

HERBERT BREAN

Herbert Brean / WIE MAN DAS RAUCHEN AUFGIBT

*Wie man
das Rauchen*

aufgibt!

DIE BÜCHER

VOM GESUNDEN LEBEN

GÜNTHER VERLAG STUTTGART

Ich hätte dieses Buch nicht schreiben können, ohne von zwei Dingen tief überzeugt zu sein: Einmal davon, daß es unendlich viele Menschen gibt, die das Rauchen maßlos übertreiben und, vielleicht gerade deshalb, es wirklich und dringend aufzugeben wünschen. Dann aber glaube ich an die hier ausgearbeiteten Grundsätze, weil sie erprobt sind und psychologisch begründete Vorschriften enthalten, mit deren Hilfe auch der stärkste Raucher — sofern er es ehrlich will — dem Tabak Lebewohl sagen kann.

Ich frage Sie also zum letztenmal: Wollen Sie das Rauchen aufgeben? Gut. Sie sagen „Ja!“ Dann prüfen Sie sich, ob Sie auch die in den Kapiteln 6 und 7 enthaltenen Ratschläge verarbeitet haben. Fertigen Sie Ihre Liste an. Warten Sie Ihre Zeit ab — oder bestimmen Sie einfach den Startmoment. Und befolgen Sie die Regeln.

Nehmen Sie in den ersten Tagen das Buch recht oft zur Hand und lesen Sie täglich einen Abschnitt aus dem Schlußkapitel. Führen Sie alles gewissenhaft durch. Und — warten Sie ab . . .

„Wie lange werde ich durchhalten?“, werden Sie jetzt fragen. Das liegt bei Ihnen. Sie halten genau so lange durch, wie Sie wirklich aufrichtig wünschen, nicht mehr zu rauchen. Vielleicht überfällt Sie nach einem Jahr unerwartet ein neues, starkes Verlangen nach etwas Rauchbarem. Solange nun solche Wünsche, wenn auch noch so selten, auftauchen, können Sie beim besten Willen nicht behaupten, Ihrer Sucht restlos Herr geworden zu sein.

In diesem Fall müssen Sie wieder auf die Ratschläge und Regeln des Buches zurückgreifen, bis Sie Ihrer Sucht den letzten Lebensfunken ausgeblasen haben.

DIE BÜCHER VOM GESUNDEN LEBEN

Wie gebe ich
das Rauchen auf?

Das ist eine Frage, die jeden Raucher schon einmal bewegt hat. Dieses fesselnde kleine Buch beantwortet sie.

Indem er ein altes Problem auf moderne Weise psychologisch anpackt, zeigt der Verfasser, daß die so oft beschworene „Willenskraft“ dabei keine Rolle spielt. So führt er den Raucher ohne Zwang und humorvoll dazu, sich von einer oft drückenden Gewohnheit ganz zu befreien oder das lästige Kettenrauchen loszuwerden. Auf diesem Wege begleitet Herbert Brean den Leser mit dem Rat eines erfahrenen Leidensgefährten, der sich von einer jahrzehntelangen Gewohnheit befreit hat und seine Methode, die gar keine ist, sondern ein Appell an den gesunden Menschenverstand, für andere aufzeichnete.

Auch wenn Sie das Rauchen gar nicht lassen wollen,

werden Sie über die Entdeckungen erstaunt sein, die der Autor über den vollkommenen Genuß des Nichtrauchens machte. Gehören Sie aber zu den Millionen, die sich durch eine Gewohnheit bedrückt fühlen, mit der sie lieber heute als morgen brechen möchten — wenn sie es nur könnten — dann wird dieses praktische und sehr amüsante Buch seinen bescheidenen Preis vielfach für Sie wert sein.

Es ist nämlich leichter, als Sie denken. „Wie man das Rauchen aufgibt“ gibt Ihnen alle Mittel, die Sie benötigen. Es zeigt Ihnen die seelischen Gesetze, mit denen Sie zu rechnen haben, sagt Ihnen, wann und wie Sie beginnen müssen, gibt Ihnen recht genaue Anweisungen und ein klares Programm der ersten 14 Tage. Sie wissen also genau, was Sie tun und was Sie vermeiden müssen. Befolgen Sie die Regeln für diese zwei Wochen — der Versuch wird sich bestimmt lohnen.

**GÜNTHER VERLAG
STUTTGART**

WIE MAN DAS RAUCHEN AUFGIBT

DIE BÜCHER VOM GESUNDEN LEBEN

Wie man
das Rauchen aufgibt

von
Herbert Brean



HANS E. GÜNTHER VERLAG · STUTTGART

Aus dem Amerikanischen übertragen von Wilma
Schulz v. Thun. Die im Verlag Vanguard Press, Inc.,
New York erschienene Originalausgabe trägt den Titel
„HOW TO STOP SMOKING“
Den Schutzumschlag entwarf Hansjoachim Kirbach.

1.—4. Tausend. Mai 1952

Alle Rechte an der deutschen Ausgabe vorbehalten
Druck: Verlagsdruckerei Holzinger & Co., Stuttgart

INHALTSÜBERSICHT

Wie man das Rauchen aufgibt

Kapitel 1	Der Verfasser stellt sich vor	7
Kapitel 2	Weshalb wir das Rauchen nicht aufgeben sollten	9
Kapitel 3	Was gegen das Rauchen spricht	17
Kapitel 4	Weshalb rauchen Sie überhaupt?	23
Kapitel 5	Die Vorbereitungen	31
Kapitel 6	Welche Waffen Ihnen zur Verfügung stehen — Es geht besser als Sie denken!	39
Kapitel 7	Besondere Kniffe	51
Kapitel 8	Sie sind auf dem besten Wege!	57
Kapitel 9	... und nun der Start!	63
Kapitel 10	14 Tage — 14 Gebote	65

KAPITEL 1

Der Verfasser stellt sich vor

Wollten Sie nicht schon oft das Rauchen aufgeben? Haben Sie nicht erst kürzlich zu Ihrer Frau oder zu Ihren Freunden gesagt: „Verdammt, ich möchte endlich mit dem ewigen Rauchen aufhören, aber ich kann es nicht lassen!“?

Wenn es Ihnen so geht, — dann lesen Sie dieses Buch und befolgen Sie meine 14 Gebote. Ich gebe Ihnen die Garantie, daß Sie mit dem Rauchen Schluß machen.

Dieses Buch ist leicht zu verstehen; und es behandelt schließlich ein Problem, das unendlich viele Menschen quält. Wir wollen ihm jetzt zu Leibe rücken.

Der es schrieb, hat selbst alle Phasen des Gewohnheitsrauchens durchgemacht. Alle so oft gepriesenen Freuden des Rauchens hat er bis zur Neige auskosten — aber er hat auch die kaum bekannten, doch wahren Genüsse des Nichtrauchens erfahren. Er ist kein fanatischer Weltverbesserer und kein feierlicher Moralist. Er will keine grausigen Bilder der Raucherlunge oder des Rauchermagens entwerfen, um Ihnen Angst einzuflößen.

Der Verfasser hat nacheinander Zigaretten, Zigarren und Pfeife geraucht, er besitzt eine wertvolle Sammlung schöner Bruyere-Pfeifen (die jetzt verstauben). Im ganzen hat er etwa drei- bis vierhunderttausend Zigaretten inhaled.

Er kennt Ihren Zustand genau. Wehmütig, fast hoffnungslos wünschen Sie, das Rauchen aufzugeben. Seien Sie unbesorgt, Sie schaffen es. Lesen Sie weiter, und Sie werden Mut bekommen. Unter Garantie. Sie sollen nämlich nichts weiter aufgeben als das Kettenrauchen.

KAPITEL 2

Weshalb Sie das Rauchen nicht aufgeben sollten

Dieses Buch wendet sich in erster Linie an den starken Raucher, gleichgültig, ob er nun Zigaretten, Zigarren oder Pfeife bevorzugt. Wer sich mit einer Zigarre oder mit vier bis fünf Zigaretten am Tag begnügt, braucht die Anweisungen nicht. Ihm wird ohne dieses harmlose Vergnügen „etwas fehlen“; und wenn sein Körper nicht gerade besonders empfindlich auf Tabak reagiert, wird kein vernünftiger Mensch behaupten, er müsse das Rauchen lassen. Vielleicht billigt es sogar sein Arzt, weil die Entspannung, die der maßvolle Raucher durch das Rauchen findet, mehr nützt als schadet.

Aber wir wollen uns nichts vormachen. Solche Raucher sind in der Minderzahl. In den Vereinigten Staaten z. B. werden täglich mehr als eine Milliarde Zigaretten geraucht. Das bedeutet, daß auf jeden Amerikaner jährlich 119 Päckchen zu je 20 Zigaretten entfallen — ganz zu schweigen von den Zigarren- und Pfeifenrauchern.

Da nun aber 47% der Erwachsenen und ein noch höherer Prozentsatz der Jugendlichen in den USA überhaupt nicht rauchen, verbraucht also der Durchschnittsraucher pro Woche etwa 6 Zwanzigerpäckchen. Diese Zahl dürfte auch für den starken Raucher in Deutschland zutreffen.

Das ist gefährlich viel. Warum gefährlich? Das wollen wir jetzt Punkt für Punkt untersuchen.

Warum hat der Tabak eine so ungeheure Macht über die Menschheit gewonnen? Warum sind die meisten Raucher in dem Aberglauben befangen, sie könnten nicht von der Zigarette, der Zigarre oder der Pfeife lassen? Bevor wir auf diese Fragen eingehen, wollen wir erst einmal die Natur und Stärke des Feindes untersuchen, den wir jetzt angreifen.

Legen wir uns zunächst die Frage vor, weshalb man das Rauchen überhaupt aufgeben soll. Es gibt nämlich sehr viele und sehr schlagende Gründe, warum man es nicht lassen sollte; und bevor wir sie alle sorgfältig geprüft haben, tun Sie gut

daran, mit ihnen zu rechnen und anzuerkennen, daß sie stichhaltig sind. Sie werden sich psychologisch in einer Zwangslage befinden und sich wie ein Mensch vorkommen, der sich aus den Umklammerungen eines riesigen Tintenfisches zu befreien sucht, ohne zu wissen, wieviel Arme dieser hat.

Also bitte:

Machen Sie es sich in Ihrem Sessel recht bequem, zünden Sie sich eine Zigarette an, oder eine Zigarre, oder eine Pfeife. Befolgen Sie dabei alle Zeremonien, die zum kultivierten Rauchen gehören. Stoßen Sie das eine Ende Ihrer Zigarette ein paar mal liebevoll auf die Tischkante, damit nicht etwa Tabakreste auf Ihre Zunge kommen und den Genuß beeinträchtigen. Dann zünden Sie sie sorgfältig an. Der Schwefelgeruch des Streichholzes oder der Benzinduft des Feuerzeuges dürfen den köstlichen Geschmack des ersten Zuges nicht verderben. Darum halten Sie die Zigarette am besten über das Feuer und nicht direkt hinein; auf diese Weise erhalten Sie sich das Aroma.

Nicht wahr? Es schmeckt ausgezeichnet.

Natürlich. Warum also das Rauchen aufgeben?

Ja — warum.

Wahrscheinlich möchten Sie, bevor Sie dieses Kapitel durchgelesen haben, noch eine zweite Zigarette rauchen. Tun Sie es in Gottes Namen! Rauchen Sie, soviel Sie wollen. Nur eines ist wichtig: wenn Sie nach der Lektüre dieses Kapitels sich wenigstens noch die Kraft wünschen, das Rauchen aufgeben zu können — dann haben Sie die Schlacht bereits halb gewonnen. Sie fordert dann nur noch gewisse psychologische Vorbereitungen von Ihnen.

Sie haben am Rauchen Freude. Das steht fest. Weshalb sich also quälen, nur um etwas aufzugeben, was Ihnen gefällt? Es gibt so viele Gründe, die für das Rauchen sprechen. Z. B.: Sie werden nicht gerade jünger. Langsam, aber sicher nimmt die Zahl der Freuden im menschlichen Leben ab. Ihr Magen verträgt gewisse Speisen nicht mehr, er wird empfindlich für manche Ge-

tränke; Ihr Interesse am andern Geschlecht könnte allmählich auch schwächer werden (vielleicht ist es bereits der Fall). Im Lebensalter zwischen 35 und 50 stellen Familie und Beruf immer größere Anforderungen an Sie. Ihre Muße und Freizeit wird knapper. Sie können es sich aus Zeit- und Geldgründen nur noch mit Mühe leisten, Tennis zu spielen, zum Fußball zu gehen, Gesellschaften zu besuchen, Bücher zu lesen oder sich fortzubilden.

Das Rauchen aber scheint in dieser veränderlichen und verblasenden Welt seinen Wert zu behalten. Es erfreut alte und junge Männer, höhere Töchter und Fabrikarbeiterinnen und sogar jene alten Knacker, die bei ihrem 100. Geburtstag von den Reportern interviewt werden. Es gab sogar schon ein Baby, das geraucht hat. 1954 ging diese Meldung als Sensation durch die Presse der Welt. Es war 14 Monate alt und rauchte Zigarren. Der Junge lebt — und raucht heute noch.

Für Menschen aller Jahrgänge bedeutet der Tabak Lebensgenuß, und anscheinend — da sie schon sehr lange rauchen und noch nicht daran gestorben sind — ist er auch nicht ungesund oder schwächend. Die Zigarette (viele Zigaretten) hat sie als treuer Freund bei aufregenden Geschäftsbesprechungen, in schlaflosen Nächten oder in schwerer Not begleitet. Ein Streichholz angezündet, ein langer, tiefer Zug, dann das beliebte, sanfte Aroma, und irgendwie fühlten sie sich besser. Warum also davon lassen?

Die Zigarette ist der Trost in Augenblicken tiefer Niedergeschlagenheit. Sie begleitet uns auf allen Wegen, bei der Arbeit und beim Spiel. Sie wissen, wohin mit Ihren Händen, wenn Sie sich mit einem Gast oder einem Geschäftsfreund unterhalten. Das Anbieten einer Zigarre oder einer Zigarette vermittelt immer den Eindruck einladender Gastlichkeit. Alles in allem schenkt Ihnen das Rauchen 30, 50 oder sogar 60 verschiedene Arten von Genüssen, bei denen Sie sich irgendwie gehen lassen können. Sie stehen Ihnen jeden Tag zur Verfügung. Das Alltagsleben ist nun einmal ernst und enthält zweifellos zu wenig Freuden. Weshalb also diese kleinen Annehmlichkeiten bis zur Selbstverleugung aufgeben?

Natürlich sollten Sie das Rauchen einschränken; Sie wissen, daß Sie nicht gar so viel im Büro, bei der Arbeit, beim Skat oder zu Hause rauchen sollten.

Aber die erste Zigarette nach dem Frühstück, oder gleich nach dem Aufstehen, die können Sie nicht entbehren. Warum auch?

Die Ärzte scheinen nicht eindeutig entscheiden zu können, ob das Rauchen gesundheitsschädlich ist oder nicht. Ich habe die ärztlichen Gutachten in einer der größten medizinischen Bibliotheken eingehend studiert. Ich fand medizinische Berichte, mit denen man alles beweisen konnte, was man beweisen wollte. Die Ärzte können leider keine exakten Angaben über die Wirkungen des ständigen Rauchens auf den Hals, auf die Lunge und auf die Lebensdauer machen. Ob es so etwas wie einen „Raucherhusten“ gibt, scheint auch noch fraglich zu sein. Manches deutet darauf hin, daß z. B. eine gewisse Wechselbeziehung zwischen Rauchen und Lungenkrebs besteht; aber ob das Rauchen den Lungenkrebs verursacht, bleibt eine offene Frage. Sie gehen zu Ihrem Arzt, um sich einmal gründlich untersuchen zu lassen. Er sagt Ihnen, daß Sie im großen und ganzen gesund sind, obschon Sie das Rauchen etwas einschränken sollten. Sie nicken schuldbewußt, sehen es ein und versprechen Besserung. Sie meinen es ehrlich. Nach der Konsultation ziehen Sie beide Ihre Zigaretten aus der Tasche, und wenn der Arzt Ihnen Feuer gibt, fällt es Ihnen auf, daß sein rechter Zeigefinger gelbe Nikotinflecken hat. Sie gehen fort und freuen sich, daß Sie so gesund sind. Wäre das Rauchen wirklich schädlich, würde Ihr Arzt es sicherlich nicht so häufig tun. — Dennoch spielen Sie mit dem Gedanken, es wenigstens etwas einzuschränken.

Weshalb es aber ganz aufgeben?

Sie können ja z. B. eine besondere Sorte wählen. Da gibt es Zigaretten, die nach dem Gutachten „führender medizinischer Autoritäten“ keine Reizstoffe für die Schleimhaut enthalten, die milder sind oder den Rauch durch einen Filter abkühlen. Schließlich müssen diese Leute ja wissen, was sie sagen.

Und was da alles für ein Unsinn über das Rauchen veröffentlicht wurde! Daß es Ihre Willenskraft untergräbt, Kriminalität verursacht oder gar zum Irrsinn treibt. Sie wissen, wie albern das ist. Sehen Sie sich doch die Leute an, die rauchen. Schriftsteller und Wissenschaftler, führende Kaufleute und Schauspieler, Sportler und Mannequins. Sollte das noch nicht genügen, denken Sie daran, was berühmte Personen über das Rauchen gesagt haben: „Göttlich, selten, außerordentlich“, erklärte Robert Burton ... „Für eine Prise Tabak“, meinte Charles Lamb, „würde ich alles geben außer mein Leben.“ Byron bezeichnete den Tabak als Sublimat, und Bulwer-Lytton sagte, daß eine gute Zigarre für den Mann ein ebensogroßes Vergnügen sei, wie das Weinen für die Frau. ... Der Mann, der raucht, denkt wie ein

Weiser und handelt wie ein Barmherziger.“ Und Kiplings „Eine Frau ist nur eine Frau, aber eine gute Zigarre kann man rauchen“ ist allgemein bekannt.

Es gibt noch andere Gründe, weshalb man die Möglichkeit, das Rauchen aufzugeben, gar nicht erst erwägen sollte. Es bereichert nicht nur an und für sich diese graue Welt, in der die wirklichen Freuden immer mehr zusammenschmelzen, sondern es erhöht auch den Genuß bei anderen Vergnügungen, so z. B. beim Trinken. Wie schön ergänzt die Zigarre oder die Zigarette ein Glas guten Weins. Wie sollten Sie eine Abendgesellschaft ohne Rauchen überstehen? Wie gut schmeckt die Zigarette zu einer Tasse Kaffee nach dem Essen. Ist sie nicht geradezu notwendig?

Es scheint sich die Konsequenz aufzudrängen: Wenn Sie das Rauchen aufgeben, so geben Sie all das auf.

Bedenken Sie, daß Sie sich auch von dem vergoldeten Feuerzeug trennen müssen, auf das Sie so stolz sind, und das Sie auf eine solche Höhe der Leistungsfähigkeit gebracht haben, daß Sie Wetten damit gewinnen können. Nicht zu vergessen Ihre verschiedenen Zigarettenetuis oder den Zigarrenabschneider, der Ihrer Uhrkette einen Nimbus von Erfolg, Besitz und Würde verleiht. Oder die Pfeifen, die Sie im Lauf der Jahre gesammelt und liebevoll gepflegt haben und die so schön glänzen, weil Sie sie wie ein mittelalterlicher Alchimist mit Rum und Sherry behandelten. All das aufgeben? Und die wertvollen Tabakbehälter auf dem Schreibtisch? Sind Sie nicht außerdem auch etwas stolz auf Ihren Geschmack bei der Auswahl türkischer Zigaretten, englischen Pfeifentabaks, auf die Zigarettenspitzen oder den Marmoraschbecher? Wollen Sie dies alles in den Mülleimer werfen?

Warum eigentlich? Schließlich haben Sie noch Ihre fünf Sinne beisammen.

Werfen Sie dieses Buch in die Ecke und vergessen Sie, was Sie gelesen haben! Sie können das Rauchen nicht aufgeben!

