

ENDLICH Nichtraucher!

Teil 1: So lange Helmut Schmidt noch lebt,

höre ich auch mit dem Rauchen nicht auf. Na schönen Dank. Was bitte soll ich denn jetzt bloß machen?

Der Lebensgrundlage als Raucher beraubt, stehe ich nun da in meinem kurzen Röckchen. Und es ist arschkalt.

In die SPD trete ich trotzdem nicht ein. Und Menthol-Zigaretten könntet ihr mir auf den Bauch binden, da würde ich mir lieber meine statistischen 84 Jahre unter den Arm klemmen und freundlich abwinkend wegtreten.

Obwohl man da ja angeblich noch über den verrauchten Daumen gepeilt 10 Jahre runter rechnen soll. Ohne Zigaretten würde ich es statistisch zu 90% 66 Jahre machen, zu 50% 86 und zu 10% 96.

Rechnet man das von den 66 Jahren runter, wird die Luft mit 44 recht schnell sehr dünn. Höre man vor 40 auf, kriege man allerdings eventuell von den 10 Minusjahren zwei Drittel erlassen, wenn es gut läuft.

Helmut Schmidt war als unterkühlter Hanseate ja eh schon dran gewöhnt, aber ich für meinen Teil möchte dann doch nicht so schnell kalt sein. So schnell wie unser Altkanzler natürlich doch schon. Man muss es ja auch nicht übertreiben - 96 Jahre lang jeden Tach Fisch is ja jetzt auch nix.

Und auf das Raucherbein würde ich wohl zur Not auch verzichten.

Die letzten 5 Fälle von Lungenkrebs, die mir persönlich zu Ohren gekommen sind, waren alle Nichtraucher. Das mag daran liegen, dass man diesen Umstand bei Rauchern vielleicht schon gar nicht mehr für erwähnenswert hält, aber gerade bei der jetzigen Stimmung würde ich da eher vom Gegenteil ausgehen.

Die Tante im Internet sagt, dass die Schmach immer nur 3 Minuten dauere, die es zu überbrücken gelte. Da könnte ich ja eigentlich schnell noch mal eine rauchen.

Früh morgens sei man praktisch schon so gut wie clean, sofern man sich die Nacht über des Schlafes bemächtigen könne. So lange man noch raucht, kann man das ja auch.

Einen rauchfreien Tag später (Freitag) sieht die kommende Nacht schon ganz anders aus. Ich weiß das ziemlich genau, denn ich hatte ausgiebig Zeit, diese in ihrer ganzen Pracht zu bewundern.

Man weiß jedoch oft gar nicht, was man zuerst tun soll - schwitzen, die Zähne zusammen krampfen oder sich fragen, ob man denn jetzt innerhalb der letzten Stunde mal ansatzweise geschlafen hat.

So deliriert man sich von Stunde zu Stunde und dann ist es plötzlich hell und die erste Kippe droht, weil man ohne ja morgens nicht pinkeln gehen kann.

Es ist immer wieder überraschend, dass dem nicht so ist. Und genau das ist nicht gut. Pinkeln als Stand-alone-performance ist nämlich auch extrem entspannend. Ich kann sowieso nicht so gut, wenn ich dabei nicht alleine bin.

Was selbstverständlich überhaupt rein gar nichts mit den ausladenden Proportionen meines Gemächts zu tun hat, wie ich hier nur mal am Rande ausdrücklich betonen möchte. Und viel Rand bleibt da nicht!

So hat man täglich bloß noch 19 Tätigkeiten von der restlichen Schachtel zu entkoppeln und nach 30 Tagen ist man jegliche Gewohnheit los.

Inklusive Wohnung und Freundin, denn in dieser Zeit mutiert man zu einem liebenswerten ausgeglichenen Zeitgenossen, den man auf keiner Party dabei haben will.

Immerhin läuft es gut, wenn es schlecht läuft, weil man vielleicht nicht unbedingt mit Kaffee hätte substituieren sollen. Also Kaffee zum Kaffee statt Zigarette.

So mag man sich vielleicht auf 12 runterhandeln, sofern man die Sache beim Pinkeln schon im Griff hat, aber wer hat das schon bei so einem wirklich enormen Gesäuge.

Mal ordentlich Dampf ablassen ist halt viel leichter als vom Dampf abzulassen.

Denkt man das zu laut, kommen aus allen Ecken die Vaper angeschissen, weil Rauch ja wohl kein Dampf und es nicht völlig schnurz sei, in welchem Aggregatzustand man sich dat Zeuch reinpfeife.

