

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 14 (2007)  
**Heft:** 154

**Artikel:** Es lugget auf dem Raucherbänkli  
**Autor:** Rechsteiner, Martin / Stieger, Johannes  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-884966>

### **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:** 12.01.2026

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

# Es kuggget auf dem Raucherbänkli

von MARTIN RECHSTEINER und JOHANNES STIEGER

Sie rauchten zusammen die erste Zigarette. Der eine hat unterdessen aufgehört. Der andere macht sich weiterhin Gedanken.

Die erste Zigarette zündete ich zusammen mit Martin hinter unserem Wohnblock an. Wir waren in der dritten Klasse und hatten meiner älteren Schwester das Päckchen aus dem Zimmer gestohlen. Ob wir die Zigarette fertig rauchten, weiss ich nicht mehr. Aber an den hellgelben Verputz und das hutzlige Gebüsch kann ich mich erinnern. Danach liess ich es bis zwanzig bleiben. Andere in der Strasse bekamen Geld oder Fahrstunden geschenkt, wenn sie bis achtzehn nicht rauchten. Ein Nachbar hat beschissen, doch seine Mutter wollte es nicht merken. Während des Studiums hatten wir viel Zeit und die Raucherecke befand sich am Ende eines riesigen Ganges, die Sonne schien durch die Scheiben und die Gespräche waren gut. Die Zigarette schmeckte meistens grässlich, irgendwann aber schmeckte sie und die Kioskfrau reichte ein paar Mal in der Woche die selbe Marke herüber. Heute sind es um die zehn Zigaretten an einem Wochentag. Am Wochenende in der Beiz und bei Bier läppert es sich zusammen. Ab und an zwei Wochen Rauchpause sind kein Problem. Es gibt Momente, da mag der Körper einfach nicht mehr rauchen, und dann raucht er nicht mehr.

## Nichtmehrraucher 1

*Ich habe immer gerne geraucht und das mit kurzen Unterbrüchen während fast zehn Jahren. Ich rauche auch heute noch gerne, nur mache ich es nicht mehr selber. Ich bin ein Raucher, der selber nicht mehr raucht. Angefangen hat es damit, dass ich in der Firma gewettet habe, mit Rauchen aufzuhören, wenn ich die Anwaltsprüfung bestehe. Ich habe bestanden und musste somit bis Ende letzten Jahres einen ernsthaften Versuch unternehmen, das Rauchen aufzugeben.*

*Auf die Frage, was er den ganzen lieben langen Tag mache, hat der ehemalige deutsche Bundeskanzler Helmut Schmidt geantwortet: «Ich stehe am Morgen auf und rauche.» Als ich an einem Sommertag nach einer durchzechten Nacht rauchend in der Küche stand, wurde mir bewusst, dass es in meinem Leben ähnlich war, egal, wo ich war, ich stand am*

*Morgen auf und rauchte. Rauchen war ein Teil von mir, den ich als Tat jedoch nicht mehr wahrnahm. Für mein psychisches Wohlbefinden kann es deshalb keine Rolle spielen, ob ich selber rauche oder nicht.*

*Diese Einsicht hat mir geholfen, das Einlösen meines Wetteinsatzes nicht mehr länger vor mir herzuschieben. Der Plan war klar. Wegen der Umsetzung machte ich mir keine Illusionen: Ich war mir sicher, dass ich es nicht ohne fremde Hilfe zum Nichtraucher schaffen würde. Ich habe einen Termin beim Magnetopathen vereinbart. Von verschiedenen Seiten hatte ich gehört, dass sie nach einem Besuch beim Handaufleger keine Kippe mehr angerührt hätten. Einen Erfolg hatte ich niemandem versprochen, ich hätte mich nicht quälen müssen und hatte mir vorgenommen, nach der Behandlung eine Zigarette zu rauchen, wenn ich Lust hätte.*

