

„Mein Weg in mein rauchfreies Leben“

Eine Erzählung über Veränderung, Mut und die Rückkehr zu sich selbst – Frühjahr 2025



Die Tür schließt sich – ein Anfang

Ich weiß noch genau, wie sich die Tür hinter mir schloss.

Ich stand vor dem Haus, in dem Herr Dopatka seine Kurse gab, und spürte den Zettel in meiner Jackentasche. Ein kleiner Flyer, unscheinbar, leicht zerknittert:
„Das Rauchfrei-Programm – In sechs Schritten zum Nichtraucher.“

Die Abendluft roch nach Regen und Straßenstaub. Ich griff reflexhaft in die andere Tasche, suchte nach der Schachtel, nahm eine Zigarette heraus, drehte sie zwischen den Fingern – und steckte sie wieder zurück.

Nicht weil ich plötzlich geläutert war. Eher, weil sich etwas verschoben hatte.

„Sie haben lange geraucht“, hatte er gesagt. „Und Sie haben gute Gründe dafür gehabt. Sonst hätten Sie gar nicht erst angefangen.“

Im Gespräch hatte Herr Dopatka mich nicht angeschaut wie einen Typen, der „einfach mal mehr Willen“ braucht. Kein erhobener Zeigefinger, keine Moralpredigt. Stattdessen Fragen. Interesse. Eine Ruhe, die mir fast unheimlich vorkam.

Dieser Satz war geblieben. **Gute Gründe.** Kein „Sie sind selbst schuld“.

Zum ersten Mal seit Jahren dachte ich: Vielleicht bin ich gar nicht der Versager, für den ich mich halte. Vielleicht habe ich mir nur etwas angewöhnt, das mal sinnvoll schien – und jetzt nicht mehr passt.

Ich steckte den Flyer tiefer in die Tasche und machte mich auf den Heimweg.

In mir war eine Mischung aus leiser Hoffnung und der Angst, mich wieder mal zu blamieren. Aber darunter, ganz vorsichtig: ein Gefühl von Anfang.

Gespräche am Küchentisch und im Lehrerzimmer

Ellen und die Familie

Zwei Abende später saß Ellen am Küchentisch, die Lesebrille halb auf der Nase, den Kaffeebecher in der Hand. Die Kinder hatten sich in ihre Zimmer verzogen, irgendwo lief leise Musik.

„Ich hab mich zu einem Rauchfrei-Kurs angemeldet“, sagte ich. Einfach so, mitten in einer Pause.

Sie legte die Brille ab und sah mich an, erst prüfend, dann weicher.

„Bei wem?“

„Thomas Dopatka. Psychologe, Rauchfrei-Trainer.“

Ein kurzes Lächeln huschte über ihr Gesicht.
„Der heißt ja wie du. Das ist doch ein Zeichen.“

Wir lachten – aber hinter ihrem Lächeln sah ich etwas anderes: Erleichterung, ja. Und auch Vorsicht. Wir hatten dieses Thema zu oft angepackt, nur um es wieder fallen zu lassen.

„Ich hör auf“ war bei uns ein Satz geworden wie: „Morgen mach ich Sport.“

„Dann mach's. Und diesmal machst du es nicht für mich, nicht für die Kinder, nicht für den Arzt – sondern für dich. Das ist mir das Wichtigste.“

Am Abend stand ich auf dem Balkon – ohne Zigarette. Nur so, zum Test. Die Hände wussten nicht so recht, wohin. Also steckte ich sie in die Taschen und tastete nach dem Flyer.

In sechs Schritten zum Nichtraucher.

Zum ersten Mal dachte ich: Vielleicht schaffe ich wenigstens den ersten Schritt. Und dann sehen wir weiter.

Das Lehrerzimmer

Im Lehrerzimmer war es komplizierter.

„Ein Rauchfreikurs?“, fragte Kruse, mein kollegialer Hofnarr, und klopfte mir auf die Schulter. „Mach du mal. Ich hör auf, wenn's Zigaretten nicht mehr gibt.“

Ein paar lachten. Andere nickten und sagten: „Respekt, echt schwer.“

In ihren Gesichtern sah ich Geschichten: abgebrochene Versuche, halbherzige Anläufe, heimliche Rückfälle auf Schulhöfen und Parkplatzkanten.