Ich will aber weder noch - mein Hirn ist auch so schon vernebelt genug.

Disko-Nebel klingt zwar leicht vorteilhafter als Frostschutzmittel, hilft aber natürlich subjektiv weniger beim Kälteschutz.

Und wie ich so dastehe und die zweite Zigarette des Tages in unserem Garten rauche, während der Regen mir nicht nur aufs Gemüt schlägt, kommt mir die andere Tante aus dem Internet in den Sinn.

Rückfällen solle man gelassen begegnen und einfach die Sache weiter durchziehen.

Äh, wie jetzt? Wat soll 'n dat heißen? Erfolg oder Misserfolg hängt hier also lediglich davon ab, was genau man jetzt unter der Sache verstehen will. Man kann erfolgreich die Zichte weiter durchziehen und Misserfolg haben oder halt kläglich bei der Vollendung der Zigarette scheitern. Das aber dann höchst erfolgreich. Oder wat?

Meine Erfahrung ist: Man darf nicht denken, dass man nicht darf.

Denn wenn ich was nicht darf, hängt da meist ein großes Schild dran, das mich direkt dazu einlädt. Weil ich mache, was ich will. Ich darf also nicht wollen.

Aber wenn ich was nicht darf, hängt da meist ein großes Schild dran, das mich direkt dazu einlädt.

Ich darf also, will aber gar nicht.

Well done. Denkt man.

45 Minuten später darf man nicht, will aber.

Weil man unvorsichtigerweise mit der ersten Fluppe den Suchtkreislauf angeschoben hat, der dafür sorgt, dass es uns nach ungefähr genau dieser Zeit so vorkommt, als ob etwas fehlen würde.

Man wird schon leicht fickrig und fängt an, Problemlösungsstrategien auszuloten.

Der smarte Raucher kommt dann durch Selbstversuch sehr schnell dahinter, dass es sich dabei um den passenden Nikotinspiegel handelt, denn nach der nächsten Zigarette geht es einem wie von Geisterhand wieder gut und all der Stress ist weg.

Allerdings ist er nicht smart genug um zu erkennen, dass die Lösung das Problem ist.

Ohne die Zigarette davor hätte man den Stress nämlich gar nicht und könnte sich die danach sparen.

Wo wir auch gleich beim Stichwort sind, denn sparen kann man sich auch die 200 Euro für Seminar, Hypnose oder Akupunktur. Es gibt nämlich genau nur einen Grund, warum man sich auch das Rauchen sparen sollte: Um sich das doofe Gequatsche von den ganzen Nichtrauchern nicht anhören zu müssen.

Na schön, ja, man versaut sich auch den Stoffwechsel. Geschenkt. Gefahr für Leib und Leben? Hat noch niemanden davon abgehalten. Aber das viele Geld? Muss doch eh raus, weil sonst unsere ganze Wirtschaft flöten geht. Und die stinkenden Klamotten sind ja nicht unser Problem, sondern das von Leuten mit Geruchssinn.

Wer aber nur einmal alle 54 Seiten der Kommentarspalte unter einem Nichtraucherartikel gelesen hat, wird freiwillig nie wieder zu Glimmstengel oder Kommunikation greifen.

Immerhin ist mittlerweile klar, warum die EU Aromen wie Menthol nicht mehr erlauben will. Man stelle sich nur mal eine Rotte vieler kleiner Helmut Schmidts vor, die alle schwer vor sich hin qualmend und salbadernd an die 100 werden.

Unser Gesundheitssystem würde zusammenbrechen.

Hörten wir jetzt alle gemeinsam auf, bräche allerdings neben unserem neuen Finanzminister auch unser Bundeshaushalt zusammen.

Ich hab früher jahrelang nur John Player Special geraucht (schwarz-gold, ca. 16 Stück pro Tag), dann über ein Jahr gar nicht und dann nur noch aromatisierten Mango-, bzw. Toffee-Tabak mit ungebleichten kurzen 6mm-Filtern und "naturbelassenen" Blättchen.

Die Tabak-Kombination hat mich im Monat 25 Euro gekostet, pro Jahr also 300 Euro, die letzten 10 Jahre 3.000 Euro. Das hätte man natürlich auch sinnvoller ausgeben können. Für Schnaps und Nutten oder so.

Nicht nur die BZgA rät dem angehenden Nichtraucher dazu, jeden zweiten Tag das gesparte Geld (5 Euro) gut sichtbar in ein großes Glas zu stecken.

Wenn ich jeden zweiten Tag 5 Euro irgendwo hinstecken könnte, wäre ich in Rio.

Etwaige Entzugserscheinungen würden binnen 10 Tagen merklich abklingen und bis dahin

solle man sich viel bewegen, raus gehen und sich schon mal vorab bei allen Anwesenden für seine kommende Arschlöchrigkeit entschuldigen.

Ferner brauche man frisches Obst, viel Getränke, eine Familienpackung Lollies und ein sehr dickes Fell.

Des Weiteren trage man stets ein Totem bei sich, welches einen täglich an die zu vollziehende Abstinenz (klare Luft) erinnere und stärke.

7 Bananen, 1 kg Sahne, 2500 ml Schoko-Vanille-Eis und Schokosoße für Bananen-Splits, 1 1/2 Kilo kernlose Weintrauben, 2 Birnen, 2 Apfelbäume, 4 Liter KiBa. Check.

Eine Packung Corny (nussig), 2 Packungen Maoam Crazy Roxx, 1 Packung Kinder Em-eukal, 1 Packung Ahoj-Brause-Fritten, 60g Kirschenlutscher, 4 Sahne-Nougat-Lollies, 1 Packung Mini-Frucht-Lollies aus Dörentrup. Check.

Mein Zahnarzt wird's mir danken.

Zum Schluss liegen hier noch an die 20 Metall-Fidget-Spinner rum. Wenn ich die alle in meine Taschen stecke, habe ich eh keinen Platz mehr für Kippen.

Außerdem kann man seine unegalen Finger damit ganz gut aus der Schusslinie bringen. Der Schacht weiter oben ist mit dem ganzen anderen Kram ja erst mal ganz gut bedient und zur Not habe ich hier noch meine binauralen Ultra Meditation CDs.

Die CDs hatte ich vor 20 Jahren gekauft, um zu sehen, ob was dran ist an diesen unhörbaren Frequenzen, die unser Hirn synchronisieren und uns in einen Zustand tiefster Entspannung bringen können sollen.

Mit dem Ergebnis, dass ich nach ein paar Wochen des Hörens völlig grundlos mit dem Rauchen aufgehört habe. Einfach so. Von jetzt auf gleich.

Das war mir ein bisschen unheimlich und ich hab dann mal den theoretischen Unterbau dieser ganzen Mind-Machine-Szene recherchiert und bin auf ein paar Forscher gestoßen, die mit Hilfe von verschiedenen Frequenzen angeblich Suchtkranke erfolgreich behandelt hatten.

Da mag man jetzt von halten was immer auch man will - das Ergebnis bleibt dasselbe. Ich war über ein Jahr Nichtraucher, obwohl ich früher gut und gerne geraucht und nicht mal im Traum ans Aufhören gedacht hatte.

Placebo fällt auch flach, da ich ja erst hinterher von dieser möglichen Wirkung erfahren hatte. Erwähnte ich schon, dass ich danach auch 10 Jahre lang keinen Alkohol mehr getrunken habe?

Warum zum Teufel ich dann überhaupt wieder mit dem Rauchen angefangen habe?

Damals konnte man nirgendwo hingehen, ohne dass die Jungs da wie die Blöden alles vollgequarzt haben. Nach 10 Minuten haben meine Augen dann immer so getränt, dass ich da raus musste. Das Problem dabei war bloß, dass alle anderen da auch schon waren.

Punkt 2 war, dass ich den ganzen Tag über fressen musste. Ich werde zwar nicht wirklich

dick, egal was ich mir reintentue, aber sich den ganzen Tach mit extrem vollem Bauch durch die Gegend schleppen zu müssen, macht auch nur bedingt Spaß.

Sicher, als kleiner Afrikaner mag man das anders sehen.

Doch selbst der dunkelste Teint schützt nicht vor Punkt 3, der militanten Ex-Raucher-Pissnelke. Ich habe mich streckenweise so sehr selbst angekotzt, weil ich so intolerant und unfreundlich zu Noch-Rauchern war, obwohl Intoleranz und Unfreundlichkeit zu meinen liebsten Kernkompetenzen gehören, dass ich es irgendwann drangegeben habe.

Natürlich hätte ich ein schönes gesundes Einsiedlerleben daheim ohne Partys und ohne Freunde führen können, aber wofür lebt man denn?

Damals war Rauchen halt cool und wer Jimi Hendrix und Kurt Cobain überleben würde, wäre in unseren Augen eh total overdressed gewesen. Live fast, die young.

Und dann ist man plötzlich Eltern und würde aber gerne noch ein paar Jahre seinem Sohn beim Aufwachsen zusehen und ihm unter die Arme greifen können.

Gut, das geht auch mit einem Bein.

Aber wer mit beiden Beinen im Leben stehen will, muss halt Abstriche machen. Oder machen lassen.

Den Samstag auf den Freitag habe ich jedenfalls erst mal 2 1/2 von diesen Leichtzigaretten geraucht, die meine Frau mit sich rumträgt. Damit sie nicht so schwer heben muss.

Außerdem sind die Dinger doch total ungesund.

Die folgenden 4 Tage war ich komplett rauchfrei. Um mal zu gucken.

An Tag 5 habe ich mir zur Abwechslung dann mal die John Player im REWE angeguckt. Schwarz-gold is da heutzutage nix mehr. Dafür gibt es gefühlt 12 verschiedene Sorten. Also nur von John Player jetzt.

Na ja, eigentlich gibt es nur 12 verschiedenfarbige Schachteln, deren sonstige Unterschiede wahrscheinlich nicht mal John Player selbst kennt.

Was soll der Scheiß?

Früher gab es im Automaten 12 verschiedene Marken und die Welt war noch in Ordnung, wenn man 4 Mark am Mann hatte.

Heute verlangen die ernsthaft 6 Euro für den Quatsch und man muss erst einen Hellseher konsultieren, bis man endlich mal rausgefunden hat, welche Schachtel man denn nun drücken muss.

So kann man die Leute natürlich auch vom Rauchen abbringen.

Während des Auswahlverfahrens leider verstorben.

Immerhin hatte ich so Tag 5 auch noch rauchfrei, denn ich hatte völlig naiv und unsachgemäß nur 5 Euro dabei. Jetzt ist die Schachtel quasi durch und ich sitze hier gut vorbereitet neben dem neuen Whirlpool meines Zahnarztes und harre der Dinge, die da kommen mögen.

Das kann ja eigentlich nur nach hinten losgehen. Die nächsten 72 Stunden werde ich mich also wieder stündlich fragen, ob ich die Zigarette jetzt in dieser Situation wirklich brauche und welche Vorteile ich durch das Rauchen hätte.

Und die Antwort wird sein "Nee, brauch ich nich."

Weil Vorteile gibt's keine.

Nein, halt, das war eventuell gelogen. Nikotin sorgt vermutlich dafür, dass man schneller und besser denken könne.

Und das hilft natürlich ungemein, wenn man in der Stunde des Todes sofort und glasklar analysieren kann, dass das Leben jetzt vorbei ist.

04:06 Uhr //

Ich geh jetzt erst mal 8 Stunden zwischen mich und meine Sucht bringen.

TAG 1:

08:06 Uhr //

Vier Stunden sind keine 8 Stunden, daher nur kurzes Probepinkeln oben ohne.

Übung für den Ernstfall, quasi. Da "oben ohne" sich sowohl auf Hirn als auch auf Fluppe bezieht, bleibt da nich viel hängen.

14:06 Uhr //

Zehn Stunden sind schon eher 8 Stunden und es ist höchste Zeit für den Ernstfall. Völlig überraschend pinkelt es sich auch ohne Zigarette sehr entspannt.

Auf dem Weg runter in die Küche zum ersten Cappuccino-Noisette führe ich erste unilaterale Sondierungsgespräche mit imaginären Mitbewohnern zwecks Auffindung rauchbarer Haushaltsgegenstände.

Möhrchen auf Lunge ist mir dann aber doch zu exzentrisch und um 15:30 Uhr habe ich meinen zweiten Noisette intus und durchstreife mein Revier.

Dabei halte ich mich mehr oder weniger lang an circa 10 Brause-Pommes fest, bevor ich zum Sesam-Laugenbrötchen mit Salat, Schinken, Ei und heller Barbecue-Soße greife. Nach der Hälfte denke ich mir "Boah, nee, da sterbe ich lieber 10 Jahre früher."

Sowat auf nüchternen Magen geht gar nich. Mein Frühstück zu Schulzeiten bestand aus zwei Zigaretten und einer Tasse kaltem Kakao. Gefolgt von zwei Zigaretten und zwei Tüten Kakao in der Schule. Also vor der großen Pause jetzt.

Zwei Cappuccino später ist es 18:00 Uhr und die abgestellte Handtasche meiner mittlerweile daheimen Frau eröffnet ganz neue Perspektiven.

