

**Günther Mohr, Achtsamkeitscoaching. Das Kunstwerk des Lebens gestalten. EHP – Verlag
Andreas Kohlhage, 1. Auflage 2014**

ISBN: 978-3-89797-109-7

Achtsamkeitstrainings sind hilfreich, um in unübersichtlichen Zeiten auf das Wesentliche zu fokussieren. Wie sich Achtsamkeit erlernen lässt wird von Günther Mohr gut nachvollziehbar erläutert.

Basis des Trainings, oder Coachings, wie der Autor es nennt, ist die Treppe der Aufmerksamkeit. Mit Hilfe dieser Differenzierung in das Körperliche als unterster Stufe, die Emotionen, das Denken, das eigene Ich über die Beziehung zu den Generationen hin zum Nondualen gelingt ein einprägsames Modell mit der Bezeichnung: be real. Wie treffend, geht es bei Achtsamkeit ja vorrangig um Wahrnehmung ohne Interpretation. Natürlich bietet Mohr eine deutlich umfassendere Zusammenstellung verschiedener Definitionen für den Begriff Achtsamkeit, der seit einiger Zeit in Mode zu sein scheint.

Da Achtsamkeit(-scoaching) ein Lern- und Erfahrungs-Prozess ist, braucht es aufeinander aufbauende Übungen und Hinweise, wie der Nutzen dieser Lebenshaltung erfahren werden kann. Die Übungen sind gut nachvollziehbar formuliert, bzw. haben als Formular gestaltet hohen Aufforderungscharakter. Aus dem Fließtext heben sie sich durch einen grauen Hintergrund sofort hervor und sind im Inhaltsverzeichnis auch leicht zu finden. 12 Abbildungen ergänzen den Text passend. Fall-Beispiele stehen oft am Beginn eines Kapitels und lassen den Zusammenhang mit beruflichen Themen erkennen. Gerne hätte man allerdings am Ende der Darstellung auch erfahren, wie die jeweiligen Übungen zu einer Veränderung bei diesen Personen geführt haben. Sehr gut gefällt mir die grundsätzliche Offenheit gegenüber religiösen oder weltanschaulichen Hintergründen, die beim Thema Achtsamkeit nicht selbstverständlich ist. Es wird zwar auf Verbindungen hingewiesen, eine dogmatische Festlegung unterbleibt glücklicherweise. Die Grundhaltung des Autors steht in enger Beziehung zu der rheinischen Lebensweisheit „Jeder Jeck is anders“, die auf Seite 131 ausdrücklich genannt ist. Denn gerade wenn es darum geht, „das Kunstwerk des Lebens (zu) gestalten“, dann darf nicht der Eindruck entstehen, dass es sich dabei um ein bestimmtes Werk handelt. Der Untertitel wäre mit „sein Kunstwerk des Lebens gestalten“ deutlich zutreffender gewählt. Genau dazu bietet das Buch auf seinen 145 Seiten eine gute Hilfe.