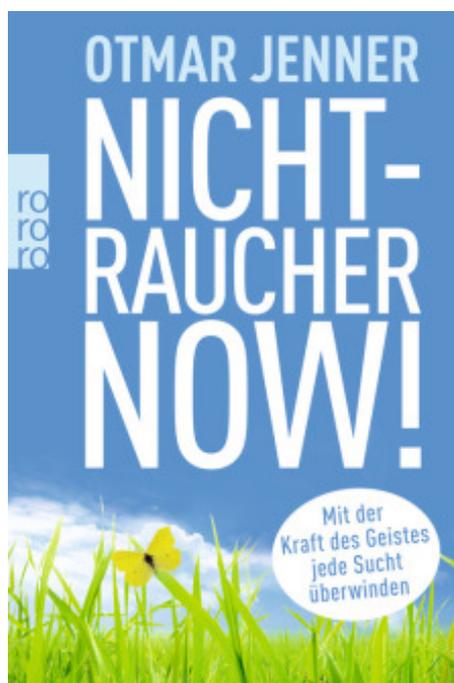


Leseprobe aus:

Otmar Jenner

Nichtraucher now!



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

OTMAR JENNER

**NICHTRAUCHER
NOW!**

**Mit der Kraft des Geistes jede Sucht
überwinden**

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Januar 2015
Copyright © 2015 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Lektorat Bernd Jost
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung © FinePic, München
Satz DTL Documenta ST, InDesign,
bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978 3 499 62120 8

Für L & E

Inhalt

Zu Beginn 11

Über den Autor 17

Stilvolle Schwaden und andere Verheißungen
des blauen Dunstes 19 · Widerstand bis heute 21
Ätzender Qualm und was man sich damit reinzieht 22
Die zwei Seiten der Medaille, auf der
Rauchen steht 25

Erste Zusammenfassung 30

Ist Rauchen schädlich für Sie? 31 · Zum Kraftschöpfen 34
Nichtraucher im Schlaf – erster Teil 36 · Nichtraucher
im Schlaf – zweiter Teil 41

Zweite Zusammenfassung 43

Affirmation zum Klopfen 44 · Süßstoff für die Seele 45
Das Leben – meine größte Sucht 48 · Der erste Satz
der Kraft 52 · Vor dem Leben, vor der Sucht 54
Bewusstsein im buddhistischen Sinn und der Schlaf
des Lebens 56 · Der zweite Satz der Kraft 58

Dritte Zusammenfassung 60

Im Rad des Lebens, dem Wendekreis der Sucht 61
Der Schläfer muss erwachen 65 · Ich, mein größtes Rätsel 66
Der dritte Satz der Kraft 68

Vierte Zusammenfassung 70

Luft rauchen 72 · Die Persönlichkeit als Eisberg 73
Das Unbewusste und die Sucht 75 · Der vierte Satz der Kraft 78

Fünfte Zusammenfassung 80

Langeweile und Sucht 82 · Der fünfte Satz der Kraft 84
Zum Willenstraining 86 · Was der Wille kann 88

Sechste Zusammenfassung 90

Zeichen der Heilung 93 · Reden, Meinen, Tun 95
Warum sich der Abgrund auftut 97 · Der sechste Satz
der Kraft 101

Siebte Zusammenfassung 103

Der Schläfer kann erwachen 105 · Einsamkeit, die Gesellschaft
der Sucht oder eine göttliche Instanz 108

Achte Zusammenfassung 113

Suchende, Sucht und Transzendenz 114 · Sklaverei durch
Sucht 116 · Der siebte Satz der Kraft 119 · Ich will leben und
ganz oft auch tot sein 123 · Der achte Satz der Kraft 129

Neunte Zusammenfassung 131

Substanz, Sucht und Surrogat 132 · Warum nicht
einfach ohne? 135 · Kraut ohne Nikotin, gewaschener Tabak
oder Dampfer 137 · Mal wieder 'ne Richtige 142 · Der neunte
Satz der Kraft 144 · Drogen kosten 146

Zehnte Zusammenfassung 147

Falsche Freunde 149 · Entwöhnung ohne weitere Verluste 158

Elfte Zusammenfassung 161

Hin und wieder rauchen – warum eigentlich nicht? 163
Adieu Heimat 164 · Der zehnte Satz der Kraft 168
Nichtraucher now! und andere Schwebezustände 170
Der elfte Satz der Kraft 173

Zwölfte Zusammenfassung 175

Zen oder die Kunst, mit dem Rauchen aufzuhören 176
Der zwölfte Satz der Kraft 178

Vierzehnte Zusammenfassung 183

«Star Wars» im Kopf 185 · Die Ebenen des Daseins und
was diese für das Thema Sucht bedeuten 187
Suchtüberwindung auf sämtlichen Daseinsebenen 191
Der eigene Körper, ein Heiligtum 196

Fünfzehnte Zusammenfassung 199

Vom Einlauf zum Einleuchten 201 · Der vierzehnte Satz
der Kraft 205 · Zur Sucht nach Zucker 207 · Gewichtszunahme
durch Entzug 210 · Wofür Menschen nicht gemacht sind 213

Sechzehnte Zusammenfassung 215

Die große Freiheit 217 · Sie tun nur so 219 · Der fünfzehnte
Satz der Kraft 223 · Zum Schluss etwas: Irrsinn 225
Und noch zum Schluss: ein Hauch von Radikalität 227
Und ganz zum Schluss: der Abspann 232

Quellen & begleitende Bücher 235

Zu Beginn

Kürzlich meinte ein Bekannter, er hätte mit Hilfe von Allen Carrs Buch «Endlich Nichtraucher» mit dem Rauchen aufgehört.

«Großartig», sagte ich.

«Ja», sagte mein Bekannter.

Dann fummelte er eine Packung aus der Jackentasche, öffnete sie, indem er eine Ecke abriss, zog eine Zigarette heraus, zündete sie an und inhalierte.

«Okay», sagte ich, leicht verunsichert.

«Ich habe dann doch wieder angefangen», kommentierte er und ließ Rauchsäulen aus seinen Nasenlöchern aufsteigen.

Nichts gegen Ratgeber zur Suchtbekämpfung. Aus diesen Zeilen spricht deutlich auch einer. Wunderbar, wenn aus fröhlichen Rauchern, denen im Zuge ihrer Abhängigkeit der Humor vergeht, fröhliche Nichtraucher werden, wie es Alexander von Schönburg beschreibt. Und nichts gegen Allen Carr. Ich bin sicher, Zehntausende Menschen haben mit seinem Buch ihre Nikotinsucht überwunden.

«Endlich Nichtraucher» liegt hier auf meinem Schreibtisch während ich diese Zeilen schreibe. Direkt daneben auch «Für immer Nichtraucher!», ein 600-Seiten-Wälzer für alle diejenigen, denen das Thema mit 187 Seiten zu knapp abgehandelt

erscheint. Und die auf 128 Seiten «abgespeckte» Version des erstgenannten Klassikers ist, per Internet bestellt, auch schon auf dem Weg zu mir, um das Triptychon der drei Werke abzurunden.

Natürlich hat Allen Carr noch weitere Bücher geschrieben. Zum Beispiel «Endlich Nichtraucher – für Frauen» oder «Endlich Nichtraucher für Lesemuffel» um, so denke ich es mir jedenfalls, die gesamte Palette abzudecken. Das ist sehr löblich, denn auf diese Weise kann Carr kein Raucher, keine Raucherin entkommen.

Das ist ja auch seine erklärte Absicht. «Ich werde die Raucher dieser Welt heilen», schreibt er in seiner Einführung zur Klassiker-Version.

Umso trauriger ist, dass Carr vor einiger Zeit selbst an Lungenkrebs gestorben ist.

Dass mein Bekannter mit seinem Buch aufgehört und dann aber wieder angefangen hat, hätte ihm vermutlich nicht so gut gefallen.

Das Gleiche gilt auch für einen mir sehr nahestehenden Menschen. Hat ebenfalls das Buch gelesen, mit dem Rauchen aufgehört, nach einigen Monaten aber wieder damit angefangen.

