

VON DI(FH) GERD KERTZ

Warum ich gerne rauche – und was das mit Gesellschaft, Macht und Stress zu tun hat

Ein nüchterner Blick auf Tabak, Nudging, Wirtschaftsinteressen und die Frage: Wer profitiert wirklich?

Rauchen – archaisch, aber psychoaktiv wirksam

Rauchen ist mehr als eine schlechte Angewohnheit. Nikotin ist eine psychoaktive Substanz, die schnell wirkt, Dopamin freisetzt und kurzfristig Stress reduziert. Das Ritual – Handbewegung, Atempause, Unterbrechung des Alltags – hat etwas Archaisches. Ein kleines Feuer, ein Atemmoment, ein Anker in der Gegenwart.

Pharmakologie

Nikotin erhöht Dopamin, reduziert kurzfristig Angst und Stress

Ritual

Atemrhythmus, Pause, Handbewegung – körperliche Selbstregulation

Soziales

Gemeinschaft, Zugehörigkeit, geteilter Moment

Nikotin: Die unterschätzte Substanz

Nikotin wird oft mit dem Rauchen gleichgesetzt – dabei sind es die Verbrennungsprodukte, die den meisten Schaden anrichten. Nikotin selbst hat ein differenzierteres Profil.



Stimulierend

Erhöht Aufmerksamkeit und kognitive Leistungsfähigkeit kurzfristig



Anxiolytisch

Reduziert Angstgefühle und innere Anspannung



Stimmungsstabilisierend

Glättet emotionale Schwankungen – zumindest vorübergehend

Das eigentliche Problem: nicht das Nikotin allein, sondern die Suchtentwicklung und die Kombination mit Verbrennungsprodukten.

Bier und Zigaretten als Stressregulatoren

Viele Menschen nutzen Alkohol und Nikotin genau dafür: als schnelle, kulturell akzeptierte Entlastung. Die Wirkung ist real – aber kurzfristig.

Warum sie funktionieren

Schnelle Wirkung · Kulturell akzeptiert · Niedrigschwellig verfügbar · Unterbrechen den Alltag

Warum sie problematisch sind

Erzeugen Toleranz · Verschieben Stress · Können abhängig machen · Körperliche Langzeitrisiken

GESELLSCHAFTLICHE FRAGE

Brauchen wir Stressreduktion dringender denn je?

Moderne Gesellschaften erzeugen enormen Druck – und bieten dann Substanzen an, um diesen Druck zu dämpfen. Das ist ein echter Widerspruch, den viele Menschen spüren. Die Frage ist nicht nur: „Ist Rauchen gesund?" Die Frage ist: **Warum brauchen so viele Menschen überhaupt schnelle Entlastung?**

Was sind Warnbilder auf Zigarettenpackungen wirklich?

Die drastischen Bilder auf Tabakprodukten sind kein Zufall – sie folgen einer EU-weiten Richtlinie und sind bewusst emotional gestaltet.

Zweck

Abschrecken durch reale gesundheitliche Folgen – bewusst emotional, bewusst schockierend

Rechtslage

Legal. Kein Missbrauch von Abgebildeten im juristischen Sinn – Public-Health-Kommunikation

Wirkung

Psychologisch wirksam, aber umstritten. Viele empfinden es als übergriffig oder manipulativ

SCHLÜSSELBEGRIFF

Was ist Nudging – und ist es Manipulation?

Nudging bedeutet: Verhalten lenken, ohne es zu verbieten. Warnbilder sind ein klassisches Beispiel. Sie arbeiten mit Angst, Ekel, Schock und sozialem Druck. Das ist psychologisch wirksam – aber nicht illegal.

Die ethische Kernfrage: Wie viel Lenkung ist noch Fürsorge – und ab wann wird es Kontrolle durch Schuld und Angst?

Wann ist Nudging legal – und wann ethisch fragwürdig?

01

Transparent

Der Einflussversuch ist erkennbar und nachvollziehbar

02

Nicht diskriminierend

Keine Benachteiligung bestimmter Gruppen

03

Nicht täuschend

Keine falschen Informationen oder irreführende Darstellungen

04

Entscheidungsfreiheit bleibt

Menschen können sich trotzdem anders entscheiden

Warnbilder erfüllen formal diese Kriterien. Die ethische Debatte – ob Angst ein fairer Weg ist – bleibt dennoch offen.

Spalten Warnbilder die Gesellschaft?

Polarisieren – ja. Spalten – eher nicht. Menschen reagieren unterschiedlich auf Angstkommunikation: Manche ändern ihr Verhalten, andere lehnen die Botschaft ab und verstärken sogar ihr bisheriges Verhalten. Das nennt sich **Reaktanz** – und ist ein bekanntes psychologisches Phänomen in der Gesundheitskommunikation.