Komischerweise tat mir das gut. Ich war nicht der Einzige, der das nicht „einfach so“ schaffte. Und diesmal war ich nicht alleine unterwegs. Ich hatte jemanden an meiner Seite, der wusste, wie man aus einem Vorsatz einen Weg macht.

Die erste Kursstunde – eine neue Klasse

Ein Monat später stand ich wieder vor dem Haus, diesmal mit klopfendem Herzen. Donnerstag, 18 Uhr.

Ich klingelte, die Tür summte, und ich stieg die Treppe hoch. Im zweiten Stock öffnete Dopatka die Wohnungstür mit einem Lächeln, das weder übertrieben noch professionell-kalt wirkte. Eher so, wie man jemanden begrüßt, den man schon einmal getroffen hat und auf den man sich tatsächlich freut.

Der Schulungsraum war hell, freundlich, aufgeräumt. Ein großer Tisch, Stühle im Kreis darum, Wasserflaschen am Rand, Beamer, Flipchart. Kein therapeutischer Beichtstuhl, eher ein Arbeitszimmer, in dem etwas Neues entstehen konnte.



Sabine

Die leise sprach und tiefer atmete, als es nötig gewesen wäre.



Marco

Der alles ganz genau wissen wollte und sein Notizbuch schon aufgeschlagen hatte.



Helga

Deren Stimme einen Ton von „Ich hab im Leben schon einiges gesehen“ trug.



Karo

Die junge, die sich mit einem halben Lächeln auf den Stuhl fallen ließ, als wollte sie sagen: „Na los, zeigen Sie mal, was Sie können.“

Ich saß dazwischen und dachte: Das ist meine Klasse. Nur diesmal bin ich nicht der Lehrer.

Dopatka begann nicht mit Regeln oder Folien, sondern mit einer Geschichte.

Von Menschen, die irgendwann in ihrem Leben in eine Richtung gegangen sind, die damals richtig erschien: Zugehörigkeit, Coolness, Erwachsensein. „Falsch abgebogen“, nannte er das.

„Das Problem“, sagte er, „ist nicht, dass Sie damals abgebogen sind. Das Problem ist, dass Sie vergessen haben, rechtzeitig wieder zurückzubiegen.“

Ein leises Lachen ging durch den Raum. In mir traf der Satz tief.

Ich sah vor mir den Schulhof von früher, die erste Zigarette, das Husten, das Gelächter der Freunde, dieses warme Gefühl von „Ich gehöre dazu“. Eine kleine Abzweigung, dachte ich. Und dann fünf, zehn, zwanzig Jahre Weg.

- „Sie sitzen heute hier, weil Sie irgendwo gemerkt haben: Die Straße, auf der ich unterwegs bin, führt nicht dahin, wo ich hinwill.“

Die zweite Stunde – der Blick hinter den Automatismus

Eine Woche später saß ich wieder auf demselben Stuhl. In meiner Jackentasche steckten kleine Karten, auf denen ich zwei Tage lang jede Zigarette notiert hatte: Zeitpunkt, „Warum“, Stimmung. Es sah aus wie das Protokoll eines Menschen, der auf Abruf Qualm produziert.

Sabine war überrascht gewesen, wie viele Zigaretten sie „einfach so“ rauchte.

Karo meinte, sie habe oft „weil's gepasst hat“ notiert. Was immer das heißen sollte.

Marco hatte seine Karten ordentlich markiert: grün für „Belohnung“, gelb für „Stress“, blau für „Gewohnheit“.

Helga verdrehte die Augen und sagte: „Ich weiß ja, dass es blöd ist. Aber ich mach's trotzdem.“

Ich hörte zu und musste lachen. Wir waren alle auf unterschiedliche Weise Meister des Selbstbetrugs gewesen – und fingen gerade erst an, uns beim Schummeln zuzuschauen.

Dopatka malte eine Ampel auf das Flipchart. Er fragte, woran wir merken, dass in uns „Gelb“ leuchtet, bevor es „Rot“ wird.

