

Ach Otto ...

Dies ist die Geschichte meines Nikotinteuflers, er hat eine Menge Geld, aber auch Nerven gekostet. Mit dem Rauchen aufzuhören, dazu bedarf es einer Menge an Mut, finde ich und das sage ich nicht, weil ich es geschafft habe, sondern weil ich jedem Bewunderung zolle, der dieses Vorhaben in die Tat umsetzen will. Muss doch an erster Stelle der Entschluss stehen.

„Ich höre wirklich auf.“

Allein diese Entscheidung zu treffen fällt dem Raucher schon schwer genug. Ist dieser Satz endlich einmal im Kopf angekommen, wird es noch ein langer Weg bis zum Ex-Raucher und damit dem Ende der Qualmerei.

Du stehst vor dem Problem.

Wie höre ich am einfachsten auf?

Die Auswahl an angeblich effektiven Hilfen ist enorm. Da werden Nikotinkaugummi und Pflaster angeboten. Jede Menge Seminare für mehr oder weniger teures Geld, welche oftmals versprechen, in sehr kurzer Zeit zum Nichtraucher zu werden. Es gibt Kurse, die über ein ganzes Wochenende oder gleich mehrere Wochen gehen.

Einige dieser Veranstaltungen versichern sogar, bei einem eventuellen Rückfall die Rückgabe der Gebühren. Manche versuchen es mit Akupunktur, andere mit Hypnose oder nikotinlosen Zigaretten.

Wenn du dich damit beschäftigst, findest du ein vielfältiges Angebot an Hilfsmaßnahmen, vor allem solche, die dir das Geld, welches du eigentlich für Zigaretten aus gibst, genauso zielsicher aus der Tasche ziehen, wie das Rauchen selbst, nur gesünder eben. Sogar viele Krankenkassen bieten eigene Programme zur Raucherentwöhnung an, teilweise mit Kostenübernahme, wenn der Kurs erfolgreich war.

Welche die richtige Methode ist, kann nur der werdende Nichtraucher für sich selbst entscheiden.

Ich habe es mit einer Menge an Galgenhumor und einem Programm im Internet geschafft. Dort hatte ich den Nicknamen Vasalisa, war aber auch als „das Hexerl“ bekannt. Diese Homepage beinhaltet viele hilfreiche Tipps für die Vorbereitung und eine umfangreiche Aufklärung, rund um das Thema Raucher und Rauchen. Zum Beispiel welche all dieser Hilfsmittel wirklich effektiv sind und wovon Mann oder Frau besser die Finger lassen sollten und du weißt schon im Voraus ganz genau, was dich zu welchem Zeitpunkt an Entzugserscheinungen erwartet.

Das Wichtigste aber ist. Du bist dort nicht auf dich alleine gestellt.

Auf diesen Seiten findest du Gleichgesinnte, die genau dasselbe an Entzugsphasen erleben, wie du in dieser Zeit.

Ich möchte dir hier von meinem Weg zur Ex-Raucherin erzählen und von meinem Nikotinteufler, den ich liebevoll Otto genannt habe. Entstanden ist er eigentlich schon in meiner Jugend, als ich mir die erste Zigarette angesteckt habe. Er hatte mich sofort am Wickel und leider hat es viele Jahre gedauert, bis ich gemerkt habe, wie sehr die Sucht nach ihm mein Leben im Griff hatte.

Tag X ... Der große Tag

Otto, so habe ich meinen Nikotinteufler getauft, als er mich heute Morgen das erste Mal am Wickel hatte. Ist mir spontan so in den Sinn gekommen und alle Ottos dieser Welt mögen mir verzeihen, wenn ich ihn so nenne. Es war den ganzen Tag lang ein ständiger Kampf zwischen uns beiden.

Otto ist für mich so einer vom Typ Latinlover. Ich weiß genau, dass er nichts taugt und nur auf seine Vorteile bedacht ist.

Trotzdem ist er irgendwie unwiderstehlich.

Er fing schon ganz früh am Morgen an, mich zu umgarnen: „Komm schon mein Kleines, eine geht doch noch, nur eine Einzige.“

Mann und das schon um sieben Uhr, da bin ich weder richtig ausgeschlafen, noch zu Streitereien aufgelegt und dann auch noch vor dem Spiegel. Wirklich der ideale Zeitpunkt, um mir das erste Mal zu erscheinen, vor dieser Silberscheibe mag ich mich absolut nicht leiden.

„Nein“ maule ich die völlig zerzauste Lady im Spiegel an „nix gibt es, du bleibst hart.“ Wenige Stunden später. Ich habe gerade daran gedacht, dass es gar nicht so schwer ist, wie ich mir eingebildet habe. Der halbe Morgen ist ohne große Probleme überstanden, da schlägt dieser miese kleine Teufel doch so was von gnadenlos zu. Mir wird heiß und kalt, ich fang am ganzen Körper zu zittern an. In meinem Kopf, da ist die Hölle los.

„Nur eine, nur eine Einzige, jetzt, komm mach schon, du brauchst nur einen Kollegen zu fragen, ob er dir eine abgibt“ säuselt mein Teufelchen zuckersüß, aber enorm anhaltend.