Unter Rauchern – das ist bei den täglichen Rauch-Sitzungen auf dem Bänkli im Gang bald klar geworden – geht es immer ums Aufhören. Wir waren von Jahr zu Jahr weniger, draussen im Gang. Stolz wiesen die anderen darauf hin, dass sie es im Fall geschafft hätten. Ja, und dann fällt man drauf rein und fragt als Raucher-Anfänger genau jene Person nach Feuer, die einem vor zwei Monaten erklärt hat, dass sie aufgehört habe. Als Raucher hat man immer Schuldgefühle. Schuldgefühle beim Rauchen auf dem Trottoir und beim Gedanken daran, riesige Konzerne zu unterstützen, die Minderjährige in die Sucht reissen. Am Morgen um sieben laufen am Bahnhof spindeldürre 13-jährige Mädchen mit der Zigarette in der Hand dem Perron entlang. Die Jugend vor Zigaretten zu schützen, nimmt denn auch absurde Formen an. Nur schon, um auf die Internetseite von Parisienne zu kommen, muss eine digitale Hochsicherheitschranke passiert werden. Vollständiger und korrekter Name sowie die Adresse müssen eingegeben werden. Hier kann man noch schummeln, hat man das Gefühl. Beim dritten Schritt dann wird die Nummer auf der Identitätskarte verlangt. Anhand dieser wird das Alter über-

**Als Raucher hat man immer Schuldgefühle.**

**Schuldgefühle beim Rauchen auf dem Trottoir und beim Gedanken daran, riesige Konzerne zu unterstützen.**

prüft. 18 Jahre alt muss man sein. Diese Anforderung hätte ich erfüllt, aber die Hürden waren zu hoch. Bei der Eingabe der ID-Nummer bockte das System. Ich schaffte es nicht, auf die Seite zu kommen. Werden die Jugendlichen vor pornografischem Internetinhalt auch so strikt geschützt?

## Nichtmehrraucher 2

*Im Dezember stehe ich am See und rauche. Danach fabre ich nach Gais. Die Praxis des Magnetopathen liegt etwas ausserhalb des Dorfes in einer unscheinbaren, hanglastigen Einfamilienhaussiedlung. Neben der Tür steht ein grosser Aschenbecher. Durch ein dunkles Treppenhaus gelange ich in die oberen Etagen des Hauses, wo sich die Praxisräume befinden. Ich nehme nervös im Wartezimmer Platz. «Hat Ihnen die letzte Zigarette geschmeckt?» Der Magnetopath Sven Bader reisst mich aus meinen Gedanken und streckt mir zu Begrüssung die Hand entgegen. Der mittelgrosse Mann um die dreissig mit kurzen dunklen Haaren und modischem Bartschnitt trägt Jeans, einen schwarzen Rollkragenpullover und Adiletten. Ein ziemlich Normaler. Jedenfalls nicht das, was ich mir unter einem Geistheiliger vorgestellt habe. Die anfängliche Skepsis weicht deshalb schnell einem nahezu etwas langweiligen Vertrauen.*

Der Raucher unterstützt Konzerne, die es mit der Inhaltsangabe auf den Päcklis nicht allzu genau nehmen. British American Tobacco hat gemäss Forschern der kanadischen Universität Waterloo in vergangenen Jahren Zigaretten

entwickelt, die beim Rauchen um einiges mehr Teer und Nikotin abgeben, als die standardisierten Tests an der Maschine angaben. Zu British American Tobacco gehört auch die heimische Zigarettenfabrik Parisienne. Die Zigarette der Kultürler. Olifr M. Guz verewigte die Parisienne Poeple in einem Song: Leute Ende zwanzig, mit Dachterrasse, lustigen Ideen, Dürrenmatt im Regal und genug Sex. Aber das war einmal. Die hören auf zu rauchen. Ich kann mich gut erinnern, wie ein Freund auf Asienreise ging und in einem Hotelzimmer das Buch «Endlich Nichtrauchen» von Allen Carr fand. Er las es und es nützte. Der Autor starb im November des letzten Jahres mit 72 Jahren an Lungenkrebs. Dass war ein gefundenes Fressen für die Raucher. Haha, siehst du? Das ist im selben Mass zynisch wie der Hohn, der aufbrandete, als 1992 Wayne McLaren, einer der Marlboro-Cowboys, ebenfalls an Lungenkrebs starb. Das Inbild von Freiheit und Coolness ging in Rauch auf. Aber man weiss

**Die Behandlung selber empfinde ich als angenehm, einzig das Drücken in den Solarplexus schmerzt.**

**Nach der letzten Berührung stützt sich der Geistheiler auf seinen Knien ab und atmet mit geschlossenen Augen tief und hörbar ein und aus.**

