mal für uns zu sein. In diesem Moment brauchen wir die Zigarette dringender denn je. Sie vernebelt uns. Es ist wie ein Betäubungsmittel für Gefühle.

Neben der Tatsache, dass Stoffe im Gehirn freigesetzt werden, die uns in diesem Moment gut zu tun scheinen, vor allem auch weil natürlich auch unsere Sucht in dem Moment gestillt wird – die wir immer haben, sobald wir nicht rauchen – spüren wir uns nicht mehr so doll. Was Rauchen körperlich macht, welche Stoffe ausgeschüttet werden etc. lässt sich in vielen Büchern nachlesen. Darauf möchte ich gar nicht eingehen. Worum es mir geht, ist der Punkt, diesen Fakt erstmal wahrzunehmen und zu verstehen. Wir haben das Gefühl „Ach, so schlimm ist es ja jetzt gar nicht mehr“. Aber hat sich an dem Problem in diesen drei Minuten irgendwie etwas geändert? Nein. Nur haben wir durch die Zigarette eine emotionale Distanz gewonnen. Ich hatte unzählige Situationen, in denen ich hätte heulen können oder auf den Tisch hauen oder was auch immer. Aber was tat ich stattdessen?

Ich habe geraucht. Heulen hätte mir definitiv besser getan. Wenn man im Internet „Rauchen und Emotionen“ eingibt, landet man schnell bei Sätzen wie „Nikotin reguliert emotionale Zustände“. Aus meiner Sicht werden sie vernebelt - was für mich nicht dasselbe ist wie reguliert. Es hat aus meiner Sicht keinen einzigen positiven Effekt. Dieser Satz klingt so als hätte das irgendetwas Positives. In welchen emotionalen Situationen rauchst Du? Mir hat es geholfen, mich jeden Tag zu beobachten und zu reflektieren. Wann muss ich unbedingt rauchen? Und vor allem beobachtete ich, was das Rauchen anschließend mit meinen Emotionen und auch der jeweiligen Situation machte.

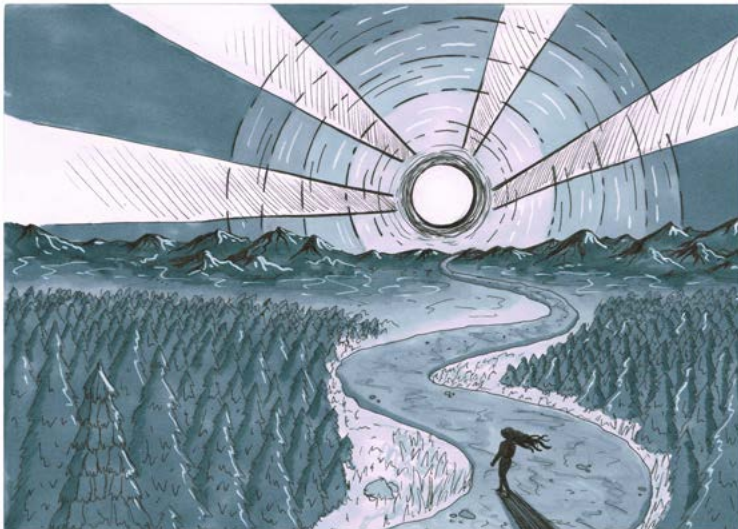


*Hier findest du Platz
für deine Gedanken und
Emotionen, die Du hier in
den nächsten Wochen
festhalten kannst:*

Das Problem ist, dass die Emotionen ja nicht ohne Grund kommen. Sie sind das Sprachrohr unserer Seele oder wie wir auch immer unsere innere Seite benennen wollen.

Dass sie kommen, zeigt und sagt uns etwas über uns und ermöglicht uns, mit uns in Kontakt zu treten, mit uns zu kommunizieren. Die Emotionen werden immer wieder kommen, wenn wir sie immer nur „wegrauchen“. Das ist meines Erachtens der Begriff, der es am besten trifft. Solange wir unsere Gefühle nur wegrauchen und sie nicht haben wollen, werden sie uns immer wieder einholen. Ich bin davon überzeugt: Die Gefühle werden größer im Laufe des Lebens. Und sie werden dann vielleicht auch in Situationen kommen, in denen du nicht damit rechnetest und auch mit einer Wucht, die sehr stark sein kann. Ich bin überzeugt davon, dass, wenn wir Emotionen nicht ernst nehmen bzw. sie uns nicht genauer ansehen, und immer wieder (auch durch das Rauchen) wegdrücken, können sie nur größer werden. Wenn man sich das klarmacht, hat man schon eine Menge gewonnen. Ich habe das Gefühl, viel emotionaler zu sein als vorher. Und zwar nur im Positiven. Ich fühle alles stärker und vor allem auf eine Art echter und sehe das als einen großen Gewinn. Das heißt nicht, dass ich ein anderer Mensch bin, das heißt nur, dass ich besser spüren kann, welche Emotionen ich in welchen Situationen bekomme und sie fühle.

Das Schöne ist, dass ich viele Veränderungen in meiner Beziehung wahrnehmen kann, seit ich nicht mehr rauche und eine völlig neue Konfliktbereitschaft habe. Und ehrlich gesagt, halte ich es für weitaus gesünder und auch schöner, sich zu streiten, sich zu fühlen, sich wahrzunehmen als alles wegzurauchen. Ich lerne mich in manchen Situationen tatsächlich neu kennen. Das ist zugebener Maßen nicht immer nur schön, aber sich mit all seinen Facetten zu kennen, ist schon sehr gut. Gestern bin ich in einem Streit richtig laut geworden, was ich von mir eher weniger kenne. Diese starken Gefühle zeigen mir jedoch, welche Wichtigkeit dieses Thema und dieser Mensch für mich hat. Wir reagieren nur auf Dinge stark, die uns wichtig sind. Und das hätte ich vor Monaten, als ich noch rauchte, so nicht erlebt. Ich hätte stattdessen unzählige Zigaretten geraucht bis ich diese Wucht an Emotionen los bin. Für mich ist dies kein Weg mehr, den ich gehen möchte.



