

MICHAEL BENVENUTI

Schweiss treibender Albtraum



20 Tage ist es mittlerweile hier, seit ich letztmals an einem Glimmstängel zog. Mir geht es schon bedeutend weniger schlecht als noch zu Beginn der Entwöhnungskur. Zu behaupten, mir

ginge es gut, wäre allerdings schamlos übertrieben. Nervosität, Ruhelosigkeit und leichte Reizbarkeit habe ich zwar hinter mir gelassen, nun hat sich der kleine Nikotin-Teufel, der sich irgendwo in meinem Körper eingenistet hat, aber eine neue Gemeinheit einfallen lassen, mich zu sekkieren. Gestern morgen bin ich schweissgebadet aufgewacht. Ich hatte geraucht, zwei Zigaretten, sie hatten mir geschmeckt, vorzüglich. Mein Gewissen wird immer schlechter, ich rieche an meinen Fingern – nichts, ich schlucke durch – keinen Geschmack von kaltem Rauch in meinem Mund. Erst langsam realisierte ich, dass ich alles nur geträumt habe, schüttelte die Schuldgefühle ab, meine Laune besserte sich.

Eine grosse Hilfe, aus den Fängen der Tabakindustrie zu entkommen, ist mir meine Frau. Aus Solidarität verzichtet auch sie seit geraumer Zeit auf ihr Suchtmittel – Süsstoff. Was immer sie ass oder trank; diese unnatürlich schmeckende, pickende süsse Flüssigkeit war immer mit von der Partie. Nun nicht mehr. «Weil ich gelesen habe, dass Süsstoff Krebs erregende Substanzen enthalten soll – wie Zigaretten auch», lautet ihre plausible Erklärung. Ich konnte Süsstoffen zwar noch nie etwas abgewinnen, eine Äusserung meiner Frau liess in mir jedoch den Gedanken reifen, in Zukunft Süsstoffe zu verwenden, um sodann wieder darauf zu verzichten. Was meine Frau zu mir gesagt hat, fragen Sie sich? «Ohne Süsstoff schmeckt mein Kaffee nach Zigaretten.»

MARTINA BADERTSCHER

Die kriegen mich nicht!



Wow, drei Wochen habe ich jetzt ohne Zigaretten hinter mich gebracht. Drei Wochen – ich bin ganz schön stolz auf mich. So stolz, dass ich mir doch schon fast eine Belohnungszigarette gönnen könnte...

Nein, im Ernst, ich hatte in der letzten Woche eigentlich schon gar keine Lust mehr zum Rauchen, vor allem dann nicht, wenn das Wetter schön und sommerlich warm war. Ausserdem fühle ich mich ohne Zigaretten nun eigentlich ganz gut.

Einen schweren Stand habe ich als Nichtraucherin nach wie vor im Ausgang. In meinen Gehirnwindungen gehört zu einem Gläslein Wein noch immer der Geschmack einer Zigarette. Wenn der Kellner oder die Kellnerin das Glas auf den Tisch stellt, folgen für mein Hirn quälende drei bis vier Minuten, meine Nägel bohren sich in die Tischplatte und meine Gedanken kreisen nur noch um eines: das Zigarettenpäckchen, das vor meinem Nachbarn auf dem Tisch liegt. Ich rette mich meistens mit dem Gedanken: «Die kriegen mich nicht» oder ich denke an meine bevorstehenden Ferien in Ägypten. Schliesslich will ich da ja nicht qualmend am Strand liegen und mich innerlich teeren und äusserlich braten. Gut, dass meine Kollegin, mit der ich in die Ferien fliege, auch mit dem Rauchen aufgehört hat. So können wir uns wenigstens gegenseitig motivieren.

Bisher konnte ich wie gesagt allen Versuchungen widerstehen und es hat sich gelohnt. Deshalb hoffe ich, dass ich auch in Zukunft bei Lustattacken meine Hirnwindungen über-tölpeln und mich auf etwas Positives konzentrieren kann.

Vom Mutbeweis zur Sucht

Interview mit dem Jugendschutzbeauftragten des Landes zum Thema Rauchen

SCHAAN – Vor drei Jahren hat es Thomas List geschafft: Er hat das Rauchen aufgegeben. Nun ist er beim Amt für Soziale Dienste für den Jugendschutz und somit auch für die Drogenprävention zuständig. Ein Interview mit dem Don Quichotte im Kampf gegen die Zigarettenautomaten.

