

Vorwort

Dieses Buch wurde von jemandem geschrieben, der seit Jahrzehnten in unzähligen Diskussionen seinen Standpunkt zum Thema „Rauchen“ darlegt. Es geht nicht darum Raucher zu belehren, zu bekehren, zu verunglimpfen, zu beleidigen, sie gar zu beschimpfen, denn auch unter ihnen sind mit Sicherheit sympathische, liebenswürdige und für die Gesellschaft wertvolle Menschen. Vielmehr habe ich mir zum Ziel gesetzt, meinen zugegebenermaßen einseitigen Standpunkt aufzuzeigen, die Raucher, oder wie ich sie nenne, die Süchtigen, zum Nachdenken und zur Rücksichtnahme anzuregen. Die Meinungen der „Andersgläubigen“ sind selbstverständlich zur Kenntnis zu nehmen, zu respektieren, aber niemals zu akzeptieren.

Der Begriff „Süchtige“ soll nicht diskriminieren. Ich bin jedoch der Meinung, dass man die Dinge durchaus beim Namen nennen soll, mögen sie auch unangenehm sein. Und selbstverständlich soll auch bei diesem ernsten Thema der Humor nicht zu kurz kommen, wie die zahlreichen Karikaturen beweisen.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass Süchtige vieles von dem, was Sie lesen werden, nicht verstehen können oder wollen. Und manches ist aus deren Sicht möglicherweise auch tatsächlich unverständlich. Ich habe bewusst kaum wissenschaftliche Studien, Forschungsergebnisse, Statistiken etc. eingearbeitet, sondern vielmehr als mit offenen Augen durch das Leben Gehender, als scharf beobachtender Mann von der Straße, aber auch als eifriger Nutzer diverser Internetforen niedergeschrieben, was ich im Laufe meines Lebens mit Tabaksüchtigen erlebt habe.

Ein ganzes Kapitel ist den Versuchen der Süchtigen ihre Sucht zu rechtfertigen, gewidmet. Die großteils haarsträubenden Argumente sind derart lächerlich, dass der Leser sich trotz des ernsten Themas köstlich amüsieren wird. Und nicht immer ist auf den ersten Blick erkennbar, was Ernst und was Humor oder blanker Zynismus, gepaart mit Sarkasmus, ist.

Ein Satz wird sich wie ein roter Faden durch das gesamte Buch ziehen. Und ich weiß, dass mein Leitsatz bei manchen, vor allem bei den Süchtigen, auf viel Unverständnis stoßen wird: **Ich will nie, nirgendwo und in absolut keiner Lebenssituation von Rauch belästigt werden.**

Dieser Satz stellt möglicherweise eine unrealistische Maximalforderung, eine Illusion dar. Doch er war die Motivation für das Schreiben dieses Buches. Möge er ein wenig dazu beitragen, dass die in den Augen vieler so bemitleidenswerten Süchtigen Verständnis für die nicht Süchtigen aufbringen. Umgekehrt will ich erst gar nicht das Verständnis der Vernünftigen für die Süchtigen wecken. Verständnis für sie zu haben würde bedeuten, ihre Sucht zu akzeptieren, sich mit ihr abzufinden. Süchtige brauchen zunächst kein Verständnis, denn sie müssen es sich erst verdienen. Alles, was sie brauchen, sind Therapie, Beratung, Kopf- und Überzeugungsarbeit. Ab dem Moment, in dem sie durch konkretes Verhalten – etwa durch das erstmalige Umschnallen eines Gurkenglasses¹ – ernsthaft den Willen kundgetan haben, ihrer Sucht ein Ende zu bereiten, verdienen sie allerdings unser vollstes Verständnis und unsere maximale Unterstützung.

Mein Leitsatz soll die Süchtigen aufrütteln und ihnen vor Augen führen, dass die Welt nicht nur aus Süchtigen besteht. Und wenn auch nur ein Einziger nach der Lektüre dieses Buches sein Laster abgelegt hat, hat dieses Werk seinen Zweck nicht verfehlt. Denn mit jedem, der seine Sucht besiegt hat, wird unsere Welt wieder ein Stück lebenswerter.

Ich kann Ihnen nicht garantieren, dass Sie nach der Lektüre dieses Buches mit dem Rauchen aufhören. Aber ich kann Ihnen garantieren, dass Sie eine andere Sichtweise bekommen, dass Sie Ihre Sucht mit völlig anderen Augen sehen, was möglicherweise der erste Schritt zu einem dauerhaften Besiegen Ihrer Sucht ist. Es werden Aspekte beleuchtet, an die Sie als Raucher bisher niemals gedacht haben. Und wenn Sie einmal im Kopf rauchfrei sind, ist es nur noch ein kleiner Schritt, um auch in der Lunge rauchfrei zu sein.

Um dem in letzter Zeit grassierenden Genderwahn Genüge zu tun, aber auch im Sinne der leichteren Lesbarkeit erkläre ich hiermit feierlich, dass immer dann, wenn von der männlichen Form die Rede ist, automatisch auch die weibliche gemeint ist. Gegenderte Zitate wurden allerdings nicht geändert.

Besonderer Dank gilt meinem Sohn Armin Rombold, MSc, der unzählige Stunden mit dem Korrigieren des Manuskripts verbracht hat.

¹ Vgl. Kapitel 20, Aufhören, S. 219.