Ich bleibe durch das Nichtrauchen mehr bei meinem Gegenüber, bei dem Problem, bei der Sache, bei mir und laufe nicht mehr davon. Weder aus dem Raum noch vor mir selbst. Was für ein großes Geschenk!

Nachdem ich all diese schön klingenden Zeilen geschrieben habe, bin ich nun (nach 7 Monaten rauchfrei) seit Tagen in einem heftigen Suchtdruck. Oder besser gesagt: Ich habe den ganzen Tag das Bedürfnis zu rauchen. Das ist krass, weil ich dachte, dass das nach so einer Zeitspanne vorbei sei. Pustekuchen. Jetzt geht' s richtig los. Meine Beziehung ist gerade in die Brüche gegangen, wenige Tage nach meinem 40. Geburtstag, kurz vor Weihnachten und Silvester. Wunderbar. So mies habe ich mich schon lange nicht mehr gefühlt. Ich habe das Gefühl doppelt in einem Entzug zu sein. Die Trennung von einer großen Liebe und die Trennung von meiner (über Jahrzehnte geschätzte) Zigarette. Das ist heftig. Und jeden Tag aufs Neue ist es eine riesengroße Selbstbeherrschung - auf beiden Ebenen. Natürlich kommen Gedanken wie „Ach, wenn ich jetzt rauche, dann hör ich halt wieder auf, sobald es mir besser geht“ oder „Ach, in dieser Ausnahmesituation kann ich mir doch jetzt wenigstens eine Zigarette gönnen“.

Was hält mich davon ab? Vor allem mein Wissen darüber, dass ich quasi wieder komplett von vorne anfangen würde. Aber auch mein Stolz, weil ich so glücklich bin, schon „so lange“ ohne das Rauchen zu leben, hält mich davon ab. Und tatsächlich stelle ich mir häufig vor, wie ich mich dann wieder fühle, wie ich weniger schmecke und rieche, wie viel schlechter ich Luft bekomme und das ganze Paket. Und dann ist es meistens besser. Aber ich muss sagen, so ein Bedürfnis hatte ich all die Monate nicht. Wenn ich diese Phase nichtrauchend überstehe, dann habe ich es gepackt.

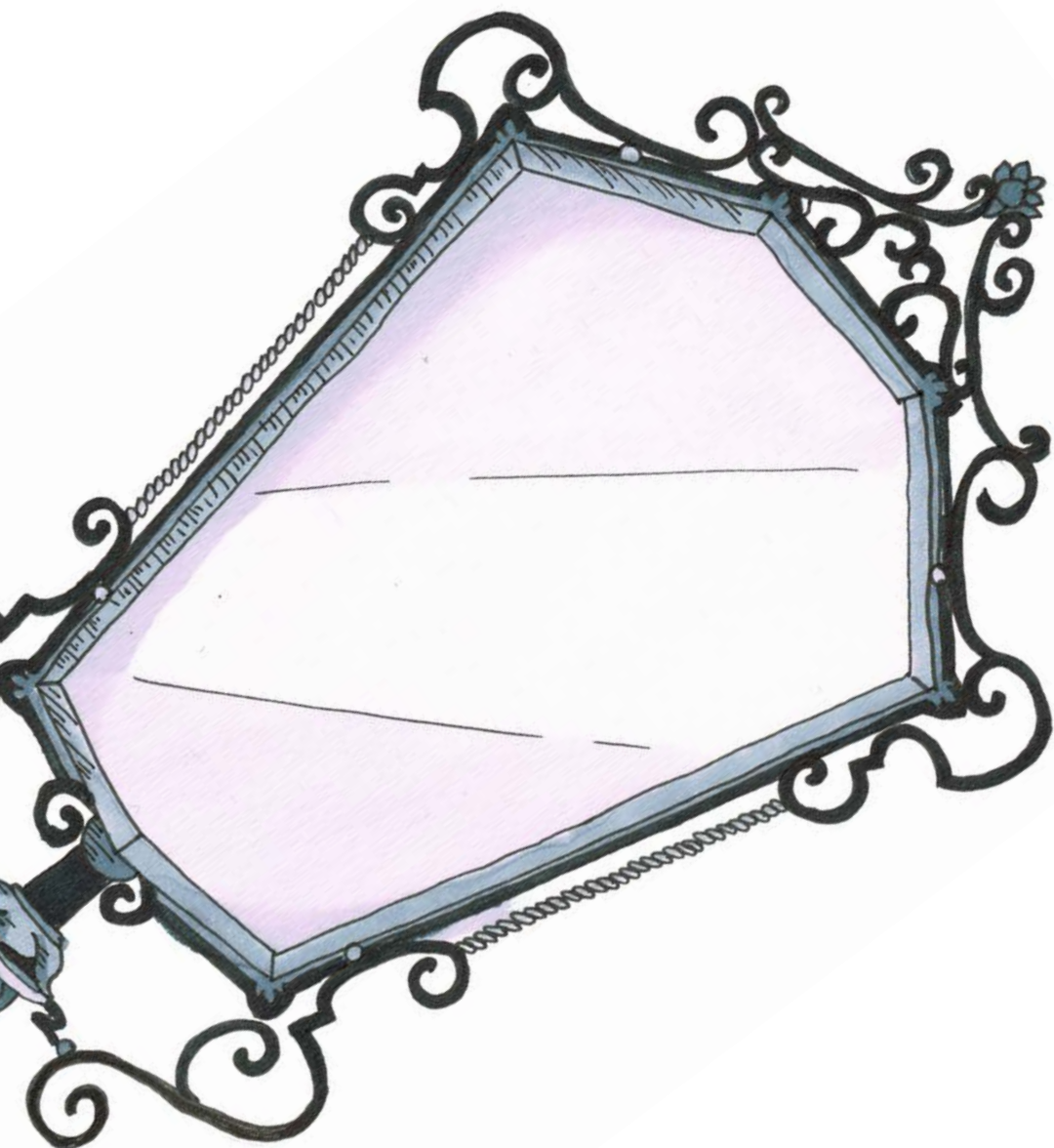
Mal schauen, wie es in den nächsten Tagen und Wochen weitergeht...