Bei mir war es ein ganz kurzes Ziehen im Bauch, bevor der Gedanke überhaupt da war. Ein Reflex, der sagte: Gleich kommt die Zigarette.

„Genau da beginnt Ihre Chance“, sagte Dopatka. „Nicht, wenn's schon brennt, sondern wenn es nur flackert.“

Mir gefiel das Bild. Nicht, weil ich das Modell intellektuell spannend fand, sondern weil ich diese Mikromomente kannte. Und weil ich zum ersten Mal dachte: Ich könnte sie vielleicht nutzen.

„Wie eine Welle“, sagte er. Das Verlangen steigt, einen Moment lang unerträglich wirkt – und dann wieder abflaut.

Ich dachte an Autofahrten zur Tankstelle, an fremdes Rauchershampoo im Hausflur, an Pausen auf dem Schulhof. Wellen, die kamen, mich überspülten, und die ich bisher jedes Mal mit Nikotin „gebrochen“ hatte – dadurch aber nur größer gemacht hatte.

An diesem Abend ging ich nach Hause, ohne dass sich äußerlich viel geändert hätte. Aber innerlich hatte ich ein neues Gefühl:

Ich war nicht Spielball meiner Sucht, sondern Beobachter. Vielleicht irgendwann sogar Regisseur.

Die dritte Stunde – der Abschied in Sicht

Der Herbst kroch ins Land, als wir uns zur dritten Stunde trafen. Draußen wurde es früher dunkel, drinnen brannte warmes Licht.

Die Stimmung war anders. Aufmerksamer. Gespannter.
Der Rauchstopp-Tag rückte näher.

„Was macht Ihnen am meisten Angst?“, fragte Dopatka.

Sabine: „Ich fürchte die Unruhe, das Nervöse, das „nicht wissen, wohin mit mir“.“

Marco: „Ich hab Angst zuzunehmen – ich sag es halb lachend, halb ernst.“

Helga: „Ich hab Angst, wieder zu scheitern. Ich hab das schon mehrmals versucht.“

Karo: „Ich hab Angst, dass ich's schaffe. Und dann nicht mehr weiß, was ich mit meinen Händen machen soll.“

Ich: „Ich hab Angst, dass sich nichts verändert. Dass ich aufhöre, und am Ende bin ich immer noch ich – nur ohne Zigaretten.“

Dopatka nickte und schrieb „Befürchtungen“ auf das Flipchart.
Dann „Bestes, was passieren kann“.

Befürchtungen

- Unruhe und Nervosität
- Gewichtszunahme
- Erneutes Scheitern
- Unsicherheit
- Keine echte Veränderung

Bestes, was passieren kann

- **Freiheit**
- **Stolz**
- **Ruhe**
- **Wieder entscheiden können**

Wir bekamen ein Blatt mit der Überschrift *Mein Rauchstopp-Tag*.

Wann? Wie? Mit wem? Was wegwerfen, was behalten, was Neues tun?

Mein Plan

Montag, 7 Uhr.

Letzte Zigarette am Sonntagabend.

Alles wegwerfen, was nach Rauchen aussieht. Kein Feuerzeug mehr im Haus.

Am Morgen duschen, Kaffee, kurzer Spaziergang. Ellen Bescheid sagen.

Belohnung: Frühstück im Café. Ohne Aschenbecher.

Der Rauchstopp – Montag, 7 Uhr

Montag, 6:55 Uhr.

Ich saß im Wohnzimmer, die Wohnung war still. Neben mir auf dem Tisch lagen die letzten drei Zigaretten aus der Schachtel. Ich hatte sie bewusst dort hingelegt, nicht weggesperrt.

Ich nahm eine in die Hand.

Drehte sie, roch daran, sah das Papier, den Tabak, das Filterende.

Dann stand ich auf, ging in die Küche, öffnete die Mülltonne, brach sie in der Mitte durch und warf sie hinein. Die beiden anderen gleich hinterher.

7:00 Uhr.

Ich atmete ein.