Pfui. Außerdem muss ich zuerst den Junior mit zwei Brause-Pommes von seiner Sucht ablenken und Richtung Abendessen steuern.

Ich hab dann auch nur rein interessehalber mal oberflächlich 'nen kurzen Blick riskiert, allerdings vergeblich. Auch im Gästeklo, auf dem Klavier, in der Garderobe, auf dem Küchentisch, im Büro meiner Frau und im Waschkeller Fehlanzeige.

Scheiße.

21:00 Uhr //

Ach komm, einer geht noch. So 'n Cappuccino hat ja eh kaum Umdrehungen. Und wenn man da dann noch 'nen Drittel Chocomel reinballert, is' die Sache doch eh gelaufen.

Wenn ich allerdings auch nur noch einen Brause-Pommes zu Gesicht kriege, muss ich kotzen. Also nach dem hier jetzt.

Meine Theorie wäre ja gewesen, dass ich heute sowieso nicht ganz rauchfrei gewesen wäre, weil ich um 00:00 Uhr ja noch gar nicht im Bett war. Aber auch draußen im Auto war nix zu holen.

TAG 2:

00:00 Uhr //

Sich dem Rauchen mit gesundem Menschenverstand nähern zu wollen, ist ja allein von der Idee her schon Kokoloeres.

Sich Tag 2 nähern zu wollen, obwohl eigentlich noch immer Tag 1 ist, weil man ja noch nicht geschlafen hat, ist auch nicht wirklich überschaubarer. Vor allem dann nicht, wenn man eben noch nicht geschlafen hat und bloß noch so daliegt.

Das ist aber jetzt nix, worüber ein blauer Mini-Fruchtlollie nicht hinwegtäuschen könnte.

Und schließlich sind ja auch Ferien, wo man dann auch schon mal erst um 4 ins Bett gehen darf. Denn wenn man das nicht dürfte, würde da ja ein großes Schild dran hängen. Und wir wissen hoffentlich alle, was da drauf stünde.

04:00 Uhr //

Na so ein Zufall. Das ist ja mal genau die richtige Zeit, um von jetzt bis 13:25 Uhr zu schlafen.

13:25 Uhr //

Wer pinkelt so spät durch Nacht und Wind? Es ist ich und ich tue das ziemlich geschwind. Allerdings ist es schon recht hell und es weht zum Glück auch nur marginal in unserem Bad.

Der Rest ist wie gehabt, bis auf dass sich eine rote Schachtel Gauloises in unserer Garderobe versteckt hält.

Wahrscheinlich auf der Flucht vor meiner Frau.

Kein gutes Versteck übrigens. Aber mir sind die Hände gebunden, da ich ja irgendwo den grünen, gelben und orangen Lollie unterbringen muss, der mir jeweils eine Wegstrecke lang

das Überleben Richtung Cappuccino sichert. Natürlich bin ich aber Profi genug, um auch mit nur einer Hand die Zahl der blinden Passagiere einsehen zu können.

Es sind genau ... einer.

Da lohnt sich ja nich mal das Asylverfahren für. Wegen einem Schnitzel schneiden wir doch unseren Zigeuner nich an. Mit so einer mickrigen Fluppe kriegt man ja nicht mal provisorisch Raucherhusten provoziert.

Außerdem könnte das eine Falle sein.

Ja, jetzt bin ich mir sogar fast sicher. Wenn ich jetzt zugreife, kommt von irgendwoher Kurt Felix oder irgend so ein anderer Untoter ins Bild gewankt, hält mir sein dämliches Mikro vor die Zichte und stellt mich ins Internet.

Das nötigt mir einen Bananen-Split ab. Einen wirklich großen.

20:41 Uhr //

Allerdings nicht groß genug, als dass man da nicht noch ein paar Brause-Pommes hinterher jagen könnte. Oder eine Handvoll Cappuccinos. Oder die ... mittlerweile leere Schachtel Gauloises.

Deren Leerstand sicherlich der AfD geschuldet ist. Oder was meint ihr?

Na schön, ich tippe auch eher auf meine Frau. Dann zieh ich mir eben eine halbe Packung Crazy Roxx rein. Keine gute Idee. Wegen der ganzen Fresserei ist mir eh schon schlecht, meine Darmzotten halten mit ihrer Meinung auch nicht hinterm Berg und die Präsenz einer vollen Schachtel Gauloises auf dem Klavier sorgt für den passenden Soundtrack zu dieser Kackofonie des Untergangs.