Tun Sie außerdem noch ein übriges: Versuchen Sie, mit einem ebenso leidenschaftlich rauchenden Freund darüber zu diskutieren, ob man das Rauchen vollständig aufgeben kann. Kein Zweifel: er wird Ihnen sagen, daß er es bestimmt nicht fertig brächte und den Versuch auch gar nicht erst wagen würde. Der Körper des echten Rauchers hat sich nämlich im Lauf der Jahre an das Rauchen und an alles, was es für ihn an Erholung und Entspannung bedeutet, gewöhnt. Geben Sie nun das Rauchen von heute auf morgen auf, würde das eine ungeheure Belastung für Ihr Nervensystem bedeuten. Sie können ein nervöses Wrack aus sich machen. — Das alles wird er Ihnen sagen. Er hat solche Folgen selbst schon beobachtet.

Warum also nicht nur Behaglichkeit und Bequemlichkeit, sondern auch noch die Gesundheit aufs Spiel setzen?

Wie Sie sehen, spricht sehr vieles dagegen, das Rauchen aufzugeben. Es ist ein schönes und beständiges Vergnügen, das Ihren Geschmacks- und Geruchssinn, Ihr Gefühl und Ihr Auge gleichermaßen anspricht, eine unschädliche und salonfähige Art von „Laster“, das in immer weiteren Kreisen der Bevölkerung um sich greift; es ist ein Band zwischen guten Freunden und (oder) eleganten Damen, eine Gewohnheit, die viele kleine Annehmlichkeiten nach sich zieht.

Dies alles aufgeben? Seien Sie nicht töricht!

Verstecken Sie dieses Buch so gut, daß Sie nie wieder in Versuchung geraten, es noch einmal hervorzuholen. Tun Sie es, bevor Sie Ihre Meinung ändern oder gar das nächste Kapitel lesen.

Kaufen Sie sich ein paar milde Havanna-Zigarren, oder genug Zigaretten oder einen neuen Tabaksbeutel, damit Sie über den nächsten Tag hinwegkommen. Gehen Sie ins Kino oder tun Sie sonst etwas, aber vergessen Sie, daß Sie das Rauchen aufgeben wollten. Vielleicht sind einige Auserwählte dazu imstande, aber Ihnen würde es schwer werden, — es ist einfach zu viel.

Sie werden für den Rest Ihres Lebens weiterrauchen. Sie sind eben ein Raucher. Finden Sie sich damit ab. Basta.

Klingt das nicht überzeugend? Glauben Sie bitte nicht, das sei Ironie! Es ist überzeugend.

Dennoch — oder vielleicht gerade darum —, ist es auf eine fast unerklärliche Weise möglich, daß Sie immer noch den, wenn auch hoffnungslosen Wunsch haben, von dem regelmäßigen und allzu häufigen Rauchen wegzukommen.

Lebt dieser Wunsch immer noch in Ihnen, dann lesen Sie weiter!

WESHALB SIE DAS RAUCHEN NICHT AUFGEBEN SOLLTEN

Und erinnern Sie sich an meine Prophezeiung, daß Sie das Rauchen bestimmt aufgeben werden, wenn Sie es wirklich wünschen und wenn Sie die vorgeschriebenen Regeln durchführen, — und daß Sie es für immer aufgeben werden.

Keine Pillen — keine Zauberei.

Sie werden es aufgeben!

Wollen Sie weiterlesen?

KAPITEL 3

Was gegen das Rauchen spricht

Natürlich: jedes Ding hat z w e i Seiten. Die Vorzüge des Rauchens erscheinen überwältigend; aber es hat auch große und kleine, gewichtige und anscheinend unwichtige Nachteile.

Wollen Sie gerecht sein, so sollten Sie sich nun, da Sie schon so weit gelesen haben, auch die Kehrseite der Medaille ansehen.

Da ist zunächst die finanzielle Seite. Das Rauchen ist im Verhältnis zu vielen anderen täglichen Ausgaben billig, doch kostet es mehr, als man allgemein annimmt; auch wenn Sie sich bereits daran gewöhnt haben, regelmäßig eine oder zwei Mark in den Tabakladen zu tragen. In Amerika wird durchschnittlich für 4,5 Milliarden Dollar Tabak im Jahr gekauft. Ein Deutscher, der täglich 20 Zigaretten raucht, gibt in der Woche 14 DM, im Monat 60 DM und jährlich 720 DM aus. Gemessen an dem Genuß, den das Rauchen bereitet, ist das vielleicht für viele keine so belastende Ausgabe.

Das ist aber nur der Anfang; denn zum Rauchen gehört Feuer, und das kann einem schlichten Streichholz oder einem massiv goldenen Feuerzeug entlockt werden. Ein großer Teil aller Raucher kauft sich einmal jährlich ein Feuerzeug zum Preise von 8—10 DM. Dazu braucht man laufend Benzin, frische Watte, neue Dochte und Feuersteine. Außerdem pfl egt man sein Feuerzeug zu verlieren oder es funktioniert nicht mehr, so daß Reparaturen oder Neuanschaffungen erforderlich werden.

Damit nicht genug: Jetzt kommen noch die Zigarren- und Zigarettenetuis. Sicher, sie brauchen nicht teuer zu sein. Man bekommt auch billige Pfeifen mit Holzmundstück. Überhaupt kann der Pfeifenraucher sparsamer haushalten als der Zigaretten- oder Zigarrenraucher. Wenn er aber wählerisch ist, wird er auch seine 30 DM für das Pfund Tabak los. Der Zigarrenraucher steht vor einer besonders großen Auswahl. Das beliebte Märchen, man bekäme schon für 20 Dpf. eine gute Zigarre, ist ein schlechter Witz. Für einen erträglichen Glimmstengel muß man schon seine 40 bis 50 Dpf. zahlen, und eine echte Brasil für 1 DM ist gar nichts Besonderes. Viele Geschäftsleute mit „mittlerem“ Einkommen verpaffen zehn Zigarren zu 40 bis 50 Dpf.

pro Tag. Das sind, bescheiden gerechnet, wöchentlich für 28 DM oder jährlich für 1460 DM! Schließlich hängen am Rauchen noch verschiedene notwendige Zubehörteile: Aschbecher, Pfeifenständer, Tabaksbeutel, Tabaksdosen, Pfeifenreiniger, Zigaretten- und Zigarrenspitzen und oft auch Filter zum Auswechseln.

Wenn Sie das Rauchen aufgeben, fallen auch diese Nebenausgaben fort. Sie können dann ruhig ein paar Zigaretten oder Zigarren und auch einen Aschbecher für Ihre Gäste im Hause haben; aber einen großen Teil dieser herumliegenden Dinge können Sie entbehren. Vor allem aber brauchen Sie keine neuen hinzuzukaufen.

Auch andere Ausgaben, die man meist nicht auf der Rechnung hat, entfallen, wenn Sie nicht mehr rauchen. Sie ruinieren nicht mehr Ihre besten Kleider oder Anzüge durch zufällig herabfallende Asche, und auch Ihre Möbel und Teppiche werden keine verbrannten Stellen mehr aufweisen.

Überhaupt wird Sie das Nichtrauchen vor mancher Gefahr schützen. Viele Brände sind beim Rauchen im Bett entstanden, durch das Liegenlassen von brennenden Zigaretten oder durch nachlässiges Wegwerfen von Streichhölzern. Amerikanische Versicherungsunternehmer behaupten, daß in den USA ein Drittel aller Brände durch das Rauchen verursacht werden.

Und dann denken Sie bitte an Ihren Körper. Auch ihm, nicht nur Ihrem Portemonnaie, wird es nützen, wenn Sie das Rauchen aufgeben. Das leichte, nervöse Herzklopfen, das Sie gelegentlich störte, wird wahrscheinlich aufhören. Schon in der ersten Nacht Ihres Nichtraucherlebens werden Sie ohne lästige Unterbrechungen schlafen — wie seit Monaten nicht. Im Winter erkälten Sie sich weit weniger — oder zum erstenmal seit Jahren überhaupt nicht. Das Sodbrennen nach den Mahlzeiten wird verschwinden, und zwar so plötzlich, daß Sie sich kaum noch vorstellen können, wie häßlich es vorher war.

Den Kater, der Sie regelmäßig heimsucht, wenn Sie zuviel getrunken haben, werden Sie leichter überstehen, wenn Sie Ihren Körper nicht noch zusätzlich durch Rauchen belastet haben. Sie leiden dann bestimmt weniger unter Kopfschmerzen und Übelkeit.

Vergessen Sie auch bitte nicht die Zeit, die Sie täglich dem Tabak opfern müssen. Rauchen Sie z. B. 30 Zigaretten täglich, verlieren Sie eine halbe Stunde. Nicht etwa, daß das Rauchen Ihr Leben verkürzt; hier geht es ganz einfach darum — ob Sie es glauben wollen oder nicht —, daß man einer Zigarette wenigstens eine

Minute widmen muß. Hiermit meine ich nicht die für das Rauchen selbst erforderliche Zeit, in der Sie ja nicht unbedingt Ihre Arbeit zu unterbrechen brauchen, auch nicht jene Minuten oder Sekunden, die damit verloren gehen, daß Sie Zigarette, Pfeife oder Zigarre, Aschbecher oder Feuerzeug erst heranzuholen oder suchen müssen.

Ich denke dabei einfach an die Zeit, die Sie benötigen, um eine Zigarette aus der Packung herauszufingern, ein Streichholz oder Feuerzeug anzuzünden (vorausgesetzt, daß Sie es zur Hand haben), um sie zwei- oder dreimal aus der Hand zu legen und sie für einen neuen Zug wieder aufzunehmen. Dies alles tun Sie nämlich während des Rauchens ganz nebenbei. Glauben Sie nun, daß ich kleinlich oder pedantisch bin, so nehmen Sie bitte Ihre Uhr und stoppen Sie selbst ab. Der Griff nach der Zigarette sei der Start — das Ausdrücken das Ziel. Nur wenn Sie ohne Nebenbeschäftigung rauchen, wie z. B. auf der Straße, geht alles etwas schneller.

Haben diese Feststellungen Sie überrascht?

Dann lesen Sie bitte weiter; denn wir sind erst am Anfang. Vielleicht glauben Sie, daß manche meiner Behauptungen übertrieben sind; fragen Sie einen Gewohnheitsraucher, der es aufgegeben hat, und Sie werden mir Recht geben. Eine Frau, die nach einer Nikotinvergiftung auf das Rauchen verzichten mußte, erklärte hinterher, sie wüßte gar nicht, wo auf einmal die viele Zeit herkäme. Sie sei früher über den Zustand des „Mal-eben-eine-Zigarette-Rauchens“ bei ihrer Hausarbeit kaum hinausgekommen. Sie glauben das nicht? Sie haben eben schon zu lange geraucht und wissen gar nicht mehr, wie schön es ist, nicht immer rauchen zu müssen!

WENN SIE DAS RAUCHEN AUFGEBEN ...

... werden Ihre Zähne weißer aussehen, weil sie sauberer bleiben. Eine Reinigung durch den Zahnarzt wird nicht so oft erforderlich sein;

... werden die häßlichen gelben Flecke auf Ihren Fingern verschwinden;

... werden Sie morgens nach dem Aufwachen nicht mehr den scheußlichen Geschmack im Mund haben, den man eigentlich nur mit dem Geruch eines alten, abgelegten Handschuhes von einem Motorschlosser vergleichen kann;

... werden Sie auch nicht mehr so oft husten und sich räuspern;

... wird Ihnen das Essen unvergleich besser schmecken. Sie werden bei den Speisen das feinste Aroma herausspüren und sich zu einer Art Feinschmecker entwickeln, weil Sie Ihre Geschmacksnerven nicht mehr durch einige vierhundert Mundvoll Rauches am Tag abtöten — was nämlich mehr ist, als ein berufsmäßiger Feuerschlucker in einem Jahr inhaliert;

... wird sich auch Ihr Geruchssinn wieder beleben. Haben Sie überhaupt noch eine Nase? Sie werden es vielleicht bestreiten, aber ein Kettenraucher hat keine mehr. Wenn Sie in Zukunft in einen Garten gehen, riechen Sie die Blumen ebenso gut wie Sie sie sehen; wenn Sie abends nach Hause kommen, sagt Ihnen schon Ihre Nase, was es zu essen gibt. Wenn Sie nach der Mahlzeit einen Cognac schlürfen, verstehen Sie den Franzosen, der darüber in Verzückung gerät.

(Wie Sie also sehen, bedeutet das Nichtrauchen keinesfalls nur Entsagung und Selbstverleugnung. Es gewährt manchen Ausgleich. Vielleicht klingt das jetzt noch etwas unwahrscheinlich — aber wenn Sie die Vorteile richtig zu würdigen gelernt haben, werden Sie niemals wieder der Selbstvergiftung durch Nikotin verfallen wollen.)

WENN SIE DAS RAUCHEN AUFGEBEN ...

... werden Nase, Rachen und Lunge nicht ständig vom Rauch durchdrungen sein; seine Überreste (der Ruß) werden nicht mehr an den Organen haften;

... werden Sie keine Asche mehr über Tischtücher, Kleider und Akten verstreuen;

... werden Sie bestimmt nicht mehr so nervös sein. Kaum zu glauben! Denn in den ersten Tagen des Nichtrauchens werden Sie sogar gereizter als sonst sein. Aber das dauert nicht

lange und klingt bald ab. Haben Sie die Krise erst einmal überstanden, werden Sie staunen, welchen Schocks und Aufregungen Sie plötzlich gewachsen sind. Sie werden jetzt damit fertig, ohne — wie früher — automatisch zur Zigarette zu greifen. Sie werden ruhiger und ausgeglichener sein;

... wird es Ihnen so vorkommen, als hätte der Tag mehr Stunden als bisher. Nicht, daß Sie die Zeit vergeuden, wenn Sie sich eine Zigarette anzünden, oder daß Ihnen die Zeit ohne das Rauchen zu lang wird. Aber wenn Sie damit aufhören, Ihren Körper durch Nikotin zu schwächen, werden Sie mehr Energie und Tatendrang als vorher besitzen.

Solange Sie noch glauben, das Rauchen helfe Ihnen über Schwierigkeiten hinweg, wird Ihnen das alles unwahrscheinlich vorkommen; aber viele Menschen haben schon erfahren, daß es so ist.

Der folgende Hinweis erscheint mir hier notwendig: Entsaugt ein Gewohnheitsraucher dem Tabak, so nimmt er zunächst etwas zu. Haben Sie nun ein normales Gewicht, oder bleiben Sie gar darunter, so machen Sie sich keine Sorgen. Bereitet Ihnen jedoch Ihre Taille Kummer — ärgern Sie sich nicht, finden Sie sich damit ab! Es werden nicht mehr als ein paar Pfund sein. Betrachten Sie es als Vorteil, daß Ihre körperliche Kraft wächst. Sie werden diese neue Kraft gut verwenden können und Ihr Übergewicht dabei wieder verlieren. Es ist viel wichtiger — wie uns Kapitel 6 zeigen wird —, daß Sie während der ersten kritischen Zeit, in der Sie das Rauchen wirklich und für immer aufgeben, die vorgeschriebenen Regeln gewissenhaft befolgen. Sie werden sich zunächst anderen Genüssen hingeben und die geringfügige Zunahme um ein paar Pfund großzügig hinnehmen, — selbstverständlich nur vorübergehend. Haben Sie erst einmal die Gewohnheit, die Sie seit Jahren zum Sklaven machte und der Sie Ihre Gesundheit opferten, überwunden, bleibt Ihnen Zeit genug, sich um zweitrangige Dinge, wie das Verlieren von drei oder fünf Pfund Übergewicht, zu kümmern.

WENN SIE DAS RAUCHEN AUFGEBEN ...

.. befreien Sie sich vor allem von der lähmenden Vorstellung, nicht ohne Tabak leben zu können;

WAS GEGEN DAS RAUCHEN SPRICHT

... brauchen Sie nicht mehr vor einem Spaziergang oder einem Besuch Ihre Taschen zu untersuchen, um nachzusehen, ob Sie Tabak oder Feuer bei sich haben;

... brauchen Sie nicht mehr früh und spät zum nächsten Tabakladen an der Ecke oder zum Automaten zu eilen, nur weil Sie vergessen hatten, sich in Ihrem Stammgeschäft einzudecken;

... brauchen Sie nicht mehr ewig hinter Aschbechern herzulaufen oder irgendjemanden zu bitten, er möge sie ausleeren;

... werden die häßlichen Tabakreste aus Ihren Taschen verschwinden;

... werden Pfeife, Tabaksbeutel, Zigarettenschachteln und Zigarettenetuis Ihre Kleidung nicht mehr ausbeuteln.

↗ Mit einem Wort: Sie werden aufatmen, weil Sie eine Last von sich abgeworfen haben, die Ihnen vorher nie bewußt wurde. Der Augenblick, in dem Sie zum erstenmal an einem Tabakladen in dem Gefühl vorbeigehen, daß Sie mit ihm nichts mehr zu tun haben, wird ein beglückendes Erlebnis für Sie sein.

Und trotzdem: Die bisher angeführten Gründe sind noch nicht einmal die Hälfte aller Argumente gegen das Rauchen. Eigentlich waren es sogar nur Bruchstücke.

Es spricht noch viel Zwingenderes gegen den Tabak. Bitte, lesen Sie aufmerksam weiter. Über das, was nun folgt, hat man bisher meistens geschwiegen.

Weshalb raucht

Ungeheure Tabakmengen werden Millionen Menschen inhalieren dann den Wozu dieser Aufwand, wozu diese Plagen, diese Sklaverei, das körperliche Unbehagen, die und die Halsbeschwerden? Meist hört man die stereotypen Antworten: „Es gefällt mir eben.“ Oder: „Es ist halt Gewohnheit.“ Oder: „Ich tue es seit Jahren, es schadet mir nichts.“

Weshalb raucht man aber wirklich? Weshalb hat das Rauchen bei der Bevölkerung aller Länder immer mehr um sich gegriffen?

Der Anfang des Übels liegt in einer geradezu grotesken Ursache begründet: es ist zu einem gesellschaftlichen Zwang geworden. Die meisten jungen Leute versuchen in naiver Weise, es ihren Eltern, Geschwistern oder irgendwelchen Vorbildern gleichzutun. Rauchen gilt als Zeichen des Erwachsenseins, und Kinder betrachten es mit demselben Gefühl der Bewunderung wie lange Hosen oder lange Kleider.

Daß es außerdem den Jugendlichen in der Regel verboten wird, macht es doppelt reizvoll und verlockend. Dasselbe gilt auch für Frauen, in deren Familien der Grundsatz herrscht: „Die anständige Frau raucht nicht!“ So kommt es, daß der Wert des Rauchens gerade am Anfang weit überschätzt wird. Heimlich eine Zigarette zu rauchen, bedeutet für den Jugendlichen dasselbe wie einen Apfel zu stehlen oder hinter dem Rücken des Lehrers Fratzen zu schneiden. Es liegt etwas Heldisches und Gewagtes darin und ist, weil verboten, besonders reizvoll. Damen wiederum können damit beweisen, daß sie aus dem gewöhnlichen bürgerlichen Rahmen fallen oder besonders fesch sind. Die Raucherin ist eben eine „Dame von Welt“. Bei Männern spielt dieses Gefühl kaum eine Rolle, weil man bei ihnen das Rauchen für etwas Selbstverständliches hält.

Bei ihnen ist es geradezu umgekehrt. Beobachten Sie einen Nichtraucher. Bieten Sie ihm eine Zigarette an, und er wird schüchtern, fast entschuldigend, als habe er ein schlechtes Gewissen, ablehnen; offensichtlich befürchtet er, Sie würden ihn

voll nehmen; oder — er wird sich in auffallend weise verteidigen, weil er annimmt, Sie dächten, mit ihm nicht in Ordnung sei. So darf man fast behaupten, daß das Rauchen ein Erfordernis im Gesellschaftsleben ist. Und je älter man wird, desto mehr muß man sich Zwänge beugen.

und wann man auch immer zu rauchen anfängt — aus kindlicher Verwegenheit, oder weil die anderen Mädchen der höheren Schule es auch tun, oder weil man Student geworden ist und dies geradezu die Verpflichtung mit sich bringt, Pfeife zu rauchen —, das Dabeibleiben hat ganz andere Gründe. Was als ein kindlicher oder jugendlicher Streich begann, endet meistens damit, daß es eine unerbittliche, dem Opfer anhaftende Gewohnheit wird.

