



Thomas Dopatka

Diplom-Psychologe

Suchttherapeut (VDR), Rauchfrei-Trainer (IFT)

Mein Weg in mein rauchfreies Leben

Eine persönliche Geschichte über Erkenntnis, Veränderung und die Freude am Durchatmen

Vorwort

Als Thomas sich am Ende seiner Geschichte „Mein Raucherleben“ zu einem Rauchfrei-Kurs bei Herrn Dopatka entschließt, ahnt er noch nicht, wie sehr diese Entscheidung sein Leben verändern wird.

Dieser Erlebnisbericht erzählt, wie es weitergeht: vom ersten Schritt in den Kursraum bis zu den Wochen nach dem Rauchstopp. Es ist kein Lehrbuch – sondern eine ehrliche, persönliche Reise durch Zweifel, Mut, Rückschläge und Erfolge.

Thomas steht für viele Menschen, die beschlossen haben, sich von der Zigarette zu lösen – nicht durch Druck, sondern durch Verstehen. Er entdeckt, dass Aufhören nicht bedeutet, auf etwas zu verzichten, sondern etwas zurückzugewinnen: Ruhe, Selbstbestimmung und Lebensfreude.



Herr Dopatka, der Rauchfrei-Trainer, begleitet ihn dabei mit Wissen, Geduld und Humor. In jeder Kursstunde lernt Thomas mehr über die Mechanismen der Sucht – und über sich selbst.

Vielleicht finden auch Sie sich in seinen Gedanken wieder. Vielleicht spüren Sie beim Lesen, dass Ihr eigener Weg in die Rauchfreiheit längst begonnen hat.

Thomas' Geschichte lädt ein: nicht zum Perfektsein, sondern zum Aufbrechen. Nicht zum Kämpfen, sondern zum Verstehen. Und am Ende – zum tiefen Atemzug, der sagt: „Ich bin frei.“

Inhaltsverzeichnis

01

Die Entscheidung – Ein neuer Anfang

02

Gespräche mit der Familie – Zwischen Angst und Ermutigung

03

Die erste Kursstunde – Falsch abgebogen und zurückgefunden

04

Die zweite Kursstunde – Wissen, das etwas verändert

05

Die dritte Kursstunde – Der Abschied naht

06

Telefon-Support 1 – Die ersten Tage in Freiheit

07

Die vierte Kursstunde – Vorfälle, keine Rückfälle

08

Die fünfte Kursstunde – Der neue Geschmack des Lebens

09

Die sechste Kursstunde – Ein neuer Alltag

10

Telefon-Support 2 – Ein neuer Alltag ohne Rauch

Impressum

Publikationsdetails

Titel: Mein Weg in mein rauchfreies Leben

Autor: Thomas Dopatka

Text und Konzept: Thomas Dopatka

Erstauflage: Dezember 2025

Kontakt

Diplom-Psychologe Thomas Dopatka, Suchttherapeut (VDR), Rauchfrei-Trainer (IFT)

Reulstrasse 48, 4620 Bottrop

Telefon: 02041 7827 308 oder 0163 61 48 519

E-Mail: dopatka@online.de

Web: www.rauchfrei-dopatka.de



Dieser Erlebnisbericht erzählt die Fortsetzung der in der Broschüre *Mein Raucherleben* begonnenen Geschichte.

Hinweis: Diese Geschichte ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Sie will informieren, motivieren und den Mut zum Aufhören stärken.



© 2025, Thomas Dopatka, Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung oder elektronische Weitergabe – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Autors.

Die Entscheidung

Frühjahr 2025

Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als ich das Gebäude von Herrn Dopatka verließ. Ich hatte mich entschieden und ahnte das bald was Neues, "Großes", anfangen würde. In meiner Jackentasche steckte der kleine Flyer: „Das Rauchfrei-Programm – In sechs Schritten zum Nichtraucher“.

Nach all den Jahren zwischen „Ich hör auf“ und „Nur noch heute“ war das Gespräch mit Herrn Dopatka anders gewesen. Kein erhobener Zeigefinger, kein schlechtes Gewissen. Nur ehrliches Interesse und Ruhe. Er sprach von Gewohnheiten, vom Nervensystem, vom Körper, der nicht böse ist – sondern gelernt hat, sich zu beruhigen, wenn's eng wird. Das war neu für mich. Ich verstand plötzlich: Nicht ich war schwach – mein Körper hatte sich etwas angewöhnt, das einmal geholfen hatte. Nur eben auf die falsche Weise.

Das Rauchfrei-Programm

INFO: Das Rauchfrei-Programm

Das Rauchfrei-Programm ist ein wissenschaftlich geprüftes Gruppenprogramm zur Tabakentwöhnung. Es umfasst sechs wöchentliche Gruppentreffen und zwei telefonische Nachgespräche. Ziel ist es, das eigene Rauchverhalten zu verstehen, Alternativen zu entwickeln und dauerhaft rauchfrei zu leben. Entwickelt vom IFT München, wird es von den Krankenkassen gefördert.

(Quelle: www.rauchfrei-programm.de)



Ein Monat sollte noch vergehen, bis der Kurs begann. Ein Monat – genug Zeit, um sich tausend Fragen zu stellen. Kann ich das? Will ich das wirklich? Oder ist das wieder so ein Versuch, der irgendwo zwischen Montag und Mittwoch verpufft?

Doch diesmal fühlte sich etwas anders an. Vielleicht, weil ich zum ersten Mal nicht nur „weg vom Rauchen“, sondern „hin zu etwas“ wollte. Mehr Luft. Mehr Ruhe. Mehr Selbstbestimmung.



Reflexion zur Entscheidung

Bewusste Entscheidung

Wann habe ich das letzte Mal bewusst entschieden, etwas wirklich für mich zu tun?

Gründe abwägen

Welche Gründe sprechen heute für meine Rauchfreiheit – und welche dagegen?

Veränderung vorstellen

Wenn ich ehrlich bin: Was würde sich in meinem Leben ändern, wenn ich es diesmal schaffe?

Reaktionen

Ein paar Tage später erzählte ich Ellen, meiner Frau, von meiner Entscheidung. Sie saß am Küchentisch, die Brille halb auf der Nase, Kaffee in der Hand. „Ein Rauchfreikurs? Bei einem Psychologen?“ Ich nickte. „Thomas Dopatka heißt er.“ Sie lächelte. „Der heißt ja wie du. Dann kann ja nix schiefgehen.“

Sie freute sich – das sah ich. Aber ich sah auch etwas anderes in ihrem Blick: Hoffnung, vorsichtige Erleichterung. Und vielleicht auch ein kleines bisschen Skepsis. Wir hatten das Thema schon oft gestreift, nie wirklich beendet. Meine Töchter reagierten mit dieser Mischung aus Neugier und jugendlichem Spott. „Cool, Papa! Kriegst du dann so'n Nichtraucher-Zertifikat?“ Ich lachte. „Vielleicht. Und hoffentlich mehr Luft beim Treppensteigen.“



Reaktionen im Lehrerzimmer

Im Lehrerzimmer war's komplizierter. Kollege Kruse – ewiger Zyniker – klopfte mir auf die Schulter: „Mach du mal. Ich hör auch irgendwann auf – wenn's Zigaretten nicht mehr gibt.“ Andere nickten anerkennend. „Respekt! Das ist echt schwer.“ Ich merkte, dass alle wussten, wovon sie redeten. Die meisten waren selbst irgendwann gescheitert.



Doch mir half das. Es machte das Ganze real. Ich war nicht allein in diesem Kampf – und diesmal hatte ich jemanden an meiner Seite, der wusste, wie man daraus einen Weg macht.

Am Abend, als ich allein auf dem Balkon stand – ohne Zigarette – dachte ich an den Kursbeginn. Ich stellte mir die Gruppe vor: Fremde Menschen, alle mit derselben Sehnsucht nach Freiheit. Und irgendwo vorne – Herr Dopatka, ruhig, geduldig, mit diesem Blick, der einem das Gefühl gibt, dass Veränderung möglich ist.

Warum Unterstützung hilft



INFO: Warum Unterstützung hilft

Erfolgreiche Rauchfreiheit hängt selten nur vom Willen ab.
Entscheidend sind:

1. Strukturierte Begleitung (z. B. durch einen Kurs)
2. Soziale Unterstützung (Familie, Freunde, Kolleg:innen)
3. Verständnis für psychologische Mechanismen der Sucht

Gemeinsame Reflexion und Austausch erhöhen die Erfolgsquote um
das Zwei- bis Dreifache.

(Quelle: BZgA 2024)

Ich nahm mir vor, alles aufzuschreiben. Vielleicht, dachte ich, wird das mein zweiter Bericht. „Mein Weg in mein rauchfreies Leben“.

Reflexion zu Reaktionen



Reaktionen wahrnehmen

Wie reagieren die Menschen um mich herum auf meine Entscheidung?



Stärkende Reaktionen

Welche Reaktionen stärken mich – und welche verunsichern mich?



Zukunftsbild

Was möchte ich, dass andere über mich denken, wenn ich rauchfrei bin?



Ein neuer Anfang

Ein Monat nach dem Vorgespräch mit Herrn Dopatka war es soweit. Donnerstagabend, 18 Uhr. Ich stand vor dem Eingang eines modernen Wohnhauses, klingelte bei Herrn Dopatka, der im zweiten Obergeschoss des Hauses seinen Schulungsraum hatte. Der Schulungsraum war hell, freundlich, aufgeräumt. Ein großer Tisch, Laptop und Beamer, Mineralwasser und Gläser am Tischrand. Ikea-Style - Man spürte: Hier geht es um Veränderung – aber ohne Druck.

Als alle Platz genommen hatten, blickte ich mich neugierig in der kleinen Runde um. Wir waren zu fünft – Herr Dopatka, drei Teilnehmerinnen und -teilnehmer und ich. Schon nach wenigen Minuten spürte ich, dass jede und jeder von uns eine ganz eigene Geschichte mitgebracht hatte.

Die Gruppe

Da war eine Frau, die immer wieder tief durchatmete, als müsse sie ihren Mut sortieren, bevor sie sprach. Sie hörte aufmerksam zu, lächelte zögerlich, und wenn sie dann etwas sagte, war es ehrlich und offen – so, dass man unwillkürlich mit ihr mitfieberte.

Ein anderer Teilnehmer hatte die Art von stiller Energie, die Lehrer sofort erkennen: jemand, der alles ganz genau wissen möchte. Man sah ihm an, dass er sich fest vorgenommen hatte, diesmal wirklich alles richtig zu machen – und das war auf eine fast rührende Weise ernsthaft.

Eine weitere Teilnehmerin wirkte, als habe sie im Leben schon viele Runden gedreht und längst gelernt, wie man das Steuer in der Hand behält. Wenn sie sprach, klang das erfahren und ein bisschen dozierend – aber darunter lag etwas Fürsorgliches, wie bei jemandem, der es gut meint.