Vorbemerkung

Begriffsbestimmungen

Vorweg gilt es auf eine zugegebenermaßen sehr subjektive Art einige Begriffe zu definieren:

Der Begriff „**Nichtraucher**“ ist diskriminierend und erweckt Assoziationen an ein Unvermögen, an „etwas nicht können“ im Sinne von Nichttänzer oder Nichtschwimmer. Aus diesem Grunde habe ich dieses Wort auch bereits vor Jahren weitgehend aus meinem Vokabular gestrichen und es überall dort, wo es ohne Sinnstörung möglich ist, durch Begriffe wie „Vernünftige“ oder „nicht Süchtige“ ersetzt. Sie werden dieses Wort daher im Buch nur noch ausnahmsweise vorfinden.

Unsere Sprache kennt keinen Nichtbiertrinker, keinen Nichtschwammerlsucher und auch keinen Nichtterroristen. Natürlich möchte ich Raucher nicht mit Terroristen gleichstellen, obwohl sie uns in hohem Maße terrorisieren.

Der Umstand, dass es neben Nikotinsüchtigen auch Alkohol-, Einkaufs-, Internet-, Sex- und Spielsüchtige gibt, soll in diesem Buch weitgehend unberücksichtigt bleiben. Als „**Süchtige**“ werden daher in der Folge ausschließlich vom Nikotin abhängige Raucher bezeichnet.

Eine ebenfalls immer wieder verwendete, aber völlig unzutreffende Bezeichnung ist „**starker Raucher**“. Dieser könne einfach nicht aufhören, hört man immer wieder. Allein schon der Begriff „starker Raucher“ ist ein Widerspruch in sich. Oder haben Sie schon einmal von einem starken Trinker, einem starken Heroinsüchtigen oder einem starken Spielsüchtigen gehört? Ein Süchtiger kann nie stark sein, er ist immer undiszipliniert, inkonsequent, willenlos, ein Schwächling, krank.

Bleibe da noch der „**Gelegenheitsraucher**“. Sollte jemand nach einem guten Essen oder zum Kaffee tatsächlich gelegentlich das Bedürfnis nach einer Zigarette haben, so wird wohl noch keine Sucht vorliegen. Das Gift sei ihm gegönnt. Der Übergang ist aber fließend, kaum kontrollierbar und vollzieht sich oftmals mit rasender Geschwindigkeit. Es soll

jedoch nicht verschwiegen werden, dass es tatsächlich eine kleine Zahl von Gelegenheitsrauchern gibt, die niemals süchtig werden. Dem nicht Süchtigen kann dies jedoch einerlei sein, denn die Zigarette des Gelegenheitsrauchers unterscheidet sich in ihrem Gestank in keiner Weise von der des Süchtigen. Also, lieber „Gelegenheits- oder Genussraucher“, verschonen bitte auch Sie mich mit Ihrem „Genuss-Gestank“! **Ich will nie, nirgendwo und in absolut keiner Lebenssituation von Rauch belästigt werden.**

Der Begriff „Süchtiger“ mag für so manchen Raucher wohl auch diskriminierend sein. Zweifellos ist nicht jeder Raucher ein Süchtiger. Die so genannten „Gelegenheitsraucher“ zählen genauso wenig zu den Süchtigen wie jemand, der gelegentlich Alkohol trinkt, zu den Alkoholikern zählt.

Ich selbst trinke gern Bier, vor allem zum Essen. Aber ich muss nicht jeden Tag Bier trinken. Obwohl es mir gut schmeckt, lasse ich es an zahlreichen Tagen einfach weg, vor allem im Hinblick auf die darin enthaltenen Kalorien. Sind Sie Raucher? Ab wann beginnt die Sucht? Die Nikotinsucht beginnt wohl in dem Moment, wo das Rauchen keinen Genuss mehr bedeutet, wo der Nikotinkonsum zum Zwang wird, wo man glaubt, ohne ihn nicht mehr auskommen zu können, wo man ohne ihn tatsächlich nicht mehr leben kann.

Schaffen Sie es zumindest manchmal, einen Tag lang überhaupt nicht zu rauchen? Halten Sie es (im Wachzustand) aus, eine oder zwei Stunden nicht zu rauchen? Ich denke, dass Sie anhand dieser Fragen Ihr Suchtpotenzial recht gut abschätzen können. Brauchbare Ergebnisse erzielen Sie mit dem Fagerström-Test.

Exkurs: Der Fagerström-Test

Zur Diagnostik einer Tabakabhängigkeit ist der Fagerström-Test for Nicotine Dependence (FTND) international gebräuchlich. Als psychometrischer Test bietet er die Möglichkeit, mit sechs Fragen zum Rauchverhalten wichtige Dimensionen der Tabakabhängigkeit zu erfassen. Der FTND korreliert mit biometrischen Werten wie beispielsweise dem CO-Gehalt der Ausatemluft oder dem Cotinin-Spiegel im Blut oder Urin.

Er ist ein wichtiger Indikator zur Vorhersage kurz- oder langfristiger erreichbarer Abstinenz. Studien belegen, je höher der Wert im FTND, desto stärker die Abhängigkeit und desto geringer die erreichten Abstinenzquoten.

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- nach 5 Minuten (3 Punkte)
- nach 6-30 Minuten (2 Punkte)
- nach 31-60 Minuten (1 Punkt)
- nach mehr als 60 Minuten (0 Punkte)

Finden Sie es schwierig, an Orten, an denen das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die erste am Morgen (1 Punkt)
- andere (0 Punkte)

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- 31 und mehr (3 Punkte)
- 21-30 (2 Punkte)
- 11-20 (1 Punkt)
- bis 10 (0 Punkte)

Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als während des restlichen Tages?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Die Auswertung des Fagerström-Tests²

Die Gesamtpunktzahl liefert eine zuverlässige Einschätzung der Stärke der Tabakabhängigkeit.