Das hat bestimmte Ursachen, mit denen ich Sie nicht ängstigen will, die aber jeder Raucher einmal zur Kenntnis nehmen sollte. Der Tabakrauch enthält nämlich nicht nur Nikotin, (das dem südamerikanischen Pfeilgift Curare ähnelt), sondern auch Kohlenmonoxyd, kleine Mengen von Blausäure, Pyridin, Karbolsäure und Aldehyde. Diese schädlichen Chemikalien werden beim Rauchen von Ihren Lungen und der Mundhöhle aufgesogen, und das löst nun eine Reihe von Vorgängen in Ihrem Körper aus. Ihr Nervensystem wird gereizt. Sie sondern mehr Speichel ab, der Blutdruck erhöht sich, der Puls geht schneller. Nach intensivem Nikotingenuß beginnen Ihre Arme und Hände zu zittern, und die am weitesten vom Herzen entfernten Organe werden nicht mehr so gut mit Blut versorgt.

Aber das Wichtigste ist folgendes: Weil Sie Lungenzüge machen (und Rauch gerät immer in Ihre Lunge, ob Sie nun bewußt inhalieren oder ob Sie sich einbilden, ihn schnell wieder hinauszupaffen), weil dann der beißende Rauch die Lunge reizt und weil man dadurch wieder intensiver atmet — werden Ihre Blutbahnen zusammengeschnürt. Sie gleichen einem Strom, den man staut, oder einem Gartenschlauch, den man zusammendrückt.

Als Folge verlangsamt sich Ihr Kreislauf; denn nach der anfänglichen Anregung durch Nikotin wird für eine wesentlich längere Zeit das vegetative und das Zentralnervensystem gehemmt. Darunter leiden auch motorische Nerven, die die Willensimpulse weiterleiten.

Was bedeutet das für Ihr tägliches Leben? Sie hemmen, wenn Sie rauchen, künstlich die normale Funktion Ihres Körpers —

KAPITEL 4

Weshalb rauchen Sie überhaupt?

Ungeheure Tabakmengen werden täglich entzündet, und Millionen Menschen inhalieren dann den Qualm so tief wie möglich. Wozu dieser Aufwand, wozu diese Plagen, die halb eingestandene Sklaverei, das körperliche Unbehagen, die Schlaflosigkeit und die Halsbeschwerden? Meist hört man die stereotype Antwort: „Es gefällt mir eben.“ Oder: „Es ist halt Gewohnheit.“ Oder: „Ich tue es seit Jahren, es schadet mir nichts.“

Weshalb raucht man aber wirklich? Weshalb hat das Rauchen bei der Bevölkerung aller Länder immer mehr um sich gegriffen?

Der Anfang des Übels liegt in einer geradezu grotesken Ursache begründet: es ist zu einem gesellschaftlichen Zwang geworden. Die meisten jungen Leute versuchen in naiver Weise, es ihren Eltern, Geschwistern oder irgendwelchen Vorbildern gleichzutun. Rauchen gilt als Zeichen des Erwachsenseins, und Kinder betrachten es mit demselben Gefühl der Bewunderung wie lange Hosen oder lange Kleider.

Daß es außerdem den Jugendlichen in der Regel verboten wird, macht es doppelt reizvoll und verlockend. Dasselbe gilt auch für Frauen, in deren Familien der Grundsatz herrscht: „Die anständige Frau raucht nicht!“ So kommt es, daß der Wert des Rauchens gerade am Anfang weit überschätzt wird. Heimlich eine Zigarette zu rauchen, bedeutet für den Jugendlichen dasselbe wie einen Apfel zu stehlen oder hinter dem Rücken des Lehrers Fratzen zu schneiden. Es liegt etwas Heldisches und Gewagtes darin und ist, weil verboten, besonders reizvoll. Damen wiederum können damit beweisen, daß sie aus dem gewöhnlichen bürgerlichen Rahmen fallen oder besonders fesch sind. Die Raucherin ist eben eine „Dame von Welt“. Bei Männern spielt dieses Gefühl kaum eine Rolle, weil man bei ihnen das Rauchen für etwas Selbstverständliches hält.

Bei ihnen ist es geradezu umgekehrt. Beobachten Sie einen Nichtraucher. Bieten Sie ihm eine Zigarette an, und er wird schüchtern, fast entschuldigend, als habe er ein schlechtes Gewissen, ablehnen; offensichtlich befürchtet er, Sie würden ihn

nicht ganz für voll nehmen; oder — er wird sich in auffallend aggressiver Weise verteidigen, weil er annimmt, Sie dächten, daß etwas mit ihm nicht in Ordnung sei. So darf man fast behaupten, daß das Rauchen ein Erfordernis im Gesellschaftsleben geworden ist. Und je älter man wird, desto mehr muß man sich diesem Zwange beugen.

Wie und wann man auch immer zu rauchen anfängt — aus kindlicher Verwegenheit, oder weil die anderen Mädchen der Höheren Schule es auch tun, oder weil man Student geworden ist und dies geradezu die Verpflichtung mit sich bringt, Pfeife zu rauchen —, das Dabeibleiben hat ganz andere Gründe. Was als ein kindlicher oder jugendlicher Streich begann, endet meistens damit, daß es eine unerbittliche, dem Opfer anhaftende Gewohnheit wird.

Das hat bestimmte Ursachen, mit denen ich Sie nicht ängstigen will, die aber jeder Raucher einmal zur Kenntnis nehmen sollte. Der Tabakrauch enthält nämlich nicht nur Nikotin, (das dem südamerikanischen Pfeilgift Curare ähnelt), sondern auch Kohlenmonoxyd, kleine Mengen von Blausäure, Pyridin, Karbolsäure und Aldehyde. Diese schädlichen Chemikalien werden beim Rauchen von Ihren Lungen und der Mundhöhle aufgesogen, und das löst nun eine Reihe von Vorgängen in Ihrem Körper aus. Ihr Nervensystem wird gereizt. Sie sondern mehr Speichel ab, der Blutdruck erhöht sich, der Puls geht schneller. Nach intensivem Nikotingenuß beginnen Ihre Arme und Hände zu zittern, und die am weitesten vom Herzen entfernten Organe werden nicht mehr so gut mit Blut versorgt.

Aber das Wichtigste ist folgendes: Weil Sie Lungenzüge machen (und Rauch gerät immer in Ihre Lunge, ob Sie nun bewußt inhalieren oder ob Sie sich einbilden, ihn schnell wieder hinauszupaffen), weil dann der beißende Rauch die Lunge reizt und weil man dadurch wieder intensiver atmet — werden Ihre Blutbahnen zusammengeschnürt. Sie gleichen einem Strom, den man staut, oder einem Gartenschlauch, den man zusammendrückt.

Als Folge verlangsamt sich Ihr Kreislauf; denn nach der anfänglichen Anregung durch Nikotin wird für eine wesentlich längere Zeit das vegetative und das Zentralnervensystem gehemmt. Darunter leiden auch motorische Nerven, die die Willensimpulse weiterleiten.

Was bedeutet das für Ihr tägliches Leben? Sie hemmen, wenn Sie rauchen, künstlich die normale Funktion Ihres Körpers —

so als wenn Sie den Schornstein verstopfen oder die Bremsen im fahrenden Auto anziehen oder Gewichte an den Schuhen eines Langstreckenläufers befestigen.

Nehmen Sie an, plötzlich träfe Sie etwas Unerwartetes, das Sie seelisch erregt, so wie es im modernen Leben oft vorkommt. Es ist bekannt, daß Ihr Körper darauf so reagiert, als handle es sich um eine rein physische Angelegenheit — als ob ein Stier Sie über ein Feld jagen oder als ob man Ihnen ein Messer in den Rücken stechen würde. Sie fühlen sich plötzlich angetrieben, Adrenalin wird in ihre Blutbahn gepumpt, Ihre Muskeln vibrieren, Ihr Atem geht schneller, der ganze Körper gerät in Aufruhr — wie eine Armee Soldaten, die zum Angriff antritt. Mit einem Wort: Sie werden reizbar, zerfahren, nervös.

Natürlich rauchen Sie dann eine Zigarette, und Sie stellen fest, daß sie Ihren Nerven gut tut. Tatsächlich stimmt das. Der Tabakrauch hemmt Ihre natürlichen Funktionen durch Verengung der Arterien; die Blutzirkulation wird verlangsamt, und das beruhigt Sie. Müssen Sie sich auf ein wichtiges Examen vorbereiten, oder haben Sie sich über einen unhöflichen Menschen geärgert, oder steht Ihnen ein Klaviersolo vor einem großen Publikum bevor — eine Zigarette hilft in solchen Fällen immer. Das ist ganz natürlich, denn Nikotin hemmt die körperliche Aktivität, die aufgepeitscht wurde und nun künstlich niedergeschlagen wird. Der Tabak hilft ihnen wirklich. Weshalb ärgern Sie sich dann über das Rauchen? Weshalb lesen Sie dieses Buch?

Wenn Sie eine Zigarette oder eine Pfeife oder eine Zigarre nur in solchen kritischen Augenblicken rauchen, würde Ihnen das wahrscheinlich gar nicht schaden. Es würde Ihnen sogar gut tun. Aber damit begnügen Sie sich ja nicht. Sie rauchen viel häufiger, als es schwierige Situationen am Tag gibt. Oder wollen Sie behaupten, daß Sie etwa zehn- bis zwanzigmal täglich in körperliche oder seelische Schwierigkeiten geraten? Denn genau so oft zünden Sie sich eine Zigarette an, wenn Sie ein starker Raucher sind.

Seien wir doch ehrlich: die angeblich so häufigen „kritischen Situationen“ sind nur ein Vorwand; in Wirklichkeit haben Sie aus einer für besondere Zwecke vorbehaltenen Medizin ein Gewohnheitsmittel gemacht. Nun erwartet Ihr Körper ständig das Gefühl der entspannenden, besänftigenden Wirkung. Enthalten Sie sie Ihrem Körper vor, wird Ihnen der Wunsch nach etwas Rauchbarem erst richtig bewußt. Anfangs noch rauchen Sie aus

vielleicht nebensächlichen und Ihnen fast unbewußten Gründen, etwa wegen eines leichten Mißbehagens nach einer Mahlzeit. Sobald sich aber Ihr Körper daran gewöhnt hat, verlangen Sie regelmäßig danach. Man kann nicht einmal sagen, daß Sie wirklich Freude daran haben. Sie sind nur unglücklich, wenn Sie nichts zu rauchen haben und werden nach und nach immer unglücklicher über Ihre Versklavung.

Nur der Naive sagt oder denkt, daß er aus Vergnügen raucht. Gewöhnlich aber weiß der erfahrene Raucher, daß es dabei um eine sehr ernste Sache geht.

Brennender Tabak unterscheidet sich kaum von anderen brennenden Pflanzen — Holz, Blättern oder Unkraut. Brennendes Holz duftet herrlich, wenn man vor dem Kamin sitzt oder sich im Freien, z. B. im Winter, in angemessener Entfernung davon aufhält. Brennendes Kartoffelkraut gehört zu den schönsten Attributen des Herbstes; aber das alles ist sehr unerfreulich, wenn Sie Ihren Kopf direkt in den Rauch stecken und ihn tief einatmen müssen. Das aber tun Sie beim Tabak.

Medizinisch gesehen braucht Nikotingenuß nicht zur Sucht führen. Das Gift des Tabaks schleicht sich nicht so unheimlich fesselnd in Körper und Seele wie Opium oder Kokain. Aber das Rauchen kann zur Gewohnheit werden, ebenso wie sich Ihr Körper auf drei Mahlzeiten am Tag oder auf den Acht-Stunden-Schlaf einstellt. Versuchen Sie eine Zeitlang, sich von der Bindung an solche Gewohnheiten freizumachen, und Sie werden bestimmt keine unangenehmen Folgen spüren. Wahrscheinlich werden Sie sogar glücklicher als sonst sein.

Aber wie glücklich sind Sie mit Tabak? Bitte, rauchen Sie eine Zigarette. Befriedigt Sie das wirklich? Etwa so, wie ein großes Beefsteak, wenn Sie hungrig sind, oder ein warmer Mantel, wenn Ihnen kalt ist? Hand aufs Herz: Natürlich nicht. Zünden Sie sich einen neuen Sargnagel an, rauchen Sie, und wenn er bitter schmeckt, legen Sie ihn fort.

Aber es nützt nichts. Selbst wenn Sie das tun, wissen Sie gleichzeitig, daß Sie sehr bald nach der nächsten Zigarette verlangen werden. Und dabei schmeckt Ihnen der Tabak gar nicht, Sie haben nur Verlangen danach.

Was haben Sie also wirklich davon? Nehmen wir einmal an, es geschähe ein Wunder: Sie würden in den nächsten 24 oder 48 Stunden ohne Zigaretten auskommen und sich erst danach wieder eine anzünden. Dann würden Sie plötzlich merken, wie unangenehm und schädlich der Tabak ist. Ein tiefer, langer Zug,

und Sie werden schwindlig, Ihr Schädel brummt, Arme und Beine zittern. Es kann sogar geschehen, daß Sie sich ohnmächtig fühlen und sich hinsetzen müssen. Wenn Sie glauben, das sei übertrieben, so versuchen Sie es bitte! Oder denken Sie an die Zeit vor vielen Jahren zurück, als Sie Ihre erste Zigarette rauchten; ziehen Sie den Nimbus und die Aufregung ab, von denen der erste Zug in ihrem Leben begleitet war — wie schmeckte er wirklich? Bitter, beißend, unangenehm.

Das also ist das „Wunderbare“, das „Aromatische“ und „Lindernde“, das Sie nicht einmal, sondern 50 bis 60 Mal am Tag in sich aufnehmen. Daß Sie das überhaupt vertragen, liegt an dem äußerst anpassungsfähigen Mechanismus Ihrer Körperfunktionen, der sich ebenso darauf einstellt, im Kohlenstaub oder bei 40 Grad Hitze zu leben wie die Arbeit eines Lasttieres zu verrichten. Selbstverständlich können Sie sich an all das gewöhnen. Aber glauben Sie nicht, daß Überanstrengungen dieser Art Ihnen gut tun, angenehm für Ihre Nerven sind oder Ihnen zu längerem Leben verhelfen.

Nein, das Rauchen ist wirklich nicht angenehm. Scheinbar erfreulich wird es erst, wenn sich Ihr Körper so abgehärtet hat, daß er sich mit den Wirkungen des Tabaks, mit dem strengen Geschmack, der trockenen Hitze, dem Beißen im Mund abfindet. Er tut es, weil Sie seine narkotische Wirkung lieben. Das Rauchen ist nicht angenehm, bevor Sie nicht tausend Anpreisungen gehört oder gelesen haben, die Ihnen eintrichtern, wie wohl-tuend und lindernd, sanft und mild, aromatisch und gutschmekkend und Gott weiß was alles der Tabakrauch ist. Im Grunde genommen rauchen Sie keinen Tabak — Sie rauchen Gewohnheit und Reklameanzeigen. B

Übrigens darf man es den Tabakfirmen nicht übel nehmen, daß sie die fähigsten Reklamefachleute beschäftigen, erstklassige Künstler für ihre Plakate heranziehen und die hübschesten Mädchen und die populärsten Persönlichkeiten photographieren und zitieren. Das gehört nun einmal zum Konkurrenzkampf. Es ist ihr gutes Recht, daß sie ihre Ware an den Mann bringen wollen, wie jede andere Firma auch. Die Schuld an dem ständig steigenden Tabakverbrauch liegt deshalb weniger bei den Firmen, als bei den Kunden. Wen würden Sie tadeln, wenn plötzlich jemand anfangs, Haferflocken bis zum Exzeß zu essen und seine Gesundheit damit in Gefahr brächte? Die Haferflockenfabrikanten oder den Kunden? !

Sehen wir also von den Fabrikanten ab. Beklagen wir uns nicht, !

wir seien nur „Opfer der Tabakinteressen“! Aber an etwas anderes sollten wir denken: Der Alkoholismus gilt im Gegensatz zum Gewohnheitsrauchen seit jeher als Leiden. In allen Staaten gibt es heute Trinkerheilanstalten und Kliniken, die den Alkoholikern helfen, wieder einen normalen Lebenswandel zu führen. Über die Existenz solcher Anstalten hat sich noch niemand gewundert. Aber haben Sie schon jemals etwas von einer Heilanstalt für Raucher gehört? Und dabei kommen auf einen Trinker mindestens 10 Raucher! Gewiß, der Nikotinsüchtige sinkt nicht so tief wie der chronische Alkoholiker; dennoch ist das Problem bei beiden das gleiche. Auch der Raucher ist das Opfer einer Sucht, die stärker als er selbst ist, einer Sucht, der er zwar immer wieder abgeschworen hat, mit der er jedoch nicht fertig geworden ist. Der Unterschied ist nur, daß dem Alkoholiker von staatlicher Seite geholfen wird, wenn er seine Sucht bekämpfen will — dem Raucher aber nicht.

Um ihm zu helfen, schrieb ich dieses Buch. —

Der Verfasser war jahrelang ein wirklich starker Raucher. Eines Abends hatte er alle Zigaretten verbraucht. Er war zu träge, um sich neue zu besorgen. Auf dem Weg zum Büro stellte er am nächsten Morgen fest, daß er seit vielen, vielen Jahren zum erstenmal etwa vierzehn Stunden lang nicht geraucht hatte. Das war für ihn eine ganz neue, pikante Situation. Wie lange würde sie dauern? Anstatt nun beim ersten Tabakladen Halt zu machen, fuhr er bis zum Büro durch, wo er Zigaretten liegen hatte.

Nun aber reizte ihn eine Art Abenteuerlust, einmal auszuprobieren, wie lange er ohne Tabak auskommen konnte. Bis zum Mittag? Bis nach dem Essen? Bis zum Abend? Zunächst glaubte er nicht, daß er länger als einen Tag durchhalten würde.

Es dauerte achtzehn Monate. Wie und weshalb er dann wieder zu rauchen begann, ist eine besondere Geschichte, auf die wir zurückkommen, wenn wir berichten, wie er endgültig das Rauchen aufgab.

Besonders aufschlußreich war nun das Verhalten seiner Freunde: Der Verfasser war fast ausschließlich von starken Rauchern umgeben, und als er plötzlich von seiner Gewohnheit gelassen hatte, entdeckte er ein ungewöhnlich starkes Interesse an seinem Entschluß. „Wie hast Du das fertig gebracht? Wie hast Du das durchhalten können? Warum zum Teufel hast Du überhaupt angefangen zu rauchen?“ Jetzt begann der Verfasser, mit sich selbst zu experimentieren; er befragte dann andere, die das

Rauchen aufgegeben hatten oder es zumindest einmal versucht hätten. Er machte sich einen Sport daraus, die Leute zu fragen: „Warum rauchen Sie? Haben Sie probiert, es aufzugeben, und möchten Sie das gern tun?“ Er machte die überraschende Entdeckung, daß fast jeder Raucher sich über seine Sucht den Kopf zerbrochen hatte, daß jeder von ihnen viel darüber diskutierte und daß sich alle sehr hilflos fühlten.

Deshalb dieses Buch. Wer das Rauchen aufgeben möchte, findet niemanden, an den er sich wenden kann, — keine Heilanstalt, keinen Ratgeber (außer vielleicht den Arzt, der ihm rät: „Machen Sie Schluß damit“, oder „Mäßigen Sie sich etwas“, ohne daß er ihm jedoch praktisch den Weg weist).