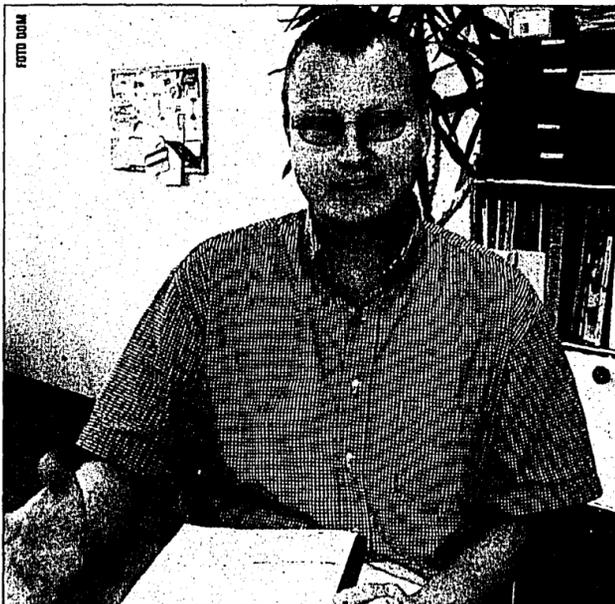
• Doris Meier

Volksblatt: Die meisten Raucher fangen schon im Jugendalter mit dem Qualmen an. Wie ist der aktuelle Rauchpegel auf Liechtensteins Schulhöfen?

Thomas List: Seriöse Daten über den Tabakkonsum von Kindern und Jugendlichen in Liechtenstein können wir derzeit nur aus der liechtensteinischen Jugendstudie entnehmen. Diese wurde 1999 vom Amt für Soziale Dienste herausgegeben und fokussiert die Altersgruppe der 12- bis 20-Jährigen. Der Untersuchung zufolge rauchten immerhin schon 5 Prozent der 12- bis 15-Jährigen täglich. Bei den 16- bis 18-Jährigen waren es 20 Prozent, bei den 18- bis 20-Jährigen bereits 25 Prozent. Ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern geht aus den Daten nicht hervor. Gesamthaft waren rund 15 Prozent der befragten Jugendlichen als Gelegenheitsraucher- oder -raucherinnen einzustufen. Neue Studien im angrenzenden Ausland, lassen aber eine Verschlechterung befürchten. Es wäre eine Überlegung wert, einige Daten der Jugendstudie neu zu erheben, insbesondere was den Konsum von Tabak, Alkohol und sonstigen Drogen angeht.

Sie sagten, dass 15 Prozent der befragten Jugendlichen als Gelegenheitsraucher einzustufen sind, was verstehen Sie darunter? Wann gelten diese als süchtig?

Die Unterscheidung zwischen dem täglichen und dem gelegentlichen Tabakkonsum halte ich für wichtig: Gelegentliches Rauchen sollte – sofern es bei den besonderen Gelegenheiten bleibt – niemanden beunruhigen, wohingegen der tägliche Griff zu Zigaretten bereits mit Suchtverhalten assoziiert werden muss. Bei mir war es irgendwann so, dass nicht mehr der Genuss besonderer Gelegenheiten,



«Ein Problem sind die Zigarettenautomaten. Diese werden kaum überwacht», bemängelt Thomas List, Verantwortlicher für den Jugendschutz.

sondern die besondere Suche nach Gelegenheiten im Vordergrund stand. Statt Suche würde man dann auch Sucht sagen. Das läuft vom Prinzip her beim Tabak genau so ab wie beim Alkohol und anderen Drogen, die im besten Falle Genussmittel und im schlimmsten Falle eben Suchtmittel sind. Nicht zu vergessen ist die Tatsache der körperlichen Abhängigkeit. Kindern und Jugendlichen fällt es besonders schwer, die Auswirkungen des Rauchens abzuschätzen und den Konsum zu steuern. Dementsprechend grösser ist das Risikopotenzial.

Die erste Zigarette schmeckt praktisch niemandem, wie kommt es, dass trotzdem so viele Jugendliche dem Glimmstängel verfallen?

Für die erste Zigarette tippe ich vor allem auf zwei Motive: zum einen die natürliche Neugier, etwas Neues auszuprobieren. Zum anderen ist es der Mutbeweis – entweder sich selbst gegenüber, oder als eine Art Initiationsritual für das Dazugehören zu einer Gruppe: zur Clique, zu den «Grossen», zu denen die gerne Verbote brechen, und so weiter.

Dazu kommt – so möchte ich jedenfalls unterstellen – dass Kinder und Jugendliche für die Suggestionen des Marktes und die Methoden

der Werbeindustrie in besonderer Weise empfänglich sind. Im Zuge der Jugendstudie wurden als die drei häufigsten Motive für das Rauchen genannt: «Die Lust, die Entspannung, der Geschmack.» Immerhin geben 48 Prozent der Betroffenen zu, sich das Rauchen nicht abgewöhnen zu können.

Wie sollen denn Eltern reagieren, die in der Schultasche ihrer Schützlinge statt dem Etui plötzlich ein Päckchen Zigaretten entdecken?

Eltern sollten nicht gleich in Panik verfallen. Viel besser ist es, mit dem eigenen Kind altersentsprechend über diese Tatsache und das Drumherum zu reden und auf jeden Fall eine gemeinsame Vereinbarung daraus abzuleiten. Die Prävention soll dabei im Zentrum stehen. Der Begriff meint nichts anderes als vorbeugen, verhindern – eventuell auch: den Schaden gering halten. Dies mit dem richtigen Mix aus Information, Aufklärung, Dialog, Kontrolle und – wenn's sein muss – natürlich auch Sanktion.

Prävention ist eine Herausforderung für alle, schliesslich auch für den Staat – oder die Politik, wenn Sie so wollen.