0-2 Punkte	geringe körperliche Abhängigkeit
3-4 Punkte	mittlere körperliche Abhängigkeit
5-6 Punkte	starke körperliche Abhängigkeit
7-10 Punkte	sehr starke Abhängigkeit

Doch auch wir nicht Süchtige leiden immens unter der Sucht. Ich unterscheide dabei zwischen primärer und sekundärer Rauchbelästigung:

Primäre Rauchbelästigung

Dass sichtbarer, riechbarer, sich im Gesicht, in den Atmungsorganen, im Haar, in der Kleidung festsetzender Zigarettenrauch stört, ist ja hinlänglich bekannt. Ich würde den Rauch, der unmittelbar von Zigaretten oder Zigarren ausgeht, und die dadurch entstehende Belästigung als primäre Rauchbelästigung bezeichnen, wobei es keinen wesentlichen Unterschied macht, ob die Belästigung in geschlossenen Räumen oder im Freien erfolgt.

Sekundäre Rauchbelästigung

Drei Beispiele seien erwähnt:

1. Du gerätst zwar nicht direkt mit dem von Zigaretten verbreiteten Gestank in Kontakt, aber du kommst in einen Raum, in dem geraucht wurde. Der „kalte Rauch“, der sich in den Vorhängen, Polstermöbeln und an den Wänden festsetzt, ist besonders unangenehm.
2. Du hast in deinem Beruf einen Akt zu bearbeiten, der vorher im Zimmer eines Süchtigen gelegen ist. Du brauchst ihn erst gar nicht „anzuriechen“, nein, den Gestank merkst du

² Quelle: dkfz, deutsches Krebsforschungszentrum.

schon, sobald der Akt in dein Büro gebracht wird. Raucher merken das natürlich nicht und werden vermutlich auch gar nicht verstehen, wie sehr das stört.

3. Und dann gibt es noch die Situation in öffentlichen Verkehrsmitteln: Häufig beobachtet man Süchtige, die kurz ,bevor sie in die Straßenbahn oder den Bus einsteigen, wohl wissend, dass ihnen das Rauchen für die nächsten 10 oder 15 Minuten verwehrt bleiben wird, hastig noch ein paar gierige Züge aus ihrer möglicherweise gerade erst angezündeten Zigarette nehmen und die Kippe dann völlig ungeniert zu Boden werfen. Um die dadurch verursachte Verschwendung und die damit verbundene, die Umwelt belastende Wegwerfmentalität soll es hier nicht gehen. Diese Menschen versprühen, wenn sie dann ausatmen, einen ungeheuren Gestank, den sie dir direkt in dein Gesicht blasen. Na bravo! Und du fragst dich, wie du als nicht süchtiger Straßenbahn- oder Buspassagier dazu kommst, diesen Gestank einzuatmen. Aber es antwortet dir natürlich keiner.

Einige Zahlen

Ich möchte den Leser keineswegs mit Zahlen und trockenen Statistiken langweilen, einige Zahlen seien aber dennoch erwähnt:

Österreich ist der „Aschenbecher Europas“. Jede Minute werden in unserem Land 35.500 Zigaretten angezündet. Das sind pro Tag 51,3 Millionen oder rund 19 Milliarden im Jahr! In der EU wird nur in Griechenland und in Zypern mehr geraucht als bei uns. 33 Prozent der Österreicher rauchen. Im europäischen Durchschnitt sind es „nur“ 28 Prozent. „Eine Differenz von ohnehin nur 5 Prozent“, wäre man verleitet zu sagen. Doch tatsächlich sind es 18 Prozent. Wenn nämlich in Europa 28 Prozent der Menschen rauchen, und bei uns 33 Prozent, dann sind es bei uns um ziemlich genau 18 Prozent mehr. Das ist fast ein Fünftel. Und diese Zahl sollte zu denken geben.

Jede Stunde stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen des Rauchens. Alle acht Stunden stirbt ein Mensch an den Folgen des Passivrauchens. Das sind rund 1.100 Menschen im Jahr. Bundesweit sind im selben Zeitraum „nur“ 450 Verkehrstote zu beklagen. Überspitzt formuliert führt somit

Passivrauchen rund zweieinhalb Mal häufiger zum Tod als der Straßenverkehr.

„Der springende Punkt ist, dass der Passivrauch für Nichtraucher ein Gesundheitsrisiko darstellt, das sie nicht selbst verschuldet haben und dem sie mehr oder weniger „hilflos“ gegenüber stehen. Die Täter sind dabei leicht zu identifizieren und der Konflikt wird dadurch emotional und in den letzten Jahren mit gesteigerter Aggressivität geführt. Zusätzlich sehen sich die Nichtraucher als Opfer eines Gesundheitssystems, das ihnen Behandlungskosten aufbürdet, an deren Verursachung sie nicht beteiligt sind. Diese Tatsache trägt zusätzlich zu Unverständnis und Intoleranz gegenüber RaucherInnen bei.“³

Wäre ich Raucher ... Mein 20-Punkte-Programm

1. ... würde ich mich fragen, ob ich ein Schwächling bin.
2. ... würde mein Selbstwertgefühl unter der Sucht leiden.
3. ... würde ich mich als minderwertiger Mensch fühlen.
4. ... würde ich mich schämen und mich fragen, weshalb mehr als die Hälfte der Menschheit ohne dieses verdammte Zeug auskommt und sich dabei im Gegensatz zu mir auch noch wohl fühlt.
5. ... würde ich mich fragen, warum ich eigentlich süchtig wurde, obwohl mich niemand zur Sucht gezwungen hat.
6. ... würde ich mich fragen, weshalb sich an meinem Zustand seit Jahren/Jahrzehnten absolut nichts geändert hat.
7. ... würde ich mich fragen, ob es auf der großen, weiten Welt irgendjemanden gibt, der mich von der Sucht befreien kann.
8. ... würde ich mich fragen, ob ausschließlich ich selbst es bin, der meiner Sucht ein Ende bereiten kann.
9. ... würde ich mich fragen, weshalb ich so ein Schwächling bin, der es nicht einmal ein/zwei/drei Stunden ohne Zigarette aushalten kann.