Wenn er irgendwo Hilfe sucht, stößt er selten auf Verständnis. Seine rauchenden Freunde erklären, es sei unmöglich oder viel zu schwierig, auf Tabak zu verzichten. Seine nicht-rauchenden Freunde spielen den Überlegenen; sie verstünden es gar nicht, wie jemand überhaupt rauchen könne und was er davon habe.

So fühlt er sich schließlich beschämt und gehemmt oder in einen Protest gegen die allgemeine Auffassung gedrängt; er wirft sich Willensschwäche vor (dieser Vorwurf ist unbegründet, wir kommen darauf noch zurück). Brütet er allzu lange über diesem Problem, wird er schließlich so nervös, daß er sich eine Zigarette anzünden muß, um sich wieder zu beruhigen. Oder er wirft in einem Anflug verzweifelter Entschlossenheit Zigaretten, Pfeife, Zigarren zum Fenster hinaus, erklärt mit dem Brustton der Überzeugung, er habe das Rauchen aufgegeben, hält auch für zwei Stunden oder für zwei Tage durch — und fängt dann wieder von vorn an.

Dies Beispiel zeigt den wirklichen Grund, warum Sie das Rauchen aufgeben sollten. Er liegt nicht in den Kosten — wenn auch das Rauchen Ihre Finanzen belastet; er liegt auch nicht in gesundheitlichen Erwägungen — wenn auch das medizinische Beweismaterial zeigt, daß durch Nikotin viele körperliche Schäden entstehen können! Er liegt auch nicht im Moralischen, etwa weil ein paar Spießbürger das Rauchen für ein übles Laster und das Nichtrauchen für eine „Tugend“ halten.

Vielmehr sollten Sie deshalb auf den Tabak verzichten, weil Sie insgeheim gefühlt haben, daß er eine zu große Macht über Sie bekommen hat. Wie wir schon sagten, schenkt Ihnen das Rauchen keine wirklichen Freuden, Sie sind nur unglücklich ohne den Tabak. Sie haben einer Sucht gestattet, ein Teil Ihres Ichs zu werden. Sie sind ihr Sklave geworden, ihr unfreiwil-

liger Verehrer, der ihr regelmäßig den Tribut an Kraft, Schlaf, Wohlbefinden und Glück zahlen muß. Sie haben der Macht dieser Gewohnheit Zeit, Geld und Gesundheit geopfert und wissen schon lange, daß sich diese Opfer eigentlich nicht lohnen. Sie kommen sich töricht, schwach und schuldig vor, „schuldig“ nicht etwa im puritanischen Sinne, der alles Schöne und Erfreuliche abwertet; aber Sie fühlen jenes schlechte Gewissen, das jeden Menschen bedrückt, wenn er sich zu einer sinnlosen und seine Persönlichkeit schwächenden Gewohnheit hat verführen lassen.

+3
Doch genug damit; gehen wir in die Praxis. Denken Sie daran, daß Sie mit Hilfe dieses Buches das Rauchen für immer aufgeben werden. Wir wissen nun, worum es geht. Ich glaube, Sie haben sich davon überzeugt, daß Sie es nicht mit einem Laien zu tun haben. Wir wissen, wie Tabak schmeckt und was man beim Rauchen empfindet, weshalb man überhaupt raucht, auch wenn der Mund bereits rauh wie eine Reibfläche ist, der Kopf brummt oder eine Erkältung alle Empfindungen abtötet — nur nicht die für die betäubende Wirkung des Nikotins.

Das nächste Kapitel wird Ihnen die ersten Schritte auf dem Weg zu Ihrer Befreiung beibringen; mehr noch nicht.

Inzwischen — Sie sind doch nicht nervös geworden? — zünden Sie sich eine Zigarette an und lassen Sie sich schmecken!

KAPITEL 5

Die Vorbereitungen

Sicher ist das Aufgeben des Rauchens alles andere als leicht, aber die Schwierigkeiten können auch erheblich überschätzt werden, besonders wenn der Raucher sich selbst suggeriert, daß seine Lage hoffnungslos ist. Trotzdem sollten Sie die Vorbereitungen für die Schlacht sehr ernst nehmen. Beherzigen Sie jeden wirklich nützlichen Rat und benutzen Sie jeden psychologischen Trick, um ans Ziel zu kommen!

Verwechseln Sie aber solche Ratschläge nicht mit jenen zeitraubenden und gewöhnlich erfolglosen Methoden, die fast jeder Raucher schon irgendwann einmal ausprobiert hat. Wir wollen sie kurz erwähnen, damit wir sie von vornherein ausschalten können.

Der einfachste und darum auch erfolgloseste Weg ist das plötzliche Aufgeben. Meist faßt man diesen Entschluß, wenn einen die Wut packt. Zum Beispiel: Nach einer langen Nacht ist Ihr Mund durch das viele Rauchen rauh, bitter und fast wund geworden. Beim Aufwachen fühlen Sie sich schlecht und vom Rauch übersättigt. Sie ärgern sich. Voller Ekel verkünden Sie, daß Sie von jetzt ab mit dem Rauchen restlos fertig sind. Dieser Entschluß reicht nun genau so lange, wie der widerwärtige Geschmack in Ihrem Mund Sie ärgert. Dann kehrt das alte Verlangen zurück und Sie zünden sich eine Zigarette an. Sie schmeckt zwar nicht gerade gut, aber auch nicht schlecht. Beschämt sehen Sie ein, daß Sie wieder einmal eine Schlacht verloren haben.

Auch die Rationierungsmethode bleibt wirkungslos. Sie beschließen, nur eine bestimmte Anzahl Zigaretten am Tag zu rauchen, oder Sie nehmen sich vor, am ersten Tag noch zwanzig, am nächsten neunzehn, am übernächsten Tag nur achtzehn Glimmstengel anzustecken, bis Sie auf fünf herunter sind — oder vielleicht sogar auf null. Sie reden sich ein, daß infolge der Rationierung jede Zigarette kostbarer wird, weil Sie vorher einen großen Teil automatisch in die Luft gepafft haben.

Häufig rauchten Sie vier bis fünf Zigaretten hintereinander, ohne daß Sie es merkten — bis Sie plötzlich entsetzt die verätherischen Kippen in Ihrem Aschbecher entdeckten.

Diese Methode krankt daran, daß die Nervenanspannung, die sie erfordert, den Genuß des Rauchens übertrifft. Sie ertappen sich dabei, daß Sie ständig nach der Uhr sehen (ob schon wieder eine neue Zigarette fällig ist), daß Sie in Ihre Schachtel gucken (wieviel sind heute noch erlaubt?) oder daß Sie dauernd überlegen, ob Sie lieber jetzt oder nach dem Essen rauchen sollten. Und so weiter ...

Eine solche Selbstdisziplin üben Sie vielleicht ein paar Tage; dann haben Sie die ganze Buchführung satt, oder Sie können aus anderen Gründen die ständige Kontrolle nicht mehr durchführen. Damit sind dann alle guten Vorsätze über den Haufen geworfen. Natürlich — so erklären Sie eifrig — werden Sie, sobald die besonderen Gründe beseitigt sind, zu der planmäßigen Rationierung zurückkehren. Sie tun es aber nie.

Dann gibt es noch eine andere Methode, das Rauchen aufzugeben. Sie schließen mit einem guten Freund eine Wette über eine beträchtliche Summe ab, die Sie verlieren, wenn Sie das Rauchen nicht zwei oder drei Monate lang einstellen. Oder Sie gehen grundsätzlich ohne Zigaretten herum und leihen sich bei Bekannten nur dann eine, wenn Sie wirklich Appetit darauf haben. Sie verlassen sich dabei auf Anstandsregeln, die ein allzu häufiges Anpumpen Ihrer Bekannten verbieten — und damit auch das Rauchen einschränken sollen.

Die Sache hat nur einen Haken: Sie wälzen die Verantwortung von sich auf andere ab, obschon in Wirklichkeit nur Sie selbst sich helfen können. Gewiß, Sie werden die Wette, wenn der Preis hoch genug war, gewinnen; aber danach werden Sie sich — gleichsam als Belohnung — eine Zigarette wünschen und sie bestimmt anzünden, denn Sie haben das Rauchen nicht aus eigenem Antrieb aufgegeben, sondern nur aus Geldgründen. — Und je unangenehmer Ihnen das ewige Borgen wird, um so stärker wird der Wunsch, sich endlich wieder selbst mit Zigaretten einzudecken. Sie tun es, und die alte Mühle geht weiter.

Ein von Ihnen selbst geführter Feldzug gegen das Rauchen hat die meisten Erfolgsaussichten und belastet Ihre Nerven am wenigsten, wenn Sie Ihre Vernunft walten lassen; Sie müssen im voraus wissen, was Sie erwartet und was Sie aufgeben werden. Vor allem aber brauchen Sie die Kenntnis der Ihnen zur Verfügung stehenden Hilfsmittel.

Dieses Kapitel soll Ihnen die ersten vorbereitenden Schritte beibringen. Im nächsten lernen Sie verschiedene Kunstgriffe kennen, mit deren Hilfe Sie auf dem richtigen Weg bleiben können.

NUN ZU DEN VORBEREITUNGEN:

1. Bitte, keine Willenskraft!

„Willenskraft“ gehört zu den pathetischen Schlagworten unserer Zeit. Unter einem „Willensmenschen“ stellt man sich in der Regel jemanden vor, der mit ungeheurer Energie „alles“ fertig bringt. Er beißt die Zähne zusammen, runzelt die Stirn, spannt seine Muskeln und erreicht grundsätzlich alles, was er sich vorgenommen hat; sei es eine Bergbesteigung, der Gewinn einer Million DM oder — das Aufgeben des Rauchens. Umgekehrt nun, wenn Sie das Gleiche versuchen, ohne ans Ziel zu kommen, sieht es so aus, als hätten Sie keine Willenskraft und als seien Sie ein Willensschwächling ohne Rückgrat. Das alles ist Unfug.

Die sogenannte Willenskraft ist nämlich ein System von Gewohnheiten. Dieses System besteht aus gut eingefahrenen Nervenbahnen, die durch Ihre Wünsche, Ihre Zu- und Abneigungen entstanden sind. Im allgemeinen tun Sie nur das, was Sie gern tun. Der eine bezwingt einen schwierigen Berg, weil er das Klettern — oder den Ruhm — liebt, oder weil er ein Forscher ist und wissenschaftliche Untersuchungen anstellen will. Ein anderer spart sich ein Vermögen zusammen, weil für ihn eine Million DM das Wichtigste im Leben ist. Wahrscheinlich ist es das auch.

Ein Liftboy, der keine Lust mehr hat, täglich mit dem Fahrstuhl „rauf und runter“ zu fahren, erzählt vielleicht einem Kollegen, daß er sich zu seinem Lebensglück viel Geld wünsche. Er hat ein Ziel, an das er glaubt. So wird er also sparen und überlegen, wie er sein bißchen Geld am besten anlegt, so daß es Zinsen trägt und er eines Tages seine Liftboy-Uniform an den Nagel hängen kann. Wenn er Glück hat, bringt er es sogar zu einer Million, sicherlich aber zu einem Teil davon, und solange er an seinem Ziel arbeitet, ist er glücklich.

Ist er nun von Natur aus nichts weiter als eben nur ein Liftboy, der versucht, sich mit Gewalt und Willenskraft dahin zu bringen, daß er spart und Finanz- und Geschäftsfragen studiert, so wird das ganze bestimmt mit einem Nervenzusammenbruch enden. Ebenso wird es jemandem ergehen, der sich vor großen Höhen und menschenleeren Gebieten fürchtet und sich dennoch zwingt, einsame Berggipfel zu besteigen.

Sie werden nun verstehen, weshalb ich im ersten Kapitel dieses Buches so großen Wert auf die Feststellung legte, daß Sie das Rauchen aufgeben können und mit Hilfe dieses Buches auch werden, wenn Sie es wirklich aufzugeben wünschen. Die einzigen Voraussetzungen sind Ihr eigener Wunsch und Ihre Bereitschaft, meinen Weisungen zu folgen.

Also: bitte keine Willenskraft! — Sie ist völlig überflüssig. (Ein Psychologe würde vielleicht sagen, daß es das, was wir Willenskraft nennen, gar nicht gibt.)

2. Vorläufig nur daran denken!

Wissen Sie, daß Sie bereits den ersten Schritt zum Aufgeben des Rauchens getan haben? Sie haben nämlich das Buch bis

hierhin gelesen und sich dadurch wenigstens in dieser Zeit mit dem Gedanken des Nichtrauchens beschäftigt.

Die wichtigste Voraussetzung ist nun: Immer daran denken! Und zwar kaltblütig und ruhig, ohne Furcht und Hoffnungslosigkeit. Viele andere haben es geschafft. Sie können es auch. Betrachten Sie das Ganze noch einmal objektiv.

Sie rauchen gerade nicht? Dann wäre es praktisch, Sie steckten sich jetzt eine Zigarette oder eine Pfeife an. Analysieren Sie genau, was Sie tun, was Sie schmecken und riechen. Machen Sie einen tiefen Lungenzug und blasen Sie den Rauch ganz langsam wieder hinaus. Das tut gut, nicht wahr? Wirklich? Ist es tatsächlich so aromatisch und bekömmlich, wie die Reklamefachleute behaupten? Registrieren Sie einmal, was Sie wirklich davon haben. Überlegen Sie dabei gleichzeitig, wie Sie sich fühlen würden, wenn Sie nicht immer rauchen müßten.

Denken Sie über diese Fragen nach, wenn Sie zu Bett gehen und kommen Sie zwei- oder dreimal am nächsten Tag darauf zurück. Machen Sie aber nicht den Fehler, jetzt schon das Rauchen gänzlich aufgeben zu wollen. Höchstens können Sie einmal folgendes tun: „In diesen Tagen, wenn mir gerade so zumute ist, will ich vielleicht einmal versuchen, ohne Tabak auszukommen — nur um zu sehen, wie es mir dann geht.“ Beißen Sie nicht die Zähne zusammen, fuchteln Sie auch nicht mit den Armen herum. Ein solches kleines Experiment ist nur ein ganz unbedeutender Wechsel in den Gewohnheiten Ihres bisherigen Lebens.

Alles in allem: Nur ein wenig daran denken.

Das ist alles.

3. Machen Sie Notizen!

Als dritte Vorübung legen Sie bitte in den nächsten Tagen eine Liste an, in der Sie alles aufführen, was Ihnen beim Rauchen mißfällt. Oft genügt ein einziges Wort, um zu beschreiben, was Sie stört. Numerieren Sie diese Worte. Legen Sie die Liste auf jeden Fall an, am besten sofort.

Wahrscheinlich haben Sie jetzt noch gar keine Lust, an die Schattenseiten des Rauchens zu denken. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie noch einmal die Punkte durchgehen, die wir im Kapitel 3 behandelten. Da Sie in den nächsten Tagen noch weiter-

rauchen, fallen Ihnen bestimmt immer mehr Nachteile des Rauchens ein. Schreiben Sie sie auf Ihre Liste, am besten auf eine Karte, die Sie in der Tasche bei sich tragen.

Mehr brauchen Sie nicht zu tun: Ein paar Notizen, die Sie immer bei sich tragen. Sie werden es nicht bereuen.

4. *Nur keine Angst!*

Wie schon erwähnt, hat sich der Aberglaube breitgemacht, daß ein Gewohnheitsraucher vom Tabak nicht mehr lassen könne. Würden Sie aber krank werden und Ihr Arzt Ihnen eröffnen, Sie müßten entweder das Rauchen aufgeben oder sich auf einen frühen Tod gefaßt machen — dann könnten Sie es ohne weiteres. Weshalb also erst eine solche Möglichkeit abwarten, auch wenn sie noch in weiter Ferne liegt?

Sie können auch jetzt schon mit dem Rauchen Schluß machen. Das einzige, was Sie dann befürchten müssen, ist die Angst davor. Das Aufgeben des Rauchens bewirkt eine erhebliche Umstimmung in Ihrem Organismus; aber deswegen brauchen Sie nichts zu befürchten, denn es ist eine Umstimmung zum Guten. Die entkräftende Wirkung, der Ihr Körper jahrelang unterstand, verschwindet plötzlich. Vielleicht fühlen Sie sich davon zunächst etwas betroffen; Sie regen sich leichter auf, lachen häufiger als sonst über banale Dinge, Sie sind exaltierter und fahren schon beim leisesten Geräusch hoch. Das ist zwar etwas unangenehm, aber es geht vorüber.

Andererseits werden Sie ganz neue Energien und einen stürmischen Tatendrang in sich fühlen. Das mag zunächst ungewohnt sein, aber es ist gut so. Ihr Körper, eine komplizierte und äußerst leistungsfähige Maschine, kann endlich, seit Jahren wieder zum erstenmal, alle Kräfte spielen lassen. Sie hatten diese Maschine vorher durch das ständige Rauchen gedrosselt. Sie werden eine Zeitlang nervös und reizbar sein und sich etwas seltsam aufführen. Dafür aber erwartet Sie manch wertvoller Ausgleich, der nichts mit der lästigen Abhängigkeit vom Tabak zu tun hat, z. B. das abenteuerliche Gefühl der Freiheit, Ihr eigener Herr zu sein, der Luxus des tiefen Schlafens und des Wohlbefindens bei Tage. Das alles steigert Ihr Lebensgefühl, sobald Sie zu rauchen aufhören. — Es überwiegt zwar einstweilen die Unannehmlichkeiten nicht, aber es hilft Ihnen.

Machen wir uns nichts vor: einen Ruck wird es schon geben, und vielleicht ist es auch gar nicht schlecht, wenn Sie doch etwas Angst davor haben. Dann nämlich kann ich Ihnen versichern, daß alles gar nicht so schlimm wird, wie Sie befürchten. Sie werden es gewiß schwer haben, aber nicht so schwer, daß Sie es nicht überleben könnten.

Hauptsache, Sie sind nicht allzu ängstlich. Eine gesunde Hochachtung vor dem Feind schadet nichts, denn Sie stehen ja vor einem zähen Gegner und Sie müssen sich auf einen wirklichen Kampf vorbereiten.

Also: machen Sie es sich nicht schwerer als nötig, aus lauter Angst, Sie könnten die Schlacht nicht gewinnen. Das wäre einfach dumm.

5. Geduld - die Stunde kommt!

Sehr einfach, aber unentbehrlich, ist die letzte Vorbereitung: Die Wahl des geeigneten Tages, von dem ab Sie mit dem Rauchen Schluß machen. Vergessen Sie nicht, daß Sie in den nächsten Tagen oder Wochen an das Aufgeben denken wollen. Vergessen Sie auch nicht, es jetzt schon ab und zu einmal zu versuchen.

Natürlich eignet sich eine große Geschäftsreise nicht für einen solchen Versuch; auch nicht eine Abendgesellschaft oder eine Zeit, in der Sie besonders viele Sorgen haben.

Warten Sie einen Zeitpunkt ab, in dem Ihr Leben in geregelten Bahnen verläuft und achten Sie darauf, daß in den nächsten Tagen keine besonderen Aufregungen zu erwarten sind. Dann zögern Sie aber den „Stichtag“ nicht länger hinaus. Sie könnten sonst vielleicht den Anschluß verpassen.

Nehmen Sie also an, Sie wachen eines Morgens, vielleicht an einem Sonntag, in besonders guter Verfassung auf. Sie haben prächtig geschlafen, fühlen sich allem gewachsen, und die Sonne scheint fröhlich in Ihr Fenster.

Da fährt Ihnen plötzlich der Gedanke, das Rauchen aufzugeben, durch den Kopf. Heute kommt Ihnen die Durchführung erheblich leichter als sonst vor. Vielleicht ist es der richtige Tag, um es einmal zu versuchen? Sind Sie nicht eigentlich schon mit dem ganzen Rauchproblem fertig?

Sie haben alle notwendigen Vorbereitungen getroffen. Sie brau-

chen sich keinen Mangel an Willenskraft mehr vorzuwerfen. Sie haben lange über den geeigneten Zeitpunkt nachgedacht. Sie haben sich eine Liste angelegt, auf der alles steht, was Sie am Rauchen auszusetzen haben.