Ich mochte diese Mischung. Sie erinnerte mich an eine kleine Schulklasse, in der alle auf ihre Art wichtig sind – jede und jeder bringt etwas Eigenes mit. Und während ich so zwischen ihnen saß, dachte ich: Wenn das die Truppe ist, mit der ich das schaffen soll, dann stehen die Chancen gar nicht schlecht.

Falsch abgebogen – und zurückgefunden

Herr Dopatka begann mit einer Geschichte. Von Menschen, die irgendwann einmal „falsch abgebogen“ sind – nicht, weil sie dumm oder schwach waren, sondern weil das Rauchen damals etwas Gutes versprach: Zugehörigkeit, Coolness, Erwachsensein, Trost.

„Das Problem“, sagte er, „ist nicht, dass Sie damals angefangen haben. Das Problem ist, dass Sie vergessen haben, wieder abzubiegen.“

Ein leises Schmunzeln ging durch die Runde.

Ich dachte an meine eigene erste Zigarette. Pause auf dem Schulhof, Freunde, Lachen, dieser kurze Husten, und das Gefühl, plötzlich dazuzugehören. „Falsch abgebogen“ – ja, das traf es ziemlich genau. Aber jetzt, so fühlte ich, war ich unterwegs zurück.



Die doppelte Wirkung von Nikotin



INFO: Die doppelte Wirkung von Nikotin

Nikotin wirkt anregend und beruhigend zugleich. Es steigert Konzentration, Aufmerksamkeit und Stresstoleranz, zugleich vermittelt es kurzfristig Entspannung.

Diese „Doppelfunktion“ ist tückisch: Sie erzeugt den Eindruck, die Zigarette könne fast jedes Gefühl regulieren – egal ob Langeweile, Ärger oder Müdigkeit.

Tatsächlich lindert sie nur den Nikotinmangel, den die letzte Zigarette selbst verursacht hat. Der scheinbare „Genuss“ ist also nichts anderes als die kurzzeitige Befreiung aus Entzugssymptomen.

Aufhören – eine zwiespältige Angelegenheit

Nach einer kurzen Pause zeigte Herr Dopatka eine Folie mit einer Waage. Links standen die „Vorteile des Rauchens“: Entspannung, Belohnung, Genuss. Rechts die „Vorteile des Nichtrauchens“: Gesundheit, Freiheit, Selbstachtung. Die Waage schwankte.



„Das“, sagte er, „ist die Normalität eines jeden Aufhörprozesses – Zwiespalt. Der Wunsch, aufzuhören, und der Wunsch, weiterzumachen, existieren gleichzeitig. Entscheidend ist, wer gerade das Kommando hat.“

Er lächelte. „Wir alle haben verschiedene Stimmen in uns – vernünftige, rebellische, ängstliche, kindliche. Die Kunst ist, sie wahrzunehmen, ohne ihnen blind zu folgen.“

Ich nickte. Ich erkannte mich darin wieder – in diesen kleinen inneren Dialogen zwischen Vernunft und Versuchung. Vielleicht war das mein erster Schritt: Nicht kämpfen – sondern zuhören, wer da in mir spricht.

Reflexion zum Zwiespalt

“

Innere Zerrissenheit

In welchen Momenten spüre ich meine innere Zerrissenheit am deutlichsten?

”

“

Innere Stimmen

Welche „Stimmen“ sprechen in mir, wenn ich rauche – und welche, wenn ich es lassen will?

”

“

Bewusste Entscheidung

Was würde sich verändern, wenn ich bewusst entscheiden würde, wer das Kommando hat?

”

Rauchfreie Verhaltensalternativen

Zum Schluss stellte Herr Dopatka die Hausaufgabe vor: Zwei Tage lang sollten wir mithilfe sogenannter Registrierkarten unser Rauchverhalten dokumentieren – wann, wo, warum. Nicht um uns zu kontrollieren, sondern um zu verstehen.



„Jede Zigarette erzählt eine Geschichte“, sagte er. „Sie verrät, was Sie in diesem Moment gebraucht haben – vielleicht Ruhe, Bestätigung, Energie. Wenn Sie das erkennen, können Sie beginnen, neue Wege zu finden, dieses Bedürfnis zu stillen – ohne Zigarette.“

Ich fand das faszinierend. Bis dahin hatte ich mein Rauchen als Schwäche gesehen. Jetzt begriff ich: Es war auch Kommunikation. Und das bedeutete – ich konnte lernen, anders zu antworten.

Die Registrierkarten

INFO: Die Registrierkarten

Sie helfen, Rauchmuster sichtbar zu machen. Für jede Zigarette werden notiert:

- Uhrzeit
- Situation / Ort
- Stimmung
- Dringlichkeit des Verlangens
- mögliche Alternative

Ziel: Die typischen Auslöser (z. B. Stress, Langeweile, Gewohnheit) erkennen und in späteren Kursstunden gezielt neue Verhaltensweisen einüben.

Nach Kursende blieben wir noch kurz im Raum stehen. Sabine sagte leise: „Ich hab zum ersten Mal das Gefühl, das könnte was werden.“ Marco schrieb noch ein paar letzte Notizen. Helga diskutierte mit Herrn Dopatka über Dopamin. Und Karo suchte, halb lachend, ihren Autoschlüssel.

Ich verabschiedete mich, trat hinaus in die kühle Abendluft – und atmete tief ein. Nicht nach Rauch. Nur Luft.



Reflexion zur ersten Stunde



Selbsterkenntnis

Was habe ich heute über mich selbst gelernt?



Nachklang

Welche Gedanken oder Sätze aus dem Kurs hallen noch in mir nach?



Erste Schritte

Welche kleine Veränderung könnte ich schon jetzt ausprobieren – bevor die zweite Stunde beginnt?

Wissen, das etwas verändert

Donnerstag, eine Woche später

Ich war wieder auf dem Weg zu Herrn Dopatka. In meiner Jackentasche steckten die ausgefüllten Registrierkarten – zwei Tage voller Striche, Stichworte und kleiner Aha-Momente. Es war erstaunlich, wie oft ich „einfach so“ zur Zigarette gegriffen hatte. Nicht aus Stress oder Ärger, sondern weil sich irgendetwas Leeres gemeldet hatte. Ein kurzer Gedanke, eine Bewegung – und schon steckte die Zigarette im Mund.

Im Schulungsraum begrüßte uns Herr Dopatka mit seinem gewohnten, ruhigen Tonfall. „Willkommen zurück. Heute geht es darum, zu verstehen, warum das Aufhören so schwerfällt – und warum es gleichzeitig möglich ist.“

Er lächelte und fügte hinzu: „Und keine Sorge – niemand muss hier perfekt sein. Es reicht, ehrlich zu sich zu sein.“

Erkenntnisse aus den Registrierkarten

Zuerst tauschten wir unsere Erfahrungen mit den Karten aus. Sabine erzählte, dass sie überrascht war, wie viele Zigaretten sie nicht wirklich gebraucht hatte. „Manchmal hab ich geraucht, obwohl ich gar kein Verlangen hatte. Nur, weil's Routine war.“ Karo grinste. „Ja, bei mir steht oft: ‚weil's gepasst hat‘. Was auch immer das heißt.“ Marco, der Musterschüler, hatte seine Karten farblich markiert. „Ich sehe, dass ich meistens in den Pausen rauche – als Belohnung. Nicht, weil ich nervös bin.“ Helga schob ihre Karten mit einem leicht genervten Blick beiseite. „Ich weiß ja, dass das dumm ist, aber ich mach's halt trotzdem.“

Ich hörte zu und dachte: Wir alle wissen es – aber Wissen allein reicht nicht. Es geht darum, es zu begreifen, zu fühlen.

Vom Automatismus zur Achtsamkeit



INFO: Vom Automatismus zur Achtsamkeit

Rauchen ist ein erlernter Automatismus – eine Handlung, die sich mit bestimmten Situationen, Gedanken oder Gefühlen verknüpft hat.

Beispiel: Kaffee = Zigarette. Feierabend = Zigarette. Stress = Zigarette.

Erst wenn diese automatischen Muster erkannt werden, entsteht Handlungsspielraum. **Beobachten statt bewerten** ist der erste Schritt zu Veränderung.

Die Zigarette als Allzweckmittel

Danach begann Herr Dopatka mit einem Vortrag über die sogenannten „Raucher-Illusionen“. Er fragte: „Was glauben Sie, was Ihnen die Zigarette gibt?“ Die Antworten kamen schnell: „Entspannung.“ – „Pause.“ – „Trost.“ – „Konzentration.“ Herr Dopatka nickte. „Interessant, oder? Die Zigarette scheint alles zu können – beruhigen, aktivieren, trösten, belohnen. Das ist, als würden Sie ein Werkzeug benutzen, das angeblich alles repariert. Aber in Wahrheit macht es immer dasselbe: Es gibt Nikotin.“

Er erklärte, dass das Gehirn sich daran gewöhnt habe, die kleinen Veränderungen durch Nikotin als „Hilfe“ zu interpretieren. Doch das, was als Genuss erlebt wird, ist eigentlich das Ende eines Mini-Entzugs.

Ich schrieb in mein Notizheft:

„Nicht Genuss – sondern Erleichterung. Nicht Hilfe – sondern Suchtpflege.“

Das tat ein bisschen weh. Aber es war ehrlich.

Die Illusion der Kontrolle



INFO: Die Illusion der Kontrolle

Raucher:innen erleben das Rauchen oft als „Entspannung“ oder „Belohnung“. Tatsächlich lindert Nikotin lediglich die Entzugssymptome, die seit der letzten Zigarette eingesetzt haben.

Das führt zur Illusion, die Zigarette helfe gegen Stress, Traurigkeit oder Langeweile. In Wahrheit ist sie **Teil des Problems** – nicht die Lösung.

Das Ampelmodell

Herr Dopatka stellte ein Schaubild auf das Flipchart – eine große Ampel.

„Grün steht für Entspannung, Gelb für beginnendes Verlangen, Rot für akuten Rauchdruck.“ Er fragte: „Wie merken Sie, dass Ihre innere Ampel auf Gelb springt?“

Sabine: „Ich werde unruhig.“

Marco: „Ich denke: Nur eine – ich hab's im Griff.“

Ich überlegte. Bei mir war es meist ein ganz kurzer Moment, ein körperliches Ziehen, bevor der Gedanke überhaupt kam. Dopatka nickte. „Genau da beginnt Ihre Chance. Wenn Sie lernen, Gelb zu erkennen, können Sie handeln, bevor es Rot wird.“

Das Wellenmodell

Anschließend zeigte er eine Grafik mit Wellen. „So verläuft Rauchverlangen: Es kommt, steigt an, erreicht einen Höhepunkt – und geht wieder vorbei. Auch ohne Zigarette." Ich war erstaunt. „Also ist das gar nicht endlos?", fragte Karo. „Nein", sagte er. „Das Verlangen verhält sich wie eine Welle. Es rollt an, wenn Sie sie annehmen, flacht sie wieder ab. Wenn Sie dagegen ankämpfen, schwappt sie stärker zurück."

Ich dachte an meine letzte Autofahrt, als ich fast automatisch am Kiosk halten wollte. Vielleicht hätte ich einfach mal kurz warten sollen – fünf Minuten, bis die Welle abebbt.