**Dann richtet er sich auf, schüttelt mir die Hand und gratuliert zum Nichtrauchen.**

es doch. Was soll man denn jemandem entgegen, der sagt: Du, rauchen ist aber nicht gesund. Klar. Steht erstens auf jedem Päckli, und der Filter einer niedergerauchten Zigarette sagt etwa gleich viel wie die Horrortafeln von verkrüppelten Lungen und abgestorbenen Füßen, die mittlerweile in einigen Ländern auf den Päcklis abgedruckt sind. In Kanada sollen die Raucher schon seit einigen Jahren auf diese Art zur Vernunft gebracht werden. Seit Anfang Dezember letzten Jahres sind auch in Belgien nur noch solche Päcklis zu kaufen. Den EU-Mitgliedstaaten ist es frei gestellt, ob sie da mitziehen. Die Bilder sind auf alle Fälle fabriziert. Es wird eine Frage der Zeit sein, bis auch wir täglich geschockt werden. Und irgendwann werden wir so geschockt sein, dass wir es lustig finden.

Kaum eine andere Branche muss von Gesetzes wegen allen auf die Nase binden, wie schlecht ihr Produkt ist, und fährt trotzdem Gewinne ein. Parisienne ist auf dem 36. Platz der fünfzig «wertvollsten» Schweizer Firmen. Eingebettet zwischen zwei Firmen, die Gutes tun: direkt vor der Schlüssel- und Sicherheitsfirma Kaba und nach «Phonak Hörgeräte». Die Zigarettenmarken buttern Milliarden in die Werbung, die sich mittlerweile nicht mehr nur um Cowboys, urbane Schönmenschen und lustig animierte Kamele dreht. Das ist der eine Teil vom

Image. Der andere ist scheinbare Seriösität und Gutmenschen, dass einem der Bäcker von nebenan als Grusel und Menschenfeind erscheint. Auf ihren Internetseiten betonen sie etwa, die Risiken zu kennen und nichts Böses im Schilde zu führen. So geraten Moloche wie British American Tobacco in den faulen Rank. Einerseits müssen sie ein Produkt verkaufen und auf der anderen Seite müssen sie die weisse Weste anziehen und Fehler eingestehen. Professioneller Opportunismus. Beinahe bewundernswert ist es, wie man nicht wegwerfbare Widersprüche in die Firmenphilosophie einbauen kann. Nebst dem Konsumentenschutz, Gesundheitsorganisationen und dem öffentlichen Widerstand gegen das Rauchen machen aber auch der günstigere Tabak zum Selber-Drehen und die Billigzigaretten aus den Discountern den Filterzigaretten das Leben schwer.

### Nichtmehrraucher 3

*Das Behandlungszimmer im Dachgeschoss ist nicht gross. Ich setze mich auf das schwarze Ledersofa. Mein Blick schweift über den lindengrünen Teppich, die weissen Einbauschränke und die hellbraune Holzdecke. Die regenverhängte grünbraune Hügelfette am Horizont hat eine beruhigende Wirkung. Inzwischen hat der Magenthopat auf einem Bürostuhl Platz genommen, neben ihm ein kleines Glastischlein mit Schreibpapier. Er erkundigt sich nach meinen Personalien und meinem Zigarettenkonsum. Seine Erläuterungen danach klingen wie die Sicherheitsinstruktionen einer Stewardess. Ich nehme jede Silbe wahr. Am meisten beeindruckt mich die Aussage, dass ich mein ganzes restliches Leben lang ein Raucher bleiben, ab dem heutigen Tag aber selber nicht mehr rauchen werde. Zum Schluss erklärt er mir, wo er mich in der fünfminütigen Behandlung berühren werde. Zudem gibt er mir die Aufgabe, während der Behandlung an meine Vorstellungen und Vorträge, die ich mit dem Nichtrauchen verbinde, zu denken. Die Behandlung selber empfinde ich als angenehm, einzig das Drücken in den Solarplexus schmerzt. Nach der letzten Berührung stützt sich der Geistheiler auf seinen Knien ab und atmet mit geschlossenen Augen tief und hörbar ein und aus. Dann richtet er sich auf, schüttelt mir die Hand und gratuliert zum Nichtrauchen. Ich verlasse die Praxis mit der Lust auf eine Zigarette, nehme mir jedoch vor, mindestens während der Fahrt nach St.Gallen nicht zu rauchen. In der Stadt angekommen, ist die Lust weg.*

