

## Neuer Suchtbeauftragter

Für **alle** Beschäftigten der JGU – Vorgesetzte einschließlich Professor/inn/en sowie Mitarbeiter/innen – gibt es einen neuen Suchtbeauftragten:

**Herr Wolfram Schulze M.Sc.<sup>1</sup>**

Diplom-Sozialarbeiter und Humanwissenschaftler, Coach (FH)<sup>2</sup> und Supervisor (DGSv)<sup>3</sup>

- Zusatzausbildungen in Gestaltberatung, Integrativer Therapie, Notfallpsychologie/Debriefing und Mediation
- Langjährige Erfahrung aus Beratungen in Wirtschafts- und Sozialunternehmen sowie Hochschulen

Bei allen Fragen um das **Thema „Sucht“ und „Vorbeugung von Abhängigkeiten“** steht Herr Schulze seit dem 01.02.2011 als vertraulicher Ansprechpartner zur Verfügung. Er unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht (analog der ärztlichen).

Sprechzeiten: i. d. R. dienstags zwischen 8.00 und 9.00 Uhr und nach Vereinbarung

Tel.: 06131 39 – 27 777

E-Mail: [info@wolframschulze.de](mailto:info@wolframschulze.de)

1 M.Sc. – Master of Science; 2 FH – Fachhochschule; 3 DGSv – Deutsche Gesellschaft für Supervision

## Nichtraucher – was nun?

oder

## Der Kampf fängt erst an!

Eigentlich könnte ich äußerst zufrieden sein mit mir: **Denn ich habe es endlich geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören.** Es ist zwar schon einige Monate her, als das Qualmen für mich noch „In“ war und ich am Tag so meine 40-50 Zigaretten verkonsumierte. Doch ich bin ganz schön froh, dass ich nun schon fast zehn Monate nicht mehr rauche – nach sage und schreibe 35 Jahren! Und es war einfach, mit dem Rauchen aufzuhören, jedenfalls für mich, oder doch nicht?

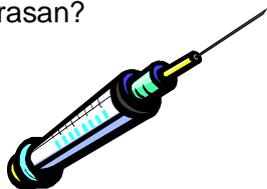


Das Jahr 2009 sollte eine große Rolle spielen, mit dem Rauchen aufzuhören! Im Grunde wollte ich ja nicht aufhören mit dem Rauchen, doch eine Gaumenoperation zwang mich dazu. Ich wurde irgendwie gezwungen aufzuhören, weil das vom Arzt empfohlen wurde und man das halt so macht nach

so einer OP. Nur der Zwang, mit dem Rauchen aufzuhören, kam bei mir nicht so recht an. So suchte ich im März/April 2009 doch nur einen Auslöser, der mich erlöste von dem „Nichtrauchertum“. Damit ich den Zwang, der mich zwang, Nichtraucher zu sein, ablegen konnte. Damit es endlich wieder zwischen den Fingern qualmte und das Nikotin mein Gehirn wieder mit den Glücksbotschaften überschütten sollte. Der auslösende Grund war schnell gefunden und so konnte ich wieder meiner geliebten Zigarette zusprechen, ohne dass ich ein schlechtes Gewissen hatte. Es gab ja einen Grund, warum ich wieder rauchte.



Ich hatte schon einige Versuche hinter mir, wobei es immer wieder im Chaos endete. Sei es in zehn Wochen zum Nichtraucher oder zehn Schritte zum Erfolg oder, oder, oder. Alle hatten den gleichen Effekt bei mir: **Ich wollte ja auch nicht aufhören mit dem Rauchen.** Ich machte mir etwas vor. Sei es, wie es wolle! Irgendwie sollte es doch was geben, was mir den Ausstieg aus der Droge Nikotin leichter macht. Natürlich gibt es Nikotinpflaster oder Nikotinkaugummi oder etwas anderes. Ein Freund gab mir den Rat, es doch mal mit Neurasan<sup>1</sup> zu versuchen! Was ist Neurasan?



Ein Heilpraktiker aus dem Saarland hat eine Rezeptur, die er in die Ohrläppchen spritzt, und diese Rezeptur bringt einen Erfolg von bis zu 90%. Gesagt, getan! Ich rief an und bekam auch einen Termin in vier Monaten. So, den letzten Schritt hatte ich ja getan. Ich hatte mich angemeldet. So hatte ich noch vier Monate Zeit, in denen ich weiter rauchen konnte, ohne Wehmut zu haben.

<sup>1</sup> NeuraSan® ist eine markenrechtlich geschützte Raucher-Entwöhnungstherapie. (Anmerkung der Redaktion)



Nun hatte ich zwar noch vier Monate Zeit. Doch irgendwie machte mich das auch nicht so recht an. Jeden Morgen dieselben Gedanken im Kopf: „Hör doch auf mit dem Rauchen!“, „Du kannst das doch!“ **Und jeden Morgen gewann immer das Teufelchen Nikotin.** So gingen einige Wochen ins Land und jeden Morgen die Gedanken: „Hör doch auf zu Rauchen!“. Bis es in mir selber brodelte und ich einfach nicht mehr den Nerv hatte, morgens immer dieselben Gedanken zu denken. **Ich fasste einen Entschluss: „Am Karfreitag hörst du auf zu rauchen! Sag es keinem. Mach es mit dir alleine ab, dann kannst du dich nicht blamieren, wenn es schief geht.“** Denn mit dem Misserfolg könnte ich noch leben, aber nicht mit der Blamage, wieder ohne den Erfolg dazustehen. Doch das ist der Punkt, wo wir alle ein wenig oder ein wenig mehr Hilfe gebrauchen können. In der Suchtselbsthilfe gibt es einen Spruch: Nur Du allein schaffst es, doch Du schaffst es nicht alleine!



Ich habe es bis dato geschafft und bin auch froh darüber, dass es so gut verlaufen ist. Nur – es ist bis heute noch nicht leicht, nicht zu rauchen. Ich träume heute noch vom Rauchen. Zwar nicht mehr so oft wie am Anfang, aber immer noch. **Das wird auch noch etwas anhalten, das Träumen von der Zigarette.** Was auch nicht zu verdenken ist – nach 35 Jahren des Rauchens.

Waldorf, Suchtkrankenhelfer