Das Wellenmodell des Verlangens



INFO: Das Wellenmodell des Verlangens

- **Dauer:** Meist 2–5 Minuten
- **Verlauf:** Anstieg → Höhepunkt → Abfall
- **Tipp:** Atmen, beobachten, nicht reagieren

Wer das Verlangen „aussitzt“, trainiert das Gehirn um: „Ich kann den Impuls spüren – und muss nicht handeln.“

Das Staubsauger-Modell

Zum Schluss kam noch ein Bild, das uns alle zum Lachen brachte. „Stellen Sie sich Ihr Rauchverlangen wie einen Staubsauger vor“, sagte Herr Dopatka. „Er will alles einsaugen – Reize, Stress, Langeweile. Wenn Sie ihn jedes Mal füttern, wird er stärker. Wenn Sie den Stecker ziehen, verliert er an Kraft.“

Sabine kicherte. „Ich hab so einen Akku-Staubsauger, der hört eh nach fünf Minuten auf.“ „Perfekt!“, sagte Dopatka. „Das ist das Prinzip: Jede überstandene Minute ohne Zigarette schwächt den Suchtmotor.“

Ich mochte diese Bilder. Sie machten die Sache greifbar. Und sie machten Mut.

Erkenntnisse der zweiten Stunde

Am Ende der Stunde fragte uns Dopatka, was wir aus dem Abend mitnehmen. Ich sagte: „Dass ich nicht schwach bin, wenn ich Verlangen spüre – sondern dass mein Gehirn gerade lernt, ohne Zigarette klarzukommen.“ Er nickte. „Genau das ist Veränderung.“



Ich verließ den Raum mit dem Gefühl, etwas verstanden zu haben. Nicht theoretisch – sondern körperlich. Es war, als hätte ich ein kleines Stück Macht zurückgewonnen. Nicht über die Zigarette. Sondern über mich.

Reflexion zur zweiten Stunde



Verlangen beobachten

Wann habe ich heute Verlangen gespürt
– und wie lange hat es wirklich gedauert?



Ampel-Phasen

Welche Situation bringt meine „innere
Ampel" am schnellsten auf Rot?



Wellen aushalten

Wie könnte ich reagieren, wenn ich die
nächste Welle kommen spüre?

 **HAUSAUFGABE:** Beobachten Sie in der kommenden Woche Ihre „Gelb-Phasen". Notieren Sie, wann, wo und wie Sie reagieren – und probieren Sie, mindestens eine Welle einfach vorbeiziehen zu lassen.

Der Abschied naht

Donnerstagabend

Ich saß wieder im Schulungsraum bei Herrn Dopatka. Draußen war es schon dunkel, der Frühherbst hatte begonnen. Heute war die Stimmung anders. Ein bisschen aufgeregt, ein bisschen gespannt – fast so wie vor einer Prüfung. Denn jetzt ging es ans Eingemachte: Der Rauchstopp stand bevor.

„Wie war die Woche?“, fragte Herr Dopatka. Wir nickten, lächelten, erzählten von kleinen Erfolgen. Sabine meinte: „Ich hab tatsächlich ein paar Wellen ausgehalten. Es war gar nicht so schlimm, wie ich dachte.“ Marco grinste. „Ich hab mir die Ampel aufs Handy gemalt. Funktioniert besser als gedacht.“ Helga sagte mit ironischem Unterton: „Ich rauche immer noch – aber immerhin mit Bewusstsein.“ Und Karo erzählte: „Ich hab gestern eine Zigarette ausgedrückt, obwohl sie noch halb voll war. Einfach so. Hat sich gut angefühlt.“

Befürchtungen und Befreiung

„Heute“, begann Herr Dopatka, „reden wir über das, was kommt – den Rauchstopp-Tag. Und darüber, was uns daran hindern könnte.“ Er schrieb auf das Flipchart: **Befürchtungen – Erwartungen – Chancen.**

Befürchtungen

Sabine hob zögerlich die Hand. „Ich hab Angst vor Entzugerscheinungen. Vor dieser Unruhe.“ Marco: „Ich hab Angst, zuzunehmen.“ Helga: „Ich hab Angst, zu scheitern.“ Karo grinste: „Ich hab Angst, dass ich's schaffe und dann nicht mehr weiß, was ich mit meinen Händen machen soll.“

Das Beste, was passieren könnte

Dann fragte Herr Dopatka: „Und was wäre das Beste, was passieren könnte?“ Sabine: „Freiheit.“ Marco: „Stolz.“ Helga: „Ruhe.“ Ich selbst sagte leise: „Dass ich wieder entscheide, was ich tue.“

Er nickte. „Das ist der Punkt. Es geht nicht ums Aufhören. Es geht darum, etwas zurückzuerobern – Ihre Selbstbestimmung.“

Häufige Befürchtungen beim Rauchstopp



INFO: Häufige Befürchtungen beim Rauchstopp

1

Entzugssymptome

Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen – klingen meist nach wenigen Tagen ab

2

Gewichtszunahme

Durchschnittlich 2–3 kg – kein Grund zur Panik, normalisiert sich meist wieder

3

Stimmungsschwankungen

Ausdruck der körperlichen und psychischen Umstellung

Hilfreich: Bewegung, Wasser trinken, kleine Pausen, Geduld – und Mitgefühl mit sich selbst.

Der Plan

„Wir brauchen einen Plan“, sagte Herr Dopatka. Er verteilte kleine Blätter mit der Überschrift „Mein Rauchstopp-Tag“.

Darauf standen Fragen wie:

- Wann genau ist mein Rauchstopp?
- Was mache ich am Morgen danach?
- Wen informiere ich?
- Welche Belohnung gönne ich mir am ersten rauchfreien Tag?

Ich schrieb:

Mein Rauchstopp: Montag, 7 Uhr.

Am Morgen: Duschen, Kaffee, Spaziergang. Ellen Bescheid sagen. Kein Feuerzeug, keine Zigaretten im Haus. Belohnung: Frühstück außer Haus – ohne Aschebecher.

Während ich schrieb, spürte ich, wie der Gedanke vom „vielleicht“ zum „jetzt wirklich“ wurde. Es bekam Gestalt, Realität, Richtung.

Vorbereitung auf den Rauchstopp

INFO: Vorbereitung auf den Rauchstopp

 **Konkretes Datum festlegen**

 **Zigaretten und Utensilien entsorgen**

 **Routinen verändern**

 **Unterstützung aktivieren**
(Partner, Freunde, Kolleg:innen)

 **Belohnungen planen**

Ein klarer, vorbereiteter Start erhöht die Erfolgschance erheblich.

Rauchfreie Identität

„Ein wichtiger Schritt“, sagte Herr Dopatka, „ist, dass Sie sich vorstellen, wer Sie sein wollen – als rauchfreie Person. Nicht nur: ‚Ich rauche nicht mehr‘, sondern: ‚Ich bin jemand, der frei atmet, der sich etwas Gutes tut, der mit Stress anders umgeht.‘“

Er nannte das die **neue Identität**.

Ich sah kurz auf. Das traf etwas in mir. Ich hatte mich selbst so lange als „Raucher“ gesehen – als wäre das Teil meiner Persönlichkeit. Vielleicht konnte ich lernen, mich anders zu sehen.

„Wenn Sie aufhören, entsteht eine Lücke“, sagte Dopatka. „Die Zigarette hat Platz eingenommen – für Pausen, Trost, Belohnung. Füllen Sie diese Lücke bewusst mit Neuem, bevor die Sucht es wieder tut.“

Sabine schrieb mit, Marco nickte. Ich dachte: Vielleicht ist das gar kein Verzicht, sondern ein Umzug – raus aus einem alten Leben, rein in ein neues.

Die „rauchfreie Identität“



INFO: Die „rauchfreie Identität“

Fokuswechsel

Nicht „Ich darf nicht rauchen“, sondern „Ich will frei leben“

Symbolische Handlungen

Alte Feuerzeuge wegwerfen, neue Rituale schaffen (z. B. Atempausen, Tee statt Zigarette)

1

2

3

Selbstbild

Ich bin jemand, der auf sich achtet, der Ruhe auch ohne Zigarette findet

Wer sich innerlich als „Nichtraucher:in“ erlebt, stärkt Motivation und Stabilität.



Die Motivationsrede

Zum Abschluss stand Herr Dopatka auf, schaute uns nacheinander an und sagte: „Sie alle sind an einem Punkt, an dem Veränderung möglich ist. Nicht, weil Sie stark sind – sondern weil Sie bereit sind, ehrlich hinzuschauen. Das ist Stärke.“

Er hielt kurz inne. „Ab heute beginnt der Weg in Ihr neues Leben. Der Rauchstopp-Tag ist kein Ende – sondern ein Anfang. Und jedes Mal, wenn Sie denken ‚Ich schaff das nicht‘, erinnern Sie sich: Sie schaffen gerade etwas, was die meisten Menschen nie versuchen.“

Es war still im Raum. Ich spürte Gänsehaut. Etwas in mir wollte gleichzeitig lachen und weinen. Vielleicht war das Hoffnung.

Reflexion zur dritten Stunde

Leben als Nichtraucher:in

Wie stelle ich mir mein Leben
als Nichtraucher:in konkret vor?

