



Elke Simmel

## Im Jetzt leben für dummies ★★★★★

Wiley 2021 · 265 S. · 15.00 · 978-3-527-71698-2

„Im Jetzt leben“ oder auch „im Hier und Jetzt“, wie oft gesagt wird, um das Gegenwärtige noch mehr zu betonen, ist in den letzten Jahren ein großes Thema geworden. Früher sind wir eher dazu aufgefordert worden, an die Zukunft zu denken, für das Morgen zu sorgen, uns der Konsequenzen unseres Tun und Lassens bewusst zu sein und entsprechend zu handeln. Kann es sein, dass wir darüber vergessen haben, in der Gegenwart zu leben? Und was heißt es nun genau und ganz praktisch, im Jetzt zu leben? Es geht aber natürlich nicht nur um Gegenwart und Zukunft, sondern manche

Menschen kleben auch zu sehr an der Vergangenheit. „Kleben“ heißt, dass sie

Veränderungen nicht zulassen können.

Die Autorin Elke Simmel ist Kommunikationsexpertin, Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Psychologin. Ihre Kernfrage lautet: „Was ist es, was ein Leben wertvoll macht?“. Es ist auf jeden Fall mehr als die Suche nach dem Glück, bringt noch eine andere Dimension mit hinein und umfasst eigentlich alles, was uns im Leben wichtig ist. Das ist die Familie, sind Beziehungen überhaupt, Beruf, Freizeit und Alltag, um es relativ kurz zusammen zu fassen. 265 Seiten, das klingt jetzt nicht ausufernd und überfordernd, aber wenn man das Buch so hintereinanderweg liest, dann kann einen das schon überfordern, so voll gepackt mit Fragen und Antworten, Informationen, Übungen und Anregungen.

Ich schlage vor, es langsam angehen zu lassen. Am besten kann oder könnte man das natürlich, wenn man schon die Geisteshaltung des „im Jetzt leben“ hätte. Wenn man sich voll und ganz auf den Text und den Raum zwischen den Wörtern einlässt, mit „Achtsamkeit und Bewusstsein“. Das sind Wörter, die sehr oft genannt werden, eigentlich die Kernkompetenzen, auf die es ankommt.

„Für dummies“ heißt ja nicht für Dumme, sondern für Anfänger. Für die Autorin ist es natürlich überhaupt nicht fraglich, was „Achtsamkeit“ bedeutet, aber das Wort wird andernorts so oft als Schlagwort und damit fast als Floskel benutzt, dass ich es gut gefunden hätte, wenn sie es nicht einfach vorausgesetzt, sondern einmal erklärt hätte, was sie genau darunter versteht.

Wie bei der Reihe üblich, gibt es ganz am Anfang ein paar „Schummelseiten“, in denen alles zusammengefasst wird, im Stichwortverzeichnis – von „Abenteuerlust bis Zweifel“ – ca. 260 Begriffe. Da steckt schon alles drin und gleichzeitig sind es Versprechungen, wie uns das Leben plötzlich (oder allmählich) gelingt, wenn wir das alles beherzigen. Das ist natürlich wiederum „Zukunftsmusik“.

Mir persönlich gefällt die Gestaltung der Reihe „für dummies“ nicht, für mich sind das keine „schönen“ Bücher, die ich gerne zur Hand nehme. Layout, die (zum Glück in diesem Fall nur wenigen) Witzzeichnungen, Umschlaggestaltung, Farben etc. sind meiner Ansicht nach (ich drücke mich also vorsichtig aus) nicht zeitgemäß und passen nicht zum Inhalt. Aber – und das ist wohl (ge)wichtiger – es gibt wohl niemanden, der dem Buch nichts entnehmen könnte. Dem wäre dann wohl wirklich nicht mehr zu helfen.