³ Melanie Baumgartner, Diplomarbeit, Univ. Wien 2009 „Rauchen in Österreich nach 1945. Wirtschaft, Gesellschaft, Kultur“, S. 142.

10. ... würde ich mich fragen, wer stärker ist: die Sucht oder ich.
11. ... würde ich mich fragen, ob ich ein Loser bin gegen einen unsichtbaren, aber allgegenwärtigen Feind.
12. ... würde ich mich fragen, ob meine Intelligenz, meine Willensstärke, meine Disziplin nicht ausreichen, um mich von der Nikotinabhängigkeit dauerhaft zu befreien.
13. ... würde ich mir saublöd vorkommen, auf der Straße rauchend, allen Leuten zeigen zu müssen, dass ich von dieser Sucht abhängig bin.
14. ... würde ich mich in den letzten Winkel meiner Behausung verkriechen, einsperren und stundenlang darüber nachdenken, wo der Programmfehler in meiner Festplatte liegt.
15. ... würde ich bei diesem Nachdenkprozess keine einzige Zigarette im Raum haben.
16. ... würde ich mir vergegenwärtigen, dass es schon unzählige Süchtige geschafft haben.
17. ... würde ich mich fragen, warum ich meine Familie, meine Arbeitskollegen, meine Umwelt seit urdenklichen Zeiten mit meinem Egoismus, mit meiner Sucht, mit meiner Schwäche, mit meinem Tabakrauch belästigen muss.
18. ... würde ich mich wieder und wieder fragen, ob ich ein Schwächling bin.
19. ... würde ich diese 19 Punkte immer wieder und immer wieder lesen.

Ich gebe schon zu, dass diese 19 Punkte die Gefühle von Süchtigen verletzen, an deren Selbstwertgefühl kratzen, ja sie beleidigen, kränken können, dass sie „starker Tobak“ sind. Ich bin zwar nicht der Heil bringende Messias, der die Weisheit mit dem Löffel gefressen hat, aber ich bezwecke mit meinen Provokationen jedenfalls, dass Sie intensiv über Ihre Sucht nachdenken und vielleicht sogar umdenken. Wie oft haben Süchtige ihrerseits mich mit ihrem „starken Tobak“ verletzt, beleidigt, gekränkt? Und wie oft hat deren beißender Zigarettenrauch in meinem Hals gekratzt? Und was haben sie damit bezweckt?

Gar nichts, sieht man von ihrer Suchtbefriedigung ab. Aber es geht hier nicht um Verletzungen, Beleidigungen und Kränkungen, sondern um Bewusstseinsbildung.

Daher nun zu Punkt 20: Wäre ich Raucher und könnte ich zwischen den beiden Übeln des Weiterr Rauchens oder der durch einen Angriff auf mein Selbstwertgefühl (mit)verursachten endgültigen Nikotinentzug wählen, so würde ich mich für die zweite Variante entscheiden.

Jetzt sind Sie aber wirklich beleidigt? Nun, legen Sie das Buch weg und denken Sie ja nicht über die 20 Punkte nach! Oder noch besser: Werfen Sie es einfach weg und rauchen Sie getrost weiter! Der Verlag, der Buchhandel, der Finanzminister und ich danken Ihnen jedenfalls für die gut 20 Euro, die Sie für dieses Buch ausgegeben haben, ohne es vollständig gelesen zu haben. An anderer Stelle des Buches ist ja von nützlichen Idioten die Rede. Ich gratuliere Ihnen. Soeben ist wieder einer Ihrer zahlreichen Versuche, der Sucht zu entsagen, gescheitert. Sie Schwächling!

Das war Ihnen jetzt endgültig zu viel an Provokation? Und Sie rauchen gerade, während Sie das Buch lesen? Also, ab in den Mistkübel damit! Ich meine nicht die Zigarette, ich meine natürlich das Buch.

Die Tatsache, dass Sie meinem Rat nicht gefolgt sind und jetzt weiterlesen, spricht für Sie. Und Sie werden noch zahlreiche Denkanstöße, Ausreden von Süchtigen, provokante Theorien und kabarettreife Raucherszenen vorfinden, die Sie hoffentlich ein gutes Stück weiterbringen werden auf Ihrem Weg zu einem rauchfreien Leben.

Umstrittenes Rauchen – historischer Abriss

Dass Rauchen immer schon als störend empfunden wurde, ist evident. Das erste überlieferte Rauchverbot geht auf das Jahr 1575 zurück, welches für die Kirchen Mexikos erlassen wurde.⁴

Im 18. Jahrhundert richteten sich die Verbote zunehmend gegen Rauchen in der Öffentlichkeit. Es galt als unanständig und sollte aus „Rücksichtnahme auf die öffentliche Anständigkeit“ nicht praktiziert werden. Bestraft wurde dies im Wiederholungsfall sogar mit Gefängnis. In Wien war das Rauchen auf Straßen in der Innenstadt, der Bastei, auf Brücken, in der Nähe von Schildwachen, auf stark benutzten Promenaden, der Prater Hauptallee, in den Anlagen von Schönbrunn, Belvedere, Schwarzenberg oder im Dornbacher Park verboten. Diese Bestimmungen schienen der Bevölkerung unlogisch und wurden damals, wie auch Rauchverbote heute, als staatliche Bevormundung empfunden.⁵

Rauchverbote sind somit keineswegs eine Erfindung des 21. Jahrhunderts.

