

DREHBUCH

Zeitung Offenburger Tageblatt
Auflage 39.500
Kontakt Anja Rolfes
Telefon 0170 - 904 03 42
E-Mail arolfe@web.de

Idee Auch Rauchen sei eine Sucht, sagt die freie Journalistin Anja Rolfes. Nach 20 Jahren als Raucherin spielte sie vermehrt mit dem Gedanken aufzuhören. Als die Redaktion des Offenburger Tageblatts zur gleichen Zeit auf sie zukam und sie bat, für die wöchentlich erscheinende Reportage-Seite Texte beizusteuern, passte das für Rolfes wunderbar zusammen: „Ich beschloss, das Rauchen aufzugeben, und in der Zeitung darüber zu berichten.“

Anja Rolfes ist freie Journalistin.

Auf diese Weise sei auch der Druck zum Aufhören größer gewesen, denn sie „scheiterte nicht gern öffentlich“, sagt die Journalistin. Sie entschied sich, den ersten Monat der Entwöhnung zu beschreiben. „Die ersten Tage sind die härtesten – und damit auch die spannendsten.“

Umsetzung Rolfes begann während ihres Urlaubs mit der Entwöhnung. Jeden Tag setzte sie sich abends fünf Minuten hin und schrieb die Eindrücke des Tages auf: Wie fühlte sie sich? Vermisste sie die Zigaretten? Was waren Ausgleichshandlungen? Im Internet recherchierte sie zudem medizinische Fakten zum Rauchen. Und sie rechnete nach, wie viel sie für Zigaretten durchschnittlich ausgab. Die Ergebnisse erschienen dann gesammelt auf einer Zeitungsseite. Dabei gab Rolfes ihre Eindrücke in kurzen tagebuchähnlichen Einträgen wieder, um das Thema übersichtlich und schnell nachvollziehbar zu präsentieren.

Aufwand Relativ gering, sagt die Journalistin. Einzig das Zusammenschreiben der Eindrücke am Ende des Monats habe länger gedauert als gedacht. „Um mich zu konzentrieren, fehlten mir dann doch die Zigaretten“, sagt sie.

Reaktionen Sie habe viele Anrufe von Lesern erhalten, sagt Rolfes. Besonders berührt habe sie der einer Frau, die durch den Artikel ermutigt wurde, es erneut mit dem Entwöhnen zu versuchen.

drehscheibeTIPP

„Wir hören auf“: Mehrere Redakteure lassen für eine Woche lang eine Angewohnheit ruhen (Schookolade essen etc.) und berichten über ihre Erfahrungen in einem Blog.

AUS DEM OFFENBURGER TAGEBLATT VOM 3. NOVEMBER 2011

Aufhören vor Publikum

SELBSTVERSUCH Eine Journalistin gibt nach 20 Jahren das Rauchen auf – und protokolliert es in der Zeitung.



ORTENAU-REPORTAGE

Auf der Kippe

Anja Rolfes raucht seit einem Monat nicht mehr. Nach 21 Jahren.
Ein Protokoll des Entzugs.

VON ANJA ROLFES (TEXT) UND ULRICH MARX (FOTOS)

Der letzte Zug ist gemacht. Die letzte Zigarette ausgedrückt. Mit 19 hat Anja Rolfes mit dem Rauchen angefangen. Jetzt mit 40 will die Redakteurin der MITTELBADISCHEN PRESSE aufhören – ohne Entwöhnungskurs, ohne Nikotinpflaster, ohne eines der üblichen Hilfsmittel. Hier ist ihr Tagebuch für den ersten Monat »ohne«.