Nichts gegen Allen Carr – wie schon gesagt. Er war einer der lautstärksten Bekämpfer giftiger Inhalationsschwaden. Und ich finde auch sein Buch – bestimmt hat es so vielen Menschen geholfen, wie er darin behauptet – sehr gut.

Es ist sicherlich zu Recht weltweit ein Bestseller. Tatsächlich finde ich es so gut, dass ich beschlossen habe, selbst einen brauchbareren Ratgeber zum Thema Sucht zu schreiben. Ich weiß, das klingt wie eine Mischung aus Frechheit, Anma-

ßung, Selbstüberschätzung, und den Pesthauch des Plagiats könnte man jetzt auch wittern wollen.

Schon okay, Aufregung mobilisiert die Lebensgeister. Wer sich mit Sucht auseinandersetzen will, kann etwas Krawall ganz gut gebrauchen. Doch von Ab-, Nach- oder auch Neuschreiben eines Carr-Werkes kann hier natürlich nicht die Rede sein.

Denn ich beziehe mich zwar auf Allen Carr, weil er nun mal das verbreitetste Buch zum Abschwören von Nikotin verfasst hat, werde aber eine viel wirkungsvollere Methodik zum Lassen von dieser Sucht bieten. Weil ich dies für sehr wichtig halte in einer Kultur, die es sich offenbar zum Ziel gesetzt hat, ihre Mitglieder, also uns, nämlich Sie, liebe Leserin, lieber Leser, und mich, nach allem Möglichen süchtig zu machen. Und weil man diesen wichtigen Gedanken gar nicht laut genug in die Welt hinaustrompeten kann, genau deshalb erhebe ich meine Stimme an dieser Stelle auch so laut und deutlich und streitbar wie möglich. Denn Rauchen ist nur eine von vielen Möglichkeiten, süchtig zu sein, also mit einer durch Sucht eingeschränkten persönlichen Freiheit zu leben. Und Unfreiheit – wie auch immer diese sich zeigt, nicht selten auch in scheinbar befreit anmutenden Inszenierungen der Selbstsabotage, Selbstdemontage und Selbstaufgabe finde ich überflüssig, wenn nicht furchtbar, ganz sicher aber bekämpfungswert.

Ja, Freiheit, so meine ich, ist ein hohes, wenn nicht das höchste Gut individuellen Daseins, inklusive der Zeit, die eigene Freiheit zu entfalten. Krankheit schränkt diese persönliche Freiheit ein. Und Sucht. Also die krankhafte Neigung zu krank machendem Verhalten. Kein Wunder, dass das Wort Sucht von Siechtum kommt.

Deshalb konnte ich selbst auch nie richtig süchtig werden. Das wäre mir ganz einfach zu blöd gewesen.

Halt, lieber Autor! Sprichst du hier auch wirklich die Wahrheit? Ja – fast.

Was diese Beinahe-Wahrheit bedeutet, werde ich sehr genau erklären, denn ich schreibe «Nichtraucher now!» aus persönlicher Kenntnis. Ich weiß, wovon ich rede, wenn ich von Suchtüberwindung rede, deshalb spreche ich auch so deutlich davon.

«Nichtraucher now!» befasst sich zwar bevorzugt mit dem Rauchen als wohl verbreitetster Sucht, ist aber auch als Leitfaden für den Ausstieg aus anderen Süchten angelegt.

In aller Klarheit kann ich sagen, durch die Lektüre dieses Buches werden Sie, liebe Leserin, lieber Leser, in die Lage versetzt, mit dem Rauchen aufzuhören – und/oder andere Süchte aufzugeben. Und zwar für immer.

Für immer – wie klingt das in Ihren Ohren?

Vielleicht trauen Sie sich etwas so Absolutes nicht zu.

Vielleicht denken Sie, dass Ihnen zum endgültigen Entsagen der Sucht die Kraft fehlt. Abwarten.