Seit Beginn der 1950er Jahre stiegen die gesellschaftliche, wirtschaftliche und symbolische Bedeutung und die Popularität der Zigarette permanent. Diese Erfolgsgeschichte ist seit Beginn der Neunziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts, verstärkt seit Mitte der Neunziger, durch einen Einbruch hinsichtlich der gesellschaftlichen Akzeptanz der Zigarette und einen Rückgang ihres symbolischen sowie kulturellen Stellenwertes geprägt.⁶

Eine weitere Komponente, die zum Erfolg der Zigarette beitrug, ist die aufkommende und dynamisierende Erlebnis- oder Eventgesellschaft. In dieser Gesellschaft fungierte die Zi-

⁴ Baumgartner, S. 64.

⁵ Baumgartner, S. 65.

⁶ Baumgartner, S. 4.

garette als perfektes Kommunikationsmittel, um Kontakte zu knüpfen. Sie diene aber auch der Selbstinszenierung beziehungsweise –darstellung bei gesellschaftlichen Anlässen. Die These lautet daher, dass in der heutigen Kommunikationsgesellschaft die Zigarette als Kommunikationsmittel obsolet geworden ist. Die heutige Gesellschaft verfügt über zahlreiche sonstige Möglichkeiten, sich selbst zu präsentieren und zu inszenieren, beispielsweise mit Hilfe diverser Plattformen im Internet, und schnell und einfach Kontakte zu knüpfen, beispielsweise via Teletext und sms-Chat, diverse Internet-Chat-Foren und so weiter.⁷

Dazu kann ich mir allerdings einen Kommentar nicht verkneifen: Rauchen wird als Kommunikationsform dargestellt, die allmählich obsolet geworden ist. Rauchen habe die Kommunikation gefördert. Mag sein, aber es gibt und gab immer auch andere Möglichkeiten der Kommunikationsförderung. Gemeinsames Biertrinken oder Leberkäsesemmesessen können auch sehr kommunikativ sein, sogar ganz ohne Rauch. Wäre dem nicht so, so müssten ja alle Nichtraucher Taubstumme sein. Und wie verarmt im Geiste muss jemand sein, der sich ohne Zigarette nicht präsentieren, nicht inszenieren kann? Geht man, wie es die Autorin offenbar tut, davon aus, dass die Zigarette eine *conditio sine qua non* zur Selbstpräsentation und Selbstinszenierung ist, so müssen all die nicht rauchenden, begnadeten Selbstdarsteller in Politik, Kunst und Wirtschaft ja lediglich eine *fata morgana* sein.

Ach wie schön wäre es, würde in Gesellschaft nicht mehr geraucht werden, würden Raucher stets nur einsam und im stillen Kämmerlein rauchen, so wie der stille Zecher eben allein zecht. Damit würde sich die Anzahl der ihre Umwelt belästigenden Raucher schlagartig reduzieren. Freilich würden immer noch genügend, aus meiner Sicht viel zu viele, von dieser Spezies übrig bleiben.

Überspitzt formuliert, müssten wir, die wir nicht süchtig sind, dankbar sein, dass Internet, Handy und Co. erfunden wurden. Wenn ich mir die Handyrechnungen gewisser Jugendlicher vorstelle und wenn ich mir deren Verhalten ansehe,

⁷ Baumgartner, S. 5.

das darin besteht, alle paar Sekunden auf ihr Smartphone zu schauen, um zu sehen, ob ... ja was eigentlich? dann keimt in mir der Verdacht auf, dass eine Art des sinnlosen Geldausgebens, nämlich das Rauchen, allmählich durch eine andere Art ersetzt wird, nämlich durch sinnlosen und exzessiven Handygebrauch.

Aber wenigstens stinken Handys nicht ... Doch das ist eine andere Geschichte.

Die Bedeutung des Rauchens hat sich für die österreichische Gesellschaft im Laufe der Jahre drastisch verändert. Die Zigarette hat bis heute eine Geschichte zwischen großer Wertschätzung und tiefer Verachtung durchlebt. Mittlerweile ist das Rauchen eine gesellschaftlich unerwünschte Praxis geworden und ihr Rückzug aus der Gesellschaft ist auch künftig zu vermuten. Dazu wurden, wie erwähnt, Maßnahmen ergriffen und gesetzliche Regelungen eingeführt, die diese Entwicklung bestätigen. Die Möglichkeiten, in der Öffentlichkeit zu rauchen, wurden und werden stetig limitiert, die „Rauchräume“ immer weniger.⁸

Im Gegensatz zu Österreich ist im europäischen Ausland, vor allem innerhalb der letzten zehn Jahre, ein eindeutiger Trend in Richtung „Nichtrauchen als gesellschaftliche Norm“ zu verzeichnen.⁹

⁸ Baumgartner, S. 138.

⁹ Markus Andreas Lernbass, Diplomarbeit, Med. Univ. Graz 2014 „Status quo des Nichtraucherschutzes in der Grazer Gastronomie“, S. 9.

