

Zuverlässiger Begleiter auf einer inneren Reise

Das Buch beginnt mit einem Vorwort von Ulrich Ott, dessen erster Satz lautet: „Sich eine Auszeit zu nehmen, wenn einem alles zu viel wird – ist das nicht die natürlichste Sache der Welt?“ Aber das scheint es eben nicht zu sein, sonst würden die alarmierenden Zahlen für Erschöpfungszustände aller Art nicht beständig weiter steigen. Die Frage könnte also ein wenig anders formuliert lauten: „Was braucht es, innezuhalten und sich eine Auszeit zu nehmen?“ Oder noch früher angesetzt: „Was braucht es, zu erkennen, dass eine Auszeit nötig ist?“ Es scheint, dass wir in einer Welt leben, die eine Entfremdung vom eigenen Körpererleben und ein damit einhergehendes Überschreiten der eigenen Grenzen begünstigt. Gerade in der medizinischen Tätigkeit passiert es leicht, dass wir die eigenen Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse der uns anvertrauten Menschen zurückstellen und oft zu spät bemerken, dass da etwas aus der Balance gerät.

Obwohl wir wissen oder mindestens ahnen, dass die Fähigkeit, auf

sich selbst zu achten, grundlegend ist, kann diese mitunter verschüttet werden und muss dann neu entdeckt und kultiviert werden. Bei diesem Unterfangen kann das Buch wichtige Anstöße geben und ein zuverlässiger Begleiter werden. Ein Begleiter auf einer inneren Reise, die im ganz eigenen Tempo vorstattengehen darf, zu einer Reise, bei der immer wieder Pausen vorgesehen sind, ein Innehalten, zu dem die Autoren einladen, wie das ganze Buch als eine wohlthuende Einladung verstanden werden kann.

Die Autoren erscheinen sehr praxiserfahren: Die Übungen sind anwendungsnah und vermitteln eine gelebte Praxis der Achtsamkeit, eine Lebenshaltung. Schritt für Schritt erfährt der Leser theoretisch und praktisch, wie es gelingen kann, mehr Bewusstsein in sein Leben zu bringen, um auf diese Weise alltäglicher Hektik, Stress und Unzufriedenheit entgegenzusetzen. Dabei werden keine

Instant-Lösungen angeboten, sondern darauf vertraut, dass jeder einzelne Leser über genügend innere Weisheit verfügt, eigenverantwortlich seinen ganz persönlichen Weg zu finden.

Das Buch ist gut strukturiert und übersichtlich: Zitate laden zum Innehalten und Sinnieren ein, Anregungen zum Führen eines Timeout-Tagebuchs inspirieren für die Praxis; anschauliche und einprägsame Bilder verankern das Gelesene im visuellen Gedächtnis. Besonders gelungen ist der Wechsel zwischen Theorie und Pra-

xis, durch den die Lektüre des Buches schon beinhaltet, was es zu lernen gilt: eine gute Balance zu finden zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen kognitiven Leistungen und einem körperlichen „In-sich-Ruhen“. Die Hör-CD vertieft die Inhalte des Buches und ist ein weiteres Beispiel für das Credo der Autoren, Herz, Hirn und alle Sinne einzuschalten und zu pflegen.

Silke Heimes



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt: **Timeout statt Burnout.** Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Klett-Cotta, Stuttgart 2012, 199 Seiten, gebunden, 19,95 Euro