

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

Band: 100 (1974)

Heft: 45

Rubrik: Konsequenztraining

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Silvia Schmassmann

Ungeheuer psychologisch

Ich habe vor kurzem (wieder einmal) das Rauchen aufgegeben. Nein, aus eigenem Antrieb, ohne Handaufleger oder sonstige Rauchbeschwerer. Wer sich auch gerade in der dunstlosen Anfängerzeit befindet, weiß wovon ich rede. Bekanntlich braucht der sich in der Zigarettenentwöhnungszeit befindende Mensch zumindest in den ersten harten rauchlosen Zeiten einen Ersatz. Und leider haben diese Ersätze es an sich, beziehungsweise in sich. Denn es handelt sich ja meist um zusätzliche Nahrung von ziemlich hohem Kalorienwert, die der heroische Anti-Raucher zu sich nimmt. Schließlich muss man etwas zu tun haben nach dem Essen, oder? Und so sagt man sich selbst beruhigend: ein Mohrenkopf ist kein Sargnagel ... Es fängt also die Mohrenkopf-Berliner-Torten-Pralinen-Zeit an, die herrliche, vollschlanke! Jene Gesundheitsapostel, die dich vormals immer auf die Schädlichkeit des Rauchens hinwiesen, schauen dich jetzt liebevoll an, von oben bis unten, und meinen dann gelassen, man habe anscheinend etwas zugen --

Als ob man das nicht selber wüsste! Wenn man das vom Zunehmen ein paarmal gehört hat und vorsichtig mit einem Bein auf die Waage gestanden und Entsetzliches konstatiert hat, fasst man wieder einmal einen heldenhaften Entschluss mehr: Ich werde ein schlanker, freier, von keinerlei Fress- oder Rauchgelüsten geplagter Mensch! Ohne Raucherhusten, Herzverfettung, mit durchtrainiertem Körper, der Menschheit ein Vorbild und sich selbst äußerst

sympathisch. Vorbei die Zeiten, wo man aufstand, in den Spiegel blickte und sich sagen musste: Ich hab etwas gegen meinen Typ ...

Und dann hatte ich ein Erlebnis. Mit einem dipl. psych. Das sind Leute, die hinter einem Mohrenkopf grässliche Frustrationen aus der Kindheit vermuten. So auch bei mir. Ahnungslos, ja stolz berichtete ich meinem Bekannten, eben diesem dipl. psych., wie ich da an meinem neuen freien Menschenbild arbeite. Der Frustrationsexperte blies mir Gauloise-blue-Dunst in die Augen und sagte, dass das Ganze nicht viel Sinn habe, das mit dem Nichtmehr-Rauchen und Nichtmehr-Essen ...

Es war zuviel des Psychologischen, und ich erkundigte mich verzweifelt, wieso er als Psychotherapeut dazukomme, mir meine Erfolgslergebnisse zu verriesen!

Anscheinend hätte ich noch nichts von der oralen Kindheit gehört, bemerkte der dipl. Unmensch, sonst müsste ich mir doch schon längst im klaren darüber sein, dass ich da laufend neue Ersatzhandlungen für nichtbefriedigte Saugbedürfnisse produziere. Der soeben aus Zigarettenasche und Mohrenköpfen halberstandene neue Mensch in mir erstarrte. Natürlich, da hatte Dr. Freud wieder freudig zugeschlagen. Und ich war auf dem schönsten Weg, mich als ehemaliger frustrierter Säugling in immer neue schrecklichere Surrogate zu verstricken. Sie können sich meine verzweifelte Lage vorstellen, als mir der sonst so liebenswerte psychologische Freund und Helfer mitteilte, vermutlich sei die nächste Ersatz-Lutsch-Tätigkeit Alkohol...

Eine reizende Aussicht für meinen frisch-fröhlich-freien Menschen! Vom Rauch zum Whisky - den ich gar nicht mochte. Ob man denn da nicht etwas dagegen tun könnte, das müsse er doch wissen, als psych. Mensch ... Ja, man müsse halt die Kindheit nochmals innerlich durchleben, und es gäbe da natürlich schon gewisse Therapien, aber das dauert seine Zeit ... Man solle Geduld haben, sich selbst annehmen und seinen Gelüsten auf den Grund gehen. Ich nickte ergeben: «Und wie dick soll ich inzwischen werden?»