Es hilft mir, mir in Situationen, in denen die „alte Lust nach einer Zigarette“ hochkommt, vor Augen zu halten, was ich alles durch das Aufhören gewonnen habe. Und dies kann bei euch ganz unterschiedlich sein.

Mittlerweile sind ein paar Wochen vergangen und ich habe es durchgehalten. Wie ich weiter vorne beschrieb, reicht es mir aus, mir die Konsequenzen, die ein Rückfall mit sich bringen würde, vor Augen zu halten. Während ich das tue, verringert sich auch schon die Lust danach und die Situation ist – so schnell sie kam – auch wieder vorbei. Und mittlerweile werden sie immer weniger. Eine Verhaltensweise, die mir noch half, war, dem einfach nicht so viel Beachtung zu schenken. Wahrnehmen, kurz darüber nachdenken, was mich zum Aufhören bewogen hat und mir klarmachen, wie viel besser es mir seitdem geht, und dann auch wieder gut sein lassen. Dieser ganze Moment geht höchstens wenige Minuten. Aber das gedankliche Gegensteuern war und ist unabdingbar. Zumindest für mich.

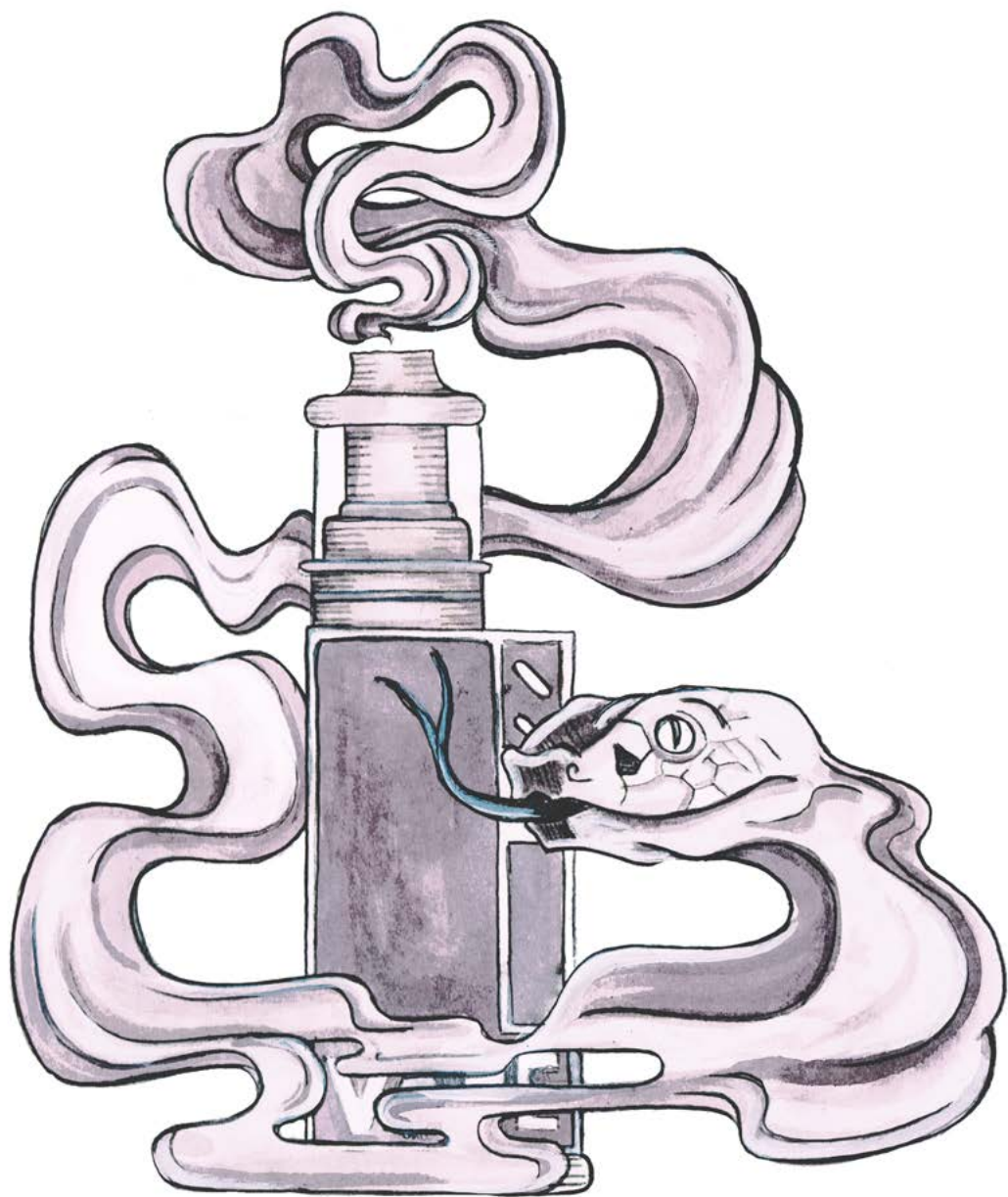


Hier ist Platz für Deine persönlichen Gedanken und eventuell Sätze, die Du Dir in der Situation vor Augen halten möchtest:



Das wichtigste Kapitel: Der Rückfall, eine interessante Erfahrung.

