



Die letzte Zigarette

**Aufhören wollte sie schon lange. Dank der Rauchstopp-
linie ist es ihr endlich gelungen: Ruth Canella, 59, ist seit
mehr als einem Jahr rauchfrei. Und will es unbedingt
bleiben. Auch dabei helfen ihr die Beraterinnen unter
0848 000 181.**

Sie hatte es schon mal geschafft. Ganze sechs Jahre lang. Das war Anfang der achtziger Jahre. Damals fuhr Ruth Canella gemeinsam mit vier Freundinnen zu einem Heiler nach Zürich an die Langstrasse: «Auf dem Weg dahin haben wir alle nochmals gequalmt, was das Zeug hielt.» Bei der Erinnerung an diesen Ausflug muss die ehemalige Kosmetikerin mit den himmelblauen Augen herzlich lachen. «Das Haus des Heilers haben wir sofort erkannt: Auf dem Trottoir davor lag ein Riesenhaufen Zigarettenstummel, von all den Kunden, die noch schnell eine Letzte geraucht haben, bevor sie reingegangen sind.» Sturzbetrunken sei der Mann gewesen und richtig gruselig. Er lallte

etwas wie «Sie werns problemlos schaffn.» Und hatte damit sogar ein bisschen recht. Denn Ruth Canella hat danach tatsächlich sechs Jahre ohne Zigarette ausgehalten. Sie habe damit wenigstens die 150 Franken für die Behandlung einsparen wollen, sonst hätte sie sich geschämt, meint sie rückblickend.

Tricks zur Selbstüberlistung

Leider hat die Scham als Motivation auf Dauer nicht gereicht. Und so erging es der lebensfrohen Frau wie fast allen Rauchern ein bis viele Male: Sie fing wieder an. Wegen einer einzigen Zigarette. Als sie mit ihrem Mann, einem eingefleischten Nie-Raucher, in der Karibik Ferien machte, stand auf der Bar stets ein Glas mit Zigaretten. Sie waren im All-inclusive-Angebot mit inbegriffen. Nach ein paar Tagen schaffte es Ruth Canella nicht länger, der Verlockung direkt vor ihrer Nase standzuhalten und zündete sich kurzerhand eine an. Nur mal so. «Mir wurde sterbenselend davon», erinnert sie sich und schüttelt verständnislos den Kopf. Denn schon am nächsten Abend rauchte sie wieder eine. Und über die folgenden Monate wurden es stetig mehr. Anfänglich rauchte sie nur von Freunden oder dem Sohn, sie wollte bloss keine eigenen daheim haben. Irgendwann kaufte sie dann doch wieder welche. Noch immer hatte sie Hoffnung, dass sie es diesmal irgendwie besser machen würde als früher: «Ich fing an, extradünne Zigaretten zu rauchen. Ich dachte, die seien nicht ganz so schlimm wie die normalen.» Heute belustigt sie dieses Argument selbst. Aber Rauchen ist eine Sucht, und wie alle Süchtigen war auch Ruth Canella ausgezeichnet darin, sich selbst zu überlisten und die Sucht schönzureden. Dünne Zigaretten hin oder her – das Nikotin hatte sie längst wieder fest im Griff.

Der Vorsatz reift

Natürlich war ihr Mann nicht begeistert davon, dass sie wieder rauchte. Aber alle heissen Tipps und Vorhaltungen darüber, wie ungesund Zigaretten sind, prallten an ihr ab. «Schliesslich sagte mir mein Mann, seit er mich 1969 kennengelernt hatte, ich solle aufhören.» Daran hatte sie sich längst gewöhnt.