Fumo, ergo sum

Fumo, ergo sum

Der Grundsatz René Descartes „cogito, ergo sum“ (ich denke, also bin ich) wird in unserer Suchtgesellschaft immer mehr ersetzt durch den Grundsatz „fumo, ergo sum“ (ich rauche, also bin ich), oder etwas volkstümlicher formuliert: „Ohne meine Zigarette bin ich' s nicht.“

Die Zigarette gehört in den Augen des Süchtigen zu ihm wie das Amen zum Gebet. Er kann sich ein Leben ohne sie nicht mehr vorstellen. Er ist von ihr abhängig. Süchtige betrachten die Zigarette vielfach als einen Bestandteil des menschlichen Körpers, den man stets bei sich hat und den man jederzeit und überall selbstverständlich und rücksichtslos einsetzen kann, genauso, wie es manche mit ihren Ellbogen tun. Folglich kommt er sich ohne seine „angewachsene“ Zigarette amputiert vor. Dabei wäre das Ganze nur halb so schlimm, würde er mit seinem Glimmstängel an einem Ort verharren und außer seinen unmittelbaren Nachbarn nicht gleich auch noch die gesamte weitere Umgebung einnebeln.

Du liegst am Strand, am Pool oder auch nur in einem Liegestuhl vor einer Schihütte. Die Kraft der Sonne wärmt angenehm, es herrscht Ruhe, Entspannung. Doch plötzlich kommt so ein Süchtiger daher, der sich die Gegend anschauen will. Soll er doch. Aber bitte doch nicht mit brennender Zigarette! Er findet nichts dabei, mit seiner brennenden Zigarette herumzugehen. Er erkennt nicht, dass er damit andere stört. Und warum erkennt er sein störendes Verhalten nicht? Weil in seinem Selbstverständnis die Zigarette ein Teil von ihm selbst geworden ist, eben ein angewachsener Körperteil.

Die Zigarette, der „angewachsene Körperteil“

Noch verstärkt wird der Eindruck vom angewachsenen Körperteil, wenn man „freihändig rauchende“ Süchtige beobach-

tet, die sich nicht einmal die Mühe machen, diesen „Körperteil“ beim Sprechen aus dem Mund zu nehmen, sondern ihn einfach zwischen den Lippen hin und her- oder auf- und abschieben und dabei unverständliches Zeug murmeln. Das schickt sich einfach nicht und wer das tut, unterscheidet sich in meinen Augen nicht von einem, der mit vollem Mund spricht. Jedenfalls lässt ein solches Verhalten auf eine mangelnde Kinderstube schließen. Ja, ich gehe sogar so weit zu behaupten, dass es mit der Kinderstube derer, die in Gegenwart anderer (nicht Süchtiger) rauchen, nicht besonders gut bestellt gewesen sein kann, dass ihnen elementarste Erziehungsgrundlagen fehlen. Wie würden eigentlich Sie, geneigter Leser, reagieren, wenn Ihr Gegenüber nichts Besseres zu tun hat, als ständig seine „Körporgase“ aufsteigen zu lassen? Richtig, Sie würden sich angeekelt von ihm abwenden, Sie würden ihm vielleicht auch Ihre Meinung sagen. Sie würden ihn als ungehobelten Rüpel bezeichnen. Aber beim Rauchen drückt unsere Gesellschaft noch immer beide Augen zu. Allerdings ist in den letzten Jahren die Zahl der Augenzudrucker europaweit, ja weltweit immer geringer geworden. Das Volk ist mündiger, selbstsicherer, couragierter geworden. Und das ist gut so.

Tabakchips

In Zeiten, in denen Tieren und zunehmend auch Menschen zur Verfolgung verschiedener Ziele elektronische Chips eingepflanzt werden, würde es doch auch Sinn machen, den Süchtigen einen Tabakchip einzupflanzen, der auf Knopfdruck die gewünschte Dosis des Gifts an den Körper abgibt, ohne dass die Mitmenschen vom Tabakrauch belästigt werden. Zarte, in dieselbe Richtung gehende Ansätze gibt es ja bereits in Form von Elektrozigaretten. Diese haben sich bisher außer vielleicht auf Interkontinentalflügen (in den Augen der Süchtigen scheint Nikotin ohne Rauch immer noch besser zu sein als gar kein Nikotin) jedoch noch nicht durchgesetzt. Je nach Schwere der Sucht könnte der Chip dann ein- oder zweimal monatlich in der Trafik aufgeladen werden, selbstverständlich auch elektronisch mit direkter Abbuchung des Betrages über Handy oder Kreditkarte. Das einzige Problem, das sich dabei ergibt,

ist die Frage: Wohin mit den Händen während der Giftaufnahme? Was macht das junge Mädel unmittelbar, nachdem es sich in der Disco hingesetzt hat, mit seinen Händen? Nun gut, es könnte mit dem Handy herumspielen. Das stärkt zwar auch unheimlich das Ego, sieht aber bei Weitem nicht so gut aus, wie wenn es sich eine Zigarette anzündet.

Der Mensch steht oder sitzt ja üblicherweise nicht mit angewinkeltem Arm da. Oder haben Sie schon einmal einen nicht Süchtigen gesehen, der den Ellbogen am Tisch, Zeige- und Mittelfinger leicht gespreizt vor den Mund haltend, in einem Lokal sitzt? Allein schon diese unnatürliche Körperhaltung ist, wie das Rauchen an sich, lächerlich.

Ich erinnere mich noch, dass es in meiner Kindheit ausschließlich weiße Waschbecken, Badewannen, Küchenfronten gab. Allmählich wurde die Welt bunter und es tauchten die ersten bahama-beigen Klomuscheln auf. Rote und gelbe Küchen sind heute alltäglich.