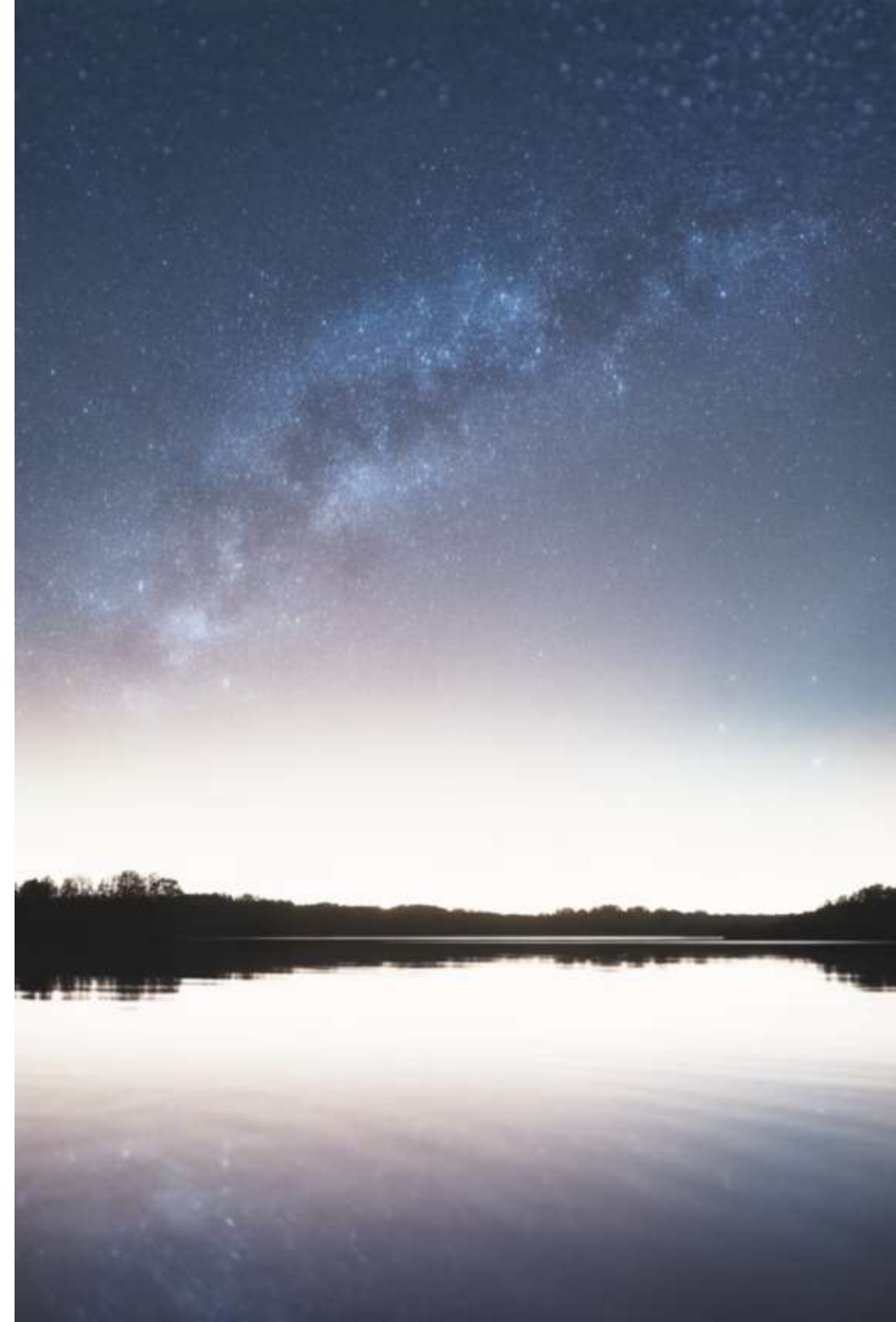
Selbstfürsorge

Was könnte ich mir Gutes tun,
wenn das Rauchverlangen
auftaucht?

Neue Gewohnheiten

Welche alten Gewohnheiten möchte ich ersetzen – und wodurch?

Nach dem Kurs verabschiedeten wir uns mit einem Gefühl, das irgendwo zwischen Aufregung und Vorfreude lag. Karo rief: „Montag ist's so weit – ich bin dabei!“ Sabine nickte ernst. Marco hob den Daumen. Ich trat hinaus in die kühle Nacht und dachte: Das war meine letzte Kursstunde als Raucher.



Die ersten Tage in Freiheit

Zwei Tage nach dem Rauchstopp

Zwei Tage nach dem Rauchstopp klingelte mein Handy. Es war pünktlich 17 Uhr – die vereinbarte Zeit für das erste telefonische Gespräch mit Herrn Dopatka. Ich saß auf dem Balkon, ein Glas Wasser in der Hand, der Himmel leicht milchigblau. Kein Rauch. Kein Feuerzeug. Nur Luft und das zufriedene Gefühl, dass ich zwei Tage geschafft hatte. Zwei Tage – und sie fühlten sich an wie zwei Wochen.

„Hallo Herr Dopatka“, sagte ich. „Ich bin's – Thomas.“ „Ah, guten Tag, Thomas. Wie ist Ihr Stand der Dinge?“ Ich musste lachen. „Rauchfrei. Seit Montagmorgen, sieben Uhr.“

Das Hochgefühl

Ich erzählte ihm von meinem ersten Tag. Wie ich aufgewacht war, mit einem mulmigen Gefühl im Bauch. Wie ich automatisch zur Jackentasche greifen wollte – und da war nichts. Wie ich dann einfach geatmet hatte, tief, ein paar Mal hintereinander. Und wie ich plötzlich merkte: Ich lebe noch. Und es ist gar nicht schlimm.

„Ich bin stolz“, sagte ich. „Fast euphorisch.“ Er lachte. „Das ist ein gutes Zeichen. Das nennen wir das Rauchfrei-Hoch.“ „Ja, das trifft's“, antwortete ich. „Ich hab sogar angefangen, Geld in ein Glas zu werfen – jeden Tag zehn Euro. Für den Urlaub auf La Gomera.“ „Ein Einmalglas?“, fragte er. „Genau. Einmal anfangen – und nie wieder aufgehört, zu sparen.“

Wir lachten beide.

Dann wurde er etwas ernster: „Genießen Sie das Hoch, Thomas. Es ist verdient. Aber bleiben Sie wachsam. Nach ein paar Tagen kommt oft eine ruhigere Phase – und mit ihr neue Versuchungen.“

Die ersten Tage nach dem Rauchstopp



INFO: Die ersten Tage nach dem Rauchstopp

Nach 24 Stunden

Sauerstoffgehalt im Blut verbessert sich

Nach 2–3 Tagen

Geruch & Geschmack oft intensiver wahrnehmbar

Entzugssymptome

Reizbarkeit, Unruhe, Müdigkeit, gesteigerter Appetit – klingen meist nach einer Woche ab

Typischer Wechsel

Euphorie („Ich hab's geschafft!") und Zweifel („Hält das an?")

Tipp: Bewusst wahrnehmen, was besser wird – Atmung, Energie, Selbstgefühl.

Rückmeldungen von außen

Ich erzählte ihm von den Reaktionen zu Hause. Ellen war erleichtert. Sie sagte, ich würde „anders riechen“. Frischer. Die Kinder fanden das witzig: „Papa, du riechst jetzt nach Luft!“

Im Lehrerzimmer war's noch besser. Kollege Kruse, der Zyniker, rief quer durch den Raum: „Na, Herr Rauchfrei, halten Sie's noch durch?“ Ich grinste nur. „Noch? Ich fang gerade erst an!“ Das Lachen der anderen fühlte sich an wie Applaus. Ein kleiner Moment von Stolz.



„Das ist wichtig“, sagte Dopatka am Telefon. „Die soziale Rückmeldung stärkt Ihr neues Selbstbild. Sie sind jetzt sichtbar als jemand, der etwas verändert hat.“

Und genau so fühlte es sich an. Nicht mehr der Raucher, der sich rechtfertigen muss – sondern der, der rausgefunden hat.

Soziale Bestärkung



INFO: Soziale Bestärkung

- Positive Rückmeldungen stabilisieren die Motivation
- Offenheit („Ich bin gerade im Rauchstopp“) hilft, Verständnis zu schaffen
- Jede sichtbare Veränderung – z. B. besseres Aussehen, mehr Energie – verstärkt die Selbstwirksamkeit

Merksatz: Geteilte Erfolge wirken doppelt.

Kleine Prüfungen

Trotzdem gab es auch Momente, die mich herausforderten. Gestern beim Tanken – dieser Geruch nach Diesel und Zigarettenrauch. Ich musste schlucken. Es war ein Reflex, wie ein alter Bekannter, der mich am Ärmel zupfte. Aber ich blieb stehen, atmete tief durch und dachte an die Wellenkurve. Zwei Minuten, sagte ich mir. Einfach aushalten. Und tatsächlich – nach zwei Minuten war der Drang weg. Wie eine Wolke, die vorbeizieht.

„Sehr gut“, sagte Dopatka. „Sie haben das Verlangen beobachtet, nicht bekämpft. Genau so lernt Ihr Gehirn, dass es auch ohne Zigarette klarkommt.“

„Das fühlt sich gut an“, antwortete ich. „Fast wie ein kleiner Sieg.“





Ein neues Gefühl

Am Ende des Gesprächs fragte er: „Was nehmen Sie aus diesen ersten Tagen mit?" Ich dachte kurz nach. „Dass ich wieder entscheide. Und dass Freiheit nicht nur in großen Momenten liegt – sondern in diesen kleinen: Wenn ich Nein sagen kann, ohne mich zu quälen."

„Das ist ein sehr guter Satz", sagte Dopatka. „Behalten Sie ihn."

Wir verabschiedeten uns. Ich legte das Handy beiseite, sah auf mein Glas mit den 10-Euro-Scheinen – drei lagen schon drin. Und ich wusste: Das war mehr als Geld. Das war der sichtbare Beweis, dass Veränderung möglich ist.

Reflexion zum ersten Telefon-Support



Überraschende Momente

Welche Momente meiner ersten rauchfreien Tage haben mich am meisten überrascht?



Stolz und Unsicherheit

Wann fühle ich Stolz – und wann Unsicherheit?



Versuchungen erkennen

Was hilft mir, Versuchungen zu erkennen und vorbeiziehen zu lassen?



Bewusste Belohnung

Wie kann ich mich für jeden rauchfreien Tag bewusst belohnen?



Vorfälle, keine Rückfälle

Eine Woche nach dem Rauchstopp. Ich stand wieder vor dem Eingang zu Herrn Dopatkas Schulungsraum. Diesmal ohne das übliche Kribbeln. Kein „Soll ich vorher noch schnell eine rauchen?“ – diese Frage war verschwunden. Stattdessen: ein ruhiger Stolz. Ich war wirklich rauchfrei. Seit sieben Tagen.

Die erste Woche liegt hinter mir – eine Woche voller kleiner Siege und großer Zweifel. Eine Woche, in der ich gelernt habe, dass der Weg zur Rauchfreiheit nicht linear verläuft, sondern mit Höhen und Tiefen gepflastert ist. Aber ich bin hier. Und das zählt.

Eine veränderte Gruppe

Im Raum war die Stimmung lebendig. Man merkte: Etwas hatte sich verändert. Wir waren nicht mehr nur eine Gruppe von „Rauchern, die aufhören wollen“. Wir waren eine Gruppe von Menschen, die aufgehört hatten.

„Wie ist es Ihnen ergangen?“, fragte Herr Dopatka und lächelte.

Die Gesichter um mich herum strahlten eine Mischung aus Erleichterung, Erschöpfung und vorsichtigem Optimismus aus. Wir hatten die erste große Hürde genommen – und das verband uns auf eine neue, tiefere Weise.



Erste Erfolgsgeschichten

“

Sabine

„Ich kann's kaum glauben – ich bin seit Montag rauchfrei! Ich bin zwar gereizt, aber irgendwie glücklich gereizt.“

”

“

Helga

„Ich hab zwar nicht geraucht, aber dauernd davon geträumt.“

”

“

Karo

„Ich war auf einer Party. Da hat's ordentlich gerochen. Und ich hab trotzdem Nein gesagt. Das war neu.“

”

“

Marco

„Ich auch. Und ehrlich: Ich hätte nie gedacht, dass ich's schaffe.“

”

Alle lachten. Es war ein befreiendes Lachen – eines, das die Anspannung der letzten Tage löste und uns zeigte: Wir sind nicht allein. Jeder von uns kämpft seine eigenen Kämpfe, aber gemeinsam sind wir stärker.



Der Anfang ist geschafft

Ich hörte zu – und spürte, wie sich eine leise Erleichterung in mir ausbreitete. Wir hatten es wirklich geschafft. Zumindest den Anfang.