Tag 1: Ich kenne mich – hoffe ich doch. Deshalb beginne ich mit dem Entzug im Urlaub. Zu Hause rauche ich nämlich weniger (fünf bis sechs) als in der Redaktion des LAHRER ANZEIGERS (zwölf bis 15). Und ich habe vor dem Start Druck aufgebaut, Freunden und Kollegen von meinem Plan erzählt und diese Selbsterfahrungsreportage angekündigt. Scheitern vor Publikum? Ohne mich. »Frau, bist du blöd«, denke ich nach dem Frühstück. Jetzt wäre es Zeit für die erste Zigarette. Ich bin unruhig, tigere von einer Ecke in die nächste, muss mich ablenken. Da ruft mich ein Berg Wäsche. Einkaufen muss auch sein (Mist, an der Kasse lachen mich die Zigarettenschachteln an, bloß nicht hinschauen). Die Fenster zu Hause haben nicht mehr den richtigen Durchblick. Der Teppich gehört gereinigt. Die Küche geputzt... Irgendwann ist es endlich Abend. Geschafft!

Tag 2: Die Wohnung strahlt. Ich bin unausstehlich. Wie eine Stange Dynamit. Ein Fünkchen – und ich explodiere. Das meiste kriegt mein Freund ab. Mein Mitleid hält sich in Grenzen, raucht er doch weiterhin. Nicht viel und im Garten. Aber riechen tue ich es trotzdem. Das macht mir das Aufhören nicht gerade leichter.

Tag 3: Wie soll ich den Urlaub genießen, wenn ich auf der Flucht bin?! Der Suchtteufel ist mir ständig auf den Fersen. Vielleicht kann ich ihn mit harten Fak-

ten vertreiben. 2012, heißt es heute in den Nachrichten, sollen Zigaretten zehn bis 20 Cent teurer werden. Was habe ich eigentlich in 21 Jahren ausgegeben? Seit schätzungsweise 2005 rauche ich etwa vier Schachteln pro Woche. Die Anzahl der Kippen pro Päckchen betrug in dieser Zeit mal 17, mal 19. Der Preis stieg von 3,30 auf 4,70 Euro. Bei rund 200 Schachteln im Jahr und einem durchschnittlichen Preis von 4 Euro macht das in sieben Jahren 5600 Euro! Als ich angefangen habe, waren es, glaube ich, 4 Mark. Irgendwann 5. Dann 2,70 Euro. In den 90er-Jahren habe ich deutlich mehr als heute geraucht. Manchmal bis zu zwei Päckchen am Tag. An dem Punkt wird mir die Rechnerei zu kompliziert. Aber eines ist klar: Ich habe eine Menge Kohle rausgehauen, um meine Lungen zu teeren.

Tag 4: Überall lauert die Verführung. Die Zigarettentankstelle, im Supermarkt. Die Automaten. Und dann die vielen rauchenden Menschen auf der Straße. Wie sie genüsslich an ihren Zigaretten ziehen. Ich bekämpfe meine Lust mit Schokolade, viel Schokolade. Soll man nicht zunehmen, wenn man mit Rauchen aufhört? Ich mache mich im Internet schlau. Tatsächlich. Der Stoffwechsel verändert sich. Ein bis zwei Kilo mehr Ge-

wicht sind schon bei unveränderten Essgewohnheiten normal. Nichts wird mir gegönnt.

Tag 5: Ich bin beim Zahnarzt zur professionellen Zahnreinigung. Wegen der Nikotinfärbungen hat die Prophylaxe-Assistentin einiges zu tun. Künftig wird das anders sein.

Tag 6: Ich will eine rauchen. Warum wollte ich überhaupt aufhören? Wegen der Gesundheit. Weil es mich angekotzt hat. Dafür fühle ich mich jetzt wie durchgekaut und ausgespuckt.

Tag 7 bis 12: Ich bin krank. Mir geht es richtig dreckig. Mein Darm ist ganz mies drauf. Ich habe Schmerzen, mir ist übel, ich bin kraftlos. Das ist super (ohne Ironie)! Denn so habe ich momentan andere Probleme, als an Zigaretten zu denken.

