

Wissen & Leben

## Was Lebenskuenstler richtig machen – von Achtsamkeit bis Zufriedenheit

Wissen & Leben Herausgegeben von Wulf Bertram

Bearbeitet von  
Harald Görlich, Jörg Fengler

1. Auflage 2016. Taschenbuch. ca. 336 S. Paperback  
ISBN 978 3 7945 3213 1  
Format (B x L): 18,5 x 12 cm  
Gewicht: 358 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Geleitwort

Der Autor dieses Buches, Prof. Dr. Harald Görlich, hat sich ein anspruchsvolles Ziel gesetzt.

Er will von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zufriedenheit seine spürbar über Jahre hinweg gesammelten Erkenntnisse zum Thema Lebenskunst darstellen. Er lädt Leserinnen und Leser kontinuierlich dazu ein,

- die Angebote zur Lebenskunst-Gestaltung zu untersuchen,
- die eigene Praxis auf diesem Gebiet neugierig zu reflektieren,
- sich von manchen Gewohnheiten und Illusionen zu verabschieden und
- eine gesellschaftsverträgliche Form der Selbstfürsorge zu entwickeln.

Dabei spricht er auch Kontraindikationen aus: Bei seelischen und körperlichen Erkrankungen sind psychotherapeutische und medizinische Behandlungen erforderlich, die über die Pflege der Lebenskunst erheblich hinausgehen. Bei beiden geht es um Heilung, Prävention, Rehabilitation und Nachhaltigkeitssicherung.

Der Autor verbindet in seinen Kapiteln Erkenntnisse aus Pädagogik und Sozialer Arbeit, Medizin und Psychologie, Soziologie und Geschichte, Philosophie und Theologie. Diese Multiperspektivität wird dem Gegenstand in besonders erfrischender, zum Nachdenken anregender Weise gerecht und vermittelt eine Haltung heiterer Gelassenheit. Die Verantwortung liegt dabei nicht beim Autor, sondern bei der Leserschaft. