

Qualmen Sie ruhig weiter!

Oder: Wie mache ich mir die Abhängigkeit von der Zigarette bewusst?

Ein Verwöhnprogramm.

Ein „Verwöhnprogramm“; will man mich hier veräppeln? Schliesslich möchte ich mir ja das Rauchen abgewöhnen! Ich hab's schon 'n paar mal versucht, immer ging's daneben.

Ja, Sie haben sich nicht „verlesen“. Das folgende Programm soll Ihnen auf einfache und bequeme Art die Sucht nach der Fluppe nachhaltig verleiden.

Nicht auf der harten Tour, wie z.B. das Unterlassen des Rauchens von Heute auf Morgen (wie bald an jedem Silvester vorgenommen).

Nein, Sie dürfen weiterrauchen, ganz ruhig und gelassen, wie bisher. Wenigstens zu Beginn. Der Rest kommt dann von selber; keine Sorge!

Ein Zuckerschlecken ist es nicht, aber Sie wollen ja auch keine schlechten Zähne kriegen, oder?

Hier soll auch kein strahlender (oder besser: professioneller?) Optimismus verbreitet werden. Sie möchten sich das Rauchen abgewöhnen (das ist schon eine Voraussetzung) und Sie werden es schaffen. Es dauert nur was, aber es ist egal. Am Ende steht der nikotinfreie Mensch da.

„Der Weg ist das Ziel“ hört man oft als Kern fernöstlicher Philosophie. Hier ist es anders: Das Ziel ist konkret und ohne „Wenn und Aber“: ein freiatmender, hustenfreier, ausdauernder, gesunder und glücklicher Mensch. Und dieses kleine (oder doch besser: große) Stück Glück schaffen Sie sich selbst!

Klar ist auch, dass Hilfe von Aussen eine verstärkende Wirkung zeigt. Eine liebevolle (!) Unterstützung von Ehepartnern, Partnern, Verwandten, Freunden und Arbeitskollegen sind immer hilfreich aber keine Voraussetzung. Sie sind der Boss!

Geheimnis

Gibt es ein Geheimnis? Eine Droge vielleicht? Homöopathie? Hexenkräuter? Biofood? Nikotinpflaster? Tantra? Biomagnetismus? Astrologie? Polarity?

Nichts von alledem. Es ist viel einfacher: Sie und Ihre Stärken sind das Geheimnis und Sie sind gleichzeitig der Beobachter und der Motor des Ganzen.

Ein „Geheimnis“ ist aber auch die Flexibilität des Programms; **Sie dürfen rauchen!** Es kann dann (wie beim Autor) drei Monate dauern, ehe Sie bei den letzten zwei Zigaretten angelangt sind. Macht nichts, Sie werden nie mehr den Bedarf nach Nikotin haben. Auch nicht bei den besonders beliebten Zigaretten, die beim Bier!

Es steht fest: Bier und Zigarette schaukeln sich hoch. Das Bier schwemmt den Tabakgeschmack von der Zunge, die Lust auf einen neue Fluppe folgt auf dem Fuß, es wird eine angesteckt. Das nächste Bier spült alles wieder weg,! Eine Endlosschleife.

Die Lage verschlimmert sich noch durch die Gemütlichkeit und die verräucherte Kneipe.

Die Abhängigkeit bewusst machen

Das ist ein wesentlicher Schritt in Richtung Nikotinfreiheit. Machen Sie sich die Abhängigkeit von der Zigarette bewusst; hierzu hilft dieses Programm. Warum auch immer Sie rauchen (Saugen an der Mutterbrust, ein grosser und starker Cowboy sein, emanzipiert oder cool sein, den kleinen Brüllaffen in uns beruhigen oder trösten, Gemütlichkeit oder erwachsen sein, was auch immer), es ist egal; wir wissen, dass es eine Menge Geld kostet, das Selbstbewusstsein und die Gesundheit unnötig leidet.

Ein Hinweis für die Cowboys oder Cowgirls: Bei Verhandlungen gewinnt meistens der, der nicht raucht. Warum? Er kann einfach länger warten. Der Raucher neigt, um schneller wieder sein Nikotin aufzufüllen, eher dazu nachzugeben. Daher werden bei Einstellungen Nichtraucher bevorzugt! Ganz einfach.

! Ich liebe mich !¹

Ja, Sie haben richtig gelesen. Jetzt sind Sie dran. Kein anderer. In der Tat ein überraschendes und ungewöhnliches Ansinnen.

Wollen Sie wirklich die Tabakindustrie oder den Staat mehr lieben als sich selber? Die Ärzte? Die Krankenhäuser?

