



Ziviler Widerstand: Auf fünf einfachen Wegen zum E-Zigaretten-Aktivisten werden

Als ich 2007 die E-Zigarette entdeckte, hätte ich ziemlich viel Geld darauf verwettet, dass verbrannter Tabak spätestens 2012 ein trauriges Relikt vergangener Zeiten sein würde. Mein Glück, dass da gerade keiner war, der eingeschlagen hat.

Aber da ich ja unverbesserlicher Optimist bis an die Grenze des Naiven bin, beende ich das Jahr 2014 mit einer neuen Vision: Logistisch müsste es zu schaffen sei, dass ab 2020 weltweit kein Mensch mehr raucht. In der Praxis allerdings ist es nicht die Logistik, die Probleme bereitet - sondern die Kommunikation. Viel zu wenig Menschen sind sich des lebensrettenden Potenzials der E-Zigarette bewusst. Sie werden von einer Flut an Falschinformationen, Halbwahrheiten und Angstpropaganda durch Gesundheitsinstitutionen und Regierungen davon abgehalten, sich ein realistisches Bild der mit der Nikotin-Nassdampf-Inhalation verbundenen Risiken und der verfügbaren Technologie zu machen.

Wir wissen inzwischen, dass die E-Zigarette sich nur sehr langsam (und inzwischen leider: wenn überhaupt) durchsetzen wird, solange Mainstream-Medien und politisch motivierte "Aufklärungsarbeit" die einzigen Informationsquellen und Kommunikationskanäle bleiben, über die Raucher Informationen zum Dampfen beziehen können. Das Resultat ist ein schwammiges, demotivierendes Risikoempfinden ([siehe Informationsdefizite bei Rauchern](#)), das zu einer "Dann lieber erst mal nicht"-Haltung führt.

Peer-to-Peer: Direkte Kommunikation unter Gleichen

Es gibt zur Zeit nur eine einzige Quelle, die diesem Wissensvakuum belastbare Daten entgegenhalten kann: Wir. Die Dampfer. Durch einen vielfältigen, vielstimmigen Grassroots-Aktivismus. Ich bin davon überzeugt, dass wir ein ausreichendes Gegengewicht zur Gruselpolemik von WHO & Co schaffen können, wenn wir gleichzeitig laut und präzise, besonnen und leidenschaftlich, wissenschaftlich fundiert und persönlich relevant genug sind.

Dabei haben wir einen riesigen Vorteil: Nichts wirkt so erfolgreich als Motivation zum Umstieg vom Rauchen aufs Dampfen wie Erfahrungsberichte ([Meine erste E-Zigarette](#)). Mit diesen jedoch können die WHO & Co. nicht auffahren (sonst hätten sie es längst getan) - da sie ja negativ und erfolglos sein müssten, um in ihrem Sinne zu funktionieren. Kein Budget der Welt könnte eine ebenso glaubwürdige Masse an fingierten erfolglosen Dampfversuchen fabrizieren, wie sie uns an positiven Umstiegserfahrungen zur Verfügung stehen. Denn zum Glück sind Dampfer in der Regel mitteilsame Menschen mit hoher Sozialkompetenz. Genau deshalb betreiben sie ja auch global längst Aufklärungsarbeit: in Blogs, Foren, Magazinen, Petitionen, Verbänden, auf Protesten und bei Stammtischen.

Viele Dampfer fragen sich: Wie lässt sich diese Aufklärungsarbeit noch wirkungsvoller und weitreichender ausbauen? Was kann jeder von uns ganz praktisch tun, um der E-Zigarette die revolutionäre Wirkung zu verschaffen, zu der sie das Potenzial birgt?

Auf [mered.de](#) findet sich gerade eine absolut bewundernswerte Zusammenstellung an Tipps für Blogger und Internetnutzer, wie sie ihre digitalen Pro-Dampf-Aktivitäten noch weiter ausbauen können. Für Blogger und Webseitenbetreiber werden dort praktische SEO und Social Media Tipps vorgestellt und die Zusammenarbeit mit und Verlinkung auf andere Plattformen besprochen, um eine "Gegenöffentlichkeit für die e-Zigarette" zu schaffen. Nutzer erfahren mehr über die Wirkung von Likes, Links, Kommentaren und Feeds. Ein Lesemuss und Genuss für jeden Blogger und Blogleser.

