
Subject: An die Raucher

Posted by [peci123](#) on Mon, 24 Jun 2013 11:11:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Benutzer81 hat in einem anderen Thread, der um Alkohol geht ein super Post bzgl dem Rauchen geschrieben. Ich habe ein kleinen Teil daraus zitiert um meine Erfahrungen dazu zu schreiben.

Einige Fragen sich jetzt: schon wieder ein Rauchenthread? Gibts ja erst etliche! Ja, aber von dieser/meiner Seite wurde das Thema so noch nicht aufgegriffen und wenn es nur einem einzelnen hilft, ist es mir das wert dafür einen Threat zu machen.

Der Auszug von benutzer81 posts(ganze post ist hier zu finden
<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/23436/>)

benutzer81 schrieb am Mon, 24 June 2013 09:28

Wenn wir zb. aus einer stressigen Alltagssituation in die Raucherpause flüchten, wird diese Strategie mehr und mehr verstärkt. Das Unbewusste weiss, wenn ich mir eine Zigarette anzünde kann ich abschalten. Es ist aber nicht die Zigarette selbst die uns abschalten lässt, es ist die Pause. Unser Verstand versteht das, unser Unbewusstes nicht.

Es verknüpft nur die Elemente Pause/Entspannung/Rauchen...

Daher ist auch das Wissen um die gesundheitlichen Gefahren oftmals wirkungslos um das Rauchen aufzugeben. Zukunft ist für das Unbewusste zu abstrakt, es kann nur im hier und jetzt sein. Und im hier und jetzt geht es ihm ja scheinbar gut, weshalb es nicht versteht warum man das Rauchen aufgeben sollte.

Bekannt ist ja der Raucher, der von heute auf morgen aufhört und sich nicht mal schlecht dabei fühlt. Meines Erachtens ergibt es sich zufällig. Es folgen plötzlich unbewusste Verknüpfungen bei dem das Unbewusste plötzlich "versteht" dass Rauchen sinnlos und keine Bereicherung ist. Es ist wie ein plötzliches AHA-Erlebnis. Das Bewusstsein bekommt dabei nur mit, dass es plötzlich keine Lust mehr auf Zigaretten hat.

Ich habe selber ca. 20 Jahre ca. ein Päckchen am Tag geraucht und vor vier Monaten aufgehört ohne jeglichen Rückfall.

Die absolut schlimmste Phase für mich war die Zeit so ein bis zwei Wochen vor meiner persönlichen Deadline.

Ich hatte mir ein Datum gesetzt zu dem ein Schlußstrich gezogen werden sollte. Mir spukten genau diese Gedanken durch den Kopf: was mache ich bei Stress auf der Arbeit? nach dem Essen? wie schalte ich ab? Bier und Kaffee ohne Zigarette - absolut undenkbar. Nach dem Sex.....

Es ging so weit, dass mir richtig schlecht wurde, wenn ich darüber nachdachte bald nicht mehr zu rauchen. Das ging von Schlaflosigkeit, ständige Bedenken bis hin zu Gedanken, dass das Leben ohne Zigarette nicht lebenswert sei und warum sollte ich mir dieses Luxus nicht mehr

gönnen? Man lebt nur einmal!!!Die Entspannung, die Freiheit, die Pausen - total braiwashed eben.

Die deadline kam und ich habe am letzten Abend mir ein Sixpack und ein ganzen Päckchen gegönnt. Mir ging es richtig schlecht - traurig als wäre jemand gestorben. Keine Spur von positiven Gedanken, dass ich morgen ein neues gesünderes Leben starten möchte. Jeder Raucher weiß das es ungesund ist und schärt sich einen Dreck um seine Gesundheit.

Dennoch zog ich es durch und zu meiner großen Verwunderung hatte ich keine großen körperlichen Probleme. Im Prinzip war ich die ersten zwei bis drei Tage etwas gereizter und ein wenig nervös, aber es hielt sich im Rahmen. Ich habe mich mit Sport ausgewert und konnte relativ gut schlafen.

Das größte Problem war das eigene Gehirn - die Gewohnheit auszutricksen - die Lust auf eine Zigarette. Ich habe die ersten zwei Wochen einen Bogen um die Raucherarea auf der Arbeit gemacht, Kaffe und Alkohol weggelassen und mir Kürbiskerne besorgt, damit Hand und Mund etwas zu tun haben um zwischendurch bei Attacken ein Beschäftigung zu haben. Die Attacken kamen auch ab und zu, aber ein paare Kern geknabbert und fünf Minuten später waren sie auch wieder vorbei. Was blieb ist natürlich die Lust nach dem Essen, da war es extrem und ich habe es mit einem Dessert versucht zu überwinden. Aber auch dieses Gefühl verschwand nach ca zwei bis drei Wochen. Zu diesem Zeitpunkt wagte ich mich wieder an Kaffee und siehe da - es war kein Verlangen nach einer Zigarette zu spüren. Das war die letzten 20 Jahre undenkbar. Kaffee ohne Kippe - ein no go.

Wenn Kaffee geht, geht auch ein Bier und auch diesen Test bestand ich ohne Probleme.....

Als Fazit kann ich sagen, dass der körperliche Entzug überraschend schwach war(immerhin 20/täglich für 20Jahre) und auch nur zwei bis drei tage dauerte und der psychische Entzug nach ca zwei bis drei Wochen gegen null ging. Mit den kleinen Hilfen ist es auf jeden Fall machbar und wenn man sich die positiven Aspekte vor Augen hält, helfen diese ungemein dabei standhaft zu bleiben. Nach ein paar Tagen bekam ich ein extremen Geschmachs- und Geruchsinn wieder. Essen wurde ein richtiges Erlebniss und die Leistungsteigerung beim Sport war nicht zu verachten.

Mittlerweile spüre ich keine Einschränkung mehr. Ich gehe feiern, trinken, Leute rauchen vor mir und ich habe kein Verlangen.

Im Prinzip ist das Gröbste nach ca einem Monat vorbei, wobei wie gesagt das alles nicht mal im Ansatz mit den Tagen vor dem Stop zu vergleichen ist. Der Gedanke an das Aufhören war der blanke Horror für mich. Viel, viel schlimmer wie das Aufhören selber.

Aber liebr ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken(in diesem Falle das Rauchen) ohne Ende.

Das eigene Bewusstsein sugerierte mir eine Qualitätsminderung des eigenen Lebens, sollte ich nicht mehr Rauchen. Vier Monate später kann ich sagen, dass das absolut nicht zutreffend war. Es geht mir besser denn je!

Ob ich 100% clean bin und nie ein Rückfall haben werde, kann ich an dieser Stelle natürlich nicht versprechen. Ich versuche mich mit einem trockenen Alkoholiker zu vergleichen und sehe mich zur Zeit als nichtrauchenden Raucher und das Ganze funktioniert für mich so weit.

Da viele Menschen ja ähnlich ticken, wird meine Erfahrung ja eventuell einem anderen weiterhelfen können. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass sich Rauer ab und an mit dem Nichtrauchen beschäftigen. Wenn jemand die gleichen Gedankengänge teilt, ist es eventuell genau dieser Denkanstoß der Licht am Ende des Tunnels erscheinen lässt.

Bei mir hat die Sucht genau an dem Punkt angesetzt:
Das Aufhören an sich ist nicht schwer - schwer ist sich mit dem Gedanken auseinander zu setzen!