Der Anfang ist oft das Schwerste. Die ersten Tage ohne Zigarette fühlen sich an wie ein Marathon, bei dem jede Minute zählt. Aber hier saßen wir nun – müde, aber siegreich. Die erste Etappe war geschafft, und das gab uns allen Kraft für das, was noch kommen würde.

Rückfall oder Vorfall?



„Ich gratuliere Ihnen allen“, sagte Herr Dopatka. „Aber lassen Sie mich gleich eines klarstellen: Der Rauchstopp ist kein Endpunkt – er ist ein Start. Und auf diesem Weg passieren manchmal Dinge, die wir ‚Vorfälle‘ nennen.“

Vorfall ≠ Rückfall

Diese einfache Gleichung sollte sich als eine der wichtigsten Lektionen des Abends herausstellen. Sie veränderte unseren Blick auf das, was Scheitern bedeutet – und was nicht.



Ein Ausrutscher ist kein Versagen

Der Vorfall

Ein Ausrutscher – eine Zigarette, ein Moment der Schwäche. Aber er ist kein Versagen. Entscheidend ist, was danach passiert.

Zwei Wege

Er erzählte von Menschen, die nach einer Zigarette sofort dachten: *Jetzt ist alles egal*, und von anderen, die sagten: *Okay, ich bin gestolpert – aber ich steh wieder auf*.

Ich mochte diese Sicht. Sie war ehrlich – und menschlich. Sie nahm uns die Angst vor dem Scheitern und gab uns stattdessen eine Perspektive: Fehler sind Teil des Prozesses, nicht das Ende davon.

Rückfallprävention – Die neue Sicht



INFO: Rückfallprävention – Die neue Sicht



Chronische Verhaltenssucht

Rauchen ist eine chronisch rückfallgefährdete Verhaltenssucht. Das bedeutet: Die Gefahr ist real, aber sie ist auch handhabbar.



Vorfälle als Lernchance

„Vorfälle“ gehören oft zum Lernprozess. Sie zeigen uns, wo wir noch verwundbar sind – und wo wir stärker werden können.



Die richtige Reaktion

Entscheidend ist, nicht zu dramatisieren („Jetzt ist alles verloren“) und nicht zu bagatellisieren („War ja nichts“). Jeder Vorfall ist eine Chance, das nächste Mal anders zu reagieren.



Merksatz:

Ein Vorfall wird erst zum Rückfall, wenn man aufgibt.

Typische Rückfalleinheizer

Herr Dopatka zeigte eine neue Folie. Darauf standen Wörter wie **Schuld**, **Scham**, **Selbstvorwürfe**, **Überheblichkeit**.

„Das sind die gefährlichsten Rückfalleinheizer“, erklärte er. „Manche glauben nach ein paar Wochen, sie hätten's im Griff – und probieren es ‚nur einmal‘. Andere rauchen aus Frust, weil sie denken, sie hätten versagt. Beides ist gefährlich.“

Die Worte hallten im Raum nach. Wir alle kannten diese Gedanken – vielleicht nicht alle, aber zumindest einige davon. Sie waren wie alte Bekannte, die plötzlich an die Tür klopfen und uns verführen wollten, den falschen Weg einzuschlagen.



Helgas Geschichte



Helga nickte. „Ich war mal zwei Jahre rauchfrei. Dann hab ich in einem Urlaub gesagt: Nur eine. Zack – war ich wieder drin.“

„Genau“, sagte Dopatka. „Ein Rückfall beginnt nicht mit der Zigarette, sondern mit dem Gedanken: **Ich hab's unter Kontrolle.**“

Ich notierte: **Nicht Schuld – nicht Stolz. Nur Achtsamkeit.**

Helgas Geschichte war eine eindringliche Mahnung. Sie zeigte uns, dass zwei Jahre Rauchfreiheit kein Freibrief sind – und dass die Sucht geduldig ist. Sie wartet. Und sie nutzt jeden Moment der Unachtsamkeit.

Rückfalleinheizer erkennen



Negative Gedanken

„Jetzt ist es sowieso egal.“



Selbstvorwürfe

„Ich bin zu schwach.“



Überheblichkeit

„Ich kann jederzeit wieder aufhören.“

Diese drei Gedankenmuster sind wie Fallstricke auf dem Weg zur dauerhaften Rauchfreiheit. Sie schleichen sich leise ein und können, wenn wir nicht aufpassen, unseren ganzen Fortschritt zunichtemachen.

Hilfreiche Strategien



INFO: Rückfalleinheizer erkennen

01

Sofort stoppen

Wenn's passiert ist, gilt: keine weitere Zigarette. Hier und jetzt endet es.

03

Unterstützung holen

Kursleitung, Freunde, Familie – wer auch immer da ist. Nicht allein durchkämpfen.

02

Offene Selbstreflexion

„Was war der Auslöser?" Diese Frage ehrlich beantworten – ohne Selbstverurteilung.

04

Lernen, nicht bestrafen

Sich bewusst nicht bestrafen, sondern aus der Situation lernen und gestärkt weitergehen.

Wenn's doch passiert

„Stellen Sie sich vor“, sagte Herr Dopatka, „Sie haben tatsächlich wieder eine geraucht. Was dann?“

Stille.

Dann Sabine: „Ich würd wahrscheinlich in Panik geraten.“

„Genau da ist der Punkt“, sagte er ruhig. „Panik hilft nicht. Besser ist, sofort zu stoppen, die Situation zu verstehen und sich Hilfe zu holen. Ein Vorfall kann sogar nützlich sein – er zeigt, wo noch ein Schwachpunkt liegt.“

Diese Worte nahmen mir einen Teil der Angst. Die Angst davor, zu versagen. Die Angst davor, alles zu verlieren, was ich bisher erreicht hatte. Herr Dopatka gab uns einen Plan – und Pläne geben Sicherheit.

Die Tankstellen-Szene

Ich dachte an meine Tankstellen-Szene. Das hätte so ein Moment werden können. Aber diesmal hatte ich's erkannt – und ausgehalten. Vielleicht war genau das die Übung: nicht perfekt, aber wachsam.

Die Tankstelle war für mich immer ein Ort der Versuchung gewesen. Der Geruch, die Routine, die Automatik des Kaufens. Aber ich hatte widerstanden. Nicht, weil ich übermenschliche Willenskraft hatte, sondern weil ich aufmerksam war. Weil ich den Moment erkannte, bevor er mich überwältigte.



Das neue Selbstbild

Zum Abschluss fragte Dopatka: „Wie erleben Sie sich jetzt – als Nichtraucher:innen?“

Sabine

„Ich glaub's langsam wirklich.“

Marco

„Ich hab mehr Energie, aber manchmal fehlt mir was.“

Helga

„Ich bin noch skeptisch. Aber stolz bin ich trotzdem.“

Karo

„Ich sag's jetzt sogar laut: Ich bin Nichtraucherin!“



Ein stiller Satz

Ich auch.

Ich schwieg, lächelte, und dachte: Ich auch.

Es war ein stiller Satz – aber ein echter. Kein Vorsatz mehr, sondern eine Tatsache. Ich war nicht mehr jemand, der versuchte, Nichtraucher zu werden. Ich war Nichtraucher. Punkt.

Diese Erkenntnis fühlte sich an wie ein sanftes Erwachen. Keine Fanfaren, kein großes Drama – nur eine ruhige Gewissheit, die sich in meinem Inneren ausbreitete und mir sagte: Du hast es geschafft. Du bist angekommen.

Stabilisierung der Rauchfreiheit



INFO: Stabilisierung der Rauchfreiheit



Entscheidender erster Monat

Der erste Monat ist entscheidend: Hier wird das neue Verhalten gefestigt. Jeder Tag zählt, jede rauchfreie Stunde ist ein Baustein.



Erfolge wahrnehmen

Kleine Erfolge wahrnehmen und würdigen. Feiern Sie jeden Meilenstein – egal wie klein er erscheinen mag.



Routinen neu gestalten

Alte Routinen bewusst neu gestalten (z. B. Pausen, Autofahrten). Schaffen Sie neue Rituale, die nichts mit Rauchen zu tun haben.



Vorbereitet sein

Rückschläge realistisch einplanen – und vorbereitet sein. Wer einen Plan hat, lässt sich nicht so leicht überraschen.



Tipp:

Nachsicht mit sich selbst ist kein Nachgeben – sondern kluge Selbstfürsorge.

Der Abschied vom Kursraum

Nach der Stunde blieb ich noch einen Moment sitzen. Die anderen plauderten, lachten, packten ihre Sachen. Ich sah zu, wie Karo Sabine umarmte. „Wir machen das!“, sagte sie. Und Sabine nickte.

Es war ein Moment der Verbundenheit. Wir alle wussten, was die anderen durchmachten. Wir alle kannten die Kämpfe, die Zweifel, die kleinen Siege. Und das machte uns zu mehr als nur Kursteilnehmern – es machte uns zu Verbündeten auf einem gemeinsamen Weg.



Frische Abendluft

Ich trat hinaus in die frische Abendluft. Sie fühlte sich anders an – sauberer, leichter. Und plötzlich fiel mir auf: Ich hatte nicht einmal mehr daran gedacht, eine zu rauchen. Nicht aus Disziplin. Sondern weil ich es nicht mehr brauchte.

Die Luft schmeckte nach Freiheit. Nach Neuanfang. Nach Leben. Ich atmete tief ein, füllte meine Lungen mit dieser klaren, unverrauchten Luft und spürte, wie sich etwas in mir entspannte. Etwas, das lange angespannt gewesen war.





Reflexion



Riskante Situationen

Welche Situationen könnten bei mir zu einem „Vorfall“ führen?



Meine Reaktion

Wie würde ich reagieren, wenn es passiert?



Gefährliche Gedanken

Welche Gedanken oder Gefühle erkenne ich als mögliche Rückfalleinheizer?



Meine Stärke

Was stärkt mein Gefühl, ein Nichtraucher zu sein?



Der neue Geschmack des Lebens

Der Abend war mild, als ich wieder bei Herrn Dopatka klingelte. Acht Wochen war es her, dass ich das erste Mal diesen Raum betreten hatte – damals noch mit einer Schachtel Zigaretten in der Jackentasche. Jetzt trug ich stattdessen ein Lächeln. Und den festen Vorsatz, dabei zu bleiben.

Acht Wochen – das klang nach wenig und nach viel zugleich. Wenig, wenn man es mit einem ganzen Leben vergleicht. Viel, wenn man bedenkt, wie intensiv jeder einzelne Tag gewesen war. Jeder Tag ein kleiner Kampf, jeder Tag ein kleiner Sieg.

Weniger Grau, mehr Farbe



Die Stimmung im Kurs war heiter. Man sah es in den Gesichtern: weniger Grau, mehr Farbe. Vielleicht war das Einbildung – aber vielleicht auch nicht.

„Na, wie geht's Ihnen, Frau M.?“, fragte Dopatka.

Die Veränderung war subtil, aber spürbar. Die Gesichter wirkten lebendiger, die Augen klarer, die Stimmen energischer. Es war, als hätte jemand einen Filter entfernt, der die Welt vorher in Grautönen gezeigt hatte.