Doch auch wer "nur" dampft und nicht bloggt, kann viel für die Verbreitung der E-Zigarette tun.

Sichtbar sein

Noch ist das Dampfen im deutschsprachigen Raum an sehr vielen Orten erlaubt. Nutzen wir dieses Privileg (das eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein sollte) und zeigen wir uns mit unseren E-Zigaretten an öffentlichen, hoch frequentierten Plätzen. Nur zur Sicherheit (nicht weil ich irgendwem die Nutzung derselben unterstelle): Einweg-eCigs im Tabakzigarettenlook eignen sich hierfür nicht, da sie schnell mit Glimmstängeln verwechselt werden können. Je faszinierender der Verdampfer aussieht, desto besser! Ziel ist es, die E-Zigarette zu einem ganz normalen Teil der Alltagsästhetik zu machen.

Natürlich lässt sich das Ganze auch noch mit einem selbst- oder fertiggedruckten T-Shirt unterstreichen. Wer grafisch begabt und phantasievoll ist und Druckvorlagen zur freien Nutzung an dampfer@liquid-news.de schicken möchte, immer her damit - wir bieten sie

gerne zum Download an. Ab damit in den nächsten Copyshop oder das Ganze per Hand aufpinseln... eignet sich auch hervorragend als Geschenk für überzeugte Dampfer!

Pro-aktiv und informiert kommunizieren

Niemand mag Predigten. Einerseits. Andererseits sind viele Menschen an alternativen Lebensstilen interessiert, trauen sich aber aus den unterschiedlichsten Gründen nicht zu fragen. Zeigt Euch einfach offen und gesprächsbereit, wenn es ums Dampfen geht. Begegnet Ihr an öffentlichen Orten oder an Eurem Arbeitsplatz offensichtlich neugierigen Blicken, dann erklärt von Euch aus in einem Satz, was Ihr da tut und dass Ihr gern Auskunft zum Wieso und wie gebt. Falls Euer Gegenüber mehr wissen will, haltet Fakten und Argumente bereit.

Wenn Ihr in diesem Sinne wirklich gut vorbereitet sein wollt, dann investiert zwei Stunden Eurer Lebenszeit zum Beispiel in die Lektüre der Faktensammlung der Interessengemeinschaft e-Dampfen (siehe Link). Ihr findet dort Antworten auf viele Fragen, die Euch auch von skeptischen Verbrauchern begegnen könnten. Abonniert die Newsletter der Dampf-Magazine und Blogs und lasst Euch deren News-Tweets schicken. Informiert Euch nicht nur über die medizinischen und praktischen, sondern auch über die politischen und ökonomischen Aspekte der E-Zigarette. Gerade von Nichtrauchern kommt häufig die Frage: Wenn E-Zigaretten so sinnvoll sind, warum werden sie dann von öffentlicher Stelle dermaßen kritisiert?

Was mich an einen eben gerade gelesenen Aufkleber erinnert:

“Warnung!
Solange wir E-Zigaretten noch nicht bis zum Anschlag besteuern können, haben wir entschieden, dass sie eine Gefahr für unseren Haushalt und Ihre Gesundheit darstellen.
Ihre Steuerbehörde.”

(meine Übersetzung)

Ambitionierte können die Adressen ihrer Lieblings On- und Offline-Dampf-Shops sowie Links zu Dampfblogs, Magazinen, Foren und Gruppen notieren, als Flugblättchen ausdrucken und Interessierten in die Hand drücken. Ich mache das auch: fürs Dampfen, vegane Leben, alternative Stromversorgung und Energiesparen sowie für Erste Hilfe bei psychischen Krisensituationen. Die Listen habe ich auch auf meinem Handy gespeichert und versende sie auf Wunsch als Mail oder SMS.

Auf http://ig-ed.org/wp-content/uploads/2012/03/neuer_flyer.pdf lässt sich der Informationsflyer der Interessengemeinschaft E-Dampfen herunterladen. Vielleicht hast Du ja auch Möglichkeiten, diesen zu vervielfältigen und auszulegen.

Erfahrungen teilen

Im Hinblick auf Wirksamkeit geht nichts über positive Erfahrungsberichte von Ex-Rauchern, die erfolgreich und langfristig umgestiegen sind. Nehmt Euch die Zeit und schreibt Eure Erfahrungen auf. Es geht nicht um literarische Meisterwerke, sondern um authentische, überzeugende Protokolle Eurer Dampferfolge.