Um 00:49 Uhr Ortszeit liegt mir die Kapitulationsurkunde vor.

Ich unterschreibe aber nix und man einigt sich auf Waffenstillstand. In Ermangelung einer Friedenspfeife gebe ich mich ausnahmsweise auch mal mit einer Gauloises zufrieden.

Hoppla... ach, so 'n Ärger.

Na ja.

02:20 Uhr //

In den letzten beiden Stunden habe ich mich so dermaßen durch die Stockwerke gefurzt, dass man jetzt wohl besser nicht mit offenem Feuer hantieren sollte.

Zur Sicherheit prüfe ich das aber lieber noch mal nach und zünde mir eine an.

Der große Knall bleibt aus. Der Schwindel der ersten Zigarette auch. Schmecken tut sie aber zum Glück genau so scheiße. Um 04:34 Uhr sage ich mir "Nee, brauch ich nich."

TAG 1:

12:00 Uhr //



Stunde Null und ich kann stolz verkünden, dass ich morgens schon ganz allein aufs Klo gehen kann!

Gestern habe ich gelernt, dass

- a) Crazy Roxx und Brause-Pommes wohl doch nicht die Waffen der Wahl sind;
- b) Zigaretten in Reichweite überraschenderweise contraproduktiv wirken und
- c) ich noch ein bisschen an meiner Performance feilen muss.

Eigentlich ist das hier ja auch eher so eine "Triumph des Willens"-Nummer, mit der ich aus gegebenem Anlass zeigen wollte, dass man so einen Firlefanz wie E-Zigaretten gar nicht braucht.

Es ist ja allgemein bekannt, dass sowat von 19:33 bis 19:45 auch ganz gut funktioniert hat.

Für den Endsieg muss der Gegner dann aber doch richtig sturmreif geschossen werden und das funktioniert halt nicht, wenn man bloß Trittbrettfahrer ist.

Dazu kommt, dass Schreiben zwar die Finger beschäftigt, aber leider in einigen Fällen halt auch den Geist; und durch dieses Tagebuch beschäftige ich mich dauernd mit dem Rauchen, anstatt gar nicht mehr dran zu denken und einfach zu leben.

Zeit also, mir ein paar Lollies in den Patronengurt zu stecken, die CD einzuwerfen, ein paar Spinner zu entsichern und zum Sturm auf meinen größten Gegner anzusetzen.

Mich.

Oder sollte ich lieber ein paar Spinner in den Patronengurt stecken, die Lollies einwerfen und die CD auf mich einstürmen lassen?

Ach, egal.

---

ENDLICH Nichtraucher!

Teil 2: Dänen lügen nicht,

aber leider ist mein alter Freund Sten vermutlich gerade damit beschäftigt, den Kaputten in der JVA einen vom Pferd zu erzählen (einem dänischen natürlich), so dass ich mit einem Herrn namens Alan Carr oder so ähnlich vorlieb nehmen muss.

Vorteil dabei: Der quatscht mich nicht dauernd blöd von der Seite an. Nachteil: Der quatscht überhaupt nicht. Und wenn, dann höchstens mit Helmut Schmidt.

Profis unter sich.

Da ist man als Laie natürlich gearscht. Wie also sieht es folgerichtig an der Raucherfront aus?

Ich möchte es mal vorsichtig so formulieren: Dunstig.

Zu unserem Pech hat der Blödmann aber ein auditives Testament hinterlassen, das keinen

Zweifel daran lässt, dass wir zu nix zu gebrauchen sind.

Bei 100 Zichten während seiner aktiven Hochphase möchte man im direkten Vergleich (8/Tag) doch nur noch vor Scham im Boden versinken.

Wer wäre also besser dazu geeignet, uns von unserem vergleichsweise kleinen Problemchen zu lösen. Der hat alles gemacht und alles gesehen. Inklusiv standesgemäßem Tod durch Lungenkrebs, obwohl er erfolgreich aufgehört hatte.

Wenn das keine Motivation ist, was dann?

Schöner wird 's übrigens nich. Natürlich waren all unsere Investitionen in frühzeitige Diabetes für die Katz. Man brauche keine Substitutionsgüter oder Ersatzhandlungen, denn die fehlende Fluppe hinterlasse kein Loch in unserem wackeligen Dasein.

Und fürderhin auch nicht mehr in unserer Brieftasche, man möge also frohlocken.

