

# „MAH DIRNDL, JETZ RAUCHST SCHO WIEDER EINE?“ – „GEH MAMA, GIB A RUH!“

**Ich habe in meinem 14. Lebensjahr zu rauchen begonnen – genau wie ein Großteil der RaucherInnen unserer Generation. Anfangs nur mit Freunden und um cool zu sein; um zu den Älteren dazu zu gehören.**

Text: Kerstin Huber

Unter Gleichaltrigen ist man oft selbst einer der Vorreiter – man hat die Erfahrungen des (eigentlich ekelhaften) Geschmackes der ersten Zigarette schon hinter sich, den ersten Hustenanfall, die erste Angst erwischt zu werden, die erste Übelkeit. Ich war Gelegenheitsraucher („ich kauf mir eh kein Packerl“) und freute mich jedes Mal, wenn sich eine Gelegenheit zum Rauchen ergab.

Mit der Zeit kam ich mir doof vor immer zu schnorren und kaufte mir gemeinsam mit einer Freundin ein Päckchen – dann das nächste, dann das nächste ... irgendwann ein eigenes, weil es praktischer ist... und noch eins und noch eins ... irgendwann reicht ein Päckchen nur noch eine Woche. Auch der Kaugummikonsum steigt – schließlich dürfen Lehrer und Eltern nichts riechen, nichts mitbekommen.

Mit 15 Jahren: neue Schule, neues Umfeld, neue Leute, noch immer der Reiz des Verbotenen, Gewohnheit, Zeitvertreib und da, im Raucherhof, das ist doch ein bekanntes Gesicht, die ist doch in meiner Klasse -... und der auch ... ducken – haben sie mich gesehen? – In der Klasse ein verschmitztes Grinsen, in der Mittagspause eine scheue Frage: „Du, gemma eine rauchen?“ Erste Bekanntschaften entstehen – Gespräche, Freundschaften entwickeln sich – man hat Anschluss gefunden, durch die gemeinsame Sucht ist man automatisch verbunden.

Der Zigarettenkonsum steigt weiter, nur noch vier Tage und ein Päckchen ist leer...

Mama fragte ab und zu warum denn mein Gewand so nach Rauch riecht – meine Antwort: „In den Lokalen rauchen viele Leute, da stinkt alles.“ – sie glaubt mir.

Sie findet mein Zigarettenpäckchen – meine Ausrede: „Ich bewahre es für eine Freundin auf.“ – sie glaubt mir.

Irgendwann konnte ich die Sucht nicht mehr zeitlich steuern und kontrollieren. Ich wollte eine Zigarette, obwohl meine Mutter zu Hause war – ich schlich mich hinters Haus – Mama merkte nichts, also ging ich immer öfter heimlich rauchen.

Mit 18 war es mir dann egal ob meine Mutter oder Verwandten wussten, dass ich rauche. Mit dem Maturastress stieg dann der Zigarettenkonsum – wurde danach aber nicht mehr weniger.

Mit 20 begann dann mein Studium an der TU Graz: neues Umfeld, neue Stadt, neue Leute – dasselbe

Spiel wie mit 15 Jahren: durchs Rauchen schnell Kontakte knüpfen, dazugehören, gemeinsame Pausengestaltung, Gespräche, Freundschaften.

Dann rauchte ich ein Päckchen am Tag – beim Ausgehen hatte ich mein angebrauchtes Päckchen und noch 2 Reservepackerl in der Tasche – so kam ich innerhalb von einer Woche gut und gerne auf zehn bis zwölf Schachteln á 20 Stück. Bei den derzeitigen Preisen sind das rund 40 Euro pro Woche, die ich einfach anzündete.

Mit der Zeit bekam ich einen stetigen Wegbegleiter, einen starken Husten. Jeden Morgen gleich nach dem Aufwachen drei bis zehn Minuten lang hohles kratzendes Husten und Spucken und ständig eine heisere, kratzige, raue Stimme.