Ist es wirklich zu egoistisch die Förderung und Fütterung der Vorgenannten mit Ihrem hart verdienten Geld jetzt und endgültig einzustellen?

Und das Geld in Ihre Tasche wandern zu lassen? So, dass Sie damit tun können, was Sie wollen. Urlaub, Schuhe, Kleider, Möbel, Wohnung; immer eine Nummer besser und luxuriöser! Ganz abgesehen von der besseren Lungenkondition, dem doppelt so schnellen Abklingen grippaler Infekte, dem fehlenden Raucherhusten, dem deutlich verbesserten Mundgeruch, gelbe Zähne adé, den nikotinfreien Kleidern, Auto oder Wohnung, dem Ende des ewigen Genörgels der nichtrauchenden Partnern.

Nie mehr warten auf eine Rauchgelegenheit! Nie mehr Brandlöcher in den Autositzen! Nie mehr bei Nacht im Regen oder Schnee zum Automaten rennen müssen.

Dafür gibt es aber Bewunderung (Toll, wie hast Du das nur geschafft?), öfter und längere Küsse (!), mehr Zuwendung, schönere Haut, strahlendes Lächeln, rundum ein bessers Wohlbefinden.

Lassen Sie sich nicht verrückt machen. Sagen Sie sich immer wieder:

Ich. Liebe. Mich.
Punkt!

Vorbereitungen

Hier die lange Liste der erforderlichen Gegenstände.

Sie benötigen:

- Ihre gewohnten Zigaretten (bitte keine leichtere Marke!),
- Ihr Feuerzeug,
- einen Kugelschreiber.
- Wenn Sie möchten (kein Muss), zusätzlich noch ein richtig dickes Sparschwein.

Das war´s dann an Technik.

Hier noch einige Hinweise:

- Halten Sie den Mund! (Abgesehen von den engsten Beteiligten, wie z.B. Familie oder LebenspartnerIn.) Verbreiten Sie nicht gosskotzig Ihren Willen das Rauchen dranzugeben. Sie stehen dann zu sehr unter Druck das Programm unter allen Umständen durchzustehen. Jeglicher Druck ist aber sehr kontraproduktiv. Es ist ein Verwöhnprogramm! Stellen Sie sich vor, wie überrascht alle sein werden, wenn Sie „plötzlich“ nicht mehr rauchen.

- Rauchen Sie ausschliesslich nur Ihre eigenen Zigaretten (keine holländische „Van Anderen“). Lehnen Sie jede angebotene Zigarette höflich ab.
- Lassen Sie bitte keine offene Packung mit verlockend einladend herausragenden Fluppen in Reichweite stehen. Das Feuerzeug und die Zigaretten gehören in die Taschen.



Im Folgenden steht der Diamant als Zeichen für die vielleicht zu erwartende Härte der „Übung“. Der geschliffene Diamant ist nicht nur „Girls best friend“ sondern auch bekannt für eine mit teurerer Schönheit gepaarten Härte.

Quelle: ca.wikipedia.org/wiki/Zirconi



Im Folgenden stehen die Münzen für den Spareffekt.

Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/M%C3%BCnzen_des_Mittelalters

Nochmal: **Es gibt kein festes System im Ablauf!** Sie dürfen rauchen, Sie dürfen auch eine Woche lang (schlecht!) bei einer einmal erreichten Stückzahl bleiben.

Besser ist natürlich die Reduzierung in einer kürzeren Zeit -aber **ein MUSS bringt unnötigen und kontraproduktiven Druck in die Angelegenheit.**

Daher hat der Autor im Folgenden auch auf die übliche Aufzählung von Tagen (2. Tag; 5. Tag; zweite Woche, etc.) verzichtet. Sie selber bestimmen nach Ihren Fähigkeiten und Ihrem Stress die Zeit bis zur nächsten Reduktion. Aber die Reduktion kommt bestimmt!




Foto: www.mitmischen.de

Der erste Tag

Wachen Sie auf, händereibend freuen Sie sich: heut' geht's endlich los!

Und was tun? Welche schweren Aufgaben harren zu tun? Einfach wie gewohnt eine rauchen. Wie bisher; jawohl. Vor oder nach dem Frühstück, wie auch immer Sie möchten.

Nur eine kleine Bitte: machen Sie vor (!) dem Herausholen der Zigarette einen Kuli-Strich auf die Packung.


 Ohne Kuli kein Strich, ohne Strich keine Zigarette!

Das Ziel ist erreicht, wenn Sie abends die Anzahl der gerauchten Zigaretten festgestellt haben. Nehmen wir an, es waren 25 Stück.

