

MEIN GESCHENK FÜR DEINE GENUSSVOLLE RAUCHER- ENTWÖHNUNG

NICHTRAUCHEN SCHAFFEN UND NICHTRAUCHER BLEIBEN.



POCKETSIZE
BOOK

WARUM ICH ZUR ZIGARETTE GRIFF UND WIE ICH MICH VON DER SUCHT LÖSTE.

PETER KRUSE

DANKSAGUNG

Cherie Fox für das tolle Cover
www.cheriefox.com

Ingrid Munzert und Claudia Beate Bittag für
Lektorat und Korrekturlesen

Matthias Rost für das fachliche Lektorat eines
erfahrenen Suchtberaters

Dr. Horst Freels und Dipl.-Psych. Maria Eugenia
Diaz für die medizinische und psychologische
Expertise

Meinen Testlesern für ihre wertvollen
Rückmeldungen

Dieses Buch widme ich meinen Töchtern
Monica & Lessa Belle

INHALT

Danksagung

1. Vorwort Matthias Rost
2. Prolog
3. Mundtot
4. Neulich im Patentamt
5. Dies & das über den Tabakgenuss
6. Nutzen und Vorteile des Rauchens
7. Die „Ich-opfere-mich-Methode“
8. Ersatzbefriedigung und sonstiger Schnickschnack
9. Die „Leitmotiv-Methode“
10. Nachwort

*„Nicht der Mensch raucht die Zigarette.
Die Zigarette raucht den Menschen.“*

(Manfred Hinrich)

VORWORT MATTHIAS ROST

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft.“ (Mark Twain)

Mit dem Rauchen aufhören – mit dem Gedanken musste sich sicher schon jeder Raucher einmal auseinandersetzen. Sei es aus eigenem Antrieb oder weil Freunde oder Ärzte dazu geraten haben. Und vielen Rauchern ist klar – irgendwann werde ich aufhören. Aber heute noch nicht. Vielleicht mit 30/50/70 Jahren oder – wenn ich Lungenkrebs/Keuchhusten/COPD habe – oder vielleicht wenn die Zigaretten 10€/20€/30€ kosten. Aber irgendwann höre ich damit auf.

Lieber Leser, Sie kennen diese Gedanken von sich selbst oder von anderen? Dann haben Sie das richtige Buch gefunden. Dieses Buch ist kein Allheilmittel. So etwas gibt es nicht. Es ist die kritische Selbstreflexion eines ehemaligen Rauchers. Offen, ehrlich und direkt.

Die einen werden den Kopf schütteln und weitermachen wie bisher. Andere werden schmunzeln, sich ertappt fühlen und trotzdem nicht sofort alles ändern. Aber vielleicht – vielleicht bleibt der eine oder andere Gedanke hängen und führt irgendwann zu dem Schluss, dass es durchaus lohnenswert ist, den glühenden Sklaventreiber aus dem eigenen Leben zu verbannen.

Rauchen ist und bleibt die häufigste vermeidbare Todesursache. In Deutschland sterben aktuell jeden Tag ca. 330 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Das wäre ungefähr so, als würde tagtäglich eine voll besetzte Boeing

777 irgendwo in unserem Land abstürzen. Aber warum redet kaum jemand darüber?

Jedes Jahr wird vom Büro des Drogenbeauftragten der Bundesregierung die Zahl der Drogentoten veröffentlicht. Dabei geht es um Menschen, die aufgrund des Konsums *illegaler* Drogen gestorben sind. Und immer wieder ist man über diese Zahl schockiert, denn es handelt sich um ca. 1.300 Menschen.... im Jahr. Wir können also davon ausgehen, dass die Zahl der Todesfälle durch Tabak bereits am 5. Januar eines jeden Jahres diese Zahl übersteigt. Ja, wir als Gesellschaft haben es wunderbar geschafft, das eigentliche Problem auszublenden.

Darum liebe Leser. Seien Sie kritisch und akzeptieren Sie, dass Sie sich vielleicht an einigen Stellen dieses Buches unwohl fühlen. Ich kann Ihnen versichern, das liegt nicht am Buch. Es liegt vielleicht daran, dass Ihr Kopf versucht, neue Gedanken mit dem bisherigen Leben zu vereinen. Nur irgendwie passen die gar nicht zusammen. Ja, das ist im ersten Moment unangenehm - aber vielleicht ist es auch der erste Schritt zu einem neuen Leben. Der beste Moment um mit dem Rauchen aufzuhören, war sicherlich vor 5/10/20 oder mehr Jahren. Der zweitbeste Moment ist **heute**.

Mit dem Rauchen aufhören ist einfach. Die Schwierigkeit ist, nicht wieder damit anzufangen.

Matthias Rost
Dipl. Sozialpädagoge /Suchttherapeut
Diakonie Leipzig