Seit meiner Realschulzeit spiele ich Gitarre und singe oft dazu. Mein Cousin und seine WG-Kollegen sind auch sehr musikalisch und so sitzen wir abends oft zusammen und veranstalten eine Art Jamsession – Mal mit Gitarre, dann mit Keyboard, mal mehrere Gitarren oder einfach lautstark zur Musik aus der Box. Leider wurde der Gesang meinerseits immer schräger – ich konnte einfach nicht mehr hoch genug singen um die Töne richtig zu treffen. Wir lachten gemeinsam über die hin und wieder schrägen Töne und die Jungs ärgerten mich mit Sätzen wie „Rauch noch mehr!“

Plötzlich – von heute auf morgen – hörte mein Cousin ohne Vorwarnung zu Rauchen auf – er war 15 Jahre lang starker Raucher gewesen. Er meinte, er habe einfach keinen Guster mehr. Zuerst belächelten wir ihn und gaben ihm nicht mehr als zwei Wochen, doch er blieb standhaft und hat seither keine einzige Zigarette angerührt. Ich benedete meinen Cousin und ärgerte mich mehr und mehr über meinen Husten (der je kälter die Monate wurden immer schlimmer wurde). Leider schaffte ich es nicht aufzuhören. Ich konnte mit viel Mühe gerade mal zwei Zigaretten pro Tag einsparen – kein großer Erfolg.

Dann, bei einer Sitzung von Vertretern der HTU mit dem Gesundheitsmanagement (bei der es eigentlich um unsere neuen Milchautomaten ging) kam die Frage auf, warum denn von der HTU keiner am angebotenen Raucherentwöhnungsseminar teilnehme – MEINE CHANCE, dachte ich und da ich ohnehin gerade die einzige Raucherin in der Runde war, meldete ich mich im Namen der HTU an. Ich erzählte einigen Freunden von meinem Vorhaben, zwei waren so begeistert, dass sie sich ebenfalls dazu anmeldeten.

Seminarbeginn, vorher schnell noch eine rauchen – ist ja die Letzte... Im Seminar erst mal Bestandsaufnahme, also Schadstoffmessung in der Ausatemluft, Frage-



bogen ausfüllen, Kennenlernen und Ablaufbesprechung. Aber – zur Verwunderung aller – noch kein Rauchstopp. Alle Teilnehmer waren erst Mal erleichtert, doch noch nicht DIE LETZTE geraucht zu haben, bis zur nächsten Einheit bekamen wir lediglich die Aufgabe zu dokumentieren, wann, aus welchem Grund und wo wir eine Zigarette rauchten und wir sollten die Wichtigkeit der einzelnen Glimmstängel bewerten.

In jeder Einheit wurden am Anfang die Schadstoffe in der Ausatemluft gemessen, um einen Überblick und einen Beweis für Erfolg oder Misserfolg zu sehen. Die restliche Zeit der Einheit wurde hauptsächlich mit Gesprächen verbracht. Die Kursleiterin, Frau Lackner (GKK), erklärte uns, welche Schadstoffe wir mit jeder einzelnen Zigarette inhalieren, warum wir damit nicht aufhören können, welche Dinge wir beachten sollen, was uns helfen könnte, die Finger von den Zigaretten zu lassen etc. Wir erarbeiteten gemeinsam Vor- und Nachteile des Rauchens, schwierige Situationen und Lösungsmöglichkeiten dafür, Unterstützungsmöglichkeiten wie Homöopathie und Nikotinersatzpräparate, aber auch sonstige Alternativen.

Jeder legte für sich selbst einen Termin für den Rauchstopp fest, der für sie/ihn gut passte. In den nächsten Einheiten erzählten wir in welchen Situationen wir Probleme hatten, wie wir uns „gerettet“ haben, ob wir schwach geworden sind und zur Zigarette gegriffen haben. Hilfsmittel waren, neben Nikotinkaugummis und Nikotinplastern, einfach scharfe Zuckerl. Ich selbst besorgte mit einem kleinen Ball, den steckte ich immer da in meine Tasche, wo früher meine Zigaretten aufbewahrt wurden. So konnte ich mich selbst und meine Gewohnheit austricksen.