Nun ist es auch mir passiert: Ich bin rückfällig geworden. Wie es dazu kam und was ich aufgrund dieser Erfahrung euch mit auf den Weg geben möchte, versuche ich in den nächsten Seiten zusammenzufassen. Ein Jahr war ich rauchfrei. Ich fühlte mich gut, habe es nicht vermisst und war jeden Tag froh, von der Zigarette weggekommen zu sein. Tatsächlich reizte mich auch das Rauchen einer normalen Zigarette gar nicht mehr, aber ich fragte mich zunehmend, ob eine E-Zigarette vielleicht eine Alternative wäre. Immer mehr Menschen in meinem Umfeld stiegen auf die E-Zigarette um. Mich faszinierte, dass es nicht mehr stank und es erschien mir als eine schöne Möglichkeit, zwar ab und an ein wenig vor sich hin zu dampfen, aber die ganzen unangenehmen Dinge des Rauchens nicht mehr zu haben – so mein Irrglaube! Informationen wie „weniger Nikotin“ oder „schonender, weil der Tabak nur erhitzt und nicht verbrannt wird“, suggerierten mir eine ganz harmlose und ungefährliche Variante des Rauchens. So viel schon mal vorweg: Das komplette Gegenteil davon ist meine erlebte Wahrheit. Aber nun die Geschichte von vorne. Ich sah also zunehmend mehr Leute mit E-Zigaretten und wurde immer neugieriger, wie das wohl schmeckt und sich anfühlt. Und da ich mich, wie gesagt nach einem Jahr rauchfrei, sehr weit weg von der Sucht wähnte und überhaupt nicht gefährdet fühlte, kam ich eines Tages auf die glorreiche Idee, eine Freundin zu fragen, ob ich mal bei ihr kosten dürfte.



Sie war von meiner Idee nicht allzu begeistert und sagte noch: „Ich habe Angst, dass du dann damit anfängst!“ Ich lachte nur (leicht überheblich) und sagte: „Ach Quatsch, da besteht ÜBERHAUPT gar keine Gefahr! Ich zog also an ihrer E-Zigarette und fand sie lecker. Insgesamt war ich sehr positiv überrascht. Was ich dabei komplett außer Acht ließ bzw. völlig unterschätzte, war mein Suchtgedächtnis, das SOFORT wieder ansprang. Ja, ich hatte schon öfter davon gehört, dass man keine einzige Zigarette mehr anfassen sollte, wenn man aufgehört hatte. Aber erstens dachte ich, ICH sei eine Ausnahme und zweitens nahm ich die E-Zigarette als Suchtmittel nicht ernst. Wenige Stunden später allerdings spürte ich, wie ernst es wurde. Ich ging also am selben Nachmittag noch in meinem Zeitungsladen und kaufte mir das Gerät samt Tabaksticks für rund 80€. Da ich als Raucherin Stammgast in diesem Zeitungsladen war und die Verkäuferin ja nun seit einem Jahr wusste, dass ich nicht mehr rauchte, sagte ich beim Kauf: „Das kaufe ich für eine Freundin!“ Ich wollte partout nicht, dass sie denkt, ich hätte einen Rückfall. Ich schämte mich. Zu diesem Zeitpunkt war ich mir dessen auch nicht bewusst. Von einem auf den anderen Tag hing ich dann an diesem Ding und ließ es kaum noch los. Ich rauchte zwei Schachteln am Tag (was 14€ am Tag bedeuteten) und fühlte mich süchtiger denn je. Ich rauchte im Auto, beim Kochen, beim Fernsehen, in jeder erdenklichen Pause, im Bett, in der Badewanne... ich war mit diesem



Teil wie verschweißt. Ich verlor komplett die Kontrolle über mein Rauchverhalten und war erschrocken über mich selbst. Das Ganze machte ich ca. 5 Monate bis ich beschloss, auch dieser Sucht den Kampf anzusagen. Ich bin im Prinzip komplett denselben Weg gegangen wie 1 ½ Jahre zuvor als ich mit dem Rauchen von Zigaretten aufhörte. Ich beobachtete mich. Ab der ersten Sekunde des Tages fühlte ich in mich hinein, spürte mein starkes Verlangen nach dieser E-Zigarette, sah erneut, wie abhängig ich mich davon machte und dass ich mich, wie damals auch, wie in einem Gefängnis fühlte. Das habe ich einige Wochen getan und parallel bereitete ich mich innerlich darauf vor, mich bald davon zu befreien. Nach und nach wuchs meine Vorfreude aufs Aufhören. Ich konnte es kaum erwarten wieder mein rauchfreies Leben zurückzubekommen. Als ich soweit war, kontaktierte ich meine Heilpraktikerin, die mir wenige Tage später ein paar Dauernadeln setzte (was mir erneut sehr half) und der Spuk war vorbei. Jetzt bin ich seit Monaten wieder glückliche Nichtraucherin. Warum, habe ich gerade versucht, kurz und knapp auf den Punkt zu bringen. Für mich und mein Leben ist nun klar: Kein einziger Zug mehr an irgendetwas, egal, wie es heißt. Kein Nikotin mehr in irgendeiner Form und keine Versuche aus Neugier. Ich atme nur noch eins und das ist: Luft! Und das reicht völlig aus! :-)

*Meine wichtigsten Gedanken in kurzen Sätzen
auf den Punkt gebracht – entstanden während
der Aufhörzeit und danach:*



Ich benutzte das Rauchen häufig,
um mich emotional zu vernebeln,
was mich kalt und distanziert
machte.

Der Körper gewöhnt sich immer mehr
an die unzähligen Stoffe. Und deshalb
rauchte ich immer mehr, ich war im
Teufelskreis angekommen.

Ich gab Rauchen häufig den Vor-
tritt, obwohl ich auf etwas ganz
anderes Lust gehabt hätte.

Ich schmecke und rieche endlich
richtig – meine größte Freude ist,
endlich zu schmecken, wie wahn-
sinnig lecker Kaffee ist – ich trank
ihn fast nie ohne zu rauchen.

Es ist wunderbar, nicht mehr zu
stinken. Nach jeder Zigarette
wusch oder desinfizierte ich mir
die Hände, versuchte mit Bon-
bons oder Kaugummis den Ge-
stank, den ich ausdünstete, zu
übertünchen.



Eine der größten Gewinne ist das ständige schlechte Gewissen sich selbst gegenüber los zu sein.