Meine Prognose ist eine andere: Ich glaube, mit diesem Buch werden viele Leserinnen und Leser tatsächlich schaffen, ihre Lust auf den blauen Dunst für immer zu überwinden. Sie werden es tatsächlich schaffen, Suchtverhalten abzulegen. Es wird ihnen gelingen, clean oder trocken zu werden. Und sie werden eine unbändige Freude daran haben, dies geschafft zu haben. Voller Freude werden sie davon erzählen, ja, davon schwärmen

- weil der Prozess der Überwindung alles andere als langweilig war;
- weil sie sich im Prozess der Suchtüberwindung selbst näher gekommen sind;
- weil das lehrreich war;
- weil das manchmal auch zum Lachen war und ist
- und weil das Freude gemacht hat und erfreulich bleibt
- und weil es noch weitere gute Gründe dafür gibt, über die wir aber später reden. Wieso ich da so sicher bin?

Über den Autor

Erstens war ich selbst Raucher und habe mit der nachfolgend beschriebenen Methode mit dem Rauchen aufgehört. Zweitens haben es mit meiner Hilfe auf diese Weise auch andere geschafft, und zwar, nach eigenem Bekunden, anstrengungslos und ohne rückfällig zu werden. Und drittens kenne ich mich mit dem Thema Sucht auf eine besondere Weise aus, denn ich arbeite als Mentaltrainer und geistiger Heiler in einem Berliner Ärztehaus. Als Heiler und Trainer habe ich täglich mit massiven Problemen anderer Menschen zu tun. Viele kommen mit angeblich austherapierten Krankheiten zu mir – körperlichen wie seelischen. Und viele kommen mit Suchtproblemen zu mir. Zum Beispiel dem Problem, ihre Kokainabhängigkeit zu überwinden, einen maßlos gewordenen Alkoholkonsum einzuschränken, ihre Heroinsucht hinter sich zu lassen. Oder auf Zigaretten zu verzichten. Weil sie befürchten, dadurch krank zu werden, womöglich lebensbedrohlich krank.

Daher wollen sie es unbedingt lassen.

Aber bisher ist ihnen das noch nicht gelungen.

«Ich habe es versucht», sagen sie meistens. «Aber es hat nicht funktioniert.» Ob ich helfen kann?

Stilvolle Schwaden und andere Verheißungen des blauen Dunstes

Bevor wir mit dem Abgewöhnen anfangen, lassen Sie uns zunächst über das Rauchen reden. Es sieht natürlich phantastisch aus. Vor allem in den alten Schwarzweißfilmen. «Casablanca» ohne Humphrey Bogart mit Zigarette in der Hand, lässig am Piano – undenkbar. «Spiel's noch einmal, Sam» – so was kann man einfach nicht überzeugend sagen, behaupten manche Menschen, ohne Cocktail und Kippe. Und Gandalf im «Herrn der Ringe», wenn's mal gemütlich wird, was tut er da? Er raucht. Ja, aber Pfeife, werden jetzt vielleicht einige Leser einwenden.

Ja, die schamanischen Wurzeln des Qualmens. Wenn Leute Pfeife rauchen sind sie nicht zu übersehen. Man denkt an Friedenspfeifen, alte Indianer-Streifen und Karl May.

Vielleicht gibt es den einen oder anderen, mit dem man eine Friedenspfeife rauchen wollte oder sollte.

Oder Zigarren. Verglimmende Statussymbole. Die meisten Zigarrenraucher sehen zwar superdämlich damit aus, doch einigen wenigen steht so ein Phallussymbol im Mund. Das ist allerdings auch genau der Grund, warum mir zuletzt eingefallen wäre, Zigarre zu rauchen, obwohl Pfeifentabak sehr gut riechen und womöglich auch schmecken kann, wäre Pfeife rauchen auch gar nicht gegangen, weil ich ein angenagtes Mundstück im Mund unästhetisch finde.

Dagegen sind Zigaretten wiederum ästhetisch. Es ist allein

schon schön, wie die Glut aufleuchtet, wenn man daran zieht, obwohl Zigarettenrauch eigentlich weder gut riecht noch schmeckt im Vergleich zu Pfeifentabak – nach Meinung nicht weniger Raucher.