Ein schönes Beispiel ist die Straßenbahnhaltestelle. Die Anzeigetafel sagt mir schon aus 15 Metern Entfernung sechs Minuten Wartezeit voraus. Während ich noch auf die Station zugehe wandert meine Hand ins Zigarettenfach der Tasche, wo ein Ball auf sie wartet – ? – kurze Verwunderung, dann ein Grinsen – achja – ich hab ja aufgehört... dies passierte relativ oft, da ich in sehr vielen Situationen einfach aus Langeweile oder Gewohnheit geraucht habe. Ich musste in den ersten drei Wochen sehr oft über mich selbst lachen, da ich immer wieder darauf vergaß, aufgehört zu haben. In dieser Zeit hatten Kellner und Lokalbesitzer keine große Freude mit mir – etliche Bierdeckel und Flyer mussten dran glauben, sie wurden in hunderte kleine Stücke zerfetzt – ABER ich habe nicht geraucht. :-)

Und jetzt zum coolsten Vorteil am Nichtrauchen: Ich habe für jeden Tag den ich nicht geraucht habe, Geld in eine Dose geworfen und mir innerhalb von 3 Monaten 360 Euro zusammengepart.

Die Reaktionen in meinem Umfeld sind noch immer Staunen, Verwunderung, Anerkennung und Stolz – vor allem von meiner Mama. :-)

# „ENDLICH RAUCHFREI IN 6 WOCHEN“

**für StudentInnen  
im März 2011 an der  
TU Graz**

Sehr geehrte Studierende,  
sehr geehrter Studierender!

„ENDLICH AUFATMEN - RAUCHFREI in 6 Wochen“ wurde von der WHO (Zentrum für Tabakkontrolle) entwickelt und wird in der Steiermark durch das Gesundheitsressort des Landes und der Steiermaerkischen Gebietskrankenkasse getragen, sowie von erfahrenen ExpertInnen der StGKK fachlich unterstuetzt.

Wenn auch SIE Ihr Rauchverhalten nachhaltig verändern wollen, kann das Rauchentwöhnungstraining „ENDLICH AUFATMEN - RAUCHFREI in 6 Wochen“ Sie zu diesem Ziel begleiten.

Wir bieten in Kooperation mit der StGKK - am Standort TU Graz - im März 2011 zwei Rauchentwöhnungstrainings für StudentInnen an.



**ENDLICH AUFATMEN**  
RAUCHFREI MIT DER STGKK

## INFOBOX

6 Treffen á 1,5 Std. (in Wochenfolge) und findet am Vormittag bzw. um die Mittagszeit statt

1. Gruppe startet am 11.3.2011 (10:00 Uhr bis 11:30 Uhr)

2. Gruppe startet am 14.3.2011 (11:30 Uhr bis 13:00 Uhr)

- Gruppengrößen bis 15 Personen (mind. 8 Personen)

Veranstaltungsort:  
Seminarraum IDEG134, Inffeldgasse 16c, Erdgeschoß

Ihre Trainerin:  
Als bewährte Rauchfrei-Trainerin steht uns Frau Mag. Ursula Lackner / Psychologin zur Verfügung

Ihr Selbstkosten-Beitrag:  
30 Euro – beim ersten Termin in bar bei der Trainerin zu bezahlen

Wir bitten um Ihre Interessensmeldung unter Angabe Ihres vollständigen Namens, Ihrer Telefonnummer und Ihrer E-Mail-Adresse bis spätestens Montag, 7. März. Feber 2011 an [bgm@tugraz.at](mailto:bgm@tugraz.at)

Mit besten Grüßen  
Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement-Team  
[www.bgm.tugraz.at](http://www.bgm.tugraz.at)

Kontakt:  
Gaby Hofer  
Koordination Betriebliches Gesundheitsmanagement an der TU Graz  
Lessingstraße 27/EG/T4  
DW 6141