

Friedrich D. Hinze, Acht Schritte zur Achtsamkeit. Ein Buch zum Tun und Lassen.  
Vandenhoeck & Ruprecht, 1. Auflage 2011.

ISBN: 978-3-525-40432-4

Achtsamkeit lernen bedeutet bewusst zu leben. Wer wollte das nicht. Häufig begegne ich Zeitgenossen, die beklagen, dass die Zeit so (zu?) schnell verrinnt. Mit Achtsamkeit kann ich dem etwas entgegen setzen.

Sie werden sich Zeit nehmen müssen, wenn Sie sich auf diesen Kurs einlassen. Nur dann kann die wunderbare Sprache des Autors ihre Wirkung entfalten. Nur so ist es möglich, die große Zahl an Übungsvorschlägen durchzuführen und für sich selbst ihre Wirkung zu entdecken. Ja, darum geht es: Entdeckungen im eignen Leben zu machen. Bewusstsein über die vielen Selbstverständlichkeiten herzustellen.

Mir gefällt sehr gut, dass sich dieses Buch keiner Negativschablonen bedient: wie belastet das Dasein doch ist, welche negativen Auswirkungen der Lebenswandel eines Menschen haben wird ... wie es in so vielen Ratgebern üblich ist. Der Autor setzt einfach voraus, dass der Leser sich mit der Achtsamkeit beschäftigen will. Alles kann, nichts muss ist die Devise. Niemals wird irgend ein Druck erzeugt. Ganz im Gegenteil. Die Sprache ist sanft gleitend und einladend. Mit Worten wird gespielt – für mich war es eine wahre Lust dieser Bewegung zu folgen. Auf diese Weise entwickelt Hinze ein sorgsames neues Verständnis der Wahrnehmung und Wirklichkeit.

Dafür sind acht Schritte in zwei Wegabschnitten vorgesehen. Die ersten vier Kapitel widmen sich dem „Können durch Wissen“. Doch keineswegs geht es hier nur darum, eine Anleitung zu konsumieren. Zwar werden die Begriffe „Achtsamkeit“, „Bewusstsein“, „Lebensraum und Lebensgang“ und „Lebensaufgaben und Lebensmittel“ geklärt. Dazu werden aber immer Übungen zur Selbsterfahrung angeregt. Überschriften mit „zum Tun und Lassen“. Wie schon beschrieben: Nichts muss, alles kann.

Der zweite Wegabschnitt führt über das Tun zur Einsicht. Hierzu sind dem Buch 23 Einsichtskarten beigelegt. Sie helfen dabei, die wichtigen Dinge im Leben zu fokussieren:

- Gegenwart
- Wahrnehmung
- Mitte
- Halt und
- Gefühl

Bezogen auf die Beziehungsgestaltung geht es weiter mit

- Präsenz
- Wertschätzung
- Mäßigung
- Gelassenheit und
- Mitgefühl

Das Buch ist mit einigen farbigen Abbildungen gut und hilfreich gestaltet. Die Ringbindung hilft dabei, es als Werkbuch zu nutzen. Gemeinsam mit den Karten wird das Werk in einem schön gestalteten und stabilen Klappdeckel präsentiert.

Die 148 Seiten schrecken nicht ab und bieten doch mehr als genug Material, sich achtsam auf einen neuen Lebensabschnitt zu begeben.