

## Ein neuer Versuch

Ritsch ratsch...

Das Geräusch der Zigarettenstopf-Maschine ist ihm schon seit geraumer Zeit sehr vertraut. Seit einem Jahr, um genau zu sein. Zwischen zehn und zwanzig Mal hört Max das Geräusch. Jeden Tag. Und jedes Mal ist das Resultat das gleiche. Eine zuvor noch leere Filterhülse ist jetzt mit Tabak aus der Dose gefüllt. Er hat sich mittlerweile an den Vorgang gewöhnt. Etwa ein Gramm Tabak in die Vorrichtung geben, Hülse vorne platzieren, zuklappen, nach vorne und wieder zurück schieben, fertig ist die selbstgestopfte Zigarette.

Früher, als er seine Zigaretten noch in einer 20er-Packung gekauft hatte, war das noch bequemer. Er musste nicht jedes Mal Zeit aufwenden um seine Tagesration vorzufertigen. Einfach schnell am Kiosk eine Schachtel kaufen, diese aufreißen und Zigarette anzünden. Doch der zusätzliche Aufwand macht sich im Geldbeutel bemerkbar. Er muss immer wieder daran denken: 60 Prozent Einsparung. Was für ein Unterschied. Was sich nicht geändert hat sind die Warnungen auf den Verpackungen: „Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu“. „Wer das Rauchen aufgibt, verringert das Risiko tödlicher Herz- und Lungenkrankheiten“. Oder der Klassiker: „Rauchen kann tödlich sein“. Max kennt sie alle. Aber beeindruckt haben sie ihn noch nie. Ebenso wenig wie die Bilder von geschwärzten Lungen oder von Leichen mit einem Zettel am Zeh.

Für was eigentlich? Verdammte Sucht. Ich habe es ja schon einmal geschafft. Wie lange ist das jetzt her? Fünf Jahre? Sechs? Egal. Damals war es einfach eine Kopfsache. Und am Ende hat es funktioniert. Ganze zwei Jahre lang habe ich es ohne Rauchen durchgehalten. Nun ja, eigentlich hat es halt eben doch nicht funktioniert. Fuck.

Mona fühlt sich gut. Schon mehr als einen Monat ist es her, seit sie sich die letzte Zigarette angezündet hat. In dieser Zeit hat sie oft an Max denken müssen. Auch jetzt fragt sie sich gerade wieder, warum er nicht auch mit dem Rauchen aufhören will. Für sie ist es noch immer ein Rätsel, aus welchen Gründen er damals wieder damit angefangen hat. Dabei ist es doch eigentlich ganz einfach. Der Gedanke aufzuhören schwirrte ihr schon länger im Kopf herum. Und so fiel es ihr relativ leicht, eines Tages einfach keine neue Packung Zigaretten mehr zu kaufen. Vielleicht war es auch darum keine grosse Sache für sie, da sie sich so oder so gerade auf einem Gesundheits-Trip befindet. Klar, in bestimmten Situationen verspürt Mona schon eine gewisse Lust, zur Zigarette zu greifen. Dieses Verlangen ist mal stärker, mal ziemlich schnell wieder verflogen. Doch bis jetzt konnte sie immer widerstehen. Ihr ist aber auch klar, dass sie noch viele schwierige Momente zu überstehen haben wird. Schon ein paar Mal hatte sie mit Max darüber gesprochen, dass es doch eine gute Sache wäre zusammen mit dem Rauchen aufzuhören. Doch irgendwie hatten sie es nie durchgezogen. Es war einfach noch nicht der richtige Zeitpunkt dafür gewesen. Das ist diesmal bei Mona anders. Ihr Gefühl sagt ihr, dass sie es nun schaffen wird. Warum also nicht auch Max?

Ich glaube, jetzt starte ich definitiv wieder einen Versuch. Ernsthaft. Nicht wie auch schon, in diesem Nichtraucher-Kurs zum Beispiel. Da wusste ich ja schon nach dem ersten Tag, dass das nichts wird. Wenigstens hat der Arbeitgeber den Kurs damals bezahlt. Oder wie nach einer durchzechten Nacht, wenn sich meine Mundhöhle wieder wie ein Aschenbecher anfühlt. Dann ist es jeweils gar nicht so schwierig die Anzahl Zigaretten auf ein Minimum zu reduzieren. Wohl oder übel. Aber zu schnell bin ich wieder im üblichen Tagesrhythmus. Einfach wird es nicht.

Den verdutzten Gesichtsausdruck von Max wird Mona noch lange in Erinnerung behalten. „Kommst du auch eine rauchen?“ hatte er sie gefragt. Auf ihre Antwort war er nicht gefasst gewesen. „Was? Aufgehört?“ Solche Momente gab es auch mit anderen Raucherkollegen schon einige. Und jedes Mal erfüllte es Mona mit Stolz, wenn sie sagen konnte, dass sie aufgehört habe. Ihr Gefühl sagt ihr, dass Max genau so empfinden würde, wenn er in diesen Situationen die gleiche Antwort wie sie geben könnte. Eigentlich ist sie sich sogar sicher, dass es so ist. Zu oft hat ihr Max schon von seiner Nichtraucher-Phase erzählt und dabei genau solche Geschichten hervorgehoben. Er hatte sich in dieser Zeit im Restaurant sogar in den Raucherbereich gesetzt, damit er im Prinzip die Möglichkeit gehabt hätte, eine Zigarette zu rauchen. Umso grösser war dann die Genugtuung, wenn er dieser Lust widerstehen konnte. Abgewöhnung durch Konfrontation. Für Mona ist es nun genau gleich und sie kann die damaligen Gedanken von Max sehr gut nachvollziehen. Sie fragt sich einfach, was Max daran hindert, es wieder genau so zu machen. Warum sollte es nicht nochmals klappen?

Schritt für Schritt. Zuerst muss ich die ersten drei Tage schaffen. Dann die ersten drei Wochen. Das wird die härteste Zeit. Dann die ersten drei Monate. Keine Notreserve mehr im Zimmer. Ist sowieso auch besser für die Wohnung. Immer der ganze Gestank. Zuerst entsorge ich aber mal die ganzen Raucherutensilien. Irgendwie werde ich das schon hinbekommen. Ich muss einfach.

Max kann sich noch gut daran erinnern, wie sein Geschmackssinn sich wieder entwickelt hatte. Ein Erdbeerjoghurt schmeckte plötzlich wieder nach Erdbeeren. Er hatte ja schon so einiges darüber gelesen, dass sich, nach einer gewissen Zeit ohne Rauchen, die Geschmacksnerven so verhalten würden. Doch so recht hatte er nicht daran glauben wollen. Aber siehe da. Was diese Giftstoffe nicht alles anrichten können. Über 200 solcher chemischer Verbindungen sind in einer Zigarette enthalten. Die schädlichsten und gefährlichsten davon sind auf jeder Zigarettenpackung aufgeführt. Teer, Nikotin und Kohlenmonoxid. Seit seinem Umstieg auf den Tabak aus der Dose hat sich Max schon einige Male gefragt, weshalb diese Stoffe dort nicht mehr aufgedruckt sind. Aber auch ohne diese Hinweise ist ihm immer noch bewusst, dass er pro Zigarette eine ganze Giftmülldeponie inhaliert. Und trotzdem ist es eine gute Entscheidung gewesen, den Wechsel vom Päckchen zur Dose zu vollziehen. Mit den 90 Gramm Inhalt kann er sich etwas mehr als 100 Zigaretten selber herstellen.

Ritsch ratsch...