„Otto, du Mistkerl, hau ab, mach den Abgang, setz dich gefälligst irgendwo in meinem Kopf in ein Hinterstübchen. Mach es dir da bequem, trink in meinen Gedanken einen Cappuccino, aber lass mich in Frieden“ antworte ich der Stimme in meinem Kopf.

Ja, und so hab ich bis zu dieser Sekunde mit Otto, meinem Nikotinteufel gestritten und das auf Teufel komm raus.

Er nervt mich gewaltig und er hat fiese, hinterhältige Tricks auf Lager.

Tag X+5

In den ersten Tagen wurde ich oft gefragt, wie denn Otto seinen Namen bekam, das war folgendermaßen:

Tag X morgens um 7.00 Uhr. Ich taste mich völlig verschlafen ins Bad, draußen ist es noch stockdunkel. Jeden Morgen diese „Nächtliche Aufsteherei“ in aller Herrgottsfrühe. Im Sommer geht das ja noch, aber im Winter. Ätzend.

Die obligatorische Frage, die ich mir jeden Morgen stelle, entfällt an diesem denkwürdigen Tag. Kochst du erst Kaffee, oder rauchst du eine?

Heute ist der Tag X, also hat sich das mit der Reihenfolge schon erledigt. Kein Nikotinfrühstück heute.

Mach dir erst mal Licht an, denke ich mir und schau nach dem Wetter, draußen regnet es. Igitt, wenn es doch wenigstens schneien würde.

Es folgt der allmorgendliche Blick in den Spiegel. Entsetzen macht sich sofort in mir breit. Oh, weh, was ist das denn für eine. Ich sehe wieder einmal aus wie ein soeben explodierter Wischmopp. Bin ich wirklich die Lady da im Spiegel?

Eigentlich würde ich jetzt gemütlich in der Küche sitzen und die erste Zigarette rauchen, aber heute ist ja ein ganz besonderer Tag, was ich mir möglichst oft vor Augen halten will.

Also komm, reiß dich zusammen und ab unter die Dusche.

Ein bisserl nervös bin ich schon.

Den Wasserhahn drehe ich zuerst zu weit nach links. Oh, heiß, viel zu heiß, dann zu weit nach rechts. llliihhhhh... ist das kalt. Die Seife rutscht mir aus der Hand. Das Shampoo fällt runter. Mist, was soll das, ich habe doch gerade eben erst angefangen mit dem Aufhören, da kann ich doch jetzt nicht schon völlig verzweifeln.

Mistiger Teufel geht das nun schon los?

Raus aus der Dusche, kein Handtuch da. Na klar, was auch sonst. Das Teufelchen gibt ein wenig nach. Abtrocknen, Haare kämmen, föhnen und verflixst noch mal, mir ist kalt. Jaul, nun zieht mir dieser Föhn auch noch die Haare hinten rein, das stinkt vielleicht.

„Und an so einem grausamen Tag willst du mit dem rauchen aufhören“ flüstert ein leises Stimmchen in meinem Kopf.

Bloß nicht schwach werden. Das wird schon. Nur noch Hautcreme ins Gesicht, das muss sein, wegen der Falten, die da nicht entstehen sollen, dann bist du fertig. So richtig schön dick, es kommt, wie es kommen muss. Meine Hände zittern leicht, eigentlich hätte ich schon längst meine erste Zigarette hinter mir. Der Klecks mit der Creme, welcher eigentlich für Nase, Stirn und Wangen gedacht war, landet mitten zwischen meinen Zehen und verschmiert sich sofort gleichmäßig auf dem Boden, damit sich die Sauerei auch wirklich rentiert.

Na und ich?

Ich war kurz davor, in die Luft zu gehen.

Da ertönt schon wieder dieses leise Stimmchen in meinem Kopf.

„Aber Kleines, wer wird denn gleich in die Luft gehen, greife lieber zu einer Zigarette.“ Die Junggebliebenen in meinem Alter können sich vielleicht noch an diesen Spruch aus der Werbung und an das dazu gehörige Männchen erinnern. Für alle anderen, die ihn nicht mehr kennen, weil zu jung.

Da gab es einen kleinen dunkelhaarigen Mann, dem immer alles schief ging. Wenn er kurz vor dem Ausrasten war, hat der Typ alles in die nächste Ecke geknallt und ging wie eine Rakete in die Luft, dann wurde er wieder heruntergezogen, bekam eine Schachtel Zigaretten in die Hand gedrückt und was soll ich sagen. Sobald er sich den Rauch in die Lungen zog, lief alles von selbst.

Ja, und selbiger hatte bei mir nun mal den Namen Otto. Wie habe ich diese Werbung als Kind geliebt. Ich musste mir an diesem Morgen vorstellen, wie das wohl aussieht, wenn ich den Start einer Mondrakete hinlege und in die Luft gehe. Ob Otto mich wohl auch wieder runterholen würde, um mir eine zur Beruhigung anzubieten?

Ich denke schon und so habe ich meinen Nikotinteufel Otto getauft, weil er mich auch so abheben lässt, wenn die Schmachanfälle kommen.