

Der Kippen-Aussteiger

Michael Meister aus Retzau zog schon als Jugendlicher an der Zigarette. Die Dosis steigerte sich über Jahre auf 50 bis 60 am Tag – vor allem, wenn er Langeweile hatte. Ein entscheidender Moment half ihm, damit aufzuhören. Seitdem ist sein Leben reicher.

VON LISA GARN

Früher wäre Michael Meister immer wieder raus gegangen oder hätte das Gespräch gleich im Raucherbüro geführt. Heute sitzt er im Wohnzimmer seines Elternhauses in Retzau (Anhalt-Bitterfeld) und muss nicht einmal an Zigaretten denken. „Das ist raus aus meinem Kopf und meinem Leben“, sagt der 44-Jährige. Erstaunlich, denn bis vor ein paar Jahren hat er 50 bis 60 Zigaretten am Tag gequalmt, manchmal mehr. Meister denkt daran inzwischen mit einem gewissen Ekel. Seit Ende 2020 ist er Nichtraucher. Es war ein Freitag, an dem er seine letzte Zigarette anzündete. „Ich hätte es früher machen müssen.“

Aber er war Jahrzehnte schwer süchtig nach Nikotin. Schon mit 14 Jahren rauchte er seine erste Zigarette. „Es war eine Mutprobe. Und ich kam nicht mehr davon los.“ Seine Mutter fand schnell die erste Schachtel bei ihm und war entsetzt. „Sie wusste aber auch: Wenn sie es verbietet, mache ich es heimlich“, sagt Meister. Mit 16 rauchte Meister sogar auf dem Schulhof. „Mit Genehmigung der Eltern ging das auf dem Raucherplatz. Und man fühlte sich sehr cool.“ Es waren andere Zeiten: Auch in Gaststätten, im Flugzeug, in Büros wurde noch geraucht.

Stetige Steigerung

Meister lebte damals in Berlin, er wurde dort geboren und war lange in der Punk-Szene unterwegs. Alkohol habe er kaum getrunken, aber Zigaretten brauchte er immer mehr. Er machte eine Lehre zum Einzelhandelskaufmann, im Büro des Filialleiters war Rauchen normal, ebenso im Pausenraum. Die Dosis stieg kontinuierlich. Erst waren es zehn bis 15 Zigaretten am Tag, bei der Bundeswehr wurden es fast 30. „Wir waren die letzte Generation Grundwehrdienst und hatten Langeweile. Das war mein Hauptantrieb: Wenn ich Leerlauf hatte, rauchte ich.“

Eine typische Raucher-Karriere, sagt Judith Pannier, leitende Oberärztin im Klinikum Dessau an der Klinik für Innere Medizin I mit dem Fachgebiet Lungenheilkunde. „Aus Ausprobieren wird Gewohnheit und dann Sucht. Tabak macht von allen geläufigen Drogen am extremsten abhängig.“ Bei vielen steigere sich über die Jahre die Anzahl an Zigaretten. „Das Gehirn bildet immer mehr Rezeptoren für den Suchtstoff aus. Man wird immer süchtiger. Und es ist ein Unterschied, ob zehn Rezeptoren nach Nikotin schreien oder 100.000“, so Pannier, die auch Raucherentwöhnungskurse leitet.



Michael Meister aus Retzau war Kettenraucher und hat sich therapieren lassen - er ist Nichtraucher. Sohn Marvin (8) ist einer der Gründe. FOTO: THOMAS RUTTKE

Rauchen sei wie Schokoladeseen oder Trampolinspringen „Man ist konzentrierter, wacher, das Glückshormon Dopamin wird freigesetzt. Rauchen verschafft eine positive Stimmung, wie bei der Umarmung vom Partner.“ Das merke sich der Körper und wolle in negativen Stimmungslagen da-

„Tabak macht von allen geläufigen Drogen am extremsten abhängig.“

Judith Pannier
Oberärztin

rauf zurück greifen. Die Folgen für den Körper sind massiv. Rauchen ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Herzinfarkte und Krebs.

Gesundheitlich hatte Meister nie große Einschränkungen, sagt er. „Vielleicht, wenn es körperlich anstrengend und die Atmung schwieriger wurde.“ Er war Mit-

Mit dem Rauchen aufhören

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, benötigt oft mehrere Versuche, bis es langfristig klappt. Nur die wenigsten schaffen es völlig ohne Hilfe, sagt Lungenspezialistin Judith Pannier vom Klinikum in Dessau. Oft meldeten sich Raucher zu Entwöhnungskursen an, weil sie gesundheitliche Probleme haben, sagt Pannier. Andere wollten Vorbild sein, für Kinder oder Enkelkinder. „Und Rauchen ist gesellschaftlich nicht mehr überall akzeptiert. Manche fühlen sich wie Ausgestoßene, wenn sie zum Rauchen in die entlegensten Ecken gehen müssen.“