Es macht mich jeden Tag unglaublich stolz, diesen Kampf gewonnen zu haben und das stärkt meinen Selbstwert – ein schöner Nebenverdienst.

Ich verspüre eine bessere psychische Gesundheit und bin stabiler seit ich nicht mehr rauche.

Ich fühle irgendwie „echter“ und bleibe mehr bei mir und meinem Gegenüber.

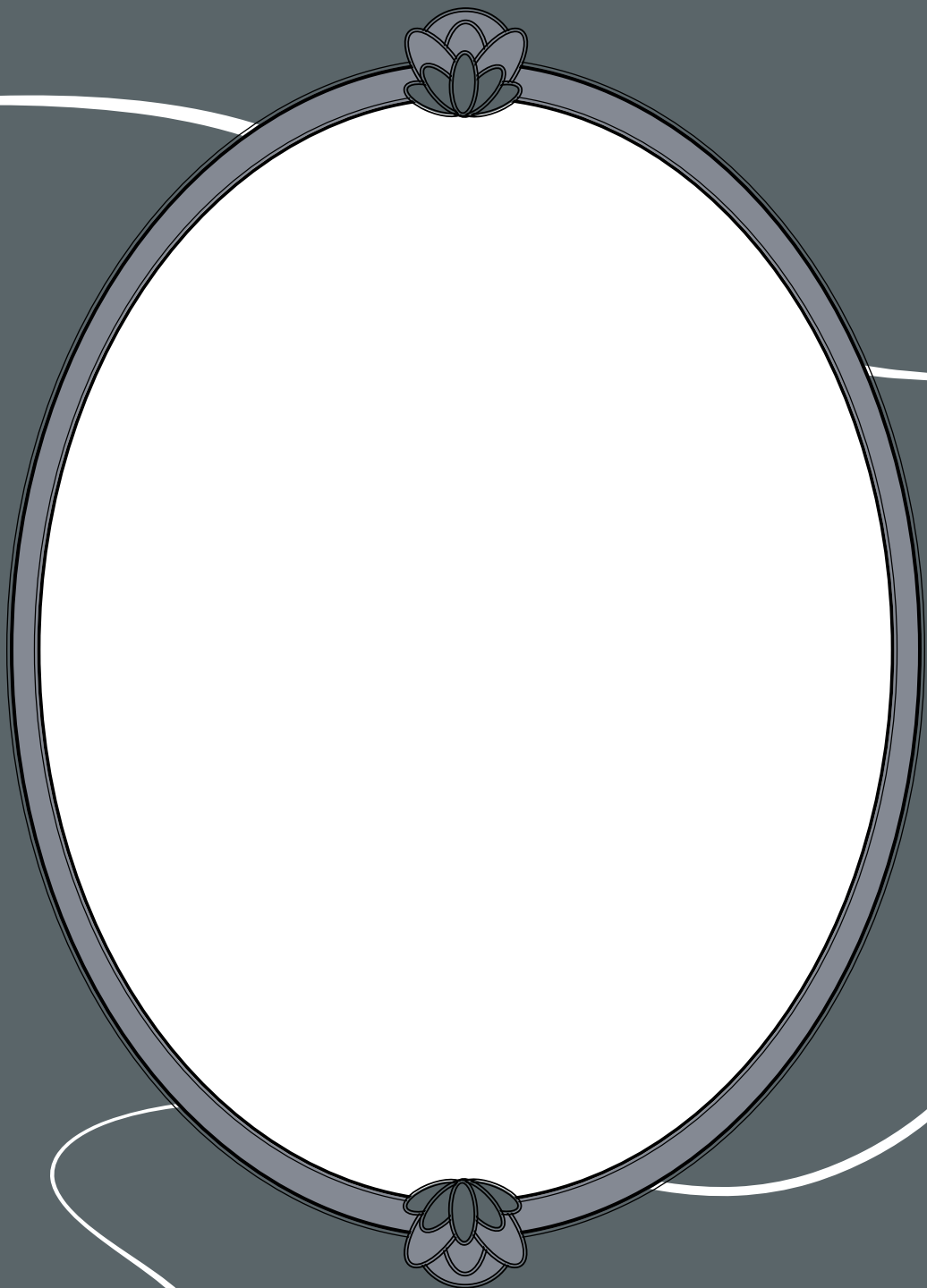
Ich fühle mich körperlich viel besser und fitter, kein Husten mehr, kein Druck auf der Lunge, seltener eingeschlafene Füße und Hände.

Ich habe viel mehr Zeit für viele schöne Dinge.