**Der
Schlüsselmoment
kam, als Ruth Canella
eines Abends auf
dem Balkon rauchte,
frierend und nass.**

der lebensfrohen Ruth Canella dann doch zu schnell. «Auch nach den Ferien habe ich nochmals ein paar Wochen lang gezögert. Ich dachte immer, jetzt rufst du dann an. Aber es hat ein Weilchen gedauert, bis ich mich endlich überwinden konnte», gesteht sie. Irgendwann tat sie es einfach. Und war erstaunt. «Ich hatte erwartet, dass die mir als Erstes einen Vortrag darüber halten, wie ungesund Rauchen sei und so weiter. Es hätte nichts gebracht, denn all das wusste ich ja eh schon längst. Aber genau das haben sie nicht getan.» Vielmehr hat die Beraterin Fragen gestellt und gut zugehört. «Am meisten geholfen hat mir wohl ihre Aussage, ich müsse im Moment noch gar nicht aufhören. Das hat mir die Angst genommen und auch die Ablehnung.»

Entzug Schritt für Schritt

Die ersten paar Mal rief Ruth Canella selber an. Bei den Gesprächen ging es darum, herauszuschälen, wie ihre Rauchgewohnheiten aussahen und wo sich tückische Gewohnheiten eingeschlichen hatten, wie beispielsweise die obligate Zigi zum Kaffee nach dem Mittagessen. Nach dieser ersten Phase vereinbarte die Beraterin mit der noch immer skeptischen Aufhörwilligen jeweils einen fixen Termin, an welchem sie diese anrufen würde. Das war sehr wichtig. «Ich hätte vermutlich aufgehört anzurufen. Aber so wurde die Sache irgendwie verbindlich. Es hat mir das Gefühl gegeben, es interessiert die wirklich, ob ich aufhöre zu rauchen.» Als es dann hiess, sie solle sich nun ein Datum aussuchen, an dem sie endgültig aufhören wolle, dachte sie zuerst: «Die sollen mir doch in die Schuhe blasen.» Schliesslich, so argumentierte sie innerlich, habe sie es schon geschafft, auf drei pro Tag zu reduzieren. Sie befand, das sei gut genug. Leider hatte sie die Rechnung wieder mal ohne das Nikotin gemacht. Natürlich dauerte es nicht lang, und schon waren es wieder fünf, zehn, zwanzig Glimmstängel am Tag.

Auch die abschreckenden Bilder, die seit ein paar Jahren auf allen Zigarettenschachteln zu sehen sind, liessen sie kalt. «Meine damalige Chefin hat einfach Päckli-Hüllen mit unserer Werbung besorgt, und damit war das Thema erledigt.» Bald hatten sich alle so an die Bilder gewöhnt, dass sich keiner mehr die Mühe machte, sie in einer Hülle zu verstecken. Und das war gut. Denn so sah Ruth Canella immer wieder die Nummer der Rauchstopplinie, welche ebenfalls auf jeder Schachtel aufgedruckt ist.

Lange Zeit tat sie nichts damit. Bis die Canelas 2009 wieder wie jeden Herbst gemeinsam mit vielen Freunden in die Toskana fuhren. Beim Abendessen gingen die Raucher zwischen zwei Gängen jeweils nach draussen. Unter ihnen war auch Ruth Canellas mittlerweile 32-jähriges Gottenmeitli. Ihr schwor sie: «Nach den Ferien ist endgültig Schluss, dann rufe ich diese Nummer da an.» Als die junge Frau meinte, das könne sie doch auch gleich tun, ging es

Der Schlüsselmoment kam, als Ruth Canella eines Abends auf dem Balkon rauchte, frierend und nass. Der Wind wehte den Regen quer bis unter die Jalousie, und ihr Mann feixte aus der Stube: «Rauchen ist cool, gell? Vor allem bei diesem Wetter!» Aus Trotz zündete sie sich grad noch eine an und dann, schon völlig durchgefroren und aufgeweicht, «z'leid», noch eine dritte. «Da ist es mir so fürchterlich schlecht geworden, dass ich wusste, wenn du diese fertig rauchst, musst du dich übergeben.» Das war am 18. November 2009.