Tag 13 bis 18: Mir geht es besser. Auch was das Nichtrauchen betrifft. Ich bin ruhiger geworden. Nach dem Essen eine Zigarette – das fehlt mir am meisten. Ansonsten sitzt der Suchtteufel

mal mehr, mal weniger beachtet in der Ecke. Ich frage mich, warum ich damals überhaupt mit dem Mist angefangen habe. Die ersten Zigaretten schmeckten überhaupt nicht. Der Rauch musste reingezwungen werden. Das weiß ich noch. Aber dann: cool sein, lässig eine Camel aus der Hemdtasche ziehen, die vermeintliche Freiheit inhalieren.

Tag 19: Vor heute habe ich Bammel. Mein erster Arbeitstag. Vier rauchende Kollegen. Zwei davon stehen regelmäßig draußen vor meinem Fenster. Will ich mal lüften, zieht der Zigarettenrauch rein. Ja, es duftet. Ich treffe zwar immer wieder Ex-Raucher, die sagen, sie könnten den stinkenden Qualm nicht mehr riechen. Aber so weit bin ich noch nicht. Zum Glück dauert es am ersten Tag nach dem Urlaub immer, bis ich mich in mein Ressort (Friesenheim, Meißenheim, Schwanau) reingefunden habe. Das lenkt ab.

Tag 20 bis 21: Es sind diese verflixten Rituale, die mir zu schaffen machen. Amtsblatt nach Terminen durchforschen, Wochenplan machen, Einstieg in einen Text finden, Seite Korrektur lesen... Die Zigarette war immer dabei. Sie fehlt mir. Ich versuche sie

durch die Wasserflasche zu ersetzen. Ein schwacher Trost. Ich bin deutlich unausgeglichener als an meinen letzten Urlaubstagen.

Tag 22: Ein freier Tag. Um das Suchtteufelchen (er ist von der anfänglichen Drachen- auf Stubentiger-Größe geschrumpft) weiter in Schach zu halten, beschäftigte ich mich mit den positiven Folgen meines Nikotinverzichts. Schon nach 24 Stunden verringert sich das Herzinfarktrisiko. Nach 48 Stunden sollen die Geruchs- und Geschmacksnerven besser arbeiten (davon habe ich noch nichts bemerkt). Nach ein bis neun Monaten fangen die Flimmerhäärchen der Lunge an, normal zu arbeiten. Nach einem Jahr ist das Risiko einer Erkrankung der Herzkranzgefäße nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers. Nach fünf Jahren sinkt langsam das Schlaganfall-Risiko.

Tag 23 bis 30: Das mit den Ritualzigaretten bleibt ein Problem. Besonders beim Schreiben. Einmal ist es so schlimm, dass mir kein einziger Satz aus dem Kopf purzeln will. Ich fange ein, zwei, drei andere Dinge gleichzeitig an, starre zwischendurch auf den Bildschirm mit der leeren Seite. Nichts. Vielleicht wecken die leckeren Haselnusschnitten (Sch... auf das Gewicht) meine Kreativität? Es ist zwar kein Schreibfluss, eher ein Rinnsal, aber wenigstens reißt sich nun Wort für Wort aneinander.

Tag 31: Der letzte Zug liegt einen Monat zurück. Etwa 300 Zigaretten hätte ich in dieser Zeit normalerweise geraucht. Rund 80 Euro habe ich gespart. Mindestens das Doppelte in Schuhe und Klamotten investiert, um mich fürs Durchhalten zu belohnen.
Ich bin stolz auf mich!

■ Am nächsten Donnerstag lesen Sie eine Reportage über den Bau der neuen Holzachterbahn im Europa-Park Rust. Eine kühne Konstruktion, die den Zimmermännern alles abverlangt.



Ein Blick ins bisherige, 21 Jahre dauernde Raucherleben von Anja Rolfes. Mal schnell eine Zigarette am Fenster, beim Schreiben, nach dem Essen – jetzt haben die Rauchrituale ausgedient.