



Beate Hofmann

Einfach gut!

Mit Leichtigkeit erfüllter leben

Patmos 2015 • 173 Seiten • 14,99 • 978 3 8436 0589 2

☆☆☆

„Mit Leichtigkeit erfüllter leben“. Wer möchte das nicht und wen betrifft das nicht? Ich habe das Buch auf jeden Fall nicht nur mit Neugierde gelesen, sondern durchaus mit dem Wunsch, persönlich davon zu profitieren und zumindest einen Schritt in diese Richtung gehen zu können.

Ein „gutes Leben“ meint nicht ein Leben in materiellem Wohlstand und umgeben von Statussymbolen, so viel steht von vorneherein fest. Ich hatte aber den Eindruck, dass Beate Hofmann sich vor allem an Menschen wendet, die schon Erfolg und Wohlstand haben, die aber selbst merken, dass Erfolg und Erfüllung nicht das Gleiche sind. Nicht umsonst (umsonst so wieso nicht!) coacht sie in ihren Seminaren „in ansprechendem Ambiente“ vor allem Führungskräfte, also Menschen, die viel arbeiten, Verantwortung tragen, Beruf und Privatleben nur schwer unter einen Hut kriegen und die sich bei alledem nun die Sinnfrage stellen.

In 7 Kapiteln gibt sie Anstöße, in denen der Leser lernen soll sich selbst zu lieben, beziehungsstark zu werden, Zuversicht zu üben, Achtsamkeit zu praktizieren, Bewegungsfreude zu entwickeln, Werte zu pflegen und Sinn zu suchen. Die einzelnen Kapitel werden von Zitaten berühmter und weniger bekannter Persönlichkeiten begleitet und mit einem Interview mit einem Menschen, der genau zu diesem Thema etwas zu sagen hat, abgeschlossen. Dazwischen gibt es noch jeweils ein „Coaching to go“, also Handhaben für praktische Übungen, die sofort umsetzbar sind.

Den Begriff „Coaching to go“ hat Beate Hofmann selbst geprägt. Für mich unterstützt dieser Vergleich mit dem Kaffee, den man nicht in Ruhe und sitzend zu sich nehmen kann, sondern mit auf die Straße nimmt um damit dem nächsten Ziel entgegen zu eilen, nicht das, wofür die Autorin plädiert: Achtsamkeit und Monotasking.

Überhaupt die Begriffe! Achtsamkeit, Werte, Resilienz, Sinn – um die wichtigsten zu nennen – bedürfen einer Definition. Was Werte sind, erklärt sie recht gut. Sie beschreibt immerhin, was Achtsamkeit bewirken kann, setzt aber voraus, dass jeder wenigstens theoretisch weiß, was damit gemeint ist. Dabei gibt es für „Achtsamkeit“ viele Definitionen, die sich bei aller Gemeinsamkeit durchaus voneinander unterscheiden. Da hätte ich mir mehr Klarheit gewünscht.



Auch der Begriff „Resilienz“ ist noch nicht so Allgemeingut, dass man darüber nicht ein wenig mehr sagen könnte.

Natürlich ist das alles nicht neu und – zum Glück! - nicht spektakulär. Es gibt viele Ratgeber, die mehr oder weniger genau das aussagen, was Beate Hofmann auch rät. Aber manchmal genügt eine kleine Änderung des Blickwinkels, eine etwas andere Formulierung, um eine Erkenntnis in einem auszulösen, die einen weiter bringt, einem hilft und sogar beglückt. Mir ist das mit diesem Buch leider nicht passiert.

Die Büchertipps, die sie direkt und durch entsprechende Zitate indirekt vermittelt, möchte ich nicht unerwähnt lassen, sie können auf jeden Fall sehr hilfreich sein und einen weiterbringen. Es muss sich ohnehin jeder selbst auf den Weg begeben und kann sich das nicht von einem noch so guten Coach abnehmen lassen.

Was befähigt Beate Hofmann überhaupt dazu, als Lebensberaterin tätig zu werden? Sie ist keine Psychotherapeutin, sondern war Religionspädagogin, Diakonin und Hochschuldozentin. Nach einem für sie und ihren Mann sehr entscheidenden Sabbaticaljahr in Kanada, hat sie eine Ausbildung an einer offenbar renommierten Schule als „Professional Speaker“ gemacht und mit ihrem Mann das Unternehmen „hope & soul company“ gegründet, das Vorträge und Seminare anbietet. Ganz abgesehen davon, dass mir dieser Name eher wie eine Parodie vorkommt, weist das alles eher auf Erfolg und Geschäftstüchtigkeit denn auf Erfüllung hin. Entscheidender ist wohl die Persönlichkeit von Beate Hofmann, die ich ihr nicht absprechen möchte. Erfolg und Erfüllung müssen einander ja nicht widersprechen!