Die nächsten paar Tage


Vielleicht nach 2 oder 4 Tagen? Einfach weitermachen wie zuvor beschrieben.

Sollten Sie jedoch schon eine oder zwei Zigaretten einsparen können, sind Sie schon ein gewaltiges Stück weiter. Nur nicht übertreiben, es drohen unerwünschte Entzugerscheinungen, wie z.B. eine pelzige Zunge. Diese Entzugerscheinungen sind keinesfalls erwünscht.

 Und es „droht“ noch zusätzlich das Einwerfen des Gegenwertes in's Sparschwein.

Keinesfalls sollten Sie die Stückzahl systematisch reduzieren. D.h., jeden Tag eine weniger ist kontraproduktiv; Sie stehen dann wieder unter einem unnötigen Zwang.

Besser ist es, wenn Sie das Gefühl haben, dass heute ein „schlechter“ Tag ist und Sie eine rauchen müssen: Bitte! Tu'n Sie sich hier keinen Zwang an.

 Nach einigen Tagen reduzierter Zigaretten (hier z.B. auf 23) sollten Sie jedoch die 22 Stück anstreben. Es dürfen aber schon ruhig mehr als ein oder drei Tage sein. Wenn's sein muss auch eine Woche.


Wichtig ist, das Sie sich langsam (!) aber sicher(!) einschränken. Es können ja auch Tage kommen, an denen Sie sofort zwei oder drei weniger rauchen; auch das ist ohne Einschränkungen erlaubt.

Der weitere Ablauf

Reduzieren Sie den Bedarf so flexibel wie möglich. Achtung: Sie dürfen rauchen! **Im Hinterkopf steht jedoch immer der Wunsch je Abschnitt eine oder zwei Zigaretten weniger zu rauchen.**


- Z.B. nach 3 oder 5 Tagen ab Beginn:


Bitte nach jeder Zigarette den Aschenbecher leeren, auch im Büro oder in der Werkstatt.

 Ja, es gibt keinen Zweifel, es ist unbequem. Trotzdem: machen!

- Nach 5 (es können auch, besser, 4 oder, schlechter, 6 Tage sein) Tagen ab Beginn:


Bitte rauchen Sie nur noch im Stehen.

 Ja, es ist wörtlich gemeint. Wenn Sie rauchen wollen (oder müssen) bitte aufstehen und die Zigarette im Stehen zu Ende rauchen. Können Sie nicht aufstehen (Konferenz, Besprechung, etc.), dann können Sie auch nicht rauchen.

 Wieviel Zigaretten haben Sie heute schon weniger geraucht? Bitte die Summe (ggfs. aufrunden) ins Sparschwein stecken.

- Weitere zwei, drei Tage (oder auch eine Woche?) nach der letzten Reduktion.

Die Packung Zigaretten und das Feuerzeug bleiben im Mantel oder Jacke im Flur oder an der Garderobe. Möchten Sie eine qualmen, stehen Sie auf gehen in den Flur und holen sich dort, nach dem obligatorischen Strich auf der Packung, eine Zigarette. Die Zigaretten und das Feuerzeug kehren zurück in den Mantel; Sie machen ein Strich auf der Packung, rauchen, wo auch immer, im Stehen Ihre Zigarette, den Aschenbecher halten Sie in der Hand und leeren diesen nach dem (fragwürdigen?) Genuß.

 Ja, langsam beginnt es zu wirken. Dranbleiben!

- Weitere zwei, drei Tage (oder auch eine Woche?) nach der letzten Reduktion.

Wie vor, jedoch sind Sie nun in der Lage, im Flur und im Stehen zu rauchen.

- Zwei, drei Tage später (oder auch eine Woche?)

Bitte das Rauchen beim Fernsehen unterlassen.



Ja, langsam könnte es für den einen oder anderen hart werden. Wenn Sie rauchen möchten stehen Sie auf, gehen in den Flur und dürfen im Stehen eine Rauchen. Wo ist das Problem? Bitte nie den Strich auf der Packung vergessen; er ist ein Maß für Ihren Fortschritt und Ihren Erfolg!



Der Gang zum Sparschwein macht nun richtig Spass.

- Zwei, drei Tage später (oder auch eine Woche?)

Sie haben sich vorgenommen nicht mehr am Steuer zu rauchen.



Schön, das Auto wird nun rauchfrei, hart können nur lange Strecken sein. Oder aber auch das Weglassen der typischen „Auto-Starten-und-Losfahren-Zigarette“.

- Zwei, drei Tage später (oder auch eine Woche?)