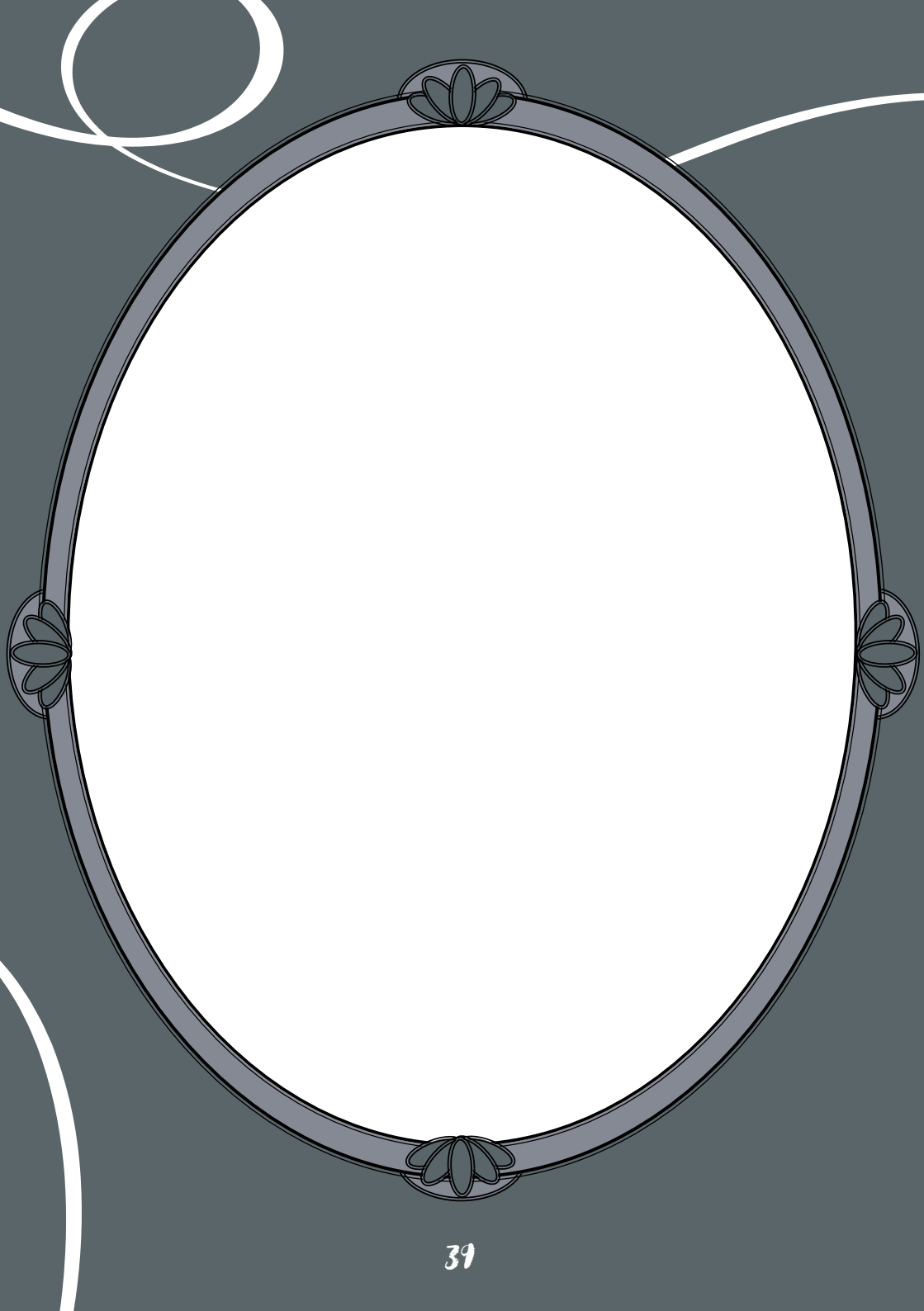
Viel weniger Stress, da ich nicht mehr auf die nächste Gelegenheit warte, eine rauchen zu können



Hier ist zusätzlicher Platz für deine Gedanken.





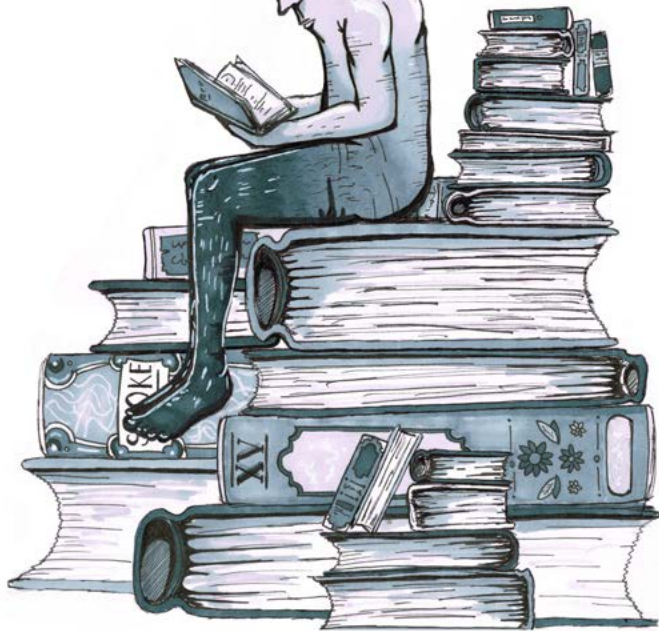


Die Künstler*innen



Fabian Nehls

Ich habe in jungen Jahren zur Kunst gefunden und sie seither als Ventil und Ausdruck für mich und meine Emotionen erkannt und genutzt. Sei es durch Fineliner und Marker auf Papier oder Acryl auf Leinwand. So finde ich Ruhe und Entspannung bei der Arbeit an meinen Bildern und verarbeite Erlebtes und Gefühle. Meist arm an Farbe und reich an Fantasie, Ausdruck und Gefühl.