Innerhalb weniger Stunden nach der letzten Zigarette können die ersten Entzugserscheinungen wie Reizbarkeit oder Unruhe auftreten. Zur Entwöhnung werden in Deutschland auch verschreibungspflichtige Medikamente eingesetzt. Die haben allerdings Nebenwirkungen. Für den Übergang eignen sich laut Pannier auch Präparate wie Nikotinpflaster oder -kaugummis. „Aber am Ende geht es immer um eine komplette Änderung des Verhaltens, um das Rauchen zu verlernen“, sagt die Ärztin. Oft helfen Ersatzhandlung beim Entzug. LGA

te 20 nach einer Umschulung Sachbearbeiter bei einem sozialen Träger. Da war er schon bei mindestens einer großen Schachtel am Tag, also mehr als 30. Er rauchte schon frühmorgens, manchmal nachts, wenn er aufwachte. „Der Job hat mich auch nicht ausgefüllt“, sagt er. Also machte er eine Zertifizierung als Informatiker, arbeitete in der IT-Abteilung eines Schweizer Immobilienunternehmens. Auf der Dachterrasse des Büros

am Berliner Potsdamer Platz stand er mit den anderen Rauchern. „Eine Stunde arbeiten, eine oder zwei rauchen, wieder eine Stunde arbeiten und so weiter.“

Er rauchte im Auto, das „bestialisch stank“. Er rauchte beim Spielen von „World of Warcraft“. „Manchmal steckte ich mir eine an, dabei brannte die vorige noch. Das war schon krass.“ Am Schluss seien es bis zu 60 Zigaretten am Tag gewesen. Das sind 300 bis

400 Euro im Monat. „Man hat irgendwann alles für die Zigarette getan.“

Mit 34 Jahren zog er 2015 nach Sachsen-Anhalt, arbeitete in der IT-Abteilung des Dessauer Klinikums, seit zwei Jahren nun für die Deutsche Rentenversicherung. Seine Eltern hatten in Retzau seit jeher ein Wochenendgrundstück

„Man hat irgendwann alles für die Zigarette getan.“

Michael Meister
Retzauer

und später ein Haus. Meister heiratete die Tochter der Nachbarn, vor neun Jahren bekamen sie ihren Sohn Marvin. „Da wollte ich aufhören, weil es so stinkt und ich ihn davon fernhalten wollte.“ Er schaffte es nicht, rauchte aber nur noch im Büro. Und dann gab es diesen entscheidenden Moment: An einem Morgen sah er die zwei proppvollen Aschenbecher, „die

letzten 20 Zigaretten haben gar nicht mehr rein gepasst. Ich fand das so abstoßend.“

Während der Pandemie meldete er sich für einen Raucherentwöhnungskurs an. Dort ging es um Beratung, vor allem Verhaltenstraining. „Wir haben viel darüber geredet, wann und warum wir rauchen, welche Funktion das hat. Die Lust aufs Rauchen ging immer mehr verloren.“ Am 11. Dezember 2020 rauchte Meister seine letzte Zigarette. „Wir haben sie richtig beendet.“ Das Wochenende danach war durchgeplant, um keinen Raum für die Sucht zu lassen.

„Die kritischste Zeit sind die ersten Wochen“, sagt Pannier. „Die Rezeptoren für die Sucht bilden sich nur langsam zurück. Sie sind auch nie weg, sondern nur ausgeschaltet. Die Rückfallgefahr ist also immer da.“ Wer aufhören will, müsse vor allem lernen, sein Verhalten zu ändern. „Raucher müssen die Situationen, in denen sie Zigaretten brauchten, anders füllen. Sie müssen nachdenken, Alternativen suchen – jedes Mal.“ Manchen helfe es dann, ein Glas kaltes Wasser zu trinken, sich zu kniefen, Liegestütze zu machen.

Unausstehlich im Entzug

Etwas zwei Wochen nach der letzten probierte Meister wieder eine Zigarette. „Ich wollte wissen, ob es schmeckt. Es war fürchterlich.“ Sein Vorteil sei gewesen, dass er an einem Punkt in seinem Leben aufgehört habe, an dem es ihm gut ging. „Ich war im Öffentlichen Dienst, hatte eine kleine Familie.“ Ganz so leicht war es aber doch nicht. „Ich muss am Anfang unausstehlich gewesen sein, habe mich bei Kleinigkeiten aufgeregt. Das sagt meine Frau. Sie hatte schon Zigaretten im Schrank, nach dem Motto: Dann soll er eben wieder rauchen.“ Und ja, es gab Momente des Schwankens. „Der einzige, der im Umfeld raucht, ist mein Schwiegervater. Zu dem hätte ich gehen müssen. Aber mir war der Weg zu weit. Zum Glück.“