Das sei auch fast schon das ganze Geheimnis. Denn bei der "Triumph des Willens"-Nummer warte der Delinquent bloß darauf, dass es irgendwann Klick mache und man plötzlich nicht mehr des Wahnsinns fette Beute sei.

Macht 's aber nich.

Reduzieren sei auch bloß Folter und man solle quarren als gäbe es kein Morgen, bis man 2 stressfreie Wochen in Aussicht habe, die man dann mit Nichtraucherstress füllen kann.

Seine Herangehensweise sei übrigens einzigartig und der Weisheit letzter Schluss: Frag nicht was dein Land für dich tun kann, frag was du für dein Land tun kannst.

Quatsch. Genau umgekehrt. Man solle nicht fragen was man für die Zigarette äh..., sondern was die Zigarette für einen selbst tun könne.

Nämlich nix.

Jedenfalls nix Brauchbares. Sie legitimiere sich nur durch sich selbst, da sie ja nur den Normalzustand wieder herstelle, den man ohne Rauchen eh schon hätte, weil sie halt vorher dafür Sorge, dass der durch sie getrübt werde. Blablabla.

Sinnloses Unterfangen quasi.

Man solle mit dem Rauchen gedanklich abschließen und sich sagen, dass man es schaffen könne. Dann rauche man aufmerksam die letzte Zigarette, nenne sie bei eben diesem Namen und merke, wie scheiße die doch eigentlich schmecke und was dabei im Hals passiert.

Wer öfter durch abbrennende Häuser spaziert, für den gibt es hier natürlich nix zu entdecken.

Noch bevor die Glut überhaupt merkt, dass da irgendwat nich stimmt, weil kein brennbares Material mehr nachrückt, an dem man sich entlang züngeln könnte, sei man auch schon Nichtraucher und solle sich drüber freuen.

Bis hierher lief es dann auch ganz gut und die nächsten zwei Tage habe ich mich noch immer

gefremdet und jeder Gedanke Richtung Rauchen dauerte nur ungefähr zwei Sekunden, bevor er durch das "Sinnlos"-Denken dahin gerafft wurde.

Kein Stress, keine schlechte Laune, kein übertriebenes Hungergefühl. Herrlich.

Doch dann setzte mein dämlicher Intellekt ein, der aber auch wirklich an allem was zu mosern hat. Besonders immer dann, wenn es um so Unterbodenwäsche geht. Gewalt ist nicht nur die Sprache der Dummen.

Im entscheidenden Punkt hat uns Herr Carr nämlich angeflunkert und gehofft, dass man von den repetitiven zweieinhalb Stunden Laberei so eingelullt ist, dass man das schon nicht merkt.

Die Fluppe schmeckt nicht nur scheiße, ist teuer, sinnlos, ungesund und stinkt - sie kackt auch.

Vermutlich mit der einzige Grund, warum nicht nur ich damit angefangen habe. Der Raucher weiß in vielen Fällen nämlich sehr wohl, warum er raucht. Die erste Zigarette ist zum Wachwerden, die zweite, damit der Kaffee wach wird.

Kaltes Wasser ins Gesicht tut 's natürlich auch.

Aber wie schon ein Bekannter neulich zwischen fünftem Gin Tonic und seiner zuvielsten Zigarette meinte: "Amphetamine fand ich irgendwie cooler."

Auch so 'n Nichtraucher.

Tja, wat willst du machen?

Bin halt kein Däne.

Alter Schwede.

---

ENDLICH Nichtraucher!

Teil 3: Viel Rauch um nix

fasst den Dienstleistungshorizont der Zigarette ja schon ganz gut zusammen. Das sollte man sich wohl besser mal irgendwo einbrennen.

Also Schachtel auf, Kippe raus, Licht an und sich denken, dass dies verfucktnochmal deine letzte Zigarette ist.

Die Dinger gehen aber auch immer weg wie nix.

Zu meinem Glück ist es schon nach Mitternacht und mein Wecker geht um 6, zu meinem Pech kann ich so natürlich meinem Overkill-Plan nicht mehr Folge leisten und gleich noch eine rauchen.

Die würde dann nämlich (zu meinem Glück und zu irgendjemand anderem Pech) schon ziemlich scheiße geschmeckt und mich durch die nächste Eskalationsstufe getragen haben.

Die letzte Stufe muss ich hoffentlich nie in Erwägung ziehen.

Wir reden hier nicht von einer weiteren diffusen Drohkulisse, wir reden dann vom wirklich allerletzten klammerbaren Strohalm, bei dem selbst Helmut Schmidt vor Ehrfurcht mit der Augenbraue gezuckt hätte: Reval ohne.