Jetzt wissen Sie: „Ich bin mit dem Rauchen fertig!“ Das ist der Augenblick, den Sie geschickt gewählt und sorgfältig vorbereitet haben. Sie können nun mit fliegenden Fahnen zu einem neuen, kraftvollen Leben übergehen.

Warum sich einen herrlichen Morgen mit dem schädlichen Qualm brennenden Nikotins, Pyridins und Aldehyds vereckeln? Warum auch nur einen Tag länger freiwillig eine Last tragen, unter der Sie jahrelang gelitten haben? Weshalb zurück in Ihre Kerkerzelle, weshalb einen weiteren schönen Tag in Gefangenschaft leben, wenn die Gefängnistür weit offen steht?

Jetzt ist es so weit. Jahrelang haben Sie sich damit abgequält. Bisher waren alle Ansätze vergeblich gewesen, weil Sie sie schlecht vorbereitet und ungeschickt durchgeführt hatten. Nun hat die Stunde geschlagen, in der Sie es schaffen werden.

Wie gesagt, es wird nicht einfach sein; aber Sie sind auf alles gut vorbereitet und — um Ihnen weiterzuhelfen, widmen wir die beiden nächsten Kapitel sorgfältig erprobten Ratschlägen und Tips.

Wenn Ihnen nach Ihrem selbstgewählten Stichtag eine Zigarette angeboten wird, können Sie in aller Seelenruhe ablehnen und sagen: „Vielen Dank, ich rauche nicht.“

Und Ihr Ton wird nicht entschuldigend sein, denn im Gegensatz zu denen, die nie geraucht haben, sind Sie nun wirklich damit fertig, und darauf dürfen Sie stolz sein!

KAPITEL 6

Welche Waffen Ihnen zur Verfügung stehen — Es geht besser als Sie denken!

Mark Twain soll einmal gesagt haben: „Es ist leicht, das Rauchen aufzugeben. Ich habe es tausendmal getan.“

Der Verfasser kann diesen zynischen Ausspruch nur bestätigen. Wenn auch nicht tausendmal, so hat er es aus verschiedenen Gründen doch sehr oft getan. Nachdem ich z. B. 18 Monate lang überhaupt nicht mehr geraucht hatte, fing ich infolge einer starken, beruflich bedingten inneren Anspannung wieder damit an.

Aber ich konnte die vielen Vorteile des Nichtrauchens, die ich ja nun kennengelernt hatte — ich schlief besser, fühlte mich gesunder, war frischer, tatkräftiger und heiterer —, nie wieder vergessen. Ich konnte einfach nicht zu der alten Lebensweise zurückkehren. So gab ich das Rauchen wieder auf. Diesmal dauerte es fast ein Jahr. Daß ich dann abermals wieder damit anfang, entschuldigte ich mit persönlichen Sorgen.

In dieser Zeit kam ich auf die Idee, dieses Buch zu schreiben. Denn da ich das Rauchen zweimal für längere Zeit aufgegeben hatte, kannte ich das Problem genau. Im Vergleich zu denen, die den Weg noch nicht gegangen waren, kam ich mir vor wie ein Pionier, der zweimal dieselbe Strecke von Kairo nach Kapstadt zu einer Zeit gemacht hatte, als es noch keine Eisenbahn gab. Ich begann, systematisch mit dem Rauchen zu experimentieren. Ich beschaffte mir Literatur über das Thema und vertiefte mich in psychologische Fragen.

Ich wechselte mit Rauchen und Nichtrauchen ab und analysierte, wie ich darauf reagierte. Während der Abstinenz rauchte ich manchmal wohlüberlegt eine Zigarette, inhalierte tief und gab mich dem „Genuß“ so weit wie möglich hin. (Nebenbei bemerkt kommt dieses Erlebnis geradezu einer Erleuchtung gleich, und es ist schade, daß der Durchschnittsraucher es aus Gründen, die ich später erläutern werde, nicht erfahren kann, jedenfalls nicht während der ersten Jahre der Enthaltensamkeit.) Ich kann Ihnen nur sagen: Solche „eingeschobene“ Zigarette schmeckt fürchterlich.

Dieses Buch will Sie ernsthaft und redlich informieren. Deshalb halte ich es für wichtig zuzugeben: Fast jedesmal, wenn ich nach einer Zeit freiwilliger Enthaltensamkeit wieder zum Tabak zu-

rückkehrte, erschien mir das Rauchen als echter Genuß — allerdings erst dann, wenn die Übergangszeit vorüber war, in der ich den Tabaksqualm noch als schädlichen Dunst empfand, der die Zunge in widerwärtiger Weise reizte.

Dennoch war es anders als früher. Nach vielen Jahren des Rauchens, der Abhängigkeit vom Tabak und der Gewöhnung an die häßlichen Begleiterscheinungen, die ich schon gar nicht mehr bemerkt hatte, besaß ich jetzt einen Maßstab, mit dem ich den Wert all dieser Dinge richtig abschätzen konnte. Denn selbst wenn mir Zigarette oder Pfeife ausgezeichnet schmeckten, stand im Hintergrund immer das Wissen, daß ich mir diesen Geschmack nur künstlich und unter erheblichen Opfern erworben hatte. Der erst auf Grund der Gewöhnung eintretende Genuß war nämlich auf Kosten anderer Dinge gegangen, die in Wirklichkeit viel schöner und bekömmlicher sind. Ich erinnerte mich noch genau an das körperliche und seelische Wohlbefinden während meiner Nichtraucher-Periode und, da ich viele Monate lang nicht geraucht hatte, vergaß ich es nie.

Und so wünschte ich mir im Geheimen immer wieder, mit dem Rauchen aufzuhören. Das hat nichts mit Moral zu tun. Es handelt sich nur darum, zwei Genüsse, Rauchen oder Nichtrauchen, gegeneinander abzuwägen; ich wählte jenen Genuß, der mir die größte und endgültige Befriedigung gebracht hatte.

So gab ich das Rauchen ganz einfach für immer auf. Damit stand auch der Entschluß fest, meine Erfahrungen aufzuschreiben, um anderen Menschen helfen zu können. Vor allem sollen Sie daraus lernen, daß es tatsächlich einen Ausweg gibt, so sicher und leicht zu beschreiten, daß ich es sogar wagen würde, eine Garantie dafür zu übernehmen, die lediglich auf der Bedingung fußt, daß Sie wirklich wünschen, das Rauchen aufzugeben — und daß Sie meinen Anweisungen folgen.

Jahrelang experimentierte ich mit dem Rauchen. Ich studierte die psychologischen Phasen, in denen Gewohnheiten entstehen und wieder aufgegeben werden. Wer mit einer Gewohnheit, die sich tief eingepflanzt hat, brechen will, wird durch diese Lektüre neuen Mut gewinnen.

Ich möchte Ihnen den Rat geben, dieses Kapitel sorgfältig und aufmerksam zu lesen und immer wieder darauf, wie auch auf das nächste Kapitel, zurückzugreifen, bevor Sie in den Kampf gehen. Es ist recht eigentlich der Kern dieses Buches. Ich habe deshalb kurze Zwischentitel in den Text eingeschaltet, die leicht zu behalten sind. Machen Sie sich die Mühe und lernen Sie diese

Zeilen! So schlicht sie auch sein mögen — in ihnen stecken Erkenntnisse, die sich nicht nur auf das Rauchen, sondern auch auf viele andere Gewohnheiten in Ihrem Leben anwenden lassen. Vorher noch ein wichtiger Hinweis. Machen Sie sich, sobald Sie das Rauchen aufgegeben haben, folgendes zur Regel:

Verwöhnen Sie sich in jeder anderen Hinsicht!

Versuchen Sie nicht, gleichzeitig mit dem Rauchen auch das Trinken aufzugeben. Beginnen Sie auch nicht zur selben Zeit mit einer Diät. Wenn Sie Süßigkeiten mögen, zügeln Sie sich nicht, und wenn Sie sich gerade vorgenommen haben, ein bestimmtes Arbeitspensum täglich zu bewältigen oder sonst irgendwie Ihr tägliches Leben zu ändern — warten Sie damit, bis Sie sich an das Nichtrauchen gewöhnt haben. Viele Menschen neigen dazu, mit einem Schlag mehrere revolutionäre Selbstverbesserungsprogramme in Angriff zu nehmen. Das verfehlt gewöhnlich seinen Zweck, weil wir dabei mehr zu tun versuchen, als wir von uns erwarten dürfen.

Man sollte immer nur eine Sache zur rechten Zeit tun, diese aber gründlich.

Deshalb versagen Sie sich in anderer Beziehung nichts, wenn Sie beschlossen haben, nicht mehr zu rauchen.

Das eine, von dem Sie endgültig Abschied nehmen wollen, ist jetzt der Tabak, dessen Sklave Sie jahrelang waren. Wenn Sie das schaffen, haben Sie eine Weile genug für sich getan.

Vermehren Sie die Schwierigkeiten nicht dadurch, daß Sie gleichzeitig andere vor sich aufrichten.

Im Gegenteil: anstatt sich z. B. Näschereien zu verkneifen, essen Sie, wozu Sie Lust haben und machen Sie sich gute Tage. Das heißt also: versagen Sie sich nichts! Essen Sie gern ein Krabbengericht, ein Filetstück oder eine Torte, sind aber der Meinung, Sie sollten es eigentlich nicht oder Sie könnten es sich nicht leisten, geben Sie sich einen Ruck und schlagen Sie ruhig einmal über die Stränge.

Erinnern Sie sich, daß Sie Ihre täglichen Ausgaben reduzieren, wenn Sie zu rauchen aufhören. Deshalb ist besonders während des ersten kritischen Stadiums Ihrer Abstinenz anderer Luxus gerechtfertigt. Vom finanziellen Standpunkt haben Sie ihn sogar „verdient“.

Wenn Sie gelegentlich gern trinken, tun Sie es auf jeden Fall, sobald Ihnen danach zumute ist. Denken Sie immer daran, daß ein gewisses Sichgehenlassen jetzt berechtigt ist, weil Sie andere Dinge aufzugeben haben.

Sie sind sich darüber im klaren, daß Sie eine tief eingewurzelte Gewohnheit aufzugeben versuchen, der Sie u. U. ein halbes Leben lang verfallen waren. Es steht aber dabei sehr viel auf dem Spiel; deshalb sollten Sie sich — koste es, was es wolle —, Ihr Leben in anderer Hinsicht etwas angenehmer gestalten. Es lohnt sich. Eines Tages werden Sie „über dem Berg“ sein. Dann ist auch die Zeit gekommen, Ihre neuerworbenen Erfahrungen auf andere Gewohnheiten, mit denen Sie brechen wollen, anzuwenden.

Gewöhnen Sie sich daran, Pfefferminz, Kaugummi oder Schokolade zu kaufen, eine Tasse Kaffee oder einen Likör zu trinken sobald der Wunsch nach einer Zigarette auftaucht. Das ist wichtig, auch wenn Sie es bisher nicht taten. Sie brauchen nicht gleich ein schlechtes Gewissen zu haben, etwa, weil Sie sich zu sehr „gehen lassen“. Sie werden außerdem ein frisches Stück Kaugummi nicht so oft in den Mund stecken wie eine Zigarette, und selbst, wenn Sie es täten, wäre es besser für Sie als Nikotin.

Vergessen Sie also nicht, wann immer Sie mit dem Rauchen aufhören, sich ein Päckchen Kaugummi, eine Rolle Pfefferminz oder etwas Schokolade einzustecken, auch wenn Sie im Augenblick keinen Appetit darauf haben. Tragen Sie stets etwas Leckeres bei sich, und sobald Ihnen die Finger nach einer Zigarette jucken, beim Arbeiten, Lesen oder Spielen — stecken Sie ein Stück davon in den Mund. Kauen Sie, so viel Sie wollen!

Das ist weit wichtiger als Sie denken, gerade dann, wenn Sie vorher nie Schokolade gegessen oder Pfefferminz gelutscht haben. Sie sollten wenigstens während der ersten Wochen immer etwas Ess- oder Trinkbares zur Hand haben.

Machen Sie sich nichts draus, wenn Sie zunächst ein Gewohnheits-Bonbonesser werden. Im gleichen Maße, wie die Sucht nach Nikotin nachläßt, stirbt auch das Bedürfnis nach solchem Ersatz ab.

*

Mit diesen Grundsätzen ausgerüstet, wollen wir uns nun von einem bedeutenden Psychologen beraten lassen. William James hat über Entstehung und Beseitigung von Gewohnheiten außerordentlich wertvolle Beobachtungen gemacht. Er war kein Theoretiker, sondern eher ein Mann der Praxis, den vor allem die zweckmäßige Anwendung seiner Erfahrungen interessierte.

Über das Thema „Gewohnheiten“ ist schon viel geschrieben worden. Freud wurde durch seine Entdeckung des Unterbewußtseins und der Psychoanalyse der berühmteste Psychologe der Welt. Die Freudianer haben auch eine interessante und viel diskutierte Theorie aufgestellt, die erklären soll, weshalb man raucht.

William James dagegen hält sich mit solchen Theorien nicht auf. Als Praktiker hat er Regeln dafür aufgestellt, wie man Gewohnheiten aufgeben kann.

Was James über die Gewohnheiten im allgemeinen ausführt, wollen wir hier direkt auf das Rauchen anwenden. Dabei unterstellen wir von vornherein, daß das Rauchen eine Gewohnheit ist, und daß Gewohnheiten angenommene Verhaltensweisen sind. Ein Mann hält es z. B. für selbstverständlicher, Hosen zu tragen, als eine Frau, die sich scheinbar naturgemäß an Röcke gewöhnt hat. Das Rock- oder Hosentragen wurde also zur Gewohnheit, durch Brauchtum und Sitte verankert. Wo die Sitte es vorschreibt, daß Männer Röcke tragen, z. B. bei den Hochlandshotten, tun sie es mit der größten Selbstverständlichkeit. In jedem Fall aber stützt sich die Gewohnheit, in diesem Fall das Tragen einer Kleidung überhaupt, auf eine Notwendigkeit, um sich z. B. gegen Nässe, Kälte oder Staub zu schützen. Danach hat man also alle Gewohnheiten erworben; sie wurzeln in einem Gefühl der Notwendigkeit. Das Rauchen resultiert, wie wir gesehen haben, aus der „Notwendigkeit“, uns in gewissen Situationen zu beruhigen. Schlechte Gewohnheiten sind selten schlecht an sich, sie sind ursprünglich ganz normale Handlungen, die allerdings stark übertrieben wurden. So ist es z. B. durchaus natürlich, daß man gelegentlich gern spät aufsteht. Tut man das aber jeden Tag, wird man träge aus Gewohnheit. So ist es auch absolut vernünftig, dann und wann eine schmerzstillende Tablette einzunehmen; wer das aber bei jeder Ge-

legenheit und schließlich täglich tut, wird pillensüchtig. Es ist nichts dabei, wenn Sie ab und zu einmal mit Hilfe einer Zigarette Ihre Nerven beruhigen; übertreiben Sie es aber, werden Sie sich unweigerlich dem Tabak ergeben. Dann haben Sie eine schlechte Gewohnheit angenommen. Besser gesagt: die Gewohnheit hat Sie ergriffen.

Nun ist es Ihre Aufgabe, sich zu entwöhnen. William James hat zu diesem Zweck vier wichtige Grundsätze aufgestellt, die wir hier auf das Rauchen anwenden wollen.

ERSTENS:

Fangen Sie das neue Leben so bald wie möglich an!

Erzählen Sie Ihren Freunden, daß Sie das Rauchen an den Nagel gehängt haben. Brüsten Sie sich aber nicht damit, geben Sie deshalb nicht an und seien Sie nicht allzu selbstgefällig; aber lassen Sie Ihre Bekannten auf jeden Fall wissen, was Sie vorhaben. Wenn man Ihnen sagt (und man wird es bestimmt tun), Sie würden scheitern, brausen Sie nicht auf und hüten Sie sich vor Überheblichkeit. Sagen Sie nur, man möge abwarten. Es kommt der Augenblick, der Sie ernsthaft in Versuchung führt. Dann wird der Gedanke an das schadenfrohe Gelächter, das dem Rückfälligen sicher ist, Sie über die Krise bringen. Das also ist der Grund, weshalb Sie anderen von Ihrem Vorhaben erzählen sollen.

Stehen bestimmte Gelegenheiten oder Zusammenkünfte bevor, bei denen die Gefahr eines Rückfalls droht — vermeiden Sie sie! Läßt sich das nicht einrichten, wappnen Sie sich schon im voraus! Bereiten Sie sich seelisch auf solche Gelegenheit vor und machen Sie sich klar, daß Sie zwar sehr nach einer Zigarre verlangen werden, diesem Wunsch aber nicht nachgeben dürfen.

Wählen Sie von vornherein für Ihren Entschluß einen Zeitpunkt, für den Sie ungefähr voraussehen können, keinen verführerischen Gelegenheiten zu begegnen. Der Urlaub z. B. ist dafür geeignet, ebenso ein Wochenende, das erholsam und ruhig zu werden verspricht. Warten Sie dann auf den Moment, der Sie innerlich bereit findet — einen Tag, eine Woche oder einen Monat, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben.

ZWEITENS:

Verboten Sie sich jede Ausnahme! Rühren Sie solange keinen Tabak an, bis Ihnen das Nichtrauchen in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Gewohnheiten gleichen manchen Lebewesen. Ohne jede Nahrungszufuhr stirbt ein Tier bald, aber es kann oft Jahre überstehen, wenn es wenigstens geringe Mengen zu fressen bekommt. Mit anderen Worten: Gestatten Sie sich gelegentlich eine Pfeife oder eine Zigarette mit der Begründung, auf diese e i n e käme es ja nicht an, werden Sie die Sucht nach etwas Rauchbarem nur verlängern.

Wenn Sie erst einmal fünf haben gerade sein lassen, werden Sie wahrscheinlich alles auf die leichte Achsel nehmen und bald wieder genau so viel rauchen wie früher. Für einen Alkoholiker ist ein Schluck schon zu viel, weil er, wenn er erst damit angefangen hat, das Trinken nicht wieder aufgeben kann. Das trifft, obwohl weniger augenfällig, auch auf den Raucher zu, der sein Leben reformieren will.

Haben Sie erst einmal einen Strich unter das Rauchen gemacht, so lassen Sie sich nicht etwa einreden, daß die Versuchungen heftiger werden, ihre Überwindung also immer schwieriger sein wird. Das genaue Gegenteil ist der Fall. Die ersten Versuchungen sind am stärksten. Sie werden in demselben Maße schwächer, wie Sie sie überwinden. Es kommt nur darauf an, die Gefahren des ersten Augenblicks zu überstehen.

Bekämpfen Sie eine Versuchung, so wird die nächste Sie schon weniger anfechten.

DRITTENS:

Haben Sie sich entschieden, das Rauchen aufzugeben, tun Sie es bei der ersten besten Gelegenheit!

Über die Vorbereitungen wissen Sie nun bald schon genug. Nicht, daß Sie dieses Buch lesen und sich dafür erwärmen, das Rauchen unter allen Umständen aufzugeben, ist das Wichtigste — Sie müssen es nun auch wirklich tun!

Lassen Sie Ihre Hoffnung auf das neue Leben, indem Sie es zu lange hinauszögern, allmählich absterben, werden Sie niemals wirklich dem Rauchen entsagen — oder Sie werden es dann tun, wenn die beste Hilfe, die Sie sich geben können, verloren ist. Und diese Hilfe liegt in der schnellen Durchführung Ihres Entschlusses.

Natürlich müssen Sie Ihre Zeit wohlüberlegt aussuchen. Ist aber der geeignete Augenblick da — gehen Sie sofort ans Werk! Wenn Sie eines der bisher vorgebrachten Argumente beeindruckte, wenn dieses Buch wenigstens teilweise Ihre Gefühle beim Rauchen richtig schilderte, wenn Sie von der Sklaverei und den Unannehmlichkeiten, die es mit sich bringt, überzeugt sind, und wenn Sie beim Lesen den Glauben gewonnen haben, daß Sie es unter Umständen fertig bringen könnten, vom Tabak zu lassen — dann halten Sie um Himmels willen an dieser wertvollen Hoffnung und an Ihrem Entschluß fest! Lassen Sie den Wunsch aber versiegen, so berauben Sie sich der wichtigsten Kraft, und Sie werden nichts mehr haben, womit Sie kämpfen können.