Das Bundesamt für Statistik schätzt, dass im Jahr 8'000 bis 9'000 Menschen am Tabakkonsum sterben. Weiter schreibt das BFS, dass Rauchen die vermutlich häufigste vermeidbare Todesursache sei. Naturkatastrophen sind unvermeidbar. Klar. Und der Rest? Strassenverkehr wäre auch vermeidbar. Nun gut. Geländewagen wären vermeidbar. Nervenzusammenbrüche wären vermeidbar, Sportunfälle wären vermeidbar. Das ganze Leben wäre vermeidbar. Rauchen macht, glaubt man alles,

auch alles kaputt: Greift das Zahnfleisch an, beeinträchtigt die Gebärmutterfunktion, macht impotent, es schadet den Augen und es verkleinert das Hirn: Forscher der Berliner Charité vermassen 22 Raucher- und 23 Nichtraucherhirne. Die Hirne der Raucher wiesen ein kleineres Volumen auf. Betroffen seien vor allem die Hirnregionen, die für Erinnerungsvermögen und Aufmerksamkeit verantwortlich sind. Aber Raucher können aufschlafen. Denn wenn man auf das Nikotin verzichte, könnten sich die betroffenen Regionen wieder erholen. Dann erhöhe Rauchen auch das Asthmarisiko und verschnellere die Degeneration der Gelenke. Und so weiter. Ich unterzog meine Sucht einem Test der Lungenliga und bin einigermaßen beruhigt. Die Fragen werden mit zwei verschiedenen Verfahren ausgewertet. Laut dem Wissenschaftler Fagerström bin ich mit einer 1 als Resultat «schwach abhängig». Der Durchschnitt der Teilnehmer liegt bei einer 4. Die Auswertung gemäss «CDS-Test» hingegen hängt mir eine «durchschnittliche Abhängigkeit» an, Faktor 27. Hier beträgt der Schnitt der Teilnehmer 41. Nun, allzu schlimm steht es nicht und ich muss an Sven Bader denken. An jenen Magentopathen, bei dem Martin war. Bader heilt im Jahr ungefähr 2'000 Menschen von der Nikotinsucht. Dreihundert Franken kostet eine Sitzung; sie dauert eine halbe Stunde. Gut verdientes Geld. Aber er hat Erfolg, und weil sich auch schon Krankenkassenangestellte mit Erfolg den Nikotinteufel austreiben liessen, übernehmen einige Kassen einen Teil der Behandlungskosten. Der Aschenbecher vor Baders Haus ist nicht nur der Sarg für die letzte Zigarette seiner Kundinnen und Kunden. Bader raucht selber zwischen fünf und acht Zigaretten täglich. Er habe kein Problem mit dem Rauchen. Wieso aufhören? Irgendwann komme das vielleicht – aber er ist auch erst 28 Jahre alt.

### Nichtmehrraucher 4

*Am Abend gehe ich mit einem Kollegen in die Kellerbühne. An der Bar wird zünftig geraucht. Ich bin verblüfft – der Rauch stört mich nicht im Geringsten, ich empfinde ihn sogar als angenehm, ohne selbst Lust auf eine Zigarette zu bekommen. In der Nacht schlafe ich unruhig, wache immer wieder auf, bin am Morgen aber fit und ausgeruht. Im Geschäft merke ich, dass meine Konzentration schneller nachlässt als vorher. Nach wie vor mache ich deshalb während der Arbeit meine «Rauchpausen» und gehe einige Schritte dem See entlang. Seit gut einem Monat habe ich bis auf einen grässlich schmeckenden Zug an Silvester nicht mehr geraucht. Lust darauf verspüre ich nicht. Meine Konzentrationsfähigkeit und meinen Schlaf habe ich wieder gefunden und ich genieße es nach wie vor, wenn in meiner Umgebung geraucht wird. Sonst war nichts, wirklich nicht.*

**Martin Rechsteiner**, 1979, ist Rechtsanwalt und lebt in Rorschach und St.Gallen.

**Johannes Stieger**, 1979, ist Redaktor bei Saiten.