

«Nichtrauchen ist nicht schwer»



Beim Kletter-Workshop kommen auch Nichtraucher ins Schwitzen. Bild: Urs Jaudas

Kürzlich ging das zehnte «Experiment Nichtrauchen» zu Ende, bei dem Schüler während sechs Monaten keinen Tabak konsumieren. Gewonnen hat auch die Klasse 1c aus dem Buchental.

Schwatzend und tuschelnd hat sich die Klasse 1c des Schulhauses Buchental am letzten Mittwochmorgen in der neuen Kletterhalle im Westen der Stadt eingefunden. Im «Experiment Nichtrauchen» haben sie in der kantonalen Verlosung der Lungenliga St. Gallen einen Kletter-Workshop gewonnen. Nebst der 1c wurden per Los noch drei weitere Gewinner gezogen. Insgesamt hatten im Kanton St. Gallen 122 Klassen den nationalen Wettbewerb erfolgreich abgeschlossen. Erfolgreich, weil sie als Klasse während eines halben Jahres rauchfrei blieben.

Vorteile aufzeigen statt drohen

«Durchhalten war nicht schwierig», sagt eine Schülerin, «bei uns hat schon vorher niemand geraucht.» Trotzdem habe das Projekt etwas gebracht, sagt Klassenlehrerin Marianne Röthlisberger. «Das Thema Tabak hat uns im Unterricht während der Dauer des Projekts begleitet und so hoffentlich auch sensibilisiert.» Dabei sei es ihrer Meinung nach wichtiger, auf die Vorteile eines rauchfreien Lebens einzugehen, statt den Zeigefinger zu erheben. «Jugendliche sehen schnell ein, was sie mit dem gesparten Geld alles anfangen können. Wenn man ihnen droht, dass sie irgendwann an Krebs sterben, ist das oft zu wenig greifbar.»

Zwei Drittel erfolgreich

Zwischen den Organisatoren, Klassenlehrern und Schülern besteht eine Vertrauensbasis: Wer raucht, meldet sich. Kontrolliert werde nicht, sagt Marlis Schwizer, Projektleiterin «Rauchfreie Schule» bei der Lungenliga St. Gallen. «Meist reicht aber der Gruppendruck innerhalb der Klasse.» Das bestätigt auch einer der Schüler: «Schummeln kam für mich nicht in Frage.»

Von den 3130 Klassen mit insgesamt über 55 000 Schülern, die schweizweit am «Experiment Nichtrauchen» teilnahmen, hielten aber nicht alle durch. Rund ein Drittel gab auf.

Schüler vom Einstieg abhalten

Ziel des Wettbewerbs, der dieses Jahr zum zehntenmal stattfand, sei nicht primär, Raucher vom Glimmstengel zu entwöhnen. «Vielmehr ist es wichtig, jugendliche Nichtraucher so lange als möglich vom Rauchen abzuhalten», sagt Marlis Schwizer. Denn der Übertritt von der Primarschule in die Oberstufe sei diesbezüglich ein kritisches Alter. «Die Jugendlichen orientieren sich an den älteren Schülern auf dem Pausenplatz, unter denen es bereits viele Raucher gibt.»

Erfahrungen zeigten, dass Jugendliche, die bis zu ihrem 18. Lebensjahr rauchfrei blieben, mit 90prozentiger Wahrscheinlichkeit fürs ganze Leben von der Zigarette liessen, sagt Schwizer. Einmal Raucher, sei ein späterer Ausstieg vom Tabakkonsum aber schwierig. «Dies deshalb, weil Nikotin besonders bei Jugendlichen sehr schnell in eine Abhängigkeit führt.» (de)