

Claudia Härtl-Kasulke, Individuelles Gesundheitsmanagement. Der Leitfaden für mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Beltz Verlag, 1. Auflage 2015.

ISBN: 978-3-407-36585-9

Ein Achtsamkeitstraining, das wirklich jede nur denkbare Fokussierung anleitet. Wer sich hierfür Zeit nimmt, der hat durchaus große Chancen, sein Leben zu bereichern – durch mehr Gelassenheit, Zufriedenheit, innerer Stärke und Bewusstheit.

Basis für das Training sind angeleitete Atemübungen verbunden mit Meditation, wechselnden Fragestellungen und Notizen im Erfolgstagebuch. Diese Reihenfolge wird kurz auch Erden – Meditation – Erden genannt und bezieht sich über einen Zeitraum von zehn Wochen auf die verschiedenen Bereiche des Lebens. Damit der Mensch gesund sein kann, sollte er darauf achten, sich zu bewegen, zu entspannen und seine Ernährung bewusst zu gestalten. Dieser Dreischritt zieht sich durch die Anleitungen zum zehn Wochen-Programm „Gesunde Balance“. Begonnen wird mit dem Aufbau eines geeigneten Rahmens für das Programm. Dazu zählt der Raum und eine verlässliche Zeit, die täglich zur Verfügung stehen sollte. So schafft man sich ein Ritual, das zum Erlernen beiträgt. Ebenfalls in der ersten Woche lernt man das Phasenmodell Erden – Meditation – Erden. Dabei bezieht sich das Erden auf das bewusste und bequeme Sitzen und die Meditation auf eine Atemübung, die einher geht mit der Beobachtung von Gedanken, bzw. deren Nichtbeachtung. Abschließend wird die Verwendung des Erfolgstagebuchs erläutert zu dem es jeweils Fragestellungen gibt, die sich in den Wochen dem Thema entsprechend ändern.

Mit einer Gehmeditation mit dem Mantra „Ja, ja, danke, danke“ geht es in der zweiten Woche weiter, bevor in der dritten Woche das bewusste Essen auf dem Plan steht. Dabei geht es nicht um bestimmte Gerichte, sondern darum, das Vorhandene meditativ und achtsam zu schmecken und zu genießen. Die vierte Woche ist den Emotionen gewidmet in der fünften ist das Körpergefühl dran. Die fünfte Woche hilft dabei, bei sich selber anzukommen, also bestimmt fremdgeprägte Muster zu erkennen und durch eigene zu ersetzen. Die siebte Woche hilft dabei, das Unveränderbare anzunehmen bevor in der achten Woche die eigenen Stärken erkannt und weiter gestärkt werden (Resilienz aufbauen). Die neunte Woche beschäftigt sich mit Sinngebung, bevor in der zehnten Woche die Zukunft fokussiert wird.

Jede Woche, bzw. Kapitel erhält eine knappe theoretische Einführung, die für das jeweilige Thema interessant ist. Verstreut gibt es auch grundsätzliche Informationen zu Salutogenese und wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Achtsamkeit.

Auf das zehn-Wochen-Programm folgt ein weiteres Kapitel mit vertiefenden Übungen. Darin geht es unter anderem um die Verankerung der Übungen im beruflichen Alltag, so zum Beispiel auch bei Meetings oder in Konflikten. Auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Schattenzeiten wird angeregt, die gemeinsam mit den Lichtmomenten ein balanciertes und damit gesundes Leben ermöglichen können. Nicht unbeachtet bleiben auch Phasen von Krankheit, die eine alternative Form der Übungen – im Liegen, andere Fragestellungen – erforderlich machen.

Ein Glossar und ausführliches Literaturverzeichnis runden das Buch ab.

Das Buch bringt den Nutzer – vom Leser, bzw. der Leserin will ich besser nicht sprechen, denn lesen alleine reicht hier nicht – schrittweise mit vielen Facetten seines Lebens in Kontakt. Wer sich darauf einlassen kann, wird sicherlich wunderbare Entdeckungen machen. Ich hätte mir gewünscht, dass neben den inspirierenden Zitaten auch eine visuell unterstützende Gestaltung – z.B. mit schönen Fotos - eine ganzheitliche Ansprache ermöglicht hätte. In der Reihe Weiterbildung, Training, in der das Buch erscheint, ist das aber vom Layout her vermutlich nicht möglich. Aber im Beltz Verlag gibt es auch noch ein Paket mit 75 Bildkarten der Autorin zu dem Thema. Interessierte werden sich die sicherlich gerne zulegen.