Nehmen Sie die günstigste Stunde wahr, wanken und weichen Sie dann nicht!

Zögern Sie nicht und trösten Sie sich nicht mit einem „später“! Wählen Sie die richtige Zeit, und dann — legen Sie los.

VIERTENS:

Lassen Sie es nicht dabei bewenden, einfach resigniert das Rauchen aufzugeben. Sie werden sonst schwach und lassen sich von den vorübergehenden Unbequemlichkeiten unterkriegen. Kämpfen Sie aktiv dagegen an, setzen Sie sich ab und zu kleinen Versuchungen aus und überwinden Sie sie!

Wie ein Sportler für einen wichtigen Kampf trainiert, können Sie Ihren Entschluß durch Versuchungen auf die Probe stellen. Legen Sie nicht untätig in Erwartung der „Folter“ die Hände in den Schoß. Gehen Sie ran! Sind Sie z. B. in den Raucherabteilen der Eisenbahn gefahren, bleiben Sie dabei und schauen Sie sich dort alle Leute an, die gezwungenermaßen, und nicht freiwillig wie Sie, in diesen Abteilen sitzen. Die können das Rauchen nicht aufgeben, Sie aber haben es getan. Tragen Sie

immer Streichhölzer bei sich und geben Sie Ihren Freunden Feuer.

Schnuppern Sie an der Pfeife oder der Zigarette eines anderen, und denken Sie daran (Sie wissen es schon), daß der Rauch viel besser riecht als schmeckt.

Und nun prüfen Sie sich einmal wirklich: Gehen Sie in einen Tabakladen, kaufen Sie ein Päckchen Zigaretten, öffnen Sie es und riechen Sie daran. Jetzt werden Sie finden, daß der Tabak in diesem Zustand viel aromatischer ist, als wenn Feuer ihn in heißen und bitteren Rauch verwandelt. Dann verschenken Sie das Päckchen. Bestätigen Sie auf solche Art Ihren Sieg.

Befürchten Sie aber, daß Sie dieser Prüfung noch nicht gewachsen sind, unterlassen Sie sie lieber — jedenfalls in den ersten Tagen. Versuchen Sie es dann mit milderer Maßnahmen und stärken Sie langsam Ihren Mut. Setzen Sie sich aber irgendwie einer Gefahr aus, und wenn es sich nur darum handelt, einen Freund zu beobachten, der nach dem Essen eine Zigarette genießt.

Ich wiederhole: Gehen Sie dem Feind auf halbem Wege entgegen, ziehen Sie die Ruder nicht ein und stöhnen Sie nicht, daß die Prüfung zu schwer sei. Stürzen Sie sich absichtlich in kleine Gefahren, und Sie werden sehen, daß Sie viel schneller über das Schlimmste hinwegkommen als Sie denken. Gewöhnlich hat man es in einer Woche überstanden.

Außerdem stehen Ihnen noch andere Waffen zur Verfügung. Bevor wir sie mustern, fassen wir noch einmal unsere Erfahrungen zusammen. Ihr Ziel steht fest. Sie wollen also:

1. Ihren Feldzug beginnen, und zwar unter den günstigsten Umständen und mit aller Ihnen zu Gebote stehenden Kraft;
2. jede etwa auftauchende Versuchung bekämpfen, ohne ständig in Angst vor der nächsten zu leben;
3. die erste beste Gelegenheit beim Schopfe packen und das Rauchen aufgeben! Lassen Sie es nicht bei guten Vorsätzen bewenden;
4. jeder Versuchung, der Sie sich täglich absichtlich aussetzen, standhalten.

Vor einigen Jahrzehnten machte sich der Franzose Coué mit seiner Lehre von der Heilkraft der Autosuggestion einen großen Namen. Er riet zu folgendem: „Sagen Sie zu sich selbst: ‚Es geht mir von Tag zu Tag und in jeder Beziehung immer besser‘ — und es wird Ihnen tatsächlich besser gehen.“

Diese These wurde ein geflügeltes Wort. Man belächelte sie zwar — und dennoch steckt in ihr ein tiefer psychologischer Kern.

Was Sie sich immer wieder nachdrücklich selbst suggerieren, wird letztlich für Sie zu einem Stück Wahrheit.

Reden Sie sich also unentwegt ein, daß Sie das Rauchen jetzt aufgeben werden! Tun Sie das häufig und hingebend — dann werden Sie es am Ende tatsächlich aufgeben.

Damit ist natürlich noch nicht genug getan. Sie müssen Ihren Entschluß durch weitere psychologische Mittel, über die wir in diesem und im nächsten Kapitel sprechen, kräftigen.

Wenn Sie sich heute schon — am besten noch in dieser Minute — entschließen, in den nächsten Tagen das Rauchen aufzustecken, und diesen Entschluß morgen oder übermorgen erneuern, werden Sie ihn früher oder später auch wirklich durchführen.

Haben Sie dann zu rauchen aufgehört, können Sie dieselbe Technik benutzen, um weiterhin fest zu bleiben. Beim Spazierengehen, bei der Arbeit, beim Frühstück oder beim Vergnügen geben Sie sich einfach den Befehl, heute nicht zu rauchen. Sie sind eben kein Raucher. Das wird Sie ein gutes Stück voranbringen.

Vielleicht klingt das sehr oberflächlich. Aber das ist es nicht. Zunächst kommt es Ihnen seltsam vor, Selbstgespräche in einem wirklich überzeugten Ton zu führen. Sie finden sich vielleicht albern und zweifeln, daß Sie überhaupt durchhalten können. Lassen Sie sich darüber keine grauen Haare wachsen. Befolgen Sie nur die Regel:

Reden Sie sich zu Beginn ein, daß Sie das Rauchen aufgeben. Danach behaupten Sie vor sich selbst, daß Sie kein Raucher mehr sind und daß Ihnen das Rauchen auch gar keinen Spaß mehr macht.

Tut nichts, wenn es Ihnen schwer fällt, daran zu glauben. Reden Sie es sich jedenfalls ein. Der Glaube kommt mit der Erfahrung — mit der Erfahrung des Nichtrauchens.

In dem ausgezeichneten und allgemeinverständlichen Buch „Be-

freiung von Nervosität“ erörtert der Verfasser Dr. David H. Fink eine psychologische Technik, den sogenannten „kontrollierten Schlaf“. Wie viele andere psychologische Begriffe klingt das Wort „kontrollierter Schlaf“ abscheulich technisch. In Wirklichkeit handelt es sich um etwas sehr Einfaches. Wie Dr. Fink festgestellt hat, war es bei bestimmten Indianerstämmen Sitte, die Jünglinge mit Hilfe kontrollierten Schlafes zu Erwachsenen „reifen“ zu lassen.

In einem bestimmten Alter zogen sich die jungen Indianer an einen einsamen Ort zurück und warteten auf einen Traum, in dem ihnen ein Tier erschien. Nach geraumer Zeit träumten sie dann auch wirklich von einem Tier, dessen Namen sie annahmen: Kleiner Bär, Flüchtender Hirsch, Ruhender Bulle — u. a. Das klappte immer, weil sie es ja erwarteten, von einem Tier zu träumen und sich den Traum ehrlich wünschten.

Wollen Sie nun das Rauchen aufgeben, kann Ihnen der kontrollierte Schlaf dabei helfen. Selbst wenn Sie keine der anderen Regeln befolgen — der kontrollierte Schlaf bringt Sie über den Berg.

Was Sie zu tun haben, ist ganz einfach Folgendes:

Am Abend des ersten Tages, an dem Sie nicht geraucht haben, gehen Sie wie gewöhnlich ins Bett und denken einen Augenblick darüber nach, wie es Ihnen ergangen ist. Durchleben Sie noch einmal die verschiedenen Versuchungen, denen Sie nicht nachgegeben haben. Und dann sprechen Sie vor sich hin:

„Auch morgen rauche ich nicht. Tabak schmeckt widerlich.
Auch morgen rauche ich nicht. Tabak schmeckt widerlich.
Auch morgen rauche ich nicht ...“

Das wiederholen Sie so lange, bis Sie schläfrig werden. Es ist ganz einfach, und Sie können leicht daran glauben. Schließlich haben Sie ja den ersten Tag überstanden, oder etwa nicht? Infolgedessen dürfte es Ihnen auch nicht schwerfallen, davon überzeugt zu sein, daß Sie über den morgigen Tag ebenfalls hinwegkommen. Also glauben Sie es wirklich: „Auch morgen werde ich nicht rauchen!“

Erinnern Sie sich sofort beim Aufwachen am nächsten Morgen, daß Sie den Tag ohne Tabak überstehen wollen.

Bitte, kein böses Gesicht, keine Willenskraft, keine schlechte Laune. Veranstalten Sie keine Staatsaktion. Erklären Sie gelassen: „Heute rauche ich nicht.“ Nur das. Und warten Sie ab. Die letzte Grundregel lautet demnach:

WELCHE WAFFEN IHNEN ZUR VERFÜGUNG STEHEN

Benutzen Sie den kontrollierten Schlaf, d. h. versuchen Sie Ihren Willen dadurch zu lenken, daß Sie sich jeden Abend vor dem Einschlafen einreden, daß Tabak widerlich schmeckt.

Das also sind die sechs Grundregeln. Vielleicht sind Sie enttäuscht. Vielleicht mißtrauen Sie den Psychologen. Versuchen Sie es trotzdem mit ihren Ratschlägen.

Denken Sie an unser Abkommen.

Ich sagte: Lesen Sie dieses Buch, befolgen Sie seine Regeln, und es wird Sie vom Rauchen erlösen.

Lesen Sie das Buch jetzt zu Ende, tun Sie, was es vorschreibt. Das ist Ihr Anteil.

Sie kennen nun die notwendigen Vorbereitungen. Sie kennen auch die sechs wichtigsten Regeln, mit deren Hilfe Sie Ihren Entschluß durchführen können.

Das einzige, worum ich Sie bitte: Handeln Sie danach, auch wenn Ihnen die Regeln seltsam erscheinen! Befolgen Sie sie! Das sind Sie mir und sich nun schuldig.

Treffen Sie Ihre Vorbereitungen. Suchen Sie sich die günstige Stunde aus. Und dann benutzen Sie alle Waffen, die ich Ihnen in die Hand gab.

Und wenn Sie das Rauchen wirklich aufgeben wollen, haben Sie es damit schon halbwegs geschafft.

Es muß nicht gerade jetzt sein, auch nicht morgen oder übermorgen.

Aber die Stunde kommt, so sicher wie das Schicksal selber.

KAPITEL 7

Besondere Kniffe

Die im vorigen Kapitel ausgearbeiteten sechs Regeln enthalten eigentlich die wichtigsten Ratschläge des ganzen Buches. Ich bat Sie deshalb, sie eingehend zu studieren und gewissenhaft zu befolgen. In diesem Kapitel gebe ich Ihnen nun ein paar neue Anregungen und zeige Ihnen besondere Kniffe, die vielleicht nicht ganz so wesentlich sind wie die bisher behandelten Regeln, Ihnen aber trotzdem weiterhelfen können.

Sie sollen eine schlechte Gewohnheit durch eine gute ersetzen. Deshalb empfahl ich Ihnen zunächst, Kaugummi zu kauen oder Pfefferminz zu essen und sich auch in anderer Hinsicht zu verwöhnen. Nicht etwa, daß Bonbonlutschen oder Gummikauen besonders gesund sind; aber beides ist immerhin gesünder als der Tabak und führt auch nicht so leicht zur Sucht.

Erheblich wichtiger ist es jedoch, daß Sie sich endgültig über die wahren Gründe für das Rauchen klar werden. Blättern Sie bitte doch einmal zurück und lesen Sie im 4. Kapitel nach. Dort schrieb ich, Nikotin sei ein Mittel gegen die „Nervosität“. Zweifellos kann man unsere Zeit als die große Epoche der Angst bezeichnen. Dennoch wäre es übertrieben, der Furcht und Nervosität so weit nachzugeben, daß man täglich etwa 30 Gegengifte zu sich nehmen muß. Stattdessen sollte man lieber darüber nachdenken, wo eigentlich die Ursachen dafür liegen, daß wir uns so vielen Situationen ohne besondere Hilfsmittel nicht mehr gewachsen fühlen. Hier sollten wir anpacken und unsere innere Kraft stärken, anstatt Sinne und Nerven mit Rauschmitteln zu betäuben und so zu versuchen, schwierigen Lagen zu entgehen.

Als Nichtraucher werden Sie aus jenen Augenblicken, in denen die Versuchung, zur Zigarette zu greifen, besonders groß ist, erkennen, welche Situationen oder welche Menschen Sie nervös bzw. schwach machen. Beobachten Sie sich in solchen Augenblicken, und Sie werden rasch begreifen, weshalb Sie rauchen. Gelingt Ihnen das, so wissen Sie schon viel über sich selbst. Sie werden dann nicht mehr hier und dort planlos mal etwas mehr, mal weniger rauchen, sondern jene Situationen und jene Probleme entdecken lernen, die Sie „nervös“ machen. Sie werden den

Hebel an der richtigen Stelle ansetzen und als Persönlichkeit gesunden, — seelisch und körperlich.

Ich bat Sie bereits, eine Liste über die schlechten Eigenschaften des Tabaks zu machen. Hoffentlich haben Sie es getan. Wenn nicht, holen Sie es bitte sofort nach. Stecken Sie das Blatt in Ihre Briefftasche, damit Sie es immer zur Hand haben. Sie sind nun dabei, eine Gewohnheit von sich abzuschütteln und treten in das erste kritische Stadium Ihres Feldzuges gegen das Rauchen ein.

Also: benutzen Sie Ihre Liste!

Wenn Sie zum erstenmal seit Jahren ohne Zigaretten, Zigarren oder Tabak aus dem Haus gehen, nehmen Sie diese Liste mit. Lesen Sie sie, bevor die Versuchung an Sie herantritt. Holen Sie das Blatt hervor, sobald der Wunsch nach einer Zigarette Sie unerwartet überkommt und vertiefen Sie sich in Ihre schlechten Erfahrungen mit dem Tabak. Sie haben es ja selbst niedergeschrieben: wie er Sie belästigt hat, wenn Sie zu viel geraucht hatten, wie häßlich die schädigenden Wirkungen hinterher waren. Lesen Sie die Liste aber auch, wenn Sie gar nicht an das Rauchen denken — z. B. wenn Sie auf jemand warten; in der Bahn, im Bus oder auf einer Autofahrt.

Dabei ist es wichtig, daß Sie sich immer wieder klar machen: „Diese Liste enthält meinen eigenen Bericht über die Nachteile des Rauchens, über die Unbequemlichkeiten, den Husten, den rauhen Gaumen, die wunde Zunge und die Ausgaben!“

Benutzen Sie die Notizen unbedingt, besonders in der ersten Woche.

Behalten Sie Ihren Humor!

Ich weiß nicht, ob Sie Humor haben. Wenn ja, gehören Sie zu jenen beneidenswerten Menschen, die leichter über alles Schwere im Leben hinwegkommen. Wenn nicht, so haben Sie bestimmt Sinn für Humor. Entwickeln Sie diesen Sinn. Machen Sie sich klar, wie lächerlich es eigentlich für einen ausgewachsenen Menschen ist, sich von einer kleinen, mit Tabak gefüllten Papier-

röhre so abhängig zu machen, daß er ohne sie nicht leben zu können glaubt!

Belächeln Sie sich selbst. Schmunzeln Sie über die ganze Tragikomödie des Rauchens. Gewiß, Sie werden nicht immer so über den Dingen stehen, daß Sie herzhaft darüber lachen können; jedenfalls nicht in den ersten Tagen. Glückt es Ihnen aber, solange Ihr Gleichgewicht zu bewahren, bis Sie wenigstens ab und zu über die Versuchungen, die bestimmt an Sie herantreten werden, lächeln können, kommen Sie viel leichter über das kritische Anfangsstadium hinweg, als wenn Sie in hoffnungslose Melancholie verfallen.

WEITER:

„Ich habe das Rauchen aufgegeben.“ Erzählen Sie das Ihren Freunden und Bekannten und bekennen Sie sich dazu. Verschweigen Sie nicht, daß Sie sich ohne Tabak viel wohler fühlen.

Schon vom ersten Tage an werden Sie die Vorteile des Nichtrauchens am eigenen Leibe spüren. Wenn Sie auch zuerst etwas reizbarer sind als sonst, fühlen Sie sich bald schon kräftiger und mehr „auf Draht“. Der Schlaf wird ruhiger, der Appetit besser. Nach und nach stellen sich immer mehr Vorteile für Sie ein.

Ihre Freunde interessieren sich bestimmt dafür, wie Ihnen das Nichtrauchen bekommt. Machen Sie kein Hehl aus den anfänglichen Schwierigkeiten, weisen Sie aber nachdrücklich auch auf die positiven Folgen hin. Singen Sie keine endlosen Klagelieder über Ihre „Leiden“. Sie werden weniger aushalten müssen als Sie denken. Fangen Sie erst einmal zu jammern an, so zerstören Sie nur die eigenen guten Absichten. Wenn Sie anderen etwas vorstöhnen, suggerieren Sie es sich nur selbst.

Ich habe zwar immer wieder gesagt, Sie sollten auf den geeigneten Zeitpunkt für das Aufgeben des Rauchens warten; gleichzeitig aber warnte ich davor, allzu lange zu zögern und

dadurch Ihre Begeisterung für den Plan und Ihre Kraft zu schwächen.

DESHALB:

Kommt die günstige Stunde nicht bald von selbst, ergreifen Sie die Initiative und schaffen Sie sich eine Gelegenheit!

Ein verlängertes Wochenende z. B. könnte ein guter Start sein. Ebenfalls eine Saure-Gurken-Zeit in Ihrem Beruf, in der Sie keine besonders komplizierten Aufgaben zu erwarten haben. Kommt jedoch eine solche Gelegenheit nicht von allein, dann bestimmen Sie sie einfach selbst. Sie haben dieses Buch soweit gelesen, Sie haben die erwähnte Liste angelegt, die Regeln und Gebote aus diesem und dem letzten Kapitel durchdacht, und machen sich nun das folgende Programm:

Sie gehen eines Abends zeitig ins Bett. Eine Weile noch lesen Sie oder hören Radio. Auf keinen Fall aber rauchen Sie dabei eine Zigarette. Knipsen Sie früher als sonst das Licht aus und meditieren Sie über die Anweisung für den „kontrollierten Schlaf“. Machen Sie einmal dieses wichtige Experiment.

Erwachen Sie dann am andern Morgen erfrischt, nehmen Sie die Stunde wahr. Es ist bestimmt der richtige Tag für den Start. Führen Sie, wenn es gar nicht anders geht, Ihren Plan auch ohne Ferien, ohne berufliche Flaute, ohne alle Erleichterungen durch. Sicherlich wäre es besser, Sie könnten mit diesen zusätzlichen Hilfsmitteln starten. Aber es ist immer noch besser, ohne sie anzufangen als überhaupt nicht. Glauben Sie mir, so groß ist der Unterschied wirklich nicht. Sie werden die Schwierigkeiten immer bewältigen, wenn Sie meinen Weisungen gewissenhaft folgen.

*

Eine wichtige Hilfe für Ihr Beginnen haben wir bisher noch nicht erwähnt: In dem Augenblick, wo Sie Ihren Plan praktisch durchführen, kommen Sie nämlich zu der Erkenntnis, daß

Sie es tatsächlich können. Neben allen Vorteilen für Ihre Gesundheit entsteht plötzlich ein beglückendes Bewußtsein der Freiheit, Unabhängigkeit und Zuversicht. Und das, weil Sie es endlich fertig gebracht haben, einen halben, einen ganzen Tag und vielleicht sogar 48 Stunden lang ohne Tabak auszukommen.