Wer davon die Schachtel wegmacht, schreckt vermutlich auch vor Claudia Roths Mösenhaar nicht zurück.

Sofern sie dies jemals auf Schachtel zu ziehen gedenkt.

Was uns aber ja hoffentlich ebenfalls erspart bleibt. Das wäre mir persönlich sogar fast noch wichtiger als die Sache mit den Reval. Bio schön und gut, aber alles hat seine Grenzen.

Zur Sicherheit gebe ich aber lieber noch kontextsensitiv Folgendes zu bedenken: Rauchen mindert Ihre Fruchtbarkeit!

Obwohl mir das in diesem Fall vielleicht doch ganz wünschenswert erscheint.

---

ENDLICH Nichtraucher!

Teil 4: Endlich Nichtraucher

sagt sich leicht, wenn man das Zeitliche gesegnet hat, lebt sich aber halt nur so lange entspannt, bis der Pegel abraucht. Es ist 14:52 Uhr, meine Besitztümer erstrecken sich auf 5 verbliebene Sargnägel und ich bin monetär nicht länger gewillt, die sich anbahnende Versorgungslücke sachgerecht zu schließen.

Oder aber doch. Denn ich will die Sache ja mal langsam von der richtigen Seite des Feuerzeugs aus betrachten. Leider ist in unserem Mülleimer kein Platz für mich.

15:45 Uhr //

Two down, three to go. Die Doppelstrategie läuft ganz gut und ich muss mich durch die zweite Ladung schon fast durchquälen. Ich lasse den Rauch extra lange im Mund, bis mein Hals anfängt zu brennen, schmecke bei jedem Zug ganz bewusst den leicht ekeligen Tabakgeschmack, bis ich fast würgen muss.

Trotzdem schafft es der drogensüchtige Teil meines Erbsenhirns irgendwie noch immer, leckere nussige Nuancen da rausschmecken zu wollen.

Was für ein kranker Scheiß ist das hier bitte?

Sollte ich jemals in die Verlegenheit kommen die Zeitmaschine erfunden zu haben - John Player wäre ein toter Mann.

Gut, das wäre kein Unterschied zu jetzt, aber immerhin hätte ich mich dann schon in den Vorstand eingekauft und könnte mit diesem grandiosen Geschäftsmodell die Suche nach meinem Gewissen finanzieren.

Das habe ich hier drüben in meiner jetzigen Realität aber ja noch gar nicht richtig verloren,

also was soll der Geiz. Ohne Gewissen könnte ich es ja auch gar nicht nicht mit meinem Gewissen vereinbaren, diese Schweinepriester weiterhin zu finanzieren.

Marlboro-Mann am Arsch.

Es ist mir unbegreiflich, wie ich auch nur ansatzweise "coolness" und "Freiheit" mit jemandem in Verbindung bringen konnte, der sich den ganzen Tach Kuhscheiße vom Stiefel kratzen muss.

Ist doch wohl klar, warum der immer rauchen musste!

Für den Mann hinter der Teermaschine reicht meine Phantasie allerdings noch immer nicht aus. Der stand da heute Mittag neben seinem ebenfalls qualmenden Kollegen, der neben dem qualmenden Kratur stand. Kein Scheiß.

Als ob da mit den paar Fluppen irgendwat zu wollen wäre.

Zigarette 3 ist mir so durchgerutscht beim Pinkeln. Verdorrte Automatismen immer. Oder nein, neue Strategie: Strafe durch Nichtbeachtung!

Nachdem ich in der Hinrunde den Junior beim Indoor-Soccer souverän mit 10:9 abgeledert hatte, war ich in der Rückrunde komischerweise etwas kurzatmig und verlor nur ganz knapp mit 5:10.

Die Schmach steckt ja quasi schon drin in Schmach und da verwundert es wohl kaum, dass ich darauf Nummer 2 aus meinem Vorrat getilgt habe. Auf einem Bein kann man natürlich nicht stehen und wegdenken kann ich die letzte Zichte ja auch schlecht, also muss ich wohl noch mal ran.

Jesus Maria! Wenn ich dafür eine rauchen könnte, würde ich uns wohl selbst die CDU irgendwie schönreden können.

Und jetzt will der Junior auch noch ein Entscheidungsspiel. Dabei ist es noch nicht mal 19 Uhr. So ziehe ich also nun denn in meine letzte Schlacht.

Und danach ziehe ich den Kurzen ab.