Es gibt Menschen mit einer Affinität zu Rauch, und ich bin (oder vielmehr war) einer von ihnen. In meiner frühen Jugend habe ich im Winter gern den Kopf aus dem Dachfenster meines Kinderzimmers gestreckt, weil da immer die Rauchschwaden vorbeizogen, als meine Eltern noch mit Kohle heizten. Einmal hat mich meine Mutter dabei entdeckt und mit großer Bestürzung den späteren Raucher beklagt.

Eine Bemerkung von seherischem Format.

Der erste Zug an der Zigarette, aufgeregt gepafft, war ganz schön, aber nicht von erhebender Qualität. Daher liegen Jahre zwischen diesem Moment und dem Augenblick, als zum ersten Mal nikotingetränkter Rauch in meine Lungen walzte, mit neugieriger Macht inhaliert und ein bisher unbekanntes Glücksgefühl hervorrufend, ähnlich verblüffend wie die erste Ejakulation und die damit verbundenen körperlichen Sensationen, auf die ich ebenfalls vergleichsweise zeitverzögert stieß.

In jenen Jahren fand ich, dass Rauch köstlich schmeckt und die morgendliche Zigarette besser als jedes Frühstück danach. Ich fand auch, dass verrauchte Küsse romantisch sind und viel besser schmecken als Nichtraucherküsse. Und den Rauchgeruch in meiner Kleidung fand ich auch weniger unangenehm als meine Mutter, die darüber die Nase rümpfte. Ich liebte es, mit der Zigarette in der Hand auf Partys herumzustehen, und ich habe es sogar geschafft, als Saxophonist bei Konzerten auf der Bühne zu rauchen, die Kippe in eine Klappe geklemmt, wenn ich blies, und schnell inhalierend in einer Spielpause.

Und ich fand all das toll.

Nicht zuletzt manchmal auch in Verbindung mit Alkohol. Der Rausch verleiht einem scheinbar Flügel. Leicht angetrunken lässt sich über vieles leichter reden. Flirten geht auch viel einfacher. Die nächste Zigarette wird schon abwechselnd geraucht. Weitere Drogen schmiegen sich auch wie samtige Versprechen in die Kuschelecken der Anbahnungsaktivitäten. Noch ist man ja nicht drauf, der sensorische Horizont erscheint erweitert. Alles wirkt irgendwie spielerisch. Das eigene Leben erscheint als The Great Game.

Wie soll man da widerstehen?

Widerstand bis heute

Das finden wir jetzt aber nicht so toll, höre ich Sie, liebe Leserin, lieber Leser, jetzt sagen. Soll dieses Buch des Autors Otmar Jenner nicht eine Anleitung zum Nichtrauchen sein? Klingt aber eher wie das Hohelied des Nikotinkonsums und anderer Drogen.

Geduld, bitte! Ich möchte Ihnen nichts vormachen. Die Wahrheit ist, ich war ein begeisterter Raucher, bevor ich ein weniger begeisterter wurde, dann ein leicht gequälter Süchtiger, dem seine Sucht auf die Nerven ging, um mir schließlich in höchstem Maße zuwider zu werden. Und dann habe ich das Rauchen gelassen. Bis heute. Und ich habe auch keinerlei Neigung, wieder damit anzufangen.

Das bezeichne ich als «für immer überwunden».

Und wie dieses «für immer» zu erreichen ist, genau davon handelt dieses Buch.

Um überhaupt davon reden zu können, meine ich, muss man erst mal klarstellen, worüber man redet.

Ätzender Qualm und was man sich damit reinzieht

Bei Indianern galt Tabak als Geschenk der Götter und beim Verglimmen von Tabak entstehender Rauch als heilig. Inhaliert verleihe er Kriegern Kraft. Das glaubten auch die Entdecker der Neuen Welt, die das Kraut mit nach Europa nahmen und als Wunderheilmittel priesen. So soll es der Leibarzt des deutschen Kaisers 1685 mit den Worten gelobt haben: «Nichts ist dem Leben und der Gesundheit so nötig und dienlich als der Rauch des Tabaks.»

Diese medizinische Expertenmeinung ist als überholt anzusehen.