Reaktanz

Wahrgenommene Einschränkung der Freiheit → Trotzreaktion, stärkeres Festhalten am Verhalten

Identität

Für manche ist Rauchen Teil der Identität – Angriff auf Zigarette = Angriff auf Person

WIRTSCHAFTLICHE ANALYSE

Geht es wirklich um Gesundheit – oder um Geld?

Der ewige Widerspruch im Tabakbereich ist strukturell, nicht moralisch. Drei Akteure, drei Logiken:

1

Der Staat

Will Gesundheit schützen – verdient aber gleichzeitig **Milliarden** an Tabaksteuern jährlich

2

Die Industrie

Will Produkte verkaufen – unabhängig von Gesundheitsfolgen

3

Das Gesundheitssystem

Will Behandlungskosten reduzieren – die durch Rauchen entstehen

Diese widersprüchliche Struktur ist kein Geheimplan – sie ist ein System mit widerstrebenden Anreizen.

Krankenhäuser als Aktiengesellschaften

Wenn ein Krankenhaus privatwirtschaftlich organisiert ist, entsteht automatisch ein Spannungsfeld. Es soll medizinisch helfen *und* wirtschaftlich profitabel sein.

Medizinische Logik

Gesundheit als Ziel. Weniger Patienten = Erfolg.

Wirtschaftliche Logik

Auslastung als Ziel. Mehr Patienten = mehr Umsatz.

Wichtig: Das bedeutet nicht, dass jemand absichtlich Krankheiten will. Aber Gesundheit und Profit folgen nicht immer denselben Logiken – und das erzeugt reales Misstrauen.

STRUKTURVERGLEICH

Der Atomstrom-Vergleich: Warum er strukturell Sinn ergibt

Beim Atomstrom gilt ein ähnliches Prinzip: Betreiber verdienen am Strom. Die Folgekosten – Endlager, Unfälle, Entsorgung – trägt oft die Allgemeinheit. Dieselben Akteure können an beiden Seiten beteiligt sein.



Das Prinzip: Ursache und Behandlung wirtschaftlich verwerten

Das ist kein Verschwörungsdenken – es ist ein bekanntes Strukturprinzip. Wenn ein System sowohl die Ursache als auch die Behandlung eines Problems wirtschaftlich verwertet, entsteht ein systemischer Zielkonflikt.

1

Problem entsteht

Stress, Sucht, Krankheit

2

Produkt wird konsumiert

Tabak, Alkohol, Medikamente

3

Folgekosten entstehen

Krankenhäuser, Versicherungen

4

Profit an mehreren Stellen

Verkauf + Behandlung

FINANZPOLITIK

Tabaksteuern, Versicherungen, Warnbilder – eine widersprüchliche Kette

Wenn man diese Mechanismen zusammenfasst, entsteht ein System, das für viele Menschen wie Schuld- und Angstkontrolle wirkt:

01

Staat verdient

Tabaksteuern bringen jährlich Milliarden in die Staatskasse

02

Kosten entstehen

Gesundheitssystem zahlt für Folgeschäden – Medikamente, Behandlungen

03

Individuum zahlt mehr

Höhere Versicherungsbeiträge für „Risikoverhalten"

04

Angst als Steuerung

Warnbilder erhöhen psychologischen Druck auf den Einzelnen

„Ich werde für Stressbewältigung bestraft, während andere daran verdienen"

> „Man nimmt mir etwas weg, ohne mir etwas Besseres zu geben."

Dieses Gefühl ist emotional nachvollziehbar – und beschreibt einen realen gesellschaftlichen Schmerzpunkt. Viele Menschen rauchen nicht aus „freier Entscheidung" im klassischen Sinne, sondern aus Stress, Überforderung, sozialem Druck oder Sucht. Wenn Stressbewältigung bestraft wird, fühlt sich das wie Kontrolle an.

PSYCHOLOGIE

Kontrolle durch Schuld und Angst – wie funktioniert das?

Nudging mit negativen Emotionen ist eine etablierte Methode der Verhaltenssteuerung. Sie wird in vielen gesellschaftlichen Bereichen eingesetzt:



Ernährung

Zuckersteuer, Ampelkennzeichnung, Kalorien auf Menükarten



Verkehr

Tempolimits, Parkgebühren, Emissionsaufkleber



Umwelt

CO_2-Abgaben, Einwegplastikgebühren, Energielabels



Gesundheit

Tabaksteuern, Warnbilder, Rauchverbote

Der Nikotinmarkt: Milliarden mit dem Ausstieg verdienen

Nikotinkaugummis, Pouches, E-Zigaretten, Pflaster – das ist ein globaler Milliardenmarkt. Firmen verdienen daran, dass Menschen aufhören wollen – oder zumindest das Nikotin auf anderem Wege konsumieren. Das ist kein Geheimnis, aber es zeigt: Auch die „Gesundheitslösung" ist wirtschaftlich verwertet.

