

Gegenentwurf zu "höher , schneller , weiter"

Ein immer hektischer werdender Alltag geprägt von immer höheren Ansprüchen am Arbeitsplatz und dem Druck immer mehr in immer kürzerer Zeit erledigen zu müssen, die allseits präsente und ständig auf uns einprasselnde Medienwelt, die einem suggeriert, dass nur das Streben nach mehr - mehr Besitz, mehr (virtuellen) Freunden, mehr Freizeitaktivitäten - der einzig wahre Weg zum Glück sei - all das ist für viele Menschen mit der Zeit nicht nur belastend, sondern kann ernsthafte Krankheitssymptome hervorrufen. Nicht umsonst sind Begriffe wie Burnout und psychosomatische Störung heutzutage keine Fremdwörter mehr.

Ein Gegenentwurf zu dem allseits präsenten "Höher-Schneller-Weiter" bietet das Achtsamkeitstraining allen Stressgeplagten, die nicht nur bewusster leben wollen, sondern langfristig ihr Leben gesünder gestalten möchten und in der Lage sein wollen, Symptome, die der Körper in Form von Schmerzen sendet, richtig deuten und dann entsprechend gegensteuern zu können. Wer sich mit dem Thema Achtsamkeit, das in den letzten Jahren immer mehr Beachtung gefunden hat, beschäftigt, dem wird jedoch schnell klar, dass Achtsamkeit keine Soforthilfe für Stress oder stressbedingte Schmerzen sein kann, sondern dass man sich über einen längeren Zeitraum bzw. sein ganzes Leben lang damit beschäftigen und sie praktizieren muss, damit sich Veränderungen einstellen.

Maren Schneider ist anerkannte Meditationslehrerin und betreibt das Institut für Achtsamkeit in Düsseldorf. Unter ihren bisherigen Veröffentlichungen zum Thema Achtsamkeit befindet sich auch "Der Weg der Achtsamkeit" aus dem Jahre 2009. Dieses Buch bildet die Grundlage für ihre Neuveröffentlichung "Achtsamkeit für Einsteiger", das eine gekürzte und bearbeitete Fassung des Vorgängers darstellt. Das 140 Seiten starke Büchlein, dessen Maße die einer CD-Hülle nur geringfügig überschreiten, eignet sich für den ersten Kontakt mit dem Thema Achtsamkeit.

Kurz und bündig ohne viele Schnörkel erklärt Schneider darin die Grundlagen des Achtsamkeitstrainings. Nach einer kurzen Einleitung zum Thema Achtsamkeit und zu den fünf geistigen Verweilzuständen, dem Jetzt, der Zukunft, der Vergangenheit, dem Drama und der Ignoranz, erläutert sie die acht Prinzipien der Achtsamkeit, darunter die Wertneutralität, die Geduld, die Akzeptanz und das Loslassen. Den größten Teil des Buches machen die Meditationsanleitungen und die Tipps zur Praxis der Meditation sowie zum Umgang mit Schwierigkeiten beim Meditieren aus. Abschließend gibt Schneider außerdem Tipps, wie man Achtsamkeit im Alltag leben und üben kann, z. B. beim täglichen Zähneputzen und auch bei der Arbeit. Die im Buch beschriebenen Meditationsübungen, die Sitz-Meditation, die Atem-Meditation, der Atemraum und die Körpermeditation, der sogenannte Body-Scan, sind noch einmal auf der beiliegenden CD zu hören, gesprochen von Maren Schneider selbst.

Wer einen schnellen Einstieg in die Thematik sucht, der ist mit Maren Schneiders "Achtsamkeit für Einsteiger" bestens beraten. Wie gesagt, auch wenn der Einstieg, also das Einlesen in die Materie, schnell erfolgt mit diesem handlichen Buch, das dank der Hard-Cover-Gestaltung und der Ausstattung mit einem Lesebändchen sehr attraktiv und praktisch daherkommt, ist das Eintreten von Veränderungen und der spürbare Nutzen der Achtsamkeit, die zu mehr innerer Klarheit, Gelassenheit und einem besseren Körperbewusstsein führt, nicht von heute auf morgen zu erwarten. Praktisch ist für Meditations-Ungeübte auch, dass die Übungen zusätzlich auf CD "nachzuhören" sind, was das Üben erleichtert. "Achtsamkeit für Einsteiger" ist ein rundum gelungener Ratgeber zum Thema, der sogar Geübten noch den einen oder anderen neuen Denkanstoß geben kann.

Sabine Mahnel 11.04.2016

Quelle: www.literaturmarkt.info