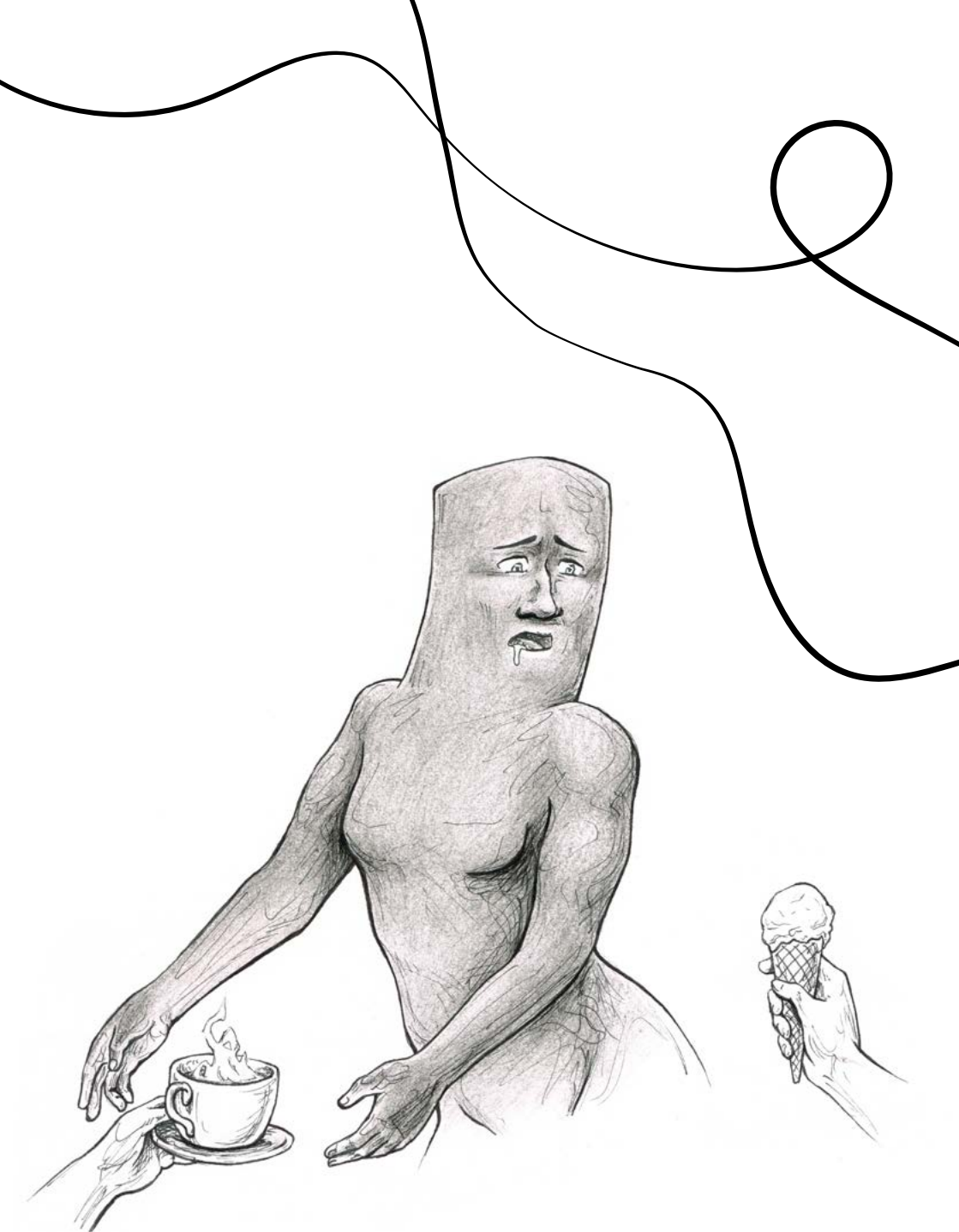
Die Künstler*innen

Mina Kokoro

Ich zeichne seit meiner Kindheit und seit damals zieht sich das fantasievolle durch meine Motive durch. Aus meinem Kopf raus aufs Papier gebracht kreierte ich Menschen und Kreaturen.

Mit Kugelschreibern und Finelinern fühle ich mich beim Ziehen von locker aussehenden Strichen und Linien frei, oder lasse beim Arbeiten mit Farben und dem Füllen von Flächen meinen Gedanken freien Lauf.



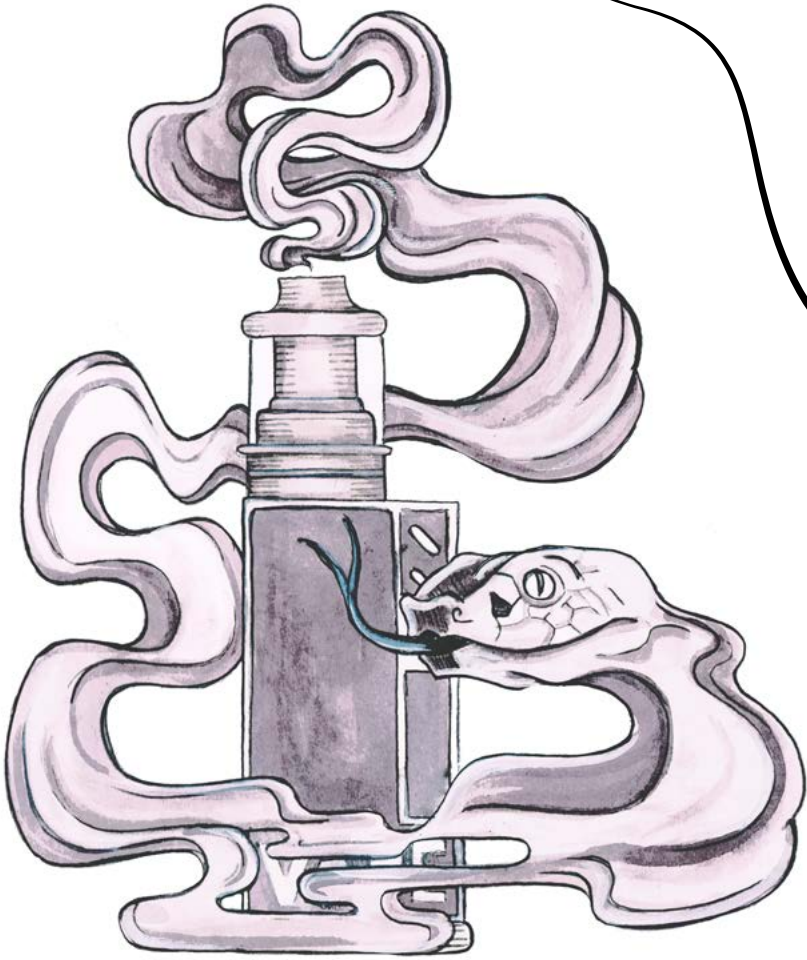


Die Künstler*innen

Peter Dahme

Künstler im AWO Living Museum und Tätowierer





AWO Living Museum

Das AWO Living Museum-Projekt in Potsdam ist ein offenes Atelier für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Gleichzeitig ist es ein Museum für Moderne Kunst. Innerhalb des Living Museums wirkt eine stressfreie, unterstützende und wertschätzende Atmosphäre. Hier können Menschen mit psychischen und/ oder körperlichen Beeinträchtigungen einer selbstbestimmten und sinnhaften Tätigkeit nachgehen. Gleichmaßen sind Kunstinteressierte willkommen, hier verschiedene Techniken im künstlerischen Bereich zu erlernen und kreativ zu werden.