Sie rauchen nicht mehr am Esstisch.



Ja, für viele nicht die leichteste Übung. Wer es aber bisher geschafft hat, nimmt auch eher leicht diese „Hürde“.



Sparschweinfütterung nicht vergessen!

- Zwei, drei Tage später (oder auch eine Woche?)

Nur noch vor der Türe darf geraucht werden.

Sie stehen auf, holen im Flur die Packung, machen einen Strich (wieviele sind's noch?), gehen raus vor die Haus- oder Wohnungstüre (darf im Treppenhaus geraucht werden?) und paffen eine.

- Zwei, drei Tage später (oder auch eine Woche?)

Sie unterlassen das Rauchen an der Theke.



Kommentar wg. Härte überflüssig, aber nun sind es nicht mehr viele Zigaretten, die Sie benötigen. Vielleicht ist diese Übung nicht wirklich die Härte?

Sie sind nun bei drei oder vier Zigaretten am Tag gelandet.

- Zwei, drei Tage später (oder auch eine Woche?)

Jetzt ist Schluss, den Rest der Packung (mit Inhalt!!) landet feierlich im Mülleimer, Sie haben es geschafft! Feiern Sie, diesmal OHNE Zigaretten.

Sie sind die Sucht für Ihr Leben lang endgültig los. Der Autor hat's selber ausprobiert -von 40 Rot-Händle am Tag auf Null am Tag in drei Monaten. Und auch in 33 Jahren Freiheit NIE mehr Lust auf Nikotin; auch nicht in den typischen Situationen wie an der Theke, im Auto oder beim gemütlichen Essen mit anschließendem „Käffchen“.



Das Sparschwein erhält nun den Gegenwert einer (oder zwei?) Packungen.

Wenn Sie es schaffen, füttern Sie weiterhin täglich das Schweinchen, dass es dick und fett werde! Aber wirklich täglich das Geld aus dem Portmonaie holen und einwerfen. Der nächste Urlaub wird's Ihnen danken.

Wenn Sie es ganz genau betreiben wollen, füttern Sie das Schweinchen ab und zu (besonders im Winter) mit einigen Scheinen für eingesparte Tempotaschentücher und allerlei Medikamente. Nicht zu reden von der wieder gewonnenen Lebensqualität, die ja auch bezahlt werden könnte.

Für die, die denken, es wäre reiner Egoismus. Jede Religion, ob westliche oder östliche und wie auch immer verklausuliert, beinhaltet den Spruch „Liebe Deinen Nächsten WIE DICH SELBST“. Ohne Selbstliebe keine Liebe. Aber was sagt die Psychologie dazu?

Zitat:

Humanistische Psychologie

Im Mittelpunkt der humanistischen Psychologie steht der ganzheitliche Mensch in seiner Einmaligkeit, in seiner Würde und in seinem Wert. Dass das menschliche Leben ziel- und sinnorientiert ist und es für den Menschen über die eigene Existenz hinaus Werte gibt, die ihn motivieren, sein Leben danach auszurichten, gehört zu den Grundüberzeugungen der humanistischen Psychologie. Begriffe wie **innere Freiheit und eigenes Selbst, Identität und Authentizität, Intuition und Empathie, Kreativität und Motivation, Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung** kennzeichnen das Denken des humanistischen Ansatzes in der Psychologie.

Ein für jedes Individuum anzustrebendes Ziel ist es, sich selbst zu verstehen und ein angemessenes Selbst aufzubauen, das in nicht egoistischer, sondern mitmenschlicher Absicht zu anderen oder zu Gruppen in eine befriedigende und echte Beziehung treten kann. Die Idee vom Menschen als aktivem Gestalter seiner eigenen Existenz ist ein zentraler Gedanke der humanistischen Psychologie (Flaschka, 1991).

Quelle: „Sagen Sie, was Sie wollen“, Untertitel: Gespräche erfolgreich führen. Sven Max Litzcke (Hrsg.), Kölner Universitätsverlag ohne Jahresangabe, dort im Beitrag von Prof. Horst Schuh, Seite 49.

Anmerkung Baltus: Heisst das nicht auch kurzausgedrückt: „Ich liebe mich“?

Im selben Buch wird von Roland Eckert ab Seite 31 Eric Bernes Transaktionsanalyse untersucht und kritisiert. Eines der berühmtesten Zitate Bernes dürfte wohl sein: „Ich bin Ok, du bist Ok!“

Anmerkung Baltus: Ist der Anfangsbegriff „Ich bin Ok, ...“ nicht die moderne Fassung von: „Ich liebe mich“?