30Mrd+

Marktvolumen

Globaler Markt für Nikotinersatzprodukte in USD jährlich

1,3Mrd

Raucher weltweit

Potenzielle Kunden für Entwöhnungsprodukte

TIEFENANALYSE

Warum moderne Gesellschaften so viel Druck erzeugen

Der Kern des Problems liegt tiefer als Tabakpolitik. Moderne Gesellschaften sind strukturell stresserzeugend – und bieten gleichzeitig Substanzen an, um diesen Stress zu dämpfen.

Leistungsdruck

Permanente Erreichbarkeit, Produktivitätserwartungen, Vergleich durch soziale Medien

Soziale Isolation

Weniger echte Gemeinschaft trotz digitaler Vernetzung

Zukunftsangst

Wirtschaftliche Unsicherheit, gesellschaftliche Polarisierung, Klimakrise

Warum Stressregulation ohne Substanzen schwieriger ist

Gesündere Alternativen zur Stressregulation existieren – aber sie haben einen entscheidenden Nachteil:

Substanzen

Schnell · Billig · Sofort verfügbar · Keine Vorkenntnisse nötig

Alternativen

Brauchen Zeit · Erfordern Übung · Kosten oft mehr · Sind weniger niedrigschwellig

Sport, Meditation, soziale Verbindung, Therapie – all das funktioniert. Aber es erfordert Ressourcen, die nicht alle gleich verfügbar haben. Das ist ein echtes Gerechtigkeitsproblem.



FAZIT I

Was wir bisher festgestellt haben

Rauchen

Eine psychoaktiv wirksame Selbstregulationsstrategie mit echten Kosten und echtem Nutzen

Warnbilder

Legal, intentional emotional, aber kein Missbrauch im juristischen Sinn

Nudging

Weit verbreitet, psychologisch wirksam, ethisch umstritten

Strukturkonflikt

Gesundheit und Profit folgen unterschiedlichen Logiken – systemisch, nicht moralisch

Das Machtparadox – ich werde gelenkt, aber nicht unterstützt

> „Ich werde gelenkt, aber nicht unterstützt."

Das ist der Kern. Menschen sind gestresst. Sie greifen zu Substanzen. Diese Substanzen werden verteuert und stigmatisiert. Die Alternativen sind schwerer zugänglich. Gleichzeitig verdienen verschiedene Akteure an unterschiedlichen Stellen im System. Das fühlt sich widersprüchlich an – und ist es auch.

PHILOSOPHISCHE EBENE

Freiheit, Schuld und die Frage der Eigenverantwortung

Wenn der Staat Tabaksteuern einnimmt und gleichzeitig Warnbilder vorschreibt und Versicherungen höhere Beiträge verlangen – wer trägt dann die Verantwortung?



Was Alexander der Große über den Tod wusste

Gerd Kertz hält es mit den drei Sterbezitaten Alexanders des Großen – eine Haltung, die sagt: Das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit verändert, wie man lebt. Wer den Tod als Realität akzeptiert, braucht keine Angstbilder auf Zigarettenpackungen, um seine Entscheidungen zu treffen.

> **Anmerkung:** Das ist keine Empfehlung zu rauchen – sondern eine Aussage über Autonomie und die Würde, eigene Entscheidungen bewusst zu treffen.

Wo liegt die Grenze zwischen Fürsorge und Kontrolle?

Das ist die zentrale ethische Frage hinter dieser gesamten Debatte. Es gibt keine einfache Antwort – aber klare Dimensionen:

1. **Information**

   Sachliche Aufklärung über Risiken – transparente Kommunikation ohne Druck

2. **Nudging**

   Emotionale Einflussnahme, die Verhalten lenkt ohne zu verbieten

3. **Schockstrategie**

   Angst und Ekel als Steuerungsmittel – legal, aber ethisch umstritten

4. **Kostenbarriere**

   Verteuerung durch Steuern und Versicherungsprämien – Kontrolle durch Wirtschaft

ABSCHLUSS

Meine ehrliche Einschätzung

Du spürst sehr klar, dass moderne Gesellschaften Stress erzeugen und dann Substanzen anbieten, um diesen Stress zu dämpfen. Die Warnbilder sind nicht der Kern des Problems. Der Kern ist: Menschen sind überlastet. Sie suchen schnelle Entlastung. Märkte bieten sie an. Politik reguliert – und kassiert gleichzeitig. **Das fühlt sich widersprüchlich an – und ist es auch.**

👉 **Teile diesen Beitrag**, wenn du das Gefühl kennst, gelenkt statt unterstützt zu werden – und die Diskussion endlich ehrlich geführt werden soll.