

« Gefühlsstau »

Von Geburt an steht der Mensch mit seiner Umwelt im Dialog. Er signalisiert seine Bedürfnisse und erhält Antworten, die ihn emotional bewegen. Seine Gefühle bewegen sich dabei auf einer Skala zwischen Lust und Unlust. Solange der Dialog sich ungestört in beide Richtungen bewegt, wenn also immer eine Antwort erfolgt, dann sieht der Mensch sich im Spiegel und lernt, sein Verhalten danach auszurichten. Er ist Sender und Empfänger zugleich, also im Gleichgewicht mit seiner Umwelt.

In der modernen Welt ist dieses Gleichgewicht sehr oft gestört. Der Betroffene sieht sich dann einseitig in der Rolle des Empfängers, der realisieren soll, was andere von ihm erwarten, dessen Vorschläge, Wünsche oder Forderungen aber andererseits nicht zur Kenntnis genommen oder aber abgewiesen werden. Wer sich auf diese Weise in seinen Gefühlen missachtet sieht, der erlebt einen Gefühlsstau, der nach Auswegen sucht. Am Anfang der menschlichen Entwicklung sind das gewöhnlich Schreien und Trotz.

Später fordert die Gesellschaft, sich mit derartigen Gefühlsausbrüchen in der Öffentlichkeit zurückzuhalten. Wohin dann mit den Gefühlen, wenn ich gehindert bin, sie in befreiender Auseinandersetzung mit meiner Umwelt auszuleben?

Viele von uns finden dann einen Dialogpartner, der jederzeit zur Stelle ist - die heißgeliebte Zigarette. Ich entzünde sie, inhaliere ihren Rauch und bekomme unverzüglich eine Antwort, die mich emotional bewegt. Die angestauten Gefühle lösen sich in Wohlgefallen auf. Was für eine Lösung!



Wirklich?? Das Verhältnis zu meiner Umwelt, meine gesellschaftliche Position und meine sozialen Verhältnisse bleiben unverändert, so viel ich auch rauchen mag. Mein Bestreben, etwas ändern zu wollen, verpufft mit jeder herausgeblasenen Dampfwolke. Ich bin daraufhin zufrieden mit dem, wie es ist. Dank meines Nuckelchens. Weil es meine Gefühle neutralisiert. Aber - will ich das wirklich? - Nein, ich brauche Resonanz auf das, was ich tue und wie ich mich verhalte. Die darauf basierenden Gefühle kann mir keine Zigarette vermitteln. Und die sind wichtig, um mich weiterzuentwickeln und mich sozial zu integrieren.

Doch die von der Lebenswirklichkeit widergespiegelten Gefühle können Kräfte auslösen, die nicht allen gefallen. Daher sind Mittelchen willkommen, die in der Lage sind, die Macht der Gefühle zu hintertreiben. Die Zigarette zerstäubt die wahren Gefühle zu Friede, Freude, Eierkuchen. Dabei besteht die Gefahr, gefühllos zu werden. Die Belange anderer Menschen treten dann in den Hintergrund. Hauptsache, mir geht es gut. Den Egoismus von Rauchern mussten schon viele kennenlernen, die um mehr Rücksicht gebeten hatten.

Raucher werden zu Gefolgsleuten der Tabakdroge. Weil die gefährliche Droge in ihre Gefühlswelt einbricht, werden sie unsicher, ob sie ihren eigentlichen Gefühlen überhaupt noch trauen können. Das macht sie empfänglich für Einflüsterungen und Verführungen. Rattenfänger haben so ein leichtes Spiel. Drogenabhängigen - so auch Rauchern - fällt eine differenzierte Betrachtung der Lebenswirklichkeit schwer. Sie sind dann eher offen für einfache Parolen, deren Verkündern sie am Ende nachlaufen.

Die verminderte Selbstbestimmung vieler Raucher hat zwei Geburtshelfer. Zum einen ist es die Tabakdrogenlobby, die es darauf anlegt, bereits Kinder und Jugendliche an die Leine zu legen und vom Nikotin abhängig zu machen. Je früher desto besser. Zum anderen führt die zunehmende Egomane in unserer Gesellschaft zu sozialer Kälte. Fehlende soziale Resonanz erzeugt Einsamkeit.

Und die dürstet nach einem Mittel, das mich in meiner Existenz bestätigt. Ein Zug aus meiner Zigarette und - nach wenigen Sekunden hebt es mich aus meinem Tief. Jeder einzelne Zug ein neues Erlebnis. Jetzt genüge ich mir selbst!

Der superschnelle Reflex auf das Nikotin macht den Raucher schneller und nachhaltiger abhängig als viele andere Suchtmittel es könnten. Sehr zur Freude der Tabaklobby, deren Opfer nun ihren Tobak konsumieren müssen - ob sie wollen oder nicht. Wohl dem, der so clever ist, sich nicht in diese Falle locken zu lassen!

Wer drin ist sitzt in der Klemme. Fast die Hälfte aller Raucher hat den Wunsch, sich aus diesem Käfig zu befreien. Das ergab eine Umfrage im Auftrag der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Der Drang "weg vom Rauchen" ist vor allem bei jungen Menschen deutlich ausgeprägt. Doch es ist gar nicht so leicht, sich vom Rauchen zu befreien. Besser ist es, gar nicht erst Raucher zu werden. Um dieser Gefahr zu begegnen muss ich die Stolpersteine kennen, an denen ich straukeln kann.

Stolpersteine sind all die Eindrücke, die mir - bezogen auf das Rauchen - vermittelt werden. Rauchende Vorbilder, die mir imponieren. Sie begegnen mir persönlich, auf Plakaten oder als coole Fernsehhelden. Aber um zu straukeln bedarf es einer individuellen Bereitschaft dazu, obskuren Lockrufen zu folgen. Wer mit sich selbst nicht im Reinen ist, der fällt auf Verlockungen schneller herein. "Ach, könnte ich nicht so sein wie sie oder er?". Ich finde mich zu wenig attraktiv und bewundere alle, die mit Zigarette so lässig daherkommen. Anfällig bin ich auch, wenn ich meine, ich rauche freiwillig und kann jederzeit damit wieder aufhören. Doch Pustekuchen! Welch verhängnisvoller Trugschluss!!

Der Drang zu rauchen entsteht aus einem emotionalen Missbehagen. Dahinter liegen vor allem Störungen im sozialen Miteinander. Ich fühle mich nicht angenommen, verstanden, geachtet oder genügend gewürdigt. Mein Begehren, meine Wünsche und Vorschläge finden keine Resonanz. Ich stehe da und schaue zu, wie sich andere miteinander vergnügen und mich am Rande stehen lassen. Jeder Mensch braucht soziale Resonanz, um sich wohl zu fühlen oder um in das gesellschaftliche Miteinander hineinwachsen zu können. Dann kann ihm die Zigarette gestohlen bleiben.

Dr. Wolfgang Schwarz, 15.10.2017



Überreicht durch:

Nichtraucher-Initiative Wiesbaden e.V., Robert-Stolz-Str. 35, 65205 Wiesbaden,
Tel. 06122/2194, Fax. 06122/6357,

Internet: www.nichtraucher-wiesbaden.de, E-Mail: nichtraucher.wiesbaden@t-online.de