Wiederentdeckte Sinne

Sabine

„Ich glaub, ich hab wieder Geschmacksknospen! Kaffee schmeckt plötzlich bitter – aber gut bitter.“

Marco

„Ich rieche, wenn mein Nachbar kocht – das ist Fluch und Segen zugleich.“

Helga

„Ich geb's ja zu, mein Atem ist besser geworden. Mein Mann hat's bemerkt.“

Karo

„Und Erdbeeren! Die schmecken jetzt wie im Sommer meiner Kindheit.“



Alltägliche Veränderungen

Ich hörte zu und merkte, wie mir warm ums Herz wurde. Diese kleinen, alltäglichen Veränderungen waren keine Nebensache. Sie waren der Beweis, dass unser Körper begann, sich zu erholen.

Es waren nicht die großen, dramatischen Momente, die uns zeigten, dass wir auf dem richtigen Weg waren. Es waren die kleinen Dinge: der intensivere Geschmack von Kaffee, das bessere Riechen, die klarere Stimme. Diese winzigen Veränderungen waren wie Boten aus einer besseren Zukunft, die uns sagten: Es lohnt sich.



Was sich körperlich verändert

Nach 2 Tagen

1

Sauerstoffgehalt im Blut steigt, Kohlenmonoxid sinkt. Die Zellen beginnen, wieder richtig zu atmen.

2

Nach 1 Woche

Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich deutlich. Die Welt bekommt ihre Aromen zurück.

Nach 2–3 Wochen

3

Kreislauf stabilisiert sich, Kondition steigt. Treppen werden wieder zu Treppen, nicht zu Bergen.

4

Nach 8 Wochen

Atemwege beginnen, sich zu regenerieren. Die Lunge dankt es mit jedem Atemzug.

Nach 3 Monaten

5

Husten nimmt ab, Lungenfunktion verbessert sich messbar. Der Körper heilt sich selbst.

Heilung ist sichtbar



Jede rauchfreie Woche ist Heilung

Sichtbar, spürbar, real.

Die Heilung geschieht nicht über Nacht. Sie ist ein langsamer, stetiger Prozess, der manchmal kaum wahrnehmbar ist. Aber sie ist real. Mit jedem Tag ohne Zigarette heilt der Körper ein bisschen mehr. Mit jeder Woche wird er stärker. Mit jedem Monat kommt er seinem natürlichen, gesunden Zustand näher.

Körper im Aufbruch

„Ihr Körper arbeitet jetzt auf Hochtouren“, erklärte Herr Dopatka. „Zellen erneuern sich, Blutgefäße weiten sich, Ihr Herz-Kreislauf-System stellt sich um. Und gleichzeitig entsteht ein neues Gleichgewicht im Gehirn – ohne Nikotin.“

Ich staunte. Das, was ich spürte – die ruhigere Atmung, der tiefere Schlaf, die klareren Gedanken – war also nicht nur Einbildung. Es war Biologie. Mein Körper machte das, was er am besten konnte: sich selbst heilen.

Es war faszinierend zu verstehen, dass in meinem Körper gerade ein komplexes Orchester der Regeneration spielte. Millionen von Zellen arbeiteten zusammen, reparierten Schäden, stellten Funktionen wieder her. Und ich musste nichts tun außer: nicht rauchen.





Zweifel und Zuversicht

Sabines Angst

„Ich hab manchmal Angst, dass ich rückfällig werde – einfach, weil ich mich zu sicher fühle.“

Helgas Stimme

„Mir geht's ähnlich. Es ist, als würde eine kleine Stimme sagen: ‚Na, du könntest doch mal wieder probieren.‘“

Trotzdem gab es auch leise Stimmen des Zweifels. Diese Stimmen waren real – und sie zu ignorieren wäre gefährlich gewesen. Besser war es, sie anzuerkennen und ihnen bewusst zu begegnen.

Die Stimme der Sucht



„Diese Stimme“, sagte Dopatka, „kennen viele. Sie gehört zur Sucht. Sie meldet sich, wenn Sie sich gut fühlen – als Erinnerung daran, dass sie noch irgendwo in Ihnen wohnt. Aber je länger Sie rauchfrei leben, desto leiser wird sie.“

Er sah uns an, ernst und freundlich zugleich: „Sie haben alle Grund, stolz zu sein – aber kein Grund, leichtsinnig zu werden.“

📖 Ich schrieb in mein Heft: Wachsam bleiben – ohne Angst. Stolz – ohne Übermut.

Warum auch Nichtraucher:innen rückfällig werden können



Übermut

„Ich hab's im Griff – eine geht schon." Dieser Gedanke ist gefährlich, weil er die Realität der Sucht verharmlost.



Emotionale Krisen

Stress, Trauer, Ärger, Einsamkeit – all diese Gefühle können alte Muster reaktivieren.



Verklärung

Erinnerung an „schöne Raucherzeiten" – dabei vergisst man die schlechten Seiten.



Fehlende Alternativen

Alte Rituale ohne Ersatz – wenn die Pause nur ein leeres Loch ist, sucht man nach Füllung.

Vorbeugung



INFO: Warum auch Nichtraucher:innen rückfällig werden können



Bewusstsein schärfen

Erkennen Sie die Muster und Auslöser, bevor sie zu Handlungen werden.



Unterstützung suchen

Isolation ist gefährlich. Bleiben Sie im Austausch mit Menschen, die Ihren Weg verstehen.



Pausen anders gestalten

Schaffen Sie neue Rituale, die erfüllend sind und nichts mit Rauchen zu tun haben.



Erfolgsgeschichte erinnern

Halten Sie sich vor Augen, wie weit Sie gekommen sind und warum Sie aufgehört haben.



Die rauchfreie Identität – Teil 2

„Wir haben in der dritten Stunde über die ‚rauchfreie Identität‘ gesprochen“, erinnerte Dopatka uns. „Heute geht's darum, wie Sie diese Identität festigen. Nicht durch Denken – sondern durch Erleben.“

Die rauchfreie Identität war keine Theorie mehr. Sie war etwas, das wir lebten, atmeten, fühlten. Sie war in jedem Moment präsent, in dem wir uns bewusst gegen die Zigarette entschieden – nicht aus Verzicht, sondern aus Überzeugung.

Visualisierung des neuen Lebens

Er bat uns, einen Moment die Augen zu schließen und uns selbst zu sehen – in typischen Alltagssituationen, aber als Nichtraucher:innen. Beim Frühstück. Im Auto. Nach der Arbeit.

„Wie sieht Ihr Leben jetzt aus?", fragte er leise. „Was machen Sie, wenn Sie sich belohnen wollen? Wie trösten Sie sich, wenn Sie traurig sind? Wie gönnen Sie sich Ruhe, wenn Sie Stress haben?"



Die Fragen hallten in der Stille nach. Jeder von uns tauchte ein in seine eigene innere Welt, sah sich selbst in einem Leben ohne Zigaretten – und bemerkte, dass dieses Leben nicht leer war, sondern voller neuer Möglichkeiten.



Ein neues Zuhause

Ich sah mich selbst vor mir: im Lehrerzimmer, eine Tasse Tee in der Hand statt Zigarette. Nach dem Unterricht spazieren, statt auf dem Parkplatz rauchen. Und ich merkte, dass sich dieses Bild richtig anfühlte. Kein Zwang – eher wie ein Zuhause, das ich langsam wiederentdeckte.

Es war ein seltsames, aber wundervolles Gefühl. Als würde ich nach einer langen Reise nach Hause kommen und feststellen, dass alles vertraut ist – obwohl sich gleichzeitig alles verändert hat. Ich war wieder ich selbst. Nur diesmal ohne den ständigen Begleiter Nikotin.

Rauchfreie Identität – Vertiefung



INFO: Rauchfreie Identität – Vertiefung

Haltung statt Behauptung

„Ich bin Nichtraucher“ ist keine Behauptung, sondern eine Haltung. Es ist eine innere Überzeugung, die sich in jedem Moment zeigt.

Rituale schaffen Verankerung

Neue Rituale stärken die innere Verankerung (z. B. bewusste Atempausen, Spaziergänge, Musik). Sie ersetzen die alten Rauchrituale durch etwas Positives.

Positive Verknüpfungen

Das Gehirn verknüpft positive Emotionen mit rauchfreien Erlebnissen – so entsteht Stabilität. Jeder schöne Moment ohne Zigarette ist ein Schritt zur dauerhaften Veränderung.



Tipp:

Wiederholen Sie Momente des Gelingens bewusst – das festigt die neue Identität.



Erfolg sichtbar machen

Am Ende der Stunde zeigte Herr Dopatka eine kleine Glasvase, halb gefüllt mit Sand. „Jedes Sandkorn steht für einen Tag Rauchfreiheit“, sagte er. „Am Anfang merkt man kaum, dass sich was verändert – aber nach und nach wird die Vase voller, das Leben klarer.“

Das Bild der Vase blieb mir im Kopf. Es war so einfach – und gleichzeitig so kraftvoll. Erfolg war nicht etwas Abstraktes, das man nur dachte. Erfolg war etwas, das man sehen, fühlen, anfassen konnte. Jedes Sandkorn ein Beweis dafür, dass ich es geschafft hatte. Einen Tag. Und dann noch einen. Und noch einen.

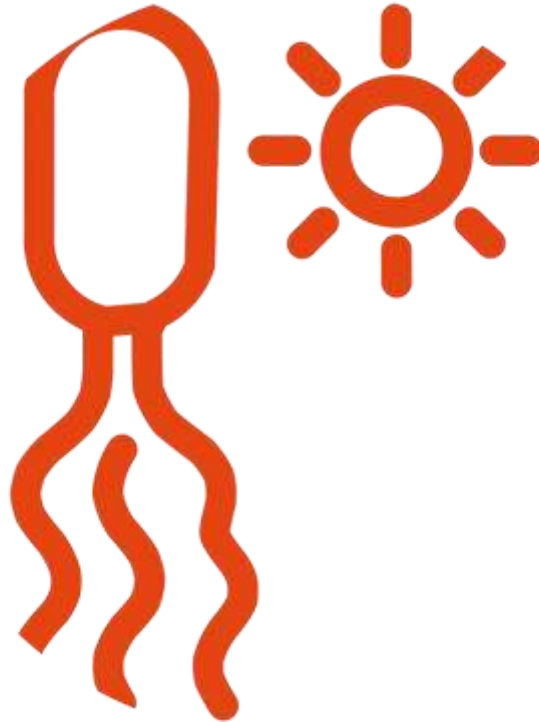
Persönliche Symbole

Er bat uns, ein persönliches Symbol zu wählen – etwas, das uns täglich an unseren Fortschritt erinnert.



Marco

Wollte seine alte Zigarettendose mit Muscheln füllen.
Jede Muschel ein Symbol für einen rauchfreien Tag am Strand seines neuen Lebens.



Sabine

Wollte Fotos von ihrer Familie ins Portemonnaie legen.
Ein täglicher Reminder, für wen sie das alles macht.