Dieses unvergeßliche Erlebnis prägt sich tief ein, und jede Minute, in der Sie sich dessen bewußt sind, hilft Ihnen, den Versuchungen der nächsten Minute zu widerstehen. Die Zuversicht, daß Sie die Schlacht gewinnen werden, ist das beste Universalmittel gegen die „Entbehrung“, die Sie freiwillig auf sich luden. Und obendrein dürfen Sie noch stolz auf Ihren Erfolg sein, ganz abgesehen davon, daß Ihr kommendes Leben glücklicher, weil gesunder sein wird.

Bietet man Ihnen in den nächsten Monaten oder Jahren eine Zigarette an, werden Sie höflich, aber bestimmt ablehnen. Nicht schüchtern oder in Verteidigungsstellung, aus Furcht, Sie könnten für nicht ganz normal gehalten werden — Sie werden sagen: „Vielen Dank — früher rauchte ich täglich 30 Zigaretten, aber inzwischen gab ich es auf.“ Man wird Sie wie ein Wundertier anstaunen, voller Sehnsucht und Neid, so wie der Lehrling auf den Meister schaut.

MEIN LETZTER RAT:

Halten Sie sich an dieses Buch!

Nehmen Sie es vor allem in den ersten Tagen Ihres neuen Lebens zur Hand — früh morgens und spät am Abend; überhaupt immer, wenn Sie etwas Zeit haben.

Lesen Sie hier und da einen Absatz, werfen Sie einen Blick auf die Regeln, durchblättern Sie die einzelnen Kapitel, frischen Sie Ihr Gedächtnis auf. Erheben Sie es in den ersten Wochen zu Ihrem Evangelium. Immer wieder werden Sie darin neue Argumente entdecken, deren Beweiskraft Ihnen vorher entgangen war, weil Sie sich noch nicht genug darauf eingestellt hatten.

Es ist übrigens erstaunlich, für wie viele Menschen das Rauchen ein Problem bedeutet. Sie stehen nämlich in Ihrem Kampf gegen das Nikotin gar nicht so allein da, wie Sie vielleicht annehmen. Viele andere denken wie Sie und viele haben die

Schlacht bereits gewonnen, obschon sie viel schlechter als Sie ausgerüstet waren.

Halten Sie sich also an das Buch, an Ihre Liste und an Ihren Humor. Sprechen Sie mit Freunden über die Vorteile des Nichtrauchens. Und — noch einmal: — befolgen Sie die sechs Regeln!

Haben Sie die ersten Tage und schließlich die ersten Wochen glücklich überstanden, dann prüfen Sie sich noch einmal auf Herz und Nieren, ob Sie wirklich in die Sklaverei des Rauchens zurückfallen wollen. Das ist umso wichtiger, als Sie noch ein paar Hürden nehmen müssen. Darauf werden wir im übernächsten Kapitel eingehen. Sie sind leicht zu nehmen, wenn Sie erst die vorderste übersprungen haben.

KAPITEL 8

Sie sind auf dem besten Wege ...

Wenn Sie meine Ratschläge aus den letzten beiden Kapiteln befolgt haben, sind Sie bereits auf dem besten Wege, das Rauchen aufzugeben.

Vor Ihnen liegt die befreiende Einsicht, daß Sie eine Last von sich werfen und mit einer schlechten Gewohnheit brechen können. Sie haben eine neue Kraft entdeckt, die Sie wieder zum Herrn über sich selbst gemacht hat. Natürlich erreichen Sie das nicht mühelos. Aber Sie werden die Schlacht gewinnen, wenn Sie die Kraft zum Start finden.

Zunächst haben Sie ein paar schwere Tage vor sich. Fürchten Sie sie nicht, bereiten Sie sich ruhig und gelassen darauf vor. Dann und wann werden Sie einer unerwarteten Versuchung gegenüberstehen.

Was ich damit meine? Nun, die meisten Raucher glauben fest zu wissen, wann oder bei welchen Gelegenheiten ihnen der Tabak am besten schmeckt. Sie bilden sich ein, sie könnten das Rauchen ohne weiteres einschränken oder sogar aufgeben — nur bei ganz besonderen Gelegenheiten nicht. Dazu gehört bei manchen die erste Zigarette nach dem Frühstück, oder die gute Zigarre zu einem Glas Wein, oder nach einer schwierigen, aber erfolgreichen Geschäftsverhandlung.

Wenn Sie aber ernsthaft versuchen, mit dem Rauchen Schluß zu machen, werden Sie plötzlich merken, daß die Versuchung bei solchen Anlässen keineswegs stärker ist als normalerweise. (Diese Entdeckung können Sie allerdings erst machen, wenn Sie das Rauchen aufgeben.)

Wie dem auch sei, der Wunsch nach etwas Rauchbarem, der durch das jahrelange Sichgehenlassen immer stärker geworden war, ist tatsächlich ein heimtückischer Gegner. Er kommt immer dann auf Sie zu, wenn Sie ihn am wenigsten erwarten. Die stärksten Versuchungen überfallen Sie in Augenblicken völliger Ahnungslosigkeit.

Nehmen wir einmal an, Sie schauen bei einem Fußballspiel zu; oder Sie dösen, noch halb im Schlaf, eines schönen Morgens so vor sich hin; oder Sie sitzen gerade in der Badewanne. Jetzt

rauchen? Kein Gedanke! Und dennoch: plötzlich, irgendwoher, taucht der Wunsch danach auf. Und vielleicht gerade infolge der Überraschung ist er so heftig, daß Sie beinahe automatisch nach Ihrer Zigarettenschachtel tasten.

Beinahe, aber nicht ganz. Gemach, Sie fangen sich wieder. Nur eine Sekunde müssen Sie sich zusammennemen, und die Versuchung weicht so schnell wie sie gekommen ist. Zögern Sie nur den Augenblick, in dem Sie bestimmt umfallen würden, etwas hinaus. Führen Sie sich vor Augen, welch ein beschämender Rückfall es wäre, wenn Sie jetzt rauchten. Es wäre wirklich schade um Ihren ganzen Entschluß, zumal Sie das Schlimmste bereits durchgeföhnt und überstanden haben. Und wenn Sie sich trotzdem die Zigarette anzünden, werden Sie schon bei dem ersten Zug beschämend einsehen, daß allein der Gedanke, sie könnte gut und aromatisch schmecken, ein trauriger Rückfall ist.

Hüten Sie sich auch vor falschem Heldentum. Wem es gelungen ist, sich ein altes Laster abzugewöhnen, darf mit Recht stolz auf seine Leistung sein. Wenn Sie deshalb aber glauben, Sie könnten „mal eben“ eine Zigarette anstecken, nur um zu sehen, „wie das jetzt ist“, oder um sich zu beweisen, daß Sie Ihre Sucht bemeistert haben — befinden Sie sich in einem verhängnisvollen Irrtum.

Sie können es nicht. So versuchen Sie es nicht erst!

Nicht einmal sechs Monate, nachdem Sie das Rauchen aufgegeben haben, dürfen Sie sich ein solches Risiko leisten, auch wenn Sie sich noch so überzeugend einreden, Sie täten es nur, um zu experimentieren. Eine Zigarette zieht die andere nach sich. Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche. Die erste wird Ihnen noch schlecht schmecken und Sie werden darüber lächeln und gar nicht verstehen, daß es jemals zu einer Sucht kommen konnte. Sie werden erleichtert aufatmen, weil Sie es so weit gebracht haben und überzeugt sein, niemals wieder eine zweite Zigarette zu rauchen!

Aber ich sage Ihnen: Sie werden sich eine zweite anzünden, vielleicht eine Stunde oder einen Tag später. Und dann noch eine, und wieder eine.

Und dann ist es um Sie geschehen!

Worauf Sie mit Fug und Recht stolz sein dürfen, ist nur das Überhauptnichtrauchen, und der einzige Weg, dies Ziel zu erreichen, ist nicht zu rauchen. Nicht einen einzigen Zug, auch nicht den „allerletzten zum Abgewöhnen“. Gar nichts, was mit Tabak zu tun hat. Waren Sie ein schwerer Raucher, sind Sie viel schwächer als Sie denken. Machen Sie sich statt dessen gute Tage, nicht nur anfangs, sondern auch noch — falls erforderlich — Wochen danach. Trinken Sie ein Gläschen Wein, gehen Sie spazieren, essen Sie Pfefferminz, besuchen Sie häufiger als sonst das Kino, kaufen Sie sich einen neuen Hut oder eine neue Krawatte — tun Sie irgend etwas, nur bleiben Sie standhaft, wenn Ihre Raucherseele schwach zu werden droht.

Nur wenn Sie stark bleiben, wird die Sucht nach Nikotin Sie seltener quälen und allmählich ganz verschwinden. Gar so schnell ist sie nicht totzukriegen. Ab und zu leben auch die überwunden geglaubten Argumente für das Rauchen mit scheinbar frischer Überzeugungskraft wieder auf.

Dann kommt Ihnen in den Sinn, wie schön und aromatisch der Tabak doch eigentlich ist und wie schneidig und weltmännisch die Zigarette in der Hand des Gentleman aussieht, oder, wie meisterhaft Sie es jetzt verstehen, mit Maßen zu rauchen.

Aber machen Sie sich nichts vor!

Bilden Sie sich nicht ein, Sie bräuchten es fertig, nur eine Zigarette zu rauchen. Selbst wenn sie Ihnen abscheulich, bitter und giftig schmeckt, würden Sie es unter Garantie nicht bei dieser einen bewenden lassen.

Lassen Sie sich also nicht irritieren: Rauchen ist weder schneidig noch weltmännisch, sondern eine schleichende häßliche Angewohnheit, die, einmal in Fleisch und Blut übergegangen, Sie sogar dann zu rauchen zwingt, wenn Sie gar keine Lust dazu haben.

Nur sehr, sehr wenige schwere Raucher bringen es fertig, die Zahl ihrer Zigaretten oder Zigarren zu „kontrollieren“ oder sie so einzuschränken, daß ihre Gesundheit nicht leidet. Das weiß jeder, der bittere Erfahrungen bei seinen Versuchen mit dem Aufgeben des Rauchens gesammelt hat.

Fühlen Sie sich als Nichtraucher unter Rauchern unsicher und befangen? Dazu besteht zwar kein Grund, aber es ist möglich, daß Sie es sind. Dann erzählen Sie lieber niemandem etwas von Ihrem Plan. Sie tun gut daran, wenn Sie immer Streichhölzer bei sich haben; so wird es den anderen nicht gleich auffallen, daß Sie vom Tabak Abschied genommen haben. Bieten Sie Ihren Bekannten Feuer an, und man wird nicht das Gefühl haben, Sie seien ein Außenseiter.

Schließlich müssen wir noch mit einer letzten Möglichkeit rechnen. Vielleicht werden Sie, nachdem Sie schon dem Rauchen Lebewohl gesagt und die schlimmsten Anfechtungen der ersten Tage überstanden haben, in einem Augenblick äußerster Schwäche dem alten Laster wieder verfallen und sich eine Zigarette anzünden.

Ein peinlicher Gedanke. Aber stecken wir nicht den Kopf in den Sand! Es ist nun einmal möglich, daß es so kommt. Gewiß, Sie sollten alles tun, was in Ihren Kräften steht, um es zu verhindern; aber es kann passieren.

Und dann gibt es nur eines:

Verhalten Sie sich so wie ein Hindernisreiter, der vom Pferd gestürzt ist und sofort wieder aufspringt, um ein neues Pferd zu besteigen. Nur so behält er die Nerven. Oder handeln Sie wie ein Pilot, der nach einer Bruchlandung möglichst rasch mit einem neuen Flugzeug aufsteigt.

Wenn Sie also nach einem geglückten Start manchmal schwach werden und der Versuchung zu rauchen, nachgeben — so konzentrieren Sie sich nur darauf, es wieder zu lassen, bevor Sie die Nerven verlieren. Zerstören Sie eine neu aufkeimende Hoffnung nicht dadurch, daß Sie wieder zu rauchen anfangen. Betrachten Sie einen Rückfall als Prüfung und nehmen Sie sich fest vor, sie zu bestehen. Rauchen Sie überhaupt nicht mehr; nun gerade nicht. Und macht Ihnen Ihr Verlangen mehr als vorher zu schaffen, vergessen Sie nicht, daß jedes neue Nachgeben Ihren endgültigen Rückfall besiegeln würde.

Behalten Sie auch nach dem eventuellen ersten Rückfall den Glauben: Noch ist Polen nicht verloren. Schlagen Sie neue Ver-

suchungen in die Flucht, oder — um bei dem erwähnten Vergleich zu bleiben: besteigen Sie ein neues Pferd.

Wenn Ihnen das glückt, werden Sie den Tag zufriedener als je beschließen und neuen Auftrieb haben, um Ihren Vorsatz durchzuführen.

KAPITEL 9

... und nun der Start!

Dies ist jetzt für Sie das letzte Kapitel. Es folgt zwar noch ein weiteres, aber ich möchte Sie bitten, es noch nicht zu lesen. Es ist für jenen Augenblick bestimmt, der von selbst oder durch Ihre Initiative kommt, — sobald Sie in das große Experiment einsteigen. Dieses Schlußkapitel ist so etwas wie ein Tagebuch, aus dem Sie täglich jeweils nur einen Abschnitt lesen sollen. Es schildert Ihnen die Gefahren der ersten kritischen Zeit. Sie finden dort für jeden Tag einen Rat und — eine Warnung.

Selbstverständlich kann nicht alles darin restlos auf Ihren Fall zutreffen. Ich kann Ihnen unmöglich versprechen, daß Sie alle 24 Stunden die gleichen Gefühle haben, die gleichen Schwierigkeiten und Triumphe erleben werden, so wie ich sie dargestellt habe. Dennoch glaube ich, daß Sie das Tagebuch im großen und ganzen auch auf sich anwenden können und es gern als echte Hilfe annehmen. Lesen Sie aber bitte immer nur den für jeden Tag bestimmten Abschnitt; greifen Sie nicht vor. (Das gilt nicht für die Kapitel 1—9. In ihnen dürfen Sie vorwärts und rückwärts lesen, so oft Sie nur wollen.)

Ich hätte dieses Buch nicht schreiben können, ohne von zwei Dingen tief überzeugt zu sein: Einmal davon, daß es unendlich viele Menschen gibt, die das Rauchen maßlos übertreiben und, vielleicht gerade deshalb, es wirklich und dringend aufzugeben wünschen. Dann aber glaube ich an die hier ausgearbeiteten Grundsätze, weil sie erprobt sind und psychologisch begründete Vorschriften enthalten, mit deren Hilfe auch der stärkste Raucher — sofern er es ehrlich will — dem Tabak Lebewohl sagen kann.

Ich frage Sie also zum letztenmal: Wollen Sie das Rauchen aufgeben? Gut. Sie sagen „Ja!“ Dann prüfen Sie sich, ob Sie auch die in den Kapiteln 6 und 7 enthaltenen Ratschläge verarbeitet haben. Fertigen Sie Ihre Liste an. Warten Sie Ihre Zeit ab — oder bestimmen Sie einfach den Startmoment. Und befolgen Sie die Regeln.

Nehmen Sie in den ersten Tagen das Buch recht oft zur Hand

und lesen Sie täglich einen Abschnitt aus dem Schlußkapitel. Führen Sie alles gewissenhaft durch. Und — warten Sie ab ...

*

„Wie lange werde ich durchhalten?“, werden Sie jetzt fragen. Das liegt bei Ihnen. Sie halten genau so lange durch, wie Sie wirklich aufrichtig wünschen, nicht mehr zu rauchen. Vielleicht überfällt Sie nach einem Jahr unerwartet ein neues, starkes Verlangen nach etwas Rauchbarem. Solange nun solche Wünsche, wenn auch noch so selten, auftauchen, können Sie beim besten Willen nicht behaupten, Ihrer Sucht restlos Herr geworden zu sein.

In diesem Fall müssen Sie wieder auf die Ratschläge und Regeln dieses Buches zurückgreifen, bis Sie Ihrer Sucht den letzten Lebensfunken ausgeblasen haben.

Nach sechs tabaklosen Monaten haben Sie die Schlacht so gut wie gewonnen. In Wirklichkeit schon viel früher. (Sie wissen es nur zu Ihrem Glück noch nicht). Ob Sie sich aber diesen Sieg wieder entreißen lassen oder nicht, das liegt einzig und allein bei Ihnen. Kein Buch, kein Psychologe und kein Lehrmeister kann Ihnen die Verantwortung abnehmen.

Immerhin haben Sie nach sechs Monaten die Hauptschlacht überstanden. Übrig bleiben nur noch psychologische Aufräumarbeiten. Die gleichen Regeln, mit deren Hilfe Sie den Kampf gewonnen haben, können Sie nun noch verwenden, um die letzten Schwierigkeiten zu beseitigen.

Aber nur Sie können es tun.

Sie müssen das Werk aus eigenem Antrieb und echtem Wollen vollenden, nicht etwa einem anderen — sondern sich selbst zuliebe. Und wenn Sie das Rauchen aufgeben möchten, dann können Sie es auch. Das wissen Sie jetzt.

Haben Sie es geschafft, verkünden Sie es Ihren Bekannten. Sagen Sie, daß man sich umstellen kann, daß Sie es taten, und berichten Sie, wie Sie es angestellt haben.

Denn es lohnt sich schon, die Kunde von einem solchen Ereignis zu verbreiten.

Und nun viel Glück!

KAPITEL 10

14 Tage — 14 Gebote

Bei meinen zahllosen Experimenten habe ich mir täglich Aufzeichnungen gemacht. Im folgenden fasse ich sie übersichtlich geordnet zusammen. Dabei habe ich mich bemüht, die Regeln so zu formulieren, daß sie trotz unterschiedlicher Veranlagungen für eine möglichst große Zahl von Menschen zutreffen. So können sie jeden werdenden Nichtraucher auf die Durchführung seines Planes vorbereiten.

ICH WIEDERHOLE:

Lesen Sie pro Tag nur einen Abschnitt!

Erster Tag

Mit einer Art von Lampenfieber beginnt es. Auch wird es Ihnen vorkommen als stünden Sie vor einem Abenteuer. Die Versuchung, zu rauchen, wird ständig an Sie herantreten; aber das Bewußtsein, daß Sie eine entscheidende Revolution durchführen, wird Sie gegen jede Anfechtung schützen. Wahrscheinlich sind Sie etwas zu erregt —, auch werden Sie Ihre Freunde allmählich langweilen, wenn Sie immer erzählen, was es heißt, einen Tag lang ohne Tabak auszukommen.

Aber das schadet nichts. Sprechen Sie ruhig weiter davon, gleichgültig, ob Sie Ihren Bekannten damit auf die Nerven fallen oder nicht.

Ihr Vorhaben ist wirklich ungewöhnlich, und Sie haben deshalb das Recht, sich mehr Freiheiten zu nehmen als früher.

Ihr Frühstück wird Ihnen heute so gut schmecken wie schon lange nicht. Ebenso Ihr Mittagessen. Und wenn Sie einen Schnaps vor der Mahlzeit trinken, bekommt er Ihnen besser als sonst. Sie haben Ihr Nervensystem heute noch nicht durch Nikotin geschwächt. Sie brauchen das Getränk also nicht zur Auffrischung Ihrer Kräfte, sondern trinken es mehr aus reiner Freude am Geschmack.

Zweiter Tag

Heute wird Ihnen schon alles leichter fallen. Sie haben die ersten Erfahrungen gesammelt, die Anfechtungen eines Tages hinter sich, — und Sie sind damit fertig geworden. Sie werden merken, daß Sie leichter als früher über harmlose Dinge lachen und daß Sie schneller „auf die Palme klettern“. Die normalen Impulse, die das Nikotin bisher in Schach hielt, brechen jetzt durch.