Und warum gibt es in unserer bunten Welt eigentlich beinahe ausschließlich weiße und nicht grüne, gelbe oder schwarze Zigaretten? Will uns die Tabakindustrie unterschwellig einreden, dass Weiß, die Farbe der Unschuld, ja gar nicht so ungesund sein kann?

Auch unsere Arbeitswelt würde sich durch eingepflanzte Tabakchips radikal verändern, könnte doch jeder jederzeit, somit auch der Chirurg, sich während der Operation die nötige Nikotindosis zuführen, ohne irgendeinen Dritten dadurch zu stören. Auch das Problem, dass Raucher während der Arbeitszeit zum Zwecke der Nikotinaufnahme den Arbeitsplatz verlassen müssen, und sie dadurch zwangsläufig weniger leisten als nicht Süchtige¹⁰, würde dadurch einer Lösung zugeführt werden.

Ja! Natürlich

Der Hausverstand, so er nicht gerade beim Billa ist, sagt uns, dass es extrem unvernünftig ist zu rauchen.

¹⁰ Vgl. Kapitel 15, Am Arbeitsplatz, Sucht beeinflusst die Berufswahl, S. 196.



„Also, ohne mein' Tschick bin i's net.“

Ich habe eine große Verwandtschaft, was vor allem darauf zurückzuführen ist, dass einer meiner vier Urgroßväter (jeder Mensch hat im Idealfall vier Urgroßväter) mit meiner Urgroßmutter 16 Kinder hatte. Ob diese alle geraucht haben, weiß ich nicht, aber auch die waren allesamt recht fruchtbar. Folglich hatte mein Vater eine kaum mehr zu überblickende Anzahl von Cousinen und Cousins.

Im zarten Alter von 16 Jahren fiel mir durch Zufall eine Zeitschrift in die Hände, in der ein gleichaltriges Mädchen aus Niederösterreich einen Brieffreund suchte. Und interessanterweise hatte sie denselben Familiennamen wie ich. Recht schnell war klar, dass unsere Väter Cousins waren. Einige Jahre und 100 Briefe später war die Brieffreundschaft aber zu Ende. Doch nach 35 Jahren erhielt ich wieder einen Brief von ihr. Seither schreiben wir einander gelegentlich wieder, dem Trend der Zeit folgend,

jedoch per Mail. Und klarerweise hatten wir einander viel zu erzählen. Irgendwann wollte ich dann wissen, ob sie rauche.

Sie schrieb nicht: „Ja, ich rauche“, auch nicht: „Dieses Laster ist leider nicht an mir vorübergegangen.“ Sie schrieb auch nicht, was ohnehin kaum ein Süchtiger zugibt: „Ja, ich bin nikotinsüchtig.“ Nein, sie schrieb vielmehr wortwörtlich: „Natürlich rauche ich.“ Diese Antwort war bezeichnend. Vielfach wird es als die natürlichste Sache der Welt, einfach als eine Selbstverständlichkeit betrachtet, zu rauchen. So selbstverständlich wie regelmäßiges Händewaschen, Zähneputzen, Kämmen. Und so selbstverständlich wie die morgendlichen Hustenanfälle, der Auswurf und die Atemnot. Sehen Sie Parallelen zur Zigarette als angewachsenem Körperteil? Und wo ist der Hausverstand? Lässt ihn der Billa nicht mehr weg?

Milliarden Süchtige

Gibt es einen Süchtigen, der mit seiner Sucht glücklich ist? Wie oft haben Süchtige schon vergeblich versucht, von ihrer Sucht loszukommen?

Mit dem Rauchen aufzuhören sei doch ganz einfach, hat ja bereits Mark Twain behauptet: „Ich habe es mir schon tausend Mal abgewöhnt.“

Wie sehr leiden Sie unter Ihrer Sucht? Wie sehr leidet Ihre Umwelt unter Ihrem Suchtverhalten?

Niemand kommt mit einer Zigarette im Mund und somit als Süchtiger auf die Welt. Nicht unerwähnt bleiben sollen jedoch jene bedauernswerten Geschöpfe, deren Vergiftung bereits im Mutterleib beginnt, sei es durch eine rauchende Schwangere und/oder durch eine verrauchte Umgebung in einem Haushalt von Süchtigen.

Obwohl nun kein Mensch als Raucher geboren wird, leben auf unserer Welt Millionen, ja Milliarden Süchtige. Irgendetwas muss somit zwischen der Geburt, dem Anstecken der ersten Zigarette und der Inbesitznahme des Körpers durch die Sucht passiert sein. Aber was?

Nicht unbeachtlich ist die Anzahl derer, die unter der Sucht der anderen leiden. Und diese Zahl wird immer größer. Diese täglich steigende Zahl von Menschen ist nicht mehr bereit, die

durch die Sucht der anderen verursachte Einschränkung ihrer Lebensqualität hinzunehmen.

Warum ist dieses Thema so kontrovers? Es ist schlichtweg mit nichts zu vergleichen. Wenn mich der Anblick einer hässlichen Person stört, kann ich wegschauen. Aber wenn mich Tabakrauch stört, kann ich nicht „wegriechen“, denn ich brauche Luft zum Atmen. Ja, man kann in vielen Situationen, wie noch zu zeigen sein wird, nicht einmal weggehen. Es gibt vielfach kein Entrinnen.

Allenfalls könnte man die vom Rauchen ausgehende Belästigung mit jener vergleichen, die entsteht, wenn jemand einen stinkenden Quargel verzehrt. Aber Hand aufs Herz! Wie oft sind Sie, geneigter Leser, in Ihrem Leben schon von einem quargelsüchtigen Käsefanatiker belästigt worden? Und hat sich der Quargelgestank in Ihrer Kleidung festgesetzt, hat er gar Augenbrennen oder Atembeschwerden verursacht? Mussten Sie, nachdem Ihr Nachbar stinkenden Quargel gegessen hatte, Ihre Haare waschen?

