



# 2018/02 dschungel

<https://shop.jungle.world/artikel/2018/02/die-luft-gehen>

**Das Medium**

## **In die Luft gehen**

Das Medium Von **Elke Wittich**

Eine der schlechtesten Begleiterscheinungen des Versuchs, nicht mehr zu rauchen, ist die Aufregung. Zugegeben, keine Aufregung ist auch schlecht, wie praktisch alles, was mit Emotionen zu tun hat, weil man ja schließlich auch jeden Gemütszustand bislang immer am besten mit Zigarette in der Hand (oder im Mund, natürlich) bewältigt hat. Weswegen das Nichtrauchen auch am allerbesten funktioniert, wenn man schläft.

Aber Aufregung ist eben besonders schlecht, und daher muss man alles daransetzen, sie weitgehend zu vermeiden, außer man langweilt sich gerade zu Tode und findet die Aussicht, vor all diesen hassenswerten Leuten zu sterben, die man eigentlich überleben wollte, ungemein verlockend.

Um Aufregung zu vermeiden, gibt es exakt zwei Möglichkeiten: Man bleibt dem Internet fern oder man übt sich in Selbstdisziplin, was man ja als Nochnichtsoganz-Nichtraucher ohnehin die meiste Zeit tut. Das bedeutet, dass man lernen muss, bestimmte Wörter zu ignorieren und niemalsnienicht auf sie enthaltende Schlagzeilen zu klicken. Dazu gehört natürlich alles, was mit AfD und Pegida und so weiter und so fort zu tun hat, aber auch alles, worin SPD oder Sozialdemokratie vorkommt, vor allem in Zusammenhang mit Israel. Hat man diese recht einfache Verhaltensvorgabe erst einmal verinnerlicht, ist das Leben schon sehr viel entspannter, aber das reicht selbstverständlich noch nicht, denn es gibt viel Unverstand dort draußen, der die individuelle Ignorierliste beständig wachsen lässt. Das führt dann zwar leider dazu, dass man ausgesprochen schlecht informiert ist und nicht wirklich mitreden kann, aber die eigene Meinung zu praktisch allen Themen kennt man ja schon, daher ist es eigentlich ohnehin nicht nötig, sie ständig ungefragt anderen mitzuteilen, egal, ob man nun raucht oder nicht.