Etwas 25 Jahre hat Meister geraucht. Ein paar Kilo habe er zugenommen, er könne den Heißhunger nicht mehr wegrauchen. Aber er hat neue Hobbys und Ehrenämter. Er macht Taekwondo, fährt Mountain-Bike, ist in der Krisenintervention, in der Feuerwehr Ragn. „Mein Leben ist reicher, ich mache viel mehr. Die Langeweile, das Problem von früher, ist nicht mehr so da.“ Er spart Geld, das er in das Haus steckt, das neben dem elterlichen Grundstück entsteht. „Ich hätte es mir sonst nicht leisten können.“ Meister ist stolz, es geschafft zu haben. „Auch für meinen Sohn. Er sagt, er will nie rauchen. Ich hoffe, ich bin das Vorbild.“

Kommentar Seite 8

Motivation durch Musik

Bei der Fußball-EM haben sich Songs wie „Major Tom“ zu Fanhymnen entwickelt. Clueso singt jetzt für das deutsche Olympia-Team.

VON THOMAS BREMSER

ERFURT/DPA. In den Profisport hat es den Erfurter Sänger Clueso nie gezogen. Für Fußball sei er „zu schwächling“ gewesen, die Methoden im DDR-Turnsport waren ihm zu brutal. „Ich habe mich wirklich mit Bändern an Tische gefesselt, damit der Bus, der mich abholen wollte, mich nicht mitnimmt. Es war schon sehr hart, und da hatten mein Bruder und ich damals keinen Bock drauf“, sagte der 44-Jährige.

Zumindest musikalisch hat es Clueso („Gewinner“, „Chicago“) jetzt zu den Olympischen Spielen geschafft. Denn der Songwriter singt den offiziellen Song für das

deutsche Team. „Für immer jetzt“ erscheint an diesem Freitag.

„Musik ist ein ständiger Begleiter von Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg zu den Olympischen und Paralympischen Spielen. Musik verbindet, tröstet, motiviert und erzählt Geschichten – wie der Sport.“ So begründet der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) die Entscheidung, erstmals einen Teamsong in Auftrag zu geben.

Scheitern für den Erfolg

Man wolle den Olympia-Teilnehmenden von Team Deutschland „einen musikalischen Begleiter für ihre ganz besondere Reise mit ins Gepäck geben, sodass sie immer

an ihre Geschichten und Emotionen erinnert werden.“

Der nur 140 Sekunden lange Track hat einen eingängigen Pop-Beat, Bläser, Chöre und einen simplen Refrain („Und wir rennen an allen vorbei, keiner hätte auf uns gesetzt. Hauen ein Denkmal in die Zeit. Für immer jetzt“). Für einen Motivationsong müsse der Text auch nicht in die Tiefe gehen, findet Clueso. Seine ersten Versuche beim Songwriting seien zu verkopft gewesen. Er habe dann entschieden, sich dem Thema durch Gespräche mit den Sportstars zu nähern.

Scheitern für den Erfolg: Clueso besingt „Risse im Gold“, „Viele Leute sehen gar nicht, wie oft man ver-



Clueso hat ein Lied für Olympia geschrieben. FOTO: DPA

lieren muss, um zu gewinnen. Das kenne ich auch von der Musik. Dass man sehr oft scheitern muss und oftmals auch aus dem Freundes- und Familienkreis viel Gegenwind bekommt nach dem Motto: „Warum machst du das eigentlich?“

In der zweiten Strophe singt der Thüringer, der früher leidenschaftlicher Breakdancer war, über diese zwei Seiten der Medaille: „Wie oft sieht man nur die Perfektion? Und nicht die Risse im Gold. Wir toppen unsere beste Zeit, so wie Usain Bolt.“ Für Clueso, der eigentlich Thomas Hübner heißt, war das Schreiben an einem Olympia-Song ein Balanceakt: Zwar sollen sich die Athletinnen und Athleten

in den Textzeilen wiederfinden. Andererseits möchte er das Lied aber auch nach den Spielen von Paris noch auf seinen Konzerten präsentieren. Darum fängt der Songwriter mit dem Partylied vor allem ein Gefühl ein.

Sportlerin begeistert

Bei der früheren Turn-Weltmeisterin Pauline Schäfer-Betz kommt die Song-Premiere des deutschen Teams gut an. „Bei der Fußball-EM merkt man, dass der Zusammenhalt auch durch Musik intensiv gefördert wird. Wenn ein Song dazu beiträgt, dass sich auch die Fans mit dem Team Deutschland identifizieren können, finde ich das eine wahnsinnig schöne Sache.“