Sie haben die Politik angesprochen, inwiefern bietet das Gesetz hier Hand?

Gesetze sind natürlich auch so etwas wie Vereinbarungen – im gesellschaftlichen Konsens. Für den Jugendschutz sind es zum Beispiel die Schutzalterbestimmungen im Jugendgesetz. Darin ist festgelegt, ab welchem Alter der Konsum und die Abgabe von Zigaretten, aber auch Alkohol oder bestimmten Medienprodukten erlaubt ist. Dies muss von den Jugendlichen als Konsumenten genau so eingehalten werden, wie von den Erwachsenen: Wirte, Verkäufer, Aufsichtspersonen, Eltern.

Die Einhaltung wird überwacht und Verstösse müssen geahndet werden; sonst haben ja Regeln keinen Sinn – und wenn sie noch so gut gemeint sind. Die Ahndung von Jugendgesetzübertretungen ist derzeit mit grossem administrativen Aufwand verbunden. Ich bin fast sicher, dass wir im Zuge der anstehenden Revision des Jugendgesetzes bestimmte Abläufe vereinfachen können. Minderjährige, die beim Rauchen ertappt werden, sollten nicht gleich angezeigt werden, dafür aber unbürokratisch und vor allem rasch eine möglichst pädagogisch angelegte Reaktion erhalten. Das kann ein Schreiben sein, eine Einladung zu einem Beratungsgespräch im Amt für Soziale Dienste, bis hin zur Vereinbarung von gemeinnützigen Leistungen, jeweils natürlich Einbezug der Eltern. So könnte besser differenziert werden, je nach Alter, Schweregrad und individueller Umstände. Wir sind bereits auf einem guten Weg in diese Richtung. Klar ist aber, dass die verantwortlichen Erwachsenen – in puncto Rauchen vor allem Wirte und Verkäufer und Aufsichtspersonen – weniger «pädagogisch» in die Pflicht genommen werden müssen.

Wie kommt es denn, dass es Jugendlichen trotzdem so leicht gelingt, Zigaretten zu erwerben?

Eine konkretes Problem ist da natürlich der freie Zugang für Kinder und Jugendliche zu Automaten. In diesem Schlupfloch finden auch sehr viele Übertretungen statt. Man muss aber in einer Konsumgesellschaft zur Kenntnis nehmen, dass sich letztlich jeder irgendwie Zutritt zu einem bestehenden Markt verschaffen kann. Die immerwährende Herausforderung für den Jugendschutz besteht daher darin, Einsicht zu generieren.

MARTIN RISCH

«Rantamplan liegt immer noch im Soll»

Was sind die Auswirkungen eines totalen Nikotinentzuges, fragen Sie sich vielleicht? Mama mia, die sind wirklich unwahrscheinlich, kann ich Ihnen sagen. Den Spruch «Ich fühle mich wie neu geboren» würde ich in diesem Fall nicht anwenden, der untertreibt. Ich fühle mich total anders! Was mein Umfeld denkt, ist mir «hundeworscht». Wie schon im letzten Gebrauchstext vom letzten Samstag geschrieben, beginnt sich vor allem mein Umfeld zu verändern. Oder bin ich es? Wohl eine Frage der Optik und ich gebe es zu, ich habe 8 Dioptrien. Nun, «fahrig» umschrieben mich meine Arbeitskollegen letzte Woche, diese Woche taufen sie mich auf den



hundsartigen Namen Rantamplan. Sie wissen schon, der Hund von Lucky Luke, dem es am wohlsten ist, wenn er einfach irgendwo herumliegen kann. Ab und an die Ohren spitzt und von fetten Schweinshaxen träumt. Der einen Gang hat, als müsste er jeden Moment pinkeln und deshalb die Beine immer einzuknicken drohen. Ok, ich hab mich wohl verändert, doch nicht so zum Schlechten. Ob-

wohl, ich rede mehr und halt auch etwas lauter, was nicht immer ideal ist. Wenn etwa mein Pultnachbar telefoniert, kann ich schon störend sein. Soll ich mich deswegen unter den Schreibtisch legen wie Rantamplan? Sicher nicht, denn Hunde die bellen, rauchen nicht!

Ironisch anzumerken ist: Man nennt mich jetzt nach einem Hund, dessen Besitzer in den älteren Heftchen im Stile eines Marlboro Man

nur mit einem Glimmstengel im Mundwinkel durch die brennende Prärie reitet. Der Vorname dieses Reiters klingt wiederum an eine bekannte Zigarettenmarke an, die mit Strike endet. Sie merken, meine Gedanken kreisen immer noch irgendwie ums Rauchen. Ich kann Ihnen jedoch bestätigen, dass es positive Rauchzeichen sind. Darauf verwette ich meinen von Geheimratsecken zerrissenen Skalp.

ANZEIGE

Netz Werk
 Verein für Gesundheitsförderung
 Telefon +423 399 20 82
 www.netzwerk.li

Rauchen macht erwachsen!
Stimmt: Haut, Hirngefässe und Schlagadern altern schneller.