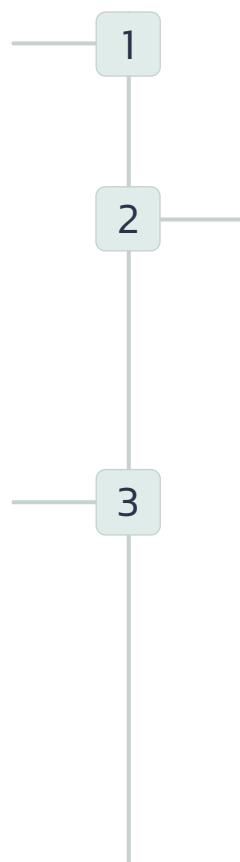
Es passierte – nichts. Kein Blitz, keine Engelskörbe, keine innere Stimme, die „Bravo!“ schrie. Mein Herz schlug etwas schneller, ja. Aber die Welt blieb, wie sie war.

Erster Tag in der Schule

Ich griff mehrmals automatisch in die Jackentasche – ins Leere. Nach der dritten vergeblichen Bewegung musste ich lachen. Ich kam mir vor wie jemand, der den Haustürschlüssel immer an derselben Stelle vermutet, nachdem er umgezogen ist.

Die erste Nacht

Unruhig. Seltsame Träume, kurze Wachphasen, ein Gefühl, als würde der Körper protestieren. Aber am nächsten Morgen wachte ich auf – ohne die übliche, rasende Gier nach der ersten Zigarette. Eher mit der Frage: Hält das an?



Abends mit Ellen

„Und?“, fragte sie.
„Ich lebe noch“, sagte ich. „Und der Kaffee schmeckt anders.“
„Besser oder schlechter?“
Ich überlegte kurz. „Ehrlicher.“

Das erste Telefonat

Zwei Tage nach dem Rauchstopp. 17 Uhr.

Ich saß auf dem Balkon, ein Glas Wasser in der Hand, der Himmel milchigblau. Das Handy klingelte.

„Dopatka“, sagte die vertraute Stimme.

Die vierte und fünfte Stunde – Vorfälle und neue Sinne

Eine Woche nach dem Rauchstopp

Wir standen wieder im Kursraum. Etwas hatte sich verändert. Die Stimmung war leichter, aufgeräumter. Wir waren nicht mehr „Raucherinnen und Raucher, die aufhören wollen“ – wir waren Menschen, die gerade aufgehört hatten.

Sabine

Erzählte, wie sie eine innere Welle von Verlangen einfach „durchgeatmet“ hatte.

Marco

Berichtete von einem Abend, an dem er aus Gewohnheit fast eine Zigarette angenommen hätte – und in letzter Sekunde „nein“ sagte.

Karo

Hatte eine Party überstanden. „Ich war am nächsten Morgen die Einzige ohne Kopfschmerzen“, sagte sie grinsend.

Helga

Gestand, dass sie jede Nacht von Zigaretten träumte. „Aber am Tag bleibe ich stur“, sagte sie.

Dopatka sprach von „Vorfällen“ – diesen Momenten, in denen jemand vielleicht doch eine Zigarette raucht. „Ein Vorfall ist kein Rückfall“, sagte er. „Erst wenn Sie aufgeben, wird daraus ein richtiger Rückfall.“

Ich mochte diesen Gedanken. Er nahm mir die Angst davor, irgendwann zu stolpern. Nicht, weil Stolpern schön wäre, sondern weil es nicht das Ende bedeuten musste.

- Mein kleiner Sieg:** An der Tankstelle stand ich, Dieselgeruch, einer rauchte draußen, die Hand wollte automatisch eine Schachtel mitnehmen. Stattdessen blieb ich stehen, atmete, wartete. Zwei Minuten. Dann war der Spuk vorbei.

Der neue Geschmack des Lebens

Es war, als hätten die Gesichter der anderen mehr Farbe bekommen. Vielleicht lag es am Licht, vielleicht an der Tatsache, dass wir seit mehreren Wochen nicht mehr rauchten.



Geschmack

Sabine meinte, Kaffee

Die sechste Stunde – Abschied und Ankunft

Die letzte Kursstunde kam schneller, als ich erwartet hatte.

Ich klingelte, stieg die Treppe hoch und spürte einen Knoten im Bauch – eine Mischung aus Wehmut und Dankbarkeit. Sechs Wochen. Zwei Telefonate. Viele Abende voller Geschichten, Lachen, ehrlicher Momente.

