



### 0073 Nikotinsucht

Onkel Oggi kann's nicht lassen, ständig ist er auf der Suche nach Kleingeld für den Zigarettenautomaten. Die Kinder haben aber alle Münzen gut versteckt. Doch findet der suchtkranke Onkel sie trotzdem?

### INFO ZEN oder die Kunst, vom Rauchen zu lassen - Sachbuchempfehlung von Lars O. Heintel

Gute Gründe fürs Aufhören kennt jeder Raucher: gesundheitliche, kosmetische, finanzielle und mehr. Doch würde dieses Wissen allein genügen, gäbe es wohl keine rauchenden Ärzte. Die Angst vor Krankheit und Tod wirkt oft besser, funktioniert als negative "weg-von-Methode" aber oft nur, bis man aktuelle Beschwerden überwunden oder sich daran gewöhnt hat. Viele Raucher sehnen sich deshalb nach einer "hin-zu-Motivation": Hin zu mehr Freiheit und Souveränität beispielsweise. Diese Menschen könnten im Büchlein »ZEN oder die Kunst, vom Rauchen zu lassen« fündig werden. Mit seinem Konzept der Dämonenbezwingung durch mentale Meisterschaft bietet Autor Thorre Schlaméus, Lehrer für asiatische Kampfkunst und Meditation, eine interessante Anleitung zur lebenspraktischen Umsetzung von Erkenntnissen aus dem Zen-Buddhismus. Zum Ziel führt Schlaméus durch zehn Kapitel, deren Titel Geist und Sprache des Buches so wiedergeben, dass der potentielle Nichtraucher schnell entscheiden kann, ob er sich von diesem Lehrmeister an die Hand nehmen lassen will: Den Geist für die Wirklichkeit öffnen – Den Gegner durchschauen – Die wahre Form erfassen – Den Gegner würdigen – Die Angst überwinden – Einen Entschluss fassen – Vom Kampf ohne Kräfteinsatz – Erkenne dich selbst – Den Schlag führen – Achtsamkeit und Gelassenheit. Übungen helfen, die Lektionen zu vertiefen und in die persönliche Erfahrungswelt zu integrieren. Diese Aufgaben schlägt der Autor ähnlich unaufdringlich vor, wie er dem Leser seinen ganzheitlichen Blick auf die Nikotinabhängigkeit und ihre Bewältigung nahe bringt.

Das erstmalig im September 2004 im schweizerischen Oesch Verlag erschienene Buch überzeugt insgesamt durch einen angenehmen Schreibstil ohne absolute Behauptungen oder Heilsversprechen und ist sparsam illustriert mit schwarzweißen Fotos aus der Klosterwelt des Zen. Die Betrachtung der Sucht als Chance zur Selbsterkenntnis und Entwicklung empfiehlt sich als Lektüre auch für philosophisch oder spirituell Interessierte ohne Nikotinabhängigkeit. Denn Rauchentwöhnung ist zwar Aufhänger der Texte; tatsächlich aber geht es Überwindung aller Hemmnisse auf dem spannenden Weg zur Selbstwerdung.