Aus dem Physikunterricht wissen wir, dass es in der Natur feste, flüssige und gasförmige Stoffe gibt. Feste und flüssige Stoffe benötigt der Mensch zweifellos. In Ausnahmesituationen kann er sogar ohne feste Nahrung überleben, man denke etwa an Infusionsnahrung. Aber gasförmige Stoffe sind, von unserer Atemluft abgesehen, für das Überleben absolut unnötig.

Ich gebe schon zu, dass ein Großteil meiner Ablehnung des Tabakrauchs auf mein fehlendes Verständnis für die Süchtigen zurückzuführen ist. Ich kann und will einfach nicht verstehen, weshalb es Menschen gibt, denen es angeblich einen Genuss bereitet, giftige, extrem gesundheitsschädliche und daher ihr Leben bedrohende Stoffe zu inhalieren, obwohl sie wissen, dass sie dadurch ihr Risiko für einen frühzeitigen Tod enorm steigern. Die weitaus überwiegende Mehrheit der Menschheit – und ich zähle mich auch zu dieser Mehrheit – kommt ohne diese Sucht aus. Diese Mehrheit beweist somit tagtäglich, dass ein Leben, ein befreites, ein weitaus schöneres Leben, ohne diese Sucht möglich ist. Oder um einen alten Sager zu verwenden: „Ohne Rauch geht’s auch.“

Nun kann man mir zu Recht vorwerfen, dass jeder für sein Leben selbst verantwortlich ist und es mich nichts angehe,

wenn ein anderer sein Leben wegschmeißt. Dem ist tatsächlich nichts entgegenzuhalten.

Aber es geht mich sehr wohl etwas an, wenn er durch sein rücksichtsloses Verhalten auch meine Gesundheit, auch mein Leben gefährdet, wenn er meine Atemluft verpestet. In meinen eigenen vier Wänden kann ich mich ja einigermaßen dagegen wehren. Ich sage deshalb „einigermaßen“, weil es, wie noch zu zeigen sein wird, durchaus Fälle gibt, in denen man sich nicht einmal zu Hause vor der Rauchbelästigung schützen kann. Ich denke etwa an die lieben Nachbarn. Seit die Süchtigen jedoch zusehends ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn sie in der eigenen Wohnung rauchen, ist übrigens deren häufigste Todesart nicht mehr der Lungenkrebs, sondern der Erfrierungstod auf dem Balkon.

Aber wie sieht es außerhalb der eigenen vier Wände aus? Unter Gastwirten, Vernünftigen (wie bereits eingangs erwähnt, verwende ich diesen Begriff, wann immer es geht, anstelle des diskriminierenden Begriffs „Nichtraucher“) und selbst unter Rauchern herrscht vielfach Einigkeit darüber, dass das derzeit in Österreich geltende Tabakgesetz im Hinblick auf den Nichtraucherschutz in der Gastronomie ein „Schmarren“ ist. Daher habe ich dem Thema „Rauchen in der Gastronomie“ ein umfangreiches Kapitel gewidmet, wobei auch die verunglückte österreichische Rechtslage, deren Sinn der Schutz der nicht rauchenden Bevölkerung sein sollte, nicht zu kurz kommt. Zufälligerweise mag in meiner Familie niemand Schmarren. Er wird bei uns zu Hause deshalb auch niemals zubereitet. Zweifellos ist ein Schmarren jedoch allemal besser, als gar nichts zu essen. Wenngleich das Gesetz sich als reparaturbedürftiger Rohrkrepiierer erwiesen hat, ist doch festzustellen, dass sich seit dessen Einführung für die nicht rauchende, man könnte auch sagen, für die nicht süchtige Bevölkerung Vieles verbessert hat. Aber es wurde noch nicht genug getan.

Das Ziel

Dieses Buch hat sich zum Ziel gesetzt, die Süchtigen ein wenig zu sensibilisieren, ihnen klarzumachen, dass sie mit der Zigarette eben nicht um diesen einen Körperteil mehr haben

als die nicht Süchtigen und dass es Letztere eben nicht als selbstverständlich hinnehmen wollen, eingenebelt zu werden. Damit soll selbstverständlich nicht das Rauchen allgemein untersagt werden. Nein, es soll lediglich das Verständnis der Süchtigen für die berechtigten Bedürfnisse der nicht Süchtigen nach rauchfreier Atemluft geweckt werden. Das Buch soll den Rauchern einen Spiegel vorhalten, es soll ihnen Hilfestellungen anbieten, es soll die Süchtigen zu einer Selbstreflexion ihres Handelns anregen. Und es soll ihnen Denkanstöße geben, ihnen schonungslos eine bisher vielfach verborgen gebliebene Problematik vor Augen führen, immer mit dem Ziel, den Süchtigen zu heilen und den nicht Süchtigen die vom aktiven Handeln der Süchtigen ausgehenden Qualen, das Passivrauchen, zu ersparen. Ich kann es nur wiederholen: **Ich will nie, nirgendwo und in absolut keiner Lebenssituation vom Rauch belästigt werden.** Dass dieses zweifellos hochgesteckte Ziel mitunter humorvoll, polarisierend, polemisch, provokant, zynisch, ja mit einem gewissen Sarkasmus verfolgt wird, gibt dem Buch eine besondere Note. Aber vielleicht ist der Sarkasmus auch nur der versteckte Hilferuf eines seit Jahrzehnten Leidenden.