

Zeitschrift: Die Kette : Schweizerisches Magazin für Drogenfragen
Herausgeber: Die Kette, Dachverband der privaten therapeutischen Einrichtungen in der Drogenhilfe der Region Basel
Band: - (1989)
Heft: 1

Artikel: Entzug mit Krisenhelfer
Autor: Hagemann, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-799703>

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: 02.02.2026

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

Entzug mit Krisenhelfer

KETTE- Geschäftsführer PETER HAGEMANN über Sucht und Abschied

Wie gelähmt sitze ich am Schreibtisch, vermag kaum einen Gedanken zu fassen oder einen Finger zu rühren. Alles in meinem Gehirn kreist um die entspannende Zigarette, die wohl auch das rumorende Gedärm beruhigen würde. In diese Situation gerate ich immer wieder, seit ich mir die Zigaretten versage, mit denen ich mich bisher zu umnebeln pflegte. Mehr als einmal hätte um's Haar die Sucht gesiegt und mich dem Kiosk zugetrieben. Doch nun lebe ich, wenn diese Zeilen in Druck gehen, knapp vier Monate schon ohne Nikotin, und das Schlimmste dürfte damit wohl überstanden sein.

Nun, einfach ist es nicht, nach über zwanzig Jahren und gegen dreihunderttausend Zigaretten, das geht in Fleisch und Blut über, bleibt ein Leben lang haften und lässt sich wohl nie mehr ganz abschütteln. Nichts feilt schliesslich den ehemaligen Raucher vor dem Rückfall - auch nach Jahren nicht, wie einschlägige Beispiele im Bekanntenkreis belegen. Begleiter in den ersten Wochen des Entzugs war eine vergoldete Klammer, abgegeben und ins linke Ohr gesetzt - nicht ohne kurzen Schmerz - vom Zürcher Antitabakzentrum. Die Klammer soll, so der Arzt des Zentrums, ähnlich einer Akupunkturbehandlung einen Druckpunkt reizen und damit den Körper zur Produktion sogenannter Endorphine veranlassen - Stoffe, die im Körper angeblich eine morphinähnliche Wirkung haben. Leicht betäubt, wie in Watte gepackt, verbringt man so seine Tage und leidet weniger stark unter den Entzugserscheinungen und Mangelgefühlen. Ob die Klammer Scharlatanerie ist, oder ob's wirkt, kann ich nicht sagen.

Denn welche meiner Gefühlszustände auf die Klammer, welche auf den Nikotinentzug zurückzuführen waren, konnte ich nicht auseinanderhalten - weil ja beide Zustände für mich neu waren. Gewirkt hat die Klammer bei mir wohl auf ganz andere, vielleicht unerwartete Weise: mein Grind hat es einfach nicht zugelassen, trotz der Klammer im Ohr zu rauchen. So erwies sich die Klammer auf ganz besondere Weise als Krisenhelfer beim Entzug.

Derart bin ich also zum Nichtraucher geworden und möchte es bleiben. In dem für mich neuen Zustand entdecke ich laufend neue, für mich bisher unbekannte Aspekte meiner Persönlichkeit. Manchmal fühle ich mich tatsächlich fast wie ein neuer Mensch. Anderen Menschen, die ich kenne, geht es manchmal mit mir offensichtlich auch so. Mit Leuten, mit denen ich bisher gut ausgekommen bin, fange ich an zu streiten, bei anderen entdecke ich neue, bisher übersehene, oft positive Seiten. Das Leben ist intensiver geworden, und ich gewinne dem Alltag mehr ab. Auch Abschied wird zum Thema: manche Verhaltensweisen, manche Dinge gehören plötzlich zur Vergangenheit, lassen sich mit dem neuen Befinden nicht vereinbaren.

Bei alle dem beginne ich zu ahnen, dass die Tabakkultur so harmlos nicht ist, in ihren Auswirkungen in unserer Gesellschaft wohl unterschätzt wird. Im Auge habe ich dabei nicht nur die körpermedizinisch erfassbaren gesundheitlichen Probleme und die volkswirtschaftlichen Kosten des Tabakkonsums, sondern auch dessen Auswirkungen auf die seelisch-geistige Befindlichkeit. So kann sich etwa Mario Gmür angesichts der Hartnäckigkeit der Nikotinsucht "eines Staunens nicht erwehren". Er bringt die Nikotinsucht

in die Nähe der Heroinsucht und fragt, "was für Erfolgserwartungen wir realistischerweise denn an verwahrloste Heroinabhängige noch stellen dürfen", wenn doch "die Nikotinsucht loszuwerden schon so schwer ist" ("Suchtprobleme&Sozialarbeit Nr4/88, S.176). Vielleicht bestehen, gerade im psychischen Bereich, zwischen Nikotin- und Heroinsucht nur graduelle Unterschiede?

Wie dem auch sei: der Umgang mit Substanzen, die abhängig machen, wird längerfristig wohl stets Veränderungen in der Persönlichkeitsstruktur nach sich ziehen. Um die Möglichkeit auf Veränderungen, auf ein Leben ohne Suchtmittel aufrechtzuerhalten, gilt es heute, die abstinenzorientierte Therapie weiter zu entwickeln. Damit ist aber nichts gesagt gegen Hilfen für Drogenabhängige, die sich nicht am Abstinenzprinzip orientieren lassen bzw. für jene Mehrzahl, die von der abstinenzorientierten Therapie gar nicht erreicht wird. Solche Angebote, die auf das Abstinenzgebot verzichten und Hilfen dazu bieten, wenigstens die noch vorhandenen Ressourcen zu retten, sind am Platz und nötig - je länger je mehr. Konsum und Kleinhandel gehören sodann entkriminalisiert. Denn Raucher und Alkoholiker werden schliesslich auch nicht verfolgt. Der gelegentlich aufflackernde Glaubenskrieg zwischen Gegnern und Vertretern der Liberalisierung in der Drogenpolitik sollte durch differenzierende Konzeptionen ersetzt werden.

Damit möchte ich mich von unseren Leserinnen und Lesern verabschieden. Denn nachdem ich mich, wie ich hoffe, von den Ketten der Nikotinsucht befreit habe, verlasse ich nun per März auch den Dachverband DIE KETTE und damit das Magazin für Drogenfragen. Ich hoffe, mit meinen (oft unsigned) Beiträgen Interessantes oder doch Lesbares zum Magazin beigetragen zu haben. Dem Redaktionsteam und meinem Nachfolger wünsche ich viel Mut, und, ja, auch Spass beim Weitermachen. ■