Thomas

Dachte an sein Einmachglas. Jeden Tag einen Schein.
Jeden Tag ein Stück Freiheit. Das Glas würde sich füllen,
genau wie sein Leben.

Ich überlegte, was mein Symbol sein könnte. Vielleicht ein Notizbuch, in dem ich jeden rauchfreien Tag mit einem kurzen Satz markierte. Oder ein kleiner Stein für jeden Monat.
Etwas Greifbares, das mir zeigen würde: Du schaffst das. Du hast es geschafft.



Reflexion

1

Körperliche Veränderung

Was hat sich körperlich verändert, seit ich rauchfrei bin?

2

Identität spüren

In welchen Momenten spüre ich meine neue Identität am stärksten?

3

Gefahrensituationen erkennen

Welche Situationen könnten mich wieder gefährden – und was kann ich tun, um vorbereitet zu sein?

4

Mein Symbol der Stärke

Welches Symbol erinnert mich an meine Stärke?

Der Duft des Herbstes

Ich verließ den Raum an diesem Abend mit einem tiefen Atemzug. Die Luft roch nach Herbst – nach Regen, Laub und etwas Neuem. Ich dachte: So riecht Leben. Und lächelte.

Der Herbst war schon immer meine liebste Jahreszeit gewesen. Die Farben, die Melancholie, die Veränderung. Aber dieser Herbst war anders. Dieser Herbst roch nicht nach Rauch und Routine. Er roch nach Aufbruch. Nach Möglichkeit. Nach Zukunft.

Ich ging langsam nach Hause, genoss jeden Schritt, jeden Atemzug. Die Welt fühlte sich weiter an. Heller. Lebendiger. Und ich mittendrin – nicht mehr als Raucher, die versucht aufzuhören. Sondern als Nichtraucherin, der sein Leben neu entdeckt.

Das war kein Ende. Das war ein Anfang.





Ein neuer Alltag

Die letzte Kursstunde

Ein Donnerstag, drei Wochen nach meinem Rauchstopp. Ich klingelte bei Herrn Dopatka – zum letzten Mal. Ein kleiner Teil von mir war fast wehmütig. Dreimal hatte ich die Stufen hochgestiegen, rauchend. Jetzt tat ich es als Nichtraucher.

Diese letzte Kursstunde sollte mehr werden als nur ein Abschluss. Sie war eine Bestandsaufnahme, eine Feier und zugleich ein Blick nach vorn – auf einen Alltag, der jetzt ohne Zigaretten funktioniert.

Angekommen

Im Schulungsraum war alles wie immer – und doch anders. Die Stimmung war warm, gelöst, vertraut. Wir lachten mehr, redeten freier. Wir waren angekommen – irgendwie bei uns selbst.

„Willkommen zur sechsten und letzten Stunde“, begann Herr Dopatka mit einem warmen Lächeln. **„Heute feiern wir, was Sie erreicht haben – und schauen zugleich nach vorn. Denn der Weg geht weiter.“**

Diese Worte trafen genau den richtigen Ton. Es war kein Ende, sondern ein Übergang. Wir hatten etwas geschafft – und zugleich lag noch so viel vor uns.



Rückblick

Er bat uns, in einem Satz zu sagen, was sich seit dem Beginn des Kurses verändert hatte.

Die Frage war einfach gestellt – doch die Antworten würden tiefgehend sein. Jeder von uns hatte seinen eigenen Weg gegangen, eigene Kämpfe geführt, eigene Siege errungen.

Die Stille im Raum war nicht unangenehm. Sie war voller Erwartung und Respekt. Dann begann Sabine.



Sabines Veränderung



„Ich hab wieder Vertrauen in mich. Ich hab's mir bewiesen – ich kann etwas durchhalten.“

– Sabine

Marcos Erkenntnis

„Ich bin ruhiger geworden. Früher dachte ich, Rauchen hilft mir, runterzukommen – heute weiß ich, dass Ruhe auch ohne Qualm möglich ist.“

– Marco



Karos Entdeckung



„Ich rieche meine Wohnung! Und ich find's schön so.“

– Karo

Helgas Stolz

„Ich war skeptisch, aber... ich bin jetzt drei Wochen rauchfrei. Und ich will das behalten.“

– Helga





Thomas' Freiheit

Ich überlegte kurz. „**Ich glaube, ich hab aufgehört, mich zu verurteilen. Ich sehe mich nicht mehr als Raucher, der aufhören will – sondern als jemand, der frei geworden ist.**“

Die Worte kamen aus einer tiefen Überzeugung. Ich war nicht mehr im Kampf gegen etwas – ich hatte etwas gewonnen. Meine Identität hatte sich verschoben: vom Raucher zum Freien.

Herr Dopatka nickte zufrieden. „**Das sind starke Sätze**“, sagte er leise. „Jeder einzelne davon ist ein Stück neuer Identität.“

Typische Veränderungen nach 3 Wochen



Körper

Bessere Durchblutung, ruhigere Atmung, gesteigerte Energie.



Psyche

Mehr Selbstvertrauen, klareres Denken, emotionale Stabilität.



Sozial

Positive Rückmeldungen, verändertes Selbstbild.

Diese drei Bereiche – Körper, Psyche und soziales Umfeld – verändern sich parallel. Sie verstärken sich gegenseitig und schaffen eine solide Grundlage für dauerhafte Rauchfreiheit.

Die Phase der Stabilisierung



INFO: Typische Veränderungen nach 3 Wochen Rauchfreiheit

Nach drei Wochen haben sich körperliche Entzugssymptome weitgehend gelegt. Der Körper beginnt sich zu regenerieren: Lungenfunktion verbessert sich, Kreislauf stabilisiert sich, Geschmacks- und Geruchssinn kehren zurück.

Wichtig: Jetzt beginnt die Phase der Stabilisierung – das neue Verhalten muss gefestigt werden, bis es selbstverständlich wird.

Diese Phase ist entscheidend. Die ersten Wochen waren der Durchbruch – jetzt geht es darum, das Erreichte zu sichern und zu vertiefen.

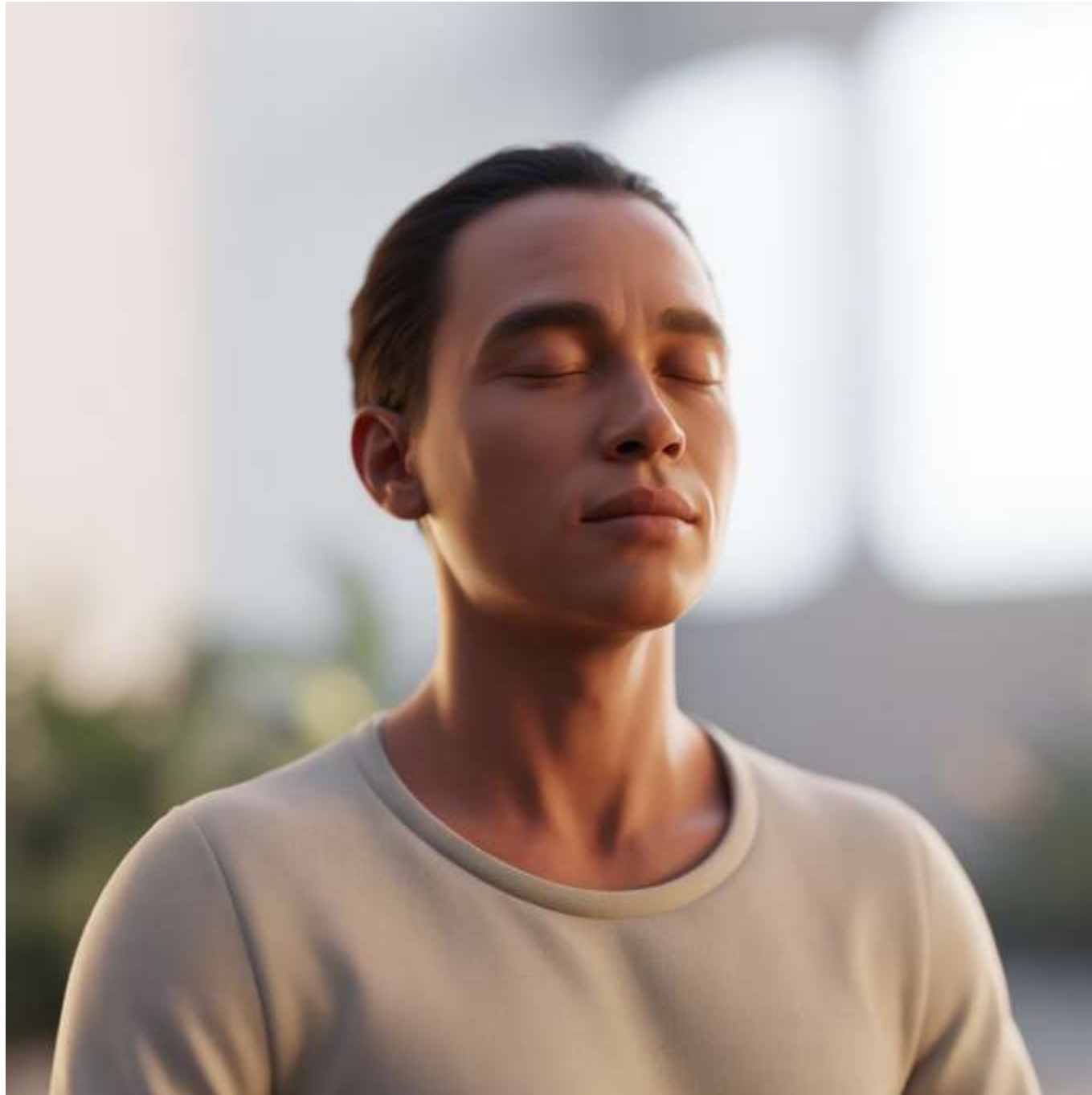


„Wenn's mal wackelt..."

„Rauchfreiheit bedeutet nicht, dass es nie wieder schwierig wird", erklärte Herr Dopatka mit ruhiger Stimme. „Es gibt Tage, da ist der alte Gedanke wieder da – flüchtig, leise, aber spürbar. Das ist normal. Wichtig ist, ihn zu erkennen und gelassen vorbeiziehen zu lassen."

Seine Worte nahmen den Druck. Es ging nicht darum, perfekt zu sein oder nie wieder an Zigaretten zu denken. Es ging darum, mit diesen Gedanken umgehen zu lernen – ohne ihnen nachzugeben.

Der Innere Beobachter



Er erzählte vom „**Inneren Beobachter**“ – jener ruhigen Instanz, die alles wahrnimmt, ohne sofort zu reagieren.

„Wer diesen Beobachter trainiert, bleibt handlungsfähig. Sie sind dann kein Opfer des Verlangens mehr, sondern sein Zeuge.“

Ich mochte dieses Bild. Es machte die Freiheit greifbar – nicht als Zustand, sondern als *Fähigkeit*.

Strategien zur Stabilisierung



Beobachten statt reagieren

Verlangen wahrnehmen, atmen, abwarten.



Rückfallgedanken entlarven

„Nur eine“ = alte Suchtlogik.



