2017/51 dschungel

https://www.jungle.world/artikel/2017/51/auf-der-kippe

Das Medium

Auf der Kippe

Das Medium Von **Elke Wittich**

Herzlich willkommen zum Grundkurs »Nichtraucher werden« für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Und damit fängt das Problem schon an, denn natürlich will man, wenn man schon nicht mehr rauchen möchte, sich das Ganze nicht alleine abgewöhnen. Lieber möchte man in irgendeinem Lehrgang in der Volkshochschule sitzen und von Leuten, die im Jahr 1987 mal ein halbes Jahr lang zehn Zigaretten am Tag geraucht haben, aber sich dann doch erfolgreich aus den Fesseln der Sucht befreien konnten, erklärt bekommen, wie das geht, dieses »Nichtraucher werden«.

Zumal sie ganz sicher davon schwärmen würden, wie wundervoll das neue Leben sein wird. Endlich wieder die Umgebung riechen können! Wenn man großes Interesse am unverfälschten Geruch von plattgetretener Hundekacke oder des neuesten Billigdeos für an starkem Körpergeruch leidenende Teenagern hätte, dann hätte man gar nicht erst mit dem Rauchen angefangen. Nichts da draußen riecht, jedenfalls im Winter, so toll, dass es eine Freude wäre, wenn man es plötzlich noch intensiver wahrnehmen würde, mit Ausnahme vielleicht dieses speziellen Geruchs, der kurz vor dem ersten Schneefall die Luft erfüllt. Aber der ist so intensiv, dass man ihn vermutlich auch dann noch wahrnähme, wenn man 100 Zigaretten am Tag rauchen würde.

Die Riecherei vergisst man daher als Anreiz für das Nichtrauchen am besten sofort. Ob besser schmecken zu können ein Ansporn ist, kommt sehr darauf an: In vielen Fällen dürfte es jedenfalls auch ein Segen sein, wenn das zusammengestümperte Selbstgekochte ein eher vages Geschmackserlebnis bleibt.

Was dagegen als Nichtrauchmotivationshilfe völlig vernachlässigt wird, aber wichtig ist: Hass. Und genau darum wird es in der nächsten Folge gehen. Um viel Hass, sogar.

© Jungle World Verlags GmbH