Machen Sie sich nichts daraus. Auch früher waren Sie oft gereizt und unbeherrscht, allerdings aus meist recht unnatürlichen Ursachen. Übrigens wird sich das allmählich geben. Bis dahin werden Sie oft schlechter Laune sein und sich gar nicht besonders wohlfühlen. Vergessen Sie nicht, daß dies Übel bald vorübergeht. Versuchen Sie, so gut wie möglich damit fertig zu werden und machen Sie sich keine unnötigen Sorgen.

Hin und wieder werden Sie automatisch zur Zigarette greifen. Dann durchfährt es Sie wie ein Nadelstich, wenn es Ihnen plötzlich klar wird, daß Sie sich ja das Rauchen verboten haben. Vertreiben Sie sofort den Gedanken an die Zigarette, indem Sie sich schnell auf etwas anderes konzentrieren.

Heute abend sind Sie bereits zwei Tage ohne Tabak ausgekommen! Mit diesem Sieg befinden Sie sich auf dem besten Wege.

Und jetzt beginnen Sie mit dem „kontrollierten Schlaf“! Wenden Sie dieses Mittel heute Abend unbedingt an.

Dritter Tag

Sie dürfen stolz auf Ihre Leistung sein! Sie machen Fortschritte. Erzählen Sie wiederum Ihren Freunden, wie Sie sich fühlen. Eines wird Ihnen vielleicht schwerfallen: zu erklären, wieviel mehr Sinn Sie jetzt für die Zeit haben, für die Zeit, um viele neue Dinge zu tun, und zwar mit einer viel größeren Energie als sonst. Das Gefühl für Freiheit und Unabhängigkeit ist ebenfalls gewachsen. Haben Sie nicht auch schon Ihren Geruchssinn entwickelt? Eigentlich müßte es so sein, denn jetzt beginnt Ihr Körper Nikotin und andere Gifte abzubauen, die ihn jahrelang belastet haben.

Wenn Sie sich heute eine Zigarette anzünden — (tun Sie es nicht!), würde es Ihnen widerlich schmecken. Glauben Sie mir,

es stimmt! Ich weiß es. Aber versuchen Sie es auf keinen Fall. Wenn Sie mir auch Recht geben müßten, würden Sie sich sehr wahrscheinlich bald eine zweite anzünden. Zu viel steht aber auf dem Spiel, als daß Sie jetzt irgendetwas riskieren dürften. Sicherlich wird es Ihnen schon bei weitem nicht so viel ausmachen, andere rauchen zu sehen, wie in den ersten Stunden des ersten Tages. Essen Sie auch weiterhin Pfefferminz, Schokolade oder Kaugummi. Sie wissen ja, daß Sie das Geld auf andere Weise wieder einsparen.

Vierter Tag

Die ersten Erfolge sind errungen. Jetzt müssen Sie mit Krisen und Rückfällen rechnen, sei es auf Grund persönlicher Schwierigkeiten oder weil Ihr Rauchbedürfnis sich überraschend meldet. Das kann natürlich Ihren Kampf erschweren.

Also: Bleiben Sie wachsam! Lassen Sie kein noch so überzeugendes Motiv die Oberhand über Ihren endgültigen Entschluß gewinnen. Geben Sie nicht nach. Machen Sie sich noch einmal klar, daß Sie das Schlimmste überstanden haben. Gewiß werden neue Krisen kommen, aber ihre Wirkung wird allmählich verblasen. Halten Sie sich heute noch einmal folgendes vor: Sie dürfen nicht in die alte Gewohnheit zurückfallen. Zuviel steht auf dem Spiel. Sie haben bereits zu viel Energie investiert. Es bleibt Ihnen also gar nichts anderes übrig, als die Schlacht zu gewinnen. Es sei denn, Sie wollten doch lieber einen — jetzt allerdings beschämenden — Rückzieher machen. Im übrigen spielen Sie, wie schon früher angeregt, „Versuchung und Überwindung“.

Fünfter Tag

Allmählich wird sich Ihre erste Begeisterung etwas legen. Als Sie den Kampf aufnahmen, glaubten Sie nicht an den Sieg. Heute aber sieht es schon so aus, als hätten Sie ihn errungen. Das Nichtrauchen kommt Ihnen bereits ganz natürlich vor. Allerdings kann noch keine Rede davon sein, daß Sie nicht mehr in Versuchung kommen; wahrscheinlich reizt es Sie sogar noch oft,

zur Zigarette zu greifen. Aber der erste Stolz auf Ihre Leistungen und die interessanten Entdeckungen der ersten Tage haben den Reiz der Neuheit verloren.

Sie sollten es sich also nicht zu leicht machen. Es schadet gar nichts, wenn Ihnen der ständige Verzicht auf die Nerven geht, auch nicht, wenn es für andere Menschen jetzt schwieriger ist, mit Ihnen auszukommen. Vielleicht werden Sie sogar zu Ihrer Frau, Ihren Freunden, Kindern oder Untergebenen ungerecht sein. Dann versuchen Sie, sich so gut es geht zu beherrschen; und ärgern Sie sich nicht auch noch über Ihre Gereiztheit. Wie Sie auch immer reagieren, lassen Sie sich nicht dazu hinreißen, wieder zum Tabak zu greifen. Lesen Sie noch einmal Ihre Liste und führen Sie sich vor Augen, wie es eigentlich war, als Sie noch zu den Rauchern gehörten. Damals wurden Energie, Willenskraft und Selbstachtung untergraben, weil Sie sich ewig etwas Rauchbares anzünden mußten, — was Ihre Sinne jedoch niemals wirklich befriedigte.

Vielleicht kommt es Ihnen heute so vor, als nähme der Tag kein Ende. Wenn Sie glauben, nicht mehr durchhalten zu können, dann vergessen Sie bitte nicht, daß morgen schon alles wieder leichter ist! Was Ihnen auch immer zustößt, wie gereizt und verärgert Sie auch immer sein mögen, — lassen Sie sich nicht zum Rauchen verführen! Das wäre beschämend.

Seien Sie lieber stolz darauf, daß Sie es schon so weit geschafft haben. Sie haben ein Recht darauf, sich darüber zu freuen. Glauben Sie mir, ich weiß es. Und lassen Sie sich aus langer Erfahrung sagen, daß Sie tatsächlich über dem Berg sind.

Sechster Tag

Jetzt haben Sie eine besondere Belohnung verdient. Denn morgen abend feiern Sie ein Jubiläum. Sie haben eine ganze Woche ohne Tabak gelebt. Das ist schon etwas! Das gibt Ihnen auch das Recht, sich schon heute etwas Besonderes zu leisten. Nehmen Sie sich einen Tag oder einen Abend frei, gönnen Sie sich eine Freude und lenken Sie sich etwas ab. Es kann ruhig etwas Ungewöhnliches sein, das Sie heute oder morgen tun.

Sehen wir einmal zu, was in Frage kommt. Wollen Sie in einen Film gehen, den Sie schon lange sehen wollten, oder wollen Sie

sich lieber mit Freunden verabreden und sich ausnahmsweise eine Nacht um die Ohren schlagen? Wenn es spät wird, ärgern Sie sich nicht über den versäumten Schlaf! Sie haben jetzt ja viel mehr Reserven als früher.

Vielleicht wünschen Sie sich auch lieber einen neuen Anzug, oder neue Bücher; oder Sie wollen einen Tag ins Freie. Auf jeden Fall überlegen Sie sich, was Ihnen am meisten Spaß macht. Sie haben eine Belohnung verdient, weil Sie eine wirklich schwierige Woche vollenden. Bereiten Sie sich innerlich darauf vor wie auf ein Fest.

Siebenter Tag

Heute ist nun Gedenktag. Sie sind eine Woche Nichtraucher! Manchmal plagt Sie noch Nervosität, und hin und wieder regt sich der Wunsch zu rauchen. Aber tun Sie es nicht, denken Sie an den schon errungenen Erfolg. Wie fühlen Sie sich heute im Vergleich zum ersten oder zweiten Tag? Sie haben seitdem beachtliche Siege aus eigener Kraft über eine Sucht errungen. Gewiß, noch immer tauchen plötzlich zaghafte Wünsche nach einer Zigarette oder einer Zigarre auf, aber sie sind leichter als früher zu unterdrücken. Sie haben sich auch schon gut daran gewöhnt, als Nichtraucher mit Rauchern zusammenzusein. Also kennen Sie die flüchtigen Augenblicke der Unsicherheit und Unentschlossenheit, in denen es verführerisch schön wäre, mitzurauchen. Aber bleiben Sie nüchtern: der Fortschritt, den Sie gemacht haben, ist wichtiger als alles andere. Was wird nun die nächste Woche bringen? Wird sie etwa schwieriger sein? Nun, Sie wissen es besser. Natürlich wird es manchmal noch schwer sein, aber in keinem Fall mehr so anstrengend wie in den ersten Tagen. Die frei gewordenen Kräfte, die sich zunächst in Überempfindlichkeit äußerten, lernen Sie allmählich kontrollieren. Langsam paßt sich der Körper einem normalen, tabaklosen Leben an.

Der Kampf ist noch nicht zuende. Aber er wird mit jedem Tag leichter. Festigen Sie Ihren Entschluß, auch noch die nächste Woche zu überstehen. Ziehen Sie alle Register, lesen Sie wieder in den Kapiteln nach, halten Sie sich an die Regeln und prägen Sie sich die Notizen auf Ihrer Liste ein.

Achter Tag

Sie gehen jetzt in die zweite Woche und damit beginnt die leichtere Hälfte der vierzehn entscheidenden Tage, in der sich herausstellen wird, ob Sie das Rauchen für immer aufgegeben haben, oder aber ob Sie in den Abgrund zurücksinken, aus dem Sie sich entschlossen und mühevoll emporgearbeitet haben.

Jetzt aber müssen Sie vor einer Gefahr auf der Hut sein. Eine Woche lang haben Sie die Vorteile des Nichtrauchens erprobt und sogar Freude daran gehabt. Diese Freude ist früher durch die ständige Sucht nach Nikotin, die nun allmählich abstirbt, im Keime erstickt worden; aber im Laufe der Zeit wird sie sich entwickeln und vertiefen und die Sucht wird nachlassen. Vielleicht ist Ihnen nun die Freude über die Befreiung vom Gewohnheitsrauchen schon allzu vertraut geworden, so daß Sie sie, ob Sie sich darüber klar sind oder nicht, schon für ganz selbstverständlich halten.

Tun Sie das nicht. Lesen Sie wiederum Ihre Liste und vergegenwärtigen Sie sich den ganzen ärgerlichen Kram, der mit dem Rauchen zusammenhängt, den Sie jedoch inzwischen aus Ihrem Leben verbannt haben. Nehmen Sie das neue Wohlbefinden nicht als Selbstverständlichkeit hin. Es bedeutet viel mehr, als Sie annehmen, und es lohnt sich, daß Sie auch weiterhin Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf konzentrieren, es zu stärken.

Neunter Tag

Hüten Sie sich vor Gleichgültigkeit! Machen Sie es nicht wie eine Fußballmannschaft, die ihr Spiel schon vor Toresschluß für gewonnen hält und mit dem Gegner kaum noch rechnet. Unterschätzen Sie den Tabak nicht, er ist ein hartnäckiger und verschlagener Gegner. Sie haben ihn selbst von Jahr zu Jahr stärker und mächtiger werden lassen, und er ist durchaus noch fähig, einen weiteren Angriff auf Ihre neue, aber noch nicht gefestigte Kraft zu starten. Befolgen Sie täglich unsere sechs Regeln! Werden Sie dabei nicht nachlässig, noch haben Sie es bitter nötig; denn diese Regeln erleichtern Ihnen die Aufgabe. Sie

können tun, was Sie wollen, aber hüten Sie sich davor, „nur mal einen Zug“ zu machen, vielleicht nur um zu sehen wie er schmeckt.

Zehnter Tag

Ich zweifle nicht daran, daß Sie jetzt allmählich die volle Herrschaft über sich gewinnen. Trotzdem sollten Sie auch heute wieder mit überraschenden Anfechtungen rechnen, die gerade deshalb gefährlicher sind, weil Sie sich an das Nichtrauchen gewöhnen. Natürlich erwarte ich nicht, daß Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit an die Vorzüge des tabaklosen Lebens denken. Auch wird mit der Zeit die Versuchung, zu rauchen, seltener. Wenn sie aber an Sie herantritt, so tut sie es jetzt, wenn Sie es gar nicht erwarten, — wie aus verborgenen Winkeln und zu ungeahnten Zeiten. Ihre Wirkung ist dann stärker, weil Sie kaum noch mit ihr gerechnet haben.

Dagegen gibt es ein gutes Mittel: Führen Sie sich absichtlich ein paarmal täglich in Versuchung und kämpfen Sie sie nieder, indem Sie sich die neuentdeckte schönere und gesündere Welt vor Augen halten. Tun Sie das bitte heute, morgen und in den folgenden Tagen. Denn Sie wissen, daß die Schlacht gegen den Tabak keineswegs am vierzehnten Tag um 24 Uhr beendet ist. Aber so gewiß wie die erste Woche den Anfangserfolg entschieden hat, so wichtig ist jetzt die zweite Woche für den wirklichen Sieg. Scheuen Sie keine Anstrengung, um auch sie zu bestehen. Halten Sie sich dabei an unsere Regeln (das dürfte Ihnen nach den ersten vierzehn Tagen nicht schwerfallen), und Sie werden den Kampf im wesentlichen gewonnen haben.

Elfter Tag

Sie hatten doch einige Freunde, die einmal behaupteten, Sie könnten vom Rauchen nicht lassen. Heute sollen Sie sich diese einmal vorknöpfen. Jetzt müssen sie ihre falsche Prophezeiung widerrufen. Nicht, daß ich Sie zu einer Gehässigkeit verführen will. Natürlich nicht. Aber nehmen Sie es ruhig in Ihr Tages-

programm auf, wenigstens einem Ihrer Bekannten zu beweisen, daß Sie mit dem Nichtrauchen Ernst gemacht haben. Elf Tage ohne Tabak! Das will schon etwas heißen. Schildern Sie Ihren Freunden, wie viel wohler Sie sich jetzt fühlen und betonen Sie energisch, daß Sie etwas fertig gebracht haben, was man allgemein für unmöglich hielt.

Man wird Ihnen erwidern, daß Sie früher oder später doch wieder der Versuchung erliegen werden. Dann erwidern Sie, daß Sie sich auch damit bereits auseinander gesetzt haben und für alle Möglichkeiten gerüstet sind, heute, morgen und für alle Zeiten. Zunächst einmal stärken Sie damit Ihre Entschlußkraft. Noch wichtiger ist aber etwas anderes: Dieses Gespräch wird Ihnen bestimmt helfen, wenn die nächste Versuchung an Sie herantritt. Dann werden Sie es sich nämlich doppelt überlegen, ob Ihre Freunde mit ihrer geringschätzigen und schadenfrohen Behauptung Recht behalten sollen.

Befolgen Sie also auf jeden Fall meinen Rat.

Wie geht es Ihnen übrigens?

Schlafen Sie ruhiger? Schmeckt Ihnen das Essen besser als früher? Fühlen Sie sich kräftiger?

Wie lange ist es her, seitdem Sie von den am Vortage gerauchten 30 Zigaretten oder 10 Zigarren halberstickt und hustend aufwachten?

Zwölfter Tag

Ihre Erfahrungen werden es Ihnen jetzt selbst gezeigt haben: die Sucht nach dem Nikotin stirbt nur langsam. Noch lange, nachdem Sie bereits das Schlimmste überstanden haben, kommt sie wie aus dem Hinterhalt über Sie. Sie müssen deshalb immer wachsam sein. Vielleicht startet der Tabak heute oder morgen wieder einmal einen neuen Großangriff auf Ihre Standhaftigkeit. Er kann durch besondere Umstände in Ihrem Leben oder auch nur durch das alte physische Verlangen ausgelöst werden. Kurz: vielleicht kommt gerade heute eine neue Krise. Die Versuchung, einer solchen Krise einfach nachzugeben, und sofort zum Tabak zu greifen, haben Sie sicherlich weit von sich gewiesen. Sie müssen deshalb damit rechnen, daß der Angriff auf Ihre Standhaftigkeit ganz anders als bisher erfolgt, z. B. durch ein Gefühl der Selbstbemitleidung.

Vielleicht hadern Sie mit sich: Was habe ich nicht schon alles aufgegeben? Warum soll ich nicht rauchen wie andere Menschen auch? Ist es denn unbedingt notwendig, daß ich mir ein harmloses Vergnügen raube? Soll ich mich mit Gewalt zum Märtyrer machen?! Und so weiter ...

Lassen Sie es sich bitte gesagt sein: Solche Anfälle und Rückfälle sind töricht. Ergreifen Sie sofort Gegenmaßnahmen! Rekapitulieren Sie die früheren Abschnitte, blicken Sie wenigstens ein paar Augenblicke lang auf Ihre Liste. Sie werden dann sehen, wie sinnlos Ihre Selbstbemitleidung ist. Aber es ist gefährlich, wenn die Versuchung in einer solchen melancholischen Gestalt an Sie herantritt. Sie würden dann leicht all die häßlichen Erscheinungen des Rauchens übersehen, denen Sie zum Glück schon entgangen sind. In Ihrem Anfall könnten Sie vergessen, daß die Raucher, die Sie plötzlich beneiden, gar keine Handlungsfreiheit besitzen. Sie sind die Gefangenen einer Gewohnheit. Jene können nicht aufhören. Sie taten es.

Um Himmelswillen! Bevor solche Gefühle Sie vollständig übermannen, blättern Sie zurück und lesen Sie noch einmal die Kapitel 3 und 4. Geben Sie sich lieber einen Ruck, ehe Sie in das Elend zurückfallen, aus dem Sie sich gerade emporgearbeitet haben.

Dreizehnter Tag

Heute nur ein besonderer Hinweis: Wo Sie auch immer sind, was Sie auch immer tun, machen Sie es sich zur Regel, lange und intensiv die Schaufenster der Tabakläden zu studieren. Sehen Sie sich alle Zigarettenarten an, alle Zigarrenkisten, alle attraktiv aufgestellten Tabakpäckchen. Tun Sie das lange und eingehend, und dann stecken Sie all diesen „Herrlichkeiten“ die Zunge heraus und lachen Sie darüber.

Vierzehnter Tag

Nun, wie stehen die Aktien? Sie beenden heute den vierzehnten nikotinfreien Tag. Sie haben die Schlacht gewonnen. Nicht etwa, daß Sie ab morgen Ihre sämtlichen Erfahrungen und Erkennt-

nisse über Bord werfen dürfen! Nichts von alledem, was Sie sich bisher angeeignet haben, dürfen Sie vernachlässigen. Sie müssen alles, was Sie getan und beachtet haben, selbstverständlich fortsetzen. Das dürfte Ihnen auch gar nicht schwerfallen, weil Sie ja jetzt vierzehn Tage Praxis hinter sich haben. Aber nun muß Ihnen allmählich das alles ganz selbstverständlich sein. Denken Sie gar nicht mehr an den Tabak! Sie haben damit endgültig abgeschlossen. Denn Sie haben die vierzehn Tage gemeistert. Heute dürfen Sie sich deshalb noch einmal etwas Besonderes leisten. Rechnen Sie sich aus, was Sie in diesen beiden Wochen sparten. Und bedenken Sie, wie viel mehr Sie gewonnen haben, was sich nicht in Zahlen ausdrücken läßt, — den gebesserten Gesundheitszustand, die Selbstachtung und eine verjüngte Energie für Ihr tägliches Leben.

Sie sind jetzt über dem Berg. Aber noch immer müssen Sie wachsam bleiben.

Sorgen Sie dafür, daß dieses Buch griffbereit liegt und lesen Sie ab und zu darin. Von jetzt ab wissen Sie, wie man mit Versuchungen fertig wird. Vergessen Sie keine der Regeln, frischen Sie Ihr Gedächtnis immer wieder auf.

Sie sind kein Raucher mehr. Sie haben sich vom Tabak endgültig getrennt.

Darauf dürfen Sie stolz sein.

Bleiben Sie auf diesem Weg! Es wird Ihr Glück bedeuten!