Berichtet zum Beispiel davon:

was, wie viel, wie lange und warum Ihr geraucht habt
was Ihr erfolglos ausprobiert habt, um mit dem Rauchen aufzuhören und warum Ihr glaubt, dass es nicht (oder nur vorübergehend oder nicht zufriedenstellend) funktioniert hat
wie Ihr auf elektrische Zigaretten aufmerksam geworden seid
wie Ihr zu Eurem Lieblingsmodell gefunden habt und welche Fehler dabei vermeidbar gewesen wären
warum die E-Zigarette Euch erfolgreich beim Rauchstopp geholfen hat
wie die gesundheitliche Wirkung war
wie Eure Umwelt reagiert hat
welche Eigenschaften der E-Zigarette für Euch ausschlaggebend dabei waren, dass Ihr erfolgreich umgestiegen seid (z.B. Aromen, Nikotinstärke, einfache Handhabung etc.)
welche Regulierungen Ihr als besonders problematisch empfinden würdet

Veröffentlicht Eure Berichte in so viele Dampf-Foren wie möglich, auf Euren eigenen Blogs (selbst wenn diese sich um völlig andere Themen drehen), auf Eurer Facebook-Seite, in Skype, Instagram und Google+-Gruppen und auf allen anderen Online-Plattformen, die Euch sinnvoll erscheinen. Schreibt dazu, dass sie anonymisiert zur Weiterverwendung freigegeben sind.

Nutzt vorhandene Dampferstammtische (Ihr findet eine Liste unter <http://www.e-rauchen-forum.de/forum-174.html>) oder gründet selber einen. Nehmt interessierte Dritte einfach auf einen gemütlichen Abend dorthin mit und lasst die Atmosphäre und den gesammelten Erfahrungsschatz wirken.

Begleiten und Schenken

Unterhaltet Euch offen, aber nie mit wackelndem Zeigefinger, mit rauchenden Freunden über das Dampfen. Bietet Ihnen einen Ausflug in den nächsten Dampfshop an, um gemeinsam ein paar Geräte oder Liquids auszuprobieren. Nehmt Euch ein Stündchen Zeit und beratet sie bei ihrem ersten Besuch von Online-Shops.

Dampfshop-Gutscheine sind auch wunderbare Geschenke für Raucher auf der Suche nach Alternativen. Einsteigersets können sich allerdings als ungeeignet herausstellen. Schöner ist es, gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen und den Beschenkten selbst sein oder ihr Produkt aussuchen zu lassen.

Spenden und Mitgliedschaften

Spendet an die Interessengemeinschaft e-Dampfen oder andere Institutionen, die öffentlichkeitswirksame Pro-Dampf-Aktionen und Projekte im größeren Maßstab realisieren, Aufklärungsmaterial vorbereiten und bereit stellen. Für politische Lobbyarbeit sind starke Verbände mit möglichst vielen Mitgliedern absolut entscheidend. Wir leben (zumindest auf dem verfassungsrechtlichen Papier) in einer repräsentativen Demokratie. Wer argumentieren kann, die Interessen eines relevanten Anteils der Bevölkerung zu vertreten, dem steht eine Stimme zu. Das geht für Verbände nur über den Nachweis der Zahl ihrer Mitglieder.

Petitionen

Slacktivism geht schnell und einfach: Unterzeichnet jede Petition, die das Dampfen unterstützt, ob direkt oder indirekt, wie etwa die laufende Europäische Bürgerinitiative gegen das TTIP (siehe Link). Wenn Ihr mehr Zeit habt, verfasst Briefe oder E-Mails an kommunale Entscheidungsträger, Bundestagsmitglieder oder Mitglieder der Europäischen Parlaments.

Ich bin mir sicher, diese Vorschläge zum ganz alltäglichen Dampf-Aktivismus sind nur die Spitze des kreativen Eisbergs. Jeder, der spannende Erfahrungen oder Ideen zum Thema hat, kann sehr gerne einen Kommentar hinterlassen - wir werden diese Anregungen dann sammeln und nochmals veröffentlichen.

Weiterführende Links

[Beispiele Dampfer T-Shirts](#)

[mered.de: Wir Dampfer zusammen FÜR die e-Zigarette](#)

[Interessengemeinschaft e-Dampfen Faktensammlung](#)

[Ziviler Ungehorsam](#)

Weitere Themen

[Stop TTIP](#)