Alte Gewohnheiten überwinden

Als zwei Tage später das Telefon klingelte und die Beraterin der Rauchstopplinie wissen wollte, ob Ruth Canella nun einen Termin gefunden habe, sagte sie: «Ja, und er ist bereits vorbei. Ich habe vorgestern aufgehört.» Seither hat sie keine Zigarette mehr angerührt. Das war nicht immer einfach, und ist es manchmal noch heute nicht. In den ersten Wochen halfen Nikotinpflaster und Nikotinkaugummi beim schrittweisen Abbau der Nikotinsucht. Als sie das dritte und letzte Pflaster der Kur hätte kaufen sollen, reute sie das Geld dafür. Sie wusste, von nun an geht es auch ohne. Mindestens so wichtig wie der Nikotinentzug war das Ersetzen von alten Rauchergewohnheiten durch neue Nichtraucherergewohnheiten. «Besonders schwierig war es am Morgen. Die Zigaretten zum Morgenkaffee habe ich geliebt.» Darum hat sie sich fortan jeweils ins hintere Zimmer zurückgezogen, möglichst weit weg vom Balkon und dem Aschenbecher, und hat sich mit Computerspielen abgelenkt. Die haben sie so in ihren Bann gezogen, dass sie das Verlangen nach einer Zigarette überwinden konnte.

So gut diese Tricks funktionierten, es kamen trotzdem immer wieder Situationen, in denen ihr der Verzicht auf das Rauchen besonders schwer fiel. Am härtesten wurde es im Sommer. Wenn sie ihren Enkel vom Fussballtraining abholte, standen dort wartende Eltern mit einer Zigarette in der Hand. Überall schien es qualmende Menschen zu haben. Die Lust auf eine Zigarette drohte die Überhand zu gewinnen. «Darum habe ich wieder bei der

Rauchstopp-Wettbewerb 2011

Aufhören mit Rauchen tut der Gesundheit in jedem Lebensalter gut. Die nächste Gelegenheit ist der Rauchstopp-Wettbewerb zum Welttag ohne Tabak von Ende Mai. Wer am Wettbewerb mitmacht, konsumiert vom 4. Juni bis zum 4. Juli 2011 keine Tabakwaren. Zu gewinnen sind einmal 5000 Franken und zehnmal 500 Franken.

Unterstützung beim Aufhören bietet die Rauchstopplinie 0848 000 181. Die Beraterinnen und Berater wissen über die verschiedenen Rauchstopp-Methoden genau Bescheid.

Weitere Aufhörhilfen finden Sie auf der Website der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention www.at-schweiz.ch. Dort können Sie sich direkt für den Wettbewerb anmelden. Vielleicht möchten Sie auch eine Freundin oder einen Bekannten auf den Rauchstopp-Wettbewerb aufmerksam machen?

Rauchstopplinie angerufen». Und es hat geholfen. Die Beraterin erklärte ihr, dass sie die Nikotinsucht längst überwunden habe. Es seien nur die alten Gewohnheiten, die ihr zu schaffen machten. Sie musste erst die Erfahrung machen, dass sie auch den Sommer rauchfrei überstehen konnte. Das leuchtete ihr ein, und sie biss auf die Zähne. Stolz sagt sie heute: «Nächsten Sommer wird es viel einfacher.» Und falls es sie doch wieder juckt, nimmt sie einfach wieder das Telefon zur Hand.

*Text: Andrea Fischer Schulthess;
Fotos: Marc Kollmuss*



In der Schweiz sterben jeden Tag rund 25 Menschen an den Folgen des Rauchens. Mehr als 40 Prozent davon litten an einem tabakbedingten Krebs. Aufhören lohnt sich also. Die Rauchstopplinie hilft dabei.

**Rauchstopplinie 0848 000 181
Von Montag bis Freitag 11–19 Uhr**

Kosten: Beim Erstgespräch 8 Rappen pro Minute über das Festnetz, Folgegespräche sind kostenlos. Auf Wunsch auch in anderen Sprachen. Mehr unter www.krebsliga.ch in der Rubrik Rauchstopplinie.