Die gesamte Oberfläche der menschlichen Lunge, also jene Fläche, die zuständig ist für die Aufnahme von Sauerstoff, entspricht etwa der Fläche von 21 Fußballfeldern. Stellen Sie sich jetzt bitte bildlich vor, wie riesig diese Fläche ist. Man könnte ein Dorf darauf bauen. Oder Hochhäuser für wahrscheinlich mehr als tausend Menschen.

Doch in Ihrer Vorstellung lassen Sie die Fläche bitte unbebaut. Sagen wir, da wächst Rasen, saftiger, grüner und sehr gepflegter Rasen, wie tatsächlich auf Fußballfeldern zu finden. Der Rasen atmet, wie auch die menschliche Lunge atmet. Frei. Weit.

Aber dann kommen einige Leute und beginnen damit, Teer

auf den Rasen zu kippen. Dieses klebrige, zähe, schwarze Zeugs. Damit werden Teile des Rasens zugeschüttet. Mehr oder weniger große Areale. Kommt darauf an.

Worauf? Klar, dies ist als Analogie zu den negativen Auswirkungen des Rauchens zu sehen. Und ganz logisch kommt es daher auf die Menge der täglich gerauchten Zigaretten an.

Doch damit ist die Analogie der 21 Fußballfelder zu der menschlichen Lunge in Verbindung mit dem Rauchen noch nicht zu Ende.

Denn nachdem die Leute mit dem Teer gekommen sind und weite Stellen des Rasens damit zugekleistert haben, passiert kurze Zeit darauf noch etwas. Einige Güllelaster kommen angefahren und beginnen damit, den Rasen weitläufig mit Gülle zu besprühen. Und es fängt an zu stinken.

Schlimmer als nach Pferdemist. Heftiger als nach Kuhdung. Ekelhaft wie Hundekot.

Tatsächlich stinkt es nach Menschenfresserscheiße.

Denn bei starken Rauchern (je nach Konstitution etwa ab einer Packung Zigaretten täglich) wird nicht nur jede Menge Teer in die Lungen gesogen, was die Lungenbläschen verkleistert und die Atemfunktion einschränkt, es werden auch Verwesungsprozesse in der Lunge ausgelöst.

Das ist eine ziemliche Scheiße. Das stinkt wie Scheiße.

Und deshalb riechen Raucher auch genau so.

Sie stinken nach Scheiße, wenn sie den Mund aufmachen.

Ihr Scheißegestank ist manchmal so ekelhaft, dass man es kaum glauben kann und sich umblickt, ob womöglich ein Hundehaufen in der Nähe ist oder jemand was von draußen hereingetragen hat, wenn es plötzlich in der eigenen Wohnung so stinkt.

Ich habe das vor vielen Jahren selbst erlebt. Ich fuhr mit einer Jugendfreundin im Auto. Sie erzählte mir etwas. Ich hörte ihr angeregt zu. Bis mir ein durchdringender, süßlich schwerer Geruch auffiel.

Ich drehte das Fenster herunter und ließ sie weiterreden. Das linderte meine Not, behob das Problem aber nicht. Also hielt ich schließlich an, was mir sehr peinlich war, und bat:

«Können wir bitte mal aussteigen. Einer von uns muss in was reingetreten sein. Es stinkt hier so furchtbar nach Hundehaufen.»

Ich habe das tatsächlich so direkt gesagt, obwohl ich immer noch etwas in sie verliebt war. Sie zog jedenfalls ein verwundertes Gesicht. Der Anlass dafür wurde mir bald deutlich, denn es fand sich unter unseren Schuhen natürlich nichts. Der Boden im Wagen war auch sauber. Und die Freundin blickte mich mitleidig an, weil sie mein Verhalten mehr als seltsam fand.

Schließlich fuhren wir weiter. Sie machte sich über meine Nase lustig und sagte, sie rieche nichts. Aber der alte Gestank fuhr mir mit neuerlicher Macht umso mehr ins Riechorgan.

Erst dann erkannte ich den Grund dafür. Das kann nicht gesund sein.

Damals, das muss ich heute nicht minder beschämt zugeben, traute ich mich nicht, ihr das zu sagen.

Stattdessen fuhr ich sie nur schnell nach Hause.