Feedback

Wenn Ihr Anregungen, Kritik, Anmerkungen, Erfolgsgeschichten oder Gedanken zum Thema des Buches habt, die Ihr mit der Autorin teilen möchtet, freue ich mich sehr über Euer Feedback.

Schreibt dazu an:

suchtberatungsstelle@awo-potsdam.de

Unter dieser Adresse bekommt Ihr auch weitere Exemplare des Buches in gedruckter oder digitaler Form.

Hilfe der Suchtberatung

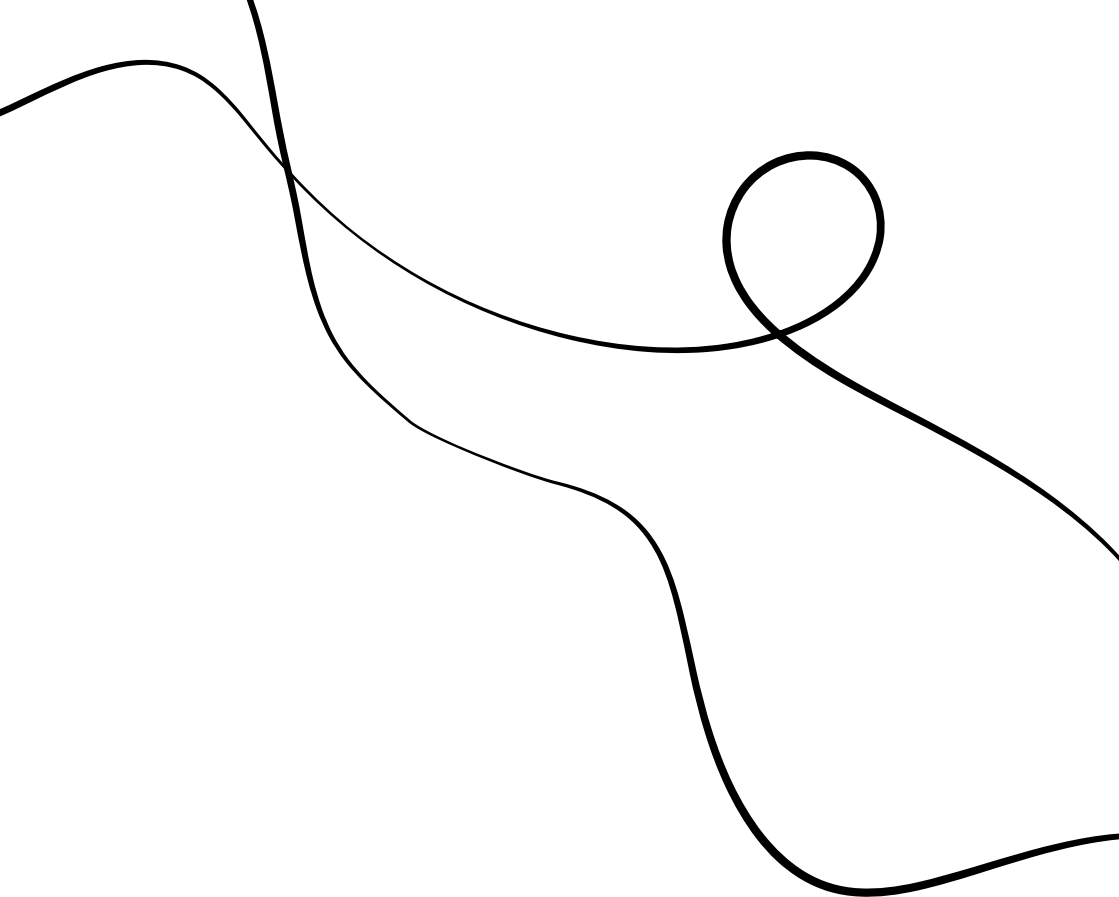
Auf DigiSucht beantworten professionelle Suchtberaterinnen und Suchtberater Ihre Fragen, helfen Ihnen bei der Analyse Ihrer aktuellen Situation, unterstützen Sie bei Verhaltensänderungen und informieren über weiterführende Hilfeangebote vor Ort.

Die Beratung ist kostenfrei!

Je nach Verfügbarkeit in den Beratungsstellen unterstützen wir Sie über die dargestellten Wege:
Nachricht/Chat, Videochat, Vor Ort,
Vor Ort + digital, Digitale Tools.



www.suchtberatung.digital



„Es hat mich wahnsinnig beschäftigt, dass ich etwas tat, das ich eigentlich gar nicht tun wollte. Ich benutzte das Rauchen häufig, um mich emotional zu vernebeln.“

Ein handliches und sehr konkretes Buch über die Anwendungen des Rauchens und einem sehr persönlichen Weg damit aufzuhören. Garniert mit Illustrationen von Künstler*innen des AWO Living Museum Potsdam und einer Zusammenfassung der wichtigsten Punkte für den erfolgreichen Ausstieg sowie weiteren Hilfsmöglichkeiten.

„Auf den Punkt gebracht“ bietet im Buch die Gelegenheit, sich selbst den Spiegel vorzuhalten, eigene Gedanken zu notieren und somit in den Austausch mit sich selbst und den Gedanken der Autorin zu treten. Dabei geht es immer wieder um intensive – oft negative – emotionale Zustände, die uns als Menschen ausmachen. Sie sind quasi unser Algorithmus, mit dem wir uns mit unserer Umwelt abgleichen und verorten können. Wenn wir uns diesen Emotionen nicht stellen (wollen), locken allerlei Ablenkungen, die uns maximal kurzfristig eine Verbesserung verschaffen. Langfristig entwickeln sich daraus jedoch oft problematische Konsum- und Verhaltensweisen. Das Buch kann und soll dabei helfen Auswege zu finden, um einen verbesserten Zugang zu unseren Emotionen zu bekommen.

In diesem Sinne: „Fühlst du schon oder rauchst du noch?“

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH



Arbeiterwohlfahrt
Bezirksverband
Potsdam e. V.