Dann kam mir eine Erleuchtung, das heißt, ich hielt sie für eine. Aber auch das war wieder einmal ganz verfehlt. So schlank mache das gar nicht, meinte der dipl. Lust-Fachmann, und diese verhinderten oralen Kindheitsbetätigungen hätten nicht so viel mit den Sexspielen Erwachsener zu tun, wie Freud und ich fälschlicherweise glaubten. Deshalb gehe meine Rechnung, anstatt 30 Zigaretten am Tag 30 × 5 - «Nein!» schrie ich, «mir reicht's! Wie kann ich denn in Zukunft noch irgend etwas tun, ohne an Säuglingszeiten zu denken?»

Ja, das sei eben alles eine Frage der Zeit und der Bewusstseinsbildung ... und der Psychologie ganz allgemein. Sagte der weise Mann, sog genüsslich an einer Zigarette für typische Typen, trank einen Schluck Wein, während ich eine Ersatzhandlung mit einem Knäckebrot vornahm ... Warum ist das Leben manchmal so ungeheuer psychologisch?

Heutzutage ...

Paul Valéry: «Das Problem unserer Zeit ist, dass auch die Zukunft nicht mehr das ist, was sie früher einmal war.» *

André Maurois: «Die einzige Einmischung des Staates, die der Franzose in seine Privatangelegenheiten anerkennt, ist die Zahlung von Renten und anderen Unterstützungen.» *

Cicero: «Die Menschen machen sich nicht klar, was für ein grosses Einkommen Sparsamkeit bedeutet.» *

Bernard Baruch: «Ein reicher Mann ist jeder, der mehr Geld hat, als er ausgibt.» *

William Feather: «Management ist die Kunst, drei Leute dazu zu bringen, die Arbeit von drei Leuten zu verrichten.» *

Der Psychologe Ernest L. Hoffmann: «Den Fortschritt verdanken wir den Kurzschläfern. Langschläfer können nur bewahren.» *

Alec Guinness: «Nichts beschleunigt die Genesung so sehr wie regelmässige Arztrechnungen.» *

Mao: «Alle Gegensätze verwandeln sich unter bestimmten Bedingungen in ihr Gegenteil.» *

Marcello Mastroianni: «Die neue Generation versteht von der Liebe nicht viel. Mädchen und junge Burschen sind wie Soldaten nebeneinander.» TR

**Ehrliche Zigarren
für sonnige Stunden**

TOSCANELLI

Sie schenken dem Raucher einen vollen anregenden Genuss, ohne dass er sie inhalieren kann und muss!

Konsequenztraining

Als «Frischei» bezeichnete Eier dürfen laut Vorschrift bis zu 40 Tage alt sein. Ei Ei Ei! Boris

Aufgegabelt

Die schreckhafte Wirkung der Vogelscheuchen auf den Menschen ist erwiesen. Dass aber auch die Vögel vor den Scheuchen erschrecken, muss bezweifelt werden. In einem Rebberg am Tüllinger Hügel steht eine Scheuche, deren Hut einer Meisenfamilie als Wohnung gedient hat. Vögel, meldet soeben ein Gewährsmann, sollen im Leimental ertappt worden sein, als sie die Taschen von Scheuchen nach Futter durchsuchten.

Basler Nachrichten

Le PIAT de Beaujolais

Import:
A. Schlatter & Co.
2022 Bevaix NE



Em Baschtiaa of de Neglere ischt s Wiib gstoobe. Eso en Kondolenzbsuecher het en gfrooged, ebs em nüd langwiilg vorchäm, ohni Frau. De Baschtiaa het gmeent: «As me s Wiib fäält, seb gieng no, aber veläadelig isches, woll ali Noochbure mit me tuusche wend.» Hannjok