

Rauchen ohne Qualm

Sie sind Raucher, Raucherin?

Nehmen Sie sich eine Zigarettenlänge Zeit.

Machen Sie die Übung anfangs an einem ruhigen Ort, wo Sie alleine sind und sich gut konzentrieren können. Mit etwas Routine werden Sie üben können, wann immer Sie wollen, egal ob andere Menschen anwesend sind, ob Sie gerade Bus fahren oder arbeiten.

Nehmen Sie an, stellen Sie sich vor, Sie würden zu einer sehr schmackhaften Zigarette greifen, um sie wirklich zu genießen. Möchten Sie eine mit oder ohne Filter? Ist die Packung weich oder hart? Benutzen Sie Streichhölzer, ein Feuerzeug oder etwas anderes? Stellen Sie sich die Zigarette zwischen Ihren Fingern vor, vielleicht rollen Sie sie ein wenig zwischen den Fingern, vielleicht stecken Sie sie schnell in den Mund. Spüren Sie das Gefühl zwischen den Lippen. Genießen Sie die Vorfreude und beziehen Sie alles mit ein, was Sie dafür brauchen.

Wenn Sie jetzt in der Vorstellung die Zigarette anstecken, dann konzentrieren Sie sich auf all die angenehmen Gefühle und Erscheinungen, die Sie mit dem Rauchen verbinden. Vielleicht genießen Sie den würzigen Geschmack, vielleicht entspannen Sie sich bei dieser meditativen Art der Beschäftigung, vielleicht gönnen Sie sich eine Pause, vielleicht lenken Sie sich ab. Machen Sie sich klar, was für Sie am Rauchen das Angenehmste ist und stellen Sie es sich so genau wie möglich vor. Konzentrieren Sie sich ruhig auch auf die Kleinigkeiten, etwa wenn die Gedanken einfach so vorbeifliegen oder der Blick in die Ferne geht. Malen Sie sich alles genau aus und durchleben und genießen Sie jeden Augenblick.

Beenden Sie die Übung, indem Sie Ihre imaginäre Zigarette wieder ausmachen.

Nach einiger Zeit des Übens wird es Ihnen leicht fallen, sich diesen Genuss auch unterwegs oder im Büro zu gönnen und auch in Gemeinschaft anderer. Wenn Sie Freunde haben, mit denen Sie üben können, wird der Genuss vielleicht noch größer.

Viel Spaß!