Routinen neu gestalten

Ersatzhandlungen beibehalten, neue Rituale schaffen.



Selbstwert stärken

Kleine Fortschritte bewusst feiern.

Diese vier Strategien bilden ein stabiles Fundament für dauerhafte Rauchfreiheit. Sie wirken zusammen und unterstützen sich gegenseitig.

Freiheit ist eine Übung

Freiheit ist

keine

Belohnung

Sie ist eine

Übung



Dieser Satz fasste alles zusammen. Freiheit entsteht nicht durch einen einmaligen Entschluss – sie wird täglich praktiziert, vertieft, gelebt.

Der Blick nach vorn

Dann kam der Moment der Teilnahmebescheinigungen. Herr Dopatka überreichte jedem ein Zertifikat – zur Vorlage bei der Krankenkasse, wie er sagte. Aber für uns war es mehr als Papier. Es war ein Symbol. Ein Beweis. Wir hatten es durchgezogen.

Jeder Name wurde einzeln aufgerufen. Jeder stand auf, trat nach vorn, nahm sein Zertifikat entgegen. Es war ein kleiner, feierlicher Moment – und zugleich ein großer.



Stolze Momente

Karo: „Das ist das erste, was ich mir gerahmt an die Wand hänge!“

Sabine: *(wischte sich verstohlen eine Träne ab)*

Helga: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich das mal schaffe.“

In diesem Raum waren lauter Menschen, die sich selbst überrascht hatten. Die mehr waren, als sie dachten. Die Stärke gefunden hatten, wo vorher Zweifel war.



Eine neue Wahrheit

Urkunde		
Für Thomas Mustermann Herzlichen Glückwunsch!		
Sie haben erfolgreich am Tabakentwöhnungskurs „Das Rauchfrei-Programm“ teilgenommen und können nun endlich rauchfrei leben!		
Ort, Datum	Kursleiter/Kursleiterin	

Ich nahm mein Blatt entgegen, las meinen Namen und darunter:

„hat erfolgreich am Tabakentwöhnungskurs teilgenommen.“

Ein Satz, schwarz auf weiß. Und doch klang er in mir wie eine **neue Wahrheit**.

Ich hatte etwas geschafft, von dem ich nicht sicher war, ob es möglich ist. Und jetzt hielt ich den Beweis in den Händen.

Der Abschluss

Zum Schluss stand Herr Dopatka auf und sagte:

„Ich danke Ihnen. Nicht, weil Sie aufgehört haben zu rauchen – sondern weil Sie gezeigt haben, wie Veränderung funktioniert. Ehrlich hinschauen, dranbleiben, sich selbst ernst nehmen. Das ist die wahre Kunst.“

Er lächelte, sah uns reihum an.

„Bleiben Sie wachsam, freundlich mit sich selbst – und stolz auf das, was Sie geschafft haben. Sie gehören jetzt zu den Rauchfreien. Und das bleibt.“

Diese Worte trugen uns hinaus in den Abend – wie ein stilles Versprechen, das wir uns selbst gegeben hatten.



Abschied

Dann verabschiedeten wir uns – mit Lachen, mit dem stillen Wissen, dass wir ein Stück Leben zurückgewonnen hatten.

Wir waren nicht mehr dieselben Menschen wie vor sechs Wochen. Wir hatten uns verwandelt – nicht dramatisch, nicht laut, aber fundamental.

Nur Atem, nur Leben

Ich trat hinaus in den Abend. Der Himmel war klar, die Luft frisch. Ich atmete tief ein – ohne Husten, ohne Rauch. Nur Atem. Nur Leben.

Und plötzlich begriff ich: **Ich war frei.** Nicht kämpfend, nicht auf der Flucht – einfach frei.

Es war kein dramatisches Gefühl. Keine Euphorie. Nur eine tiefe, ruhige Gewissheit: Das hier ist mein Leben. Und ich lebe es ohne Zigaretten.



Reflexion

Freiheit

Was bedeutet „Freiheit“ für mich heute – im Vergleich zu früher?

Gewohnheiten

Welche neuen Gewohnheiten tragen mich durch den Alltag?

Stabilität

Wie kann ich meine Rauchfreiheit dauerhaft stärken?

Zukunft

Was möchte ich mir in einem Jahr rückblickend selbst sagen?

Nehmen Sie sich Zeit für diese Fragen. Ihre Antworten zeigen Ihnen, wie weit Sie schon gekommen sind – und wohin Sie noch gehen können.

Ein neuer Alltag – ganz ohne Rauch

Telefon-Support 2

Eine Woche nach Kursende. Ich saß an meinem Schreibtisch, die Nachmittagssonne fiel schräg durchs Fenster, als das Telefon klingelte.

„**Dopatka**“, sagte die Stimme am anderen Ende.

Ich lächelte. „**Hallo Herr Dopatka. Hier ist Thomas.**“

„**Ah, guten Tag! Wie geht es Ihnen eine Woche nach Kursende?**“

Ich atmete tief durch, und während ich antwortete, merkte ich: Ich musste nicht überlegen. Es kam von selbst.

„Gut. Wirklich gut. Ich bin seit über vier Wochen rauchfrei – und das Leben wird leichter.“

Routine und Gelassenheit

Ich erzählte, wie sich langsam eine neue Normalität eingestellt hatte. Der Gedanke an eine Zigarette tauchte nur noch selten auf – und wenn, dann wie eine alte Erinnerung, die verblasst.

„Ich denk manchmal dran, aber mehr wie an jemanden, den ich früher kannte“, sagte ich.

Herr Dopatka lachte. „**Das ist ein sehr gutes Zeichen. Der Suchtgedanke verliert an Bedeutung. Sie haben ihn in die Vergangenheit verbannt.**“



Tee statt Zigarettenpause



Ein kurzer Spaziergang zwischen den Unterrichtsstunden



Einmal tief durchatmen, bevor ich in die nächste Klasse gehe

Kleine Dinge – aber sie tragen. „**Das klingt nach einem stabilen System**“, sagte Dopatka zufrieden. „Das ist die Kunst: die neuen Gewohnheiten so selbstverständlich werden zu lassen, dass sie das Alte überflüssig machen.“

Stabilisierung der Rauchfreiheit – die „zweite Phase“



INFO: Stabilisierung der Rauchfreiheit – die „zweite Phase“

- **Dauer:** 4–12 Wochen nach Rauchstopp
- **Ziel:** Neue Routinen festigen, Selbstverständlichkeit aufbauen
- **Typisch:** Das Verlangen wird seltener, aber subtiler („eine zur Belohnung“)
- **Strategie:** Bewusst bleiben, alte Orte und Situationen neu besetzen

 Merksatz: Nicht mehr „Ich höre auf“ – sondern „Ich bin frei“.

Diese Verschiebung der inneren Haltung ist entscheidend. Wer sich als frei begreift, handelt aus dieser Freiheit heraus – nicht aus Verzicht.

Das Einmachglas

„Und Ihr Einmachglas?", fragte Dopatka.

Ich lachte. „Wächst. Ich bin schon bei 300 Euro. Ich seh jeden Tag, was Freiheit wert ist."

„Ein schönes Symbol", meinte er. „Sichtbare Fortschritte helfen, Motivation zu verankern."

Ich nickte. „Es erinnert mich daran, dass ich investiere – in Leben, nicht in Rauch."



Das Glas war mehr als Geld. Es war ein tägliches Ritual der Selbstbestätigung: Ich schaffe das. Ich bin auf dem richtigen Weg.

Rückblick und Stolz

„Wenn Sie zurückblicken, Thomas“, fragte Dopatka, „was war der wichtigste Moment auf Ihrem Weg?“

Ich überlegte.

„Vielleicht der Moment, in dem ich verstanden habe, dass ich nicht aufhöre, etwas zu verlieren – sondern beginne, etwas zurückzubekommen.“

Am Anfang wollte ich das Rauchen loswerden. Heute will ich das, was dahinterliegt: Ruhe. Klarheit. Atem.“

„Das ist ein sehr schönes Fazit“, sagte er leise. „Sie haben nicht nur das Rauchen beendet – Sie haben sich verändert.“

Ich spürte, wie mir das Herz warm wurde. Nicht vor Stolz, sondern vor Dankbarkeit. Ich dachte an den ersten Abend, an den Stuhlkreis, an meine Unsicherheit. Und an den Satz, mit dem alles begonnen hatte: *„Heute geht es um Erkenntnisse – nicht um Leistung.“*

Jetzt verstand ich, was er gemeint hatte.

Ein kleiner Ausblick



Wachsam bleiben

Bewusst durch den Alltag gehen



Gelassen sein

Ohne Kampf und Krampf



Leben genießen

Alltag statt Ausnahme

„Wie geht's weiter?", fragte Dopatka zum Schluss.

„Ich bleibe wachsam – aber gelassen", antwortete ich. „Ich will, dass das hier Alltag bleibt, nicht Ausnahme."

Er nickte, das hörte man sogar durchs Telefon. „**Das ist der richtige Weg. Kein Kampf, kein Krampf – einfach Leben.**"

Dann verabschiedeten wir uns. „**Bleiben Sie sich treu, Thomas. Und atmen Sie ruhig weiter durch – das funktioniert wunderbar ohne Rauch.**"

Ich lachte. „Das hab ich gemerkt."

Freiheit ohne Aufregung

Ich legte auf und blieb noch einen Moment sitzen. Die Sonne wanderte über den Schreibtisch, golden, still. Ich sah zum Fenster hinaus – und fühlte nichts Besonderes. Keine Euphorie, kein Drama. Nur Ruhe.

Und vielleicht war genau das das größte Geschenk:

Freiheit ohne Aufregung.

Ein neuer Alltag – ganz ohne Rauch.



Das war der Moment, in dem ich wusste: Es ist geschafft. Nicht als Kampf, nicht als Anstrengung – sondern als stille Selbstverständlichkeit.



Reflexion

Was hat sich seit meinem Rauchstopp grundlegend verändert – innerlich und äußerlich?

Welche Situationen meide ich nicht mehr, sondern gestalte sie neu?

Was erinnert mich täglich daran, dass ich frei bin?

Welche Botschaft würde ich meinem „alten Ich“ schicken, das damals gezögert hat?

Diese abschließende Reflexion lädt Sie ein, innezuhalten und zu würdigen, was Sie erreicht haben. Ihre Antworten sind ein Geschenk an sich selbst – und vielleicht auch an andere, die noch zögern.

Nachwort

Manchmal denke ich zurück an jenen Abend, als ich Herrn Dopatka das erste Mal sah. Ich saß da, skeptisch, hoffend, zweifelnd – und ahnte nicht, dass ein neues Kapitel begann.

Jetzt, Wochen später, weiß ich: Es war nicht nur ein Kurs. **Es war ein Wendepunkt.**

Ich bin derselbe Thomas

– nur ohne Rauch zwischen mir und dem Leben.

Und das fühlt sich einfach... **echt** an.

✦ Ende von *Mein Weg in mein rauchfreies Leben* ✦

Eine Geschichte über Mut, Erkenntnis und den leisen Triumph der Freiheit.