Dopatka bat uns, in einem Satz zu sagen, was sich verändert hatte.

„Ich hab wieder Vertrauen in mich. Ich kann etwas durchhalten.“ – **Sabine**

„Ich fühl mich leichter. Körperlich und im Kopf.“ – **Marco**

„Ich bin immer noch vorsichtig, aber ich bin stolz. Das war ich lange nicht mehr.“ – **Helga**

„Ich sag laut: Ich bin Nichtraucherin. Und es klingt nicht mehr wie ein Witz.“ – **Karo**

„Ich hab das Gefühl, angekommen zu sein. Nicht bei einem Endziel, aber bei mir.“ – **Ich**

Wir bekamen unsere Teilnahmebescheinigungen. Ein Blatt Papier, Name, Unterschrift, Stempel. Eigentlich nichts Besonderes. Und doch fühlte es sich an, als würde dort etwas stehen wie: *Du hast dein Leben gedreht.*

„Ich danke Ihnen. Nicht dafür, dass Sie aufgehört haben zu rauchen – sondern dafür, dass Sie gezeigt haben, wie Veränderung funktioniert: ehrlich hinschauen, dranbleiben, sich ernst nehmen. Bleiben Sie wachsam. Bleiben Sie freundlich mit sich. Und bleiben Sie stolz.“

Wir standen noch eine Weile im Raum, lachten, tauschten Telefonnummern aus – zumindest einige von uns. Sabine und Karo umarmten sich. Marco zeigte mir sein Glas, in das er Münzen warf, statt Zigaretten zu kaufen. Helga sagte: „Wir haben uns ein Stück Leben zurückgeholt, was?“

Auf der Straße war es kühl, klar, still.

Ich atmete tief ein.

Keine Zigarette, kein Husten, kein Kontrollblick nach Feuerzeug und Schachtel. Nur Luft. Nur Atem. Nur ich.

Es war kein Feuerwerk. Kein ekstatischer Siegeszug.

Es war leise. Ruhig.

Und gerade dadurch so groß.

Das zweite Telefonat – Zuhause angekommen

Eine Woche nach Kursende klingelte erneut das Telefon. Die Sonne stand schräg auf meinem Schreibtisch, wärmte den Holzrand.

„Dopatka“, sagte er.

„Thomas hier. Immer noch rauchfrei“, sagte ich, bevor er fragen konnte.

Wir lachten.

Ich erzählte ihm von meinem neuen Alltag. Dass ich in der Schulpause Tee trank, statt vor der Tür zu stehen. Dass ich zwischen zwei Stunden kurz durchschnaufte, statt zum Raucherbereich zu gehen. Dass mein Glas mit den Zehn-Euro-Scheinen langsam voller wurde.

„Manchmal denke ich noch ans Rauchen“, sagte ich. „Aber mehr wie an jemanden, den ich früher kannte. So ein alter Freund, mit dem man nichts mehr gemeinsam hat.“

„Das ist ein gutes Bild“, antwortete er. „Bewahren Sie es.“

Am Ende fragte er: „Was ist im Moment das schönste an Ihrer Rauchfreiheit?“

Ich musste nachdenken. Nicht, weil mir nichts einfiel, sondern weil mir zu viel einfiel.

„Dass nichts Besonderes mehr passieren muss. Ich wache auf, atme, mache meinen Alltag – und ich rauche einfach nicht. Es ist kein Kampf mehr, eher eine Selbstverständlichkeit. So, als wäre ich nach Hause gekommen.“

„Genau darum ging es“, sagte er. „Nicht um Perfektion. Um Normalität.“

Wir verabschiedeten uns. Ich legte das Handy weg und sah lange zum Fenster hinaus. Die Sonne wanderte über den Schreibtisch, golden, still. Ich fühlte keine Euphorie, keine große Dramatik. Nur Ruhe.

Und vielleicht war genau das das größte Geschenk:

Freiheit ohne Aufregung.

Ein Alltag, in dem kein Rauch mehr zwischen mir und meinem Leben steht.

Ich bin derselbe Thomas wie vorher – nur ohne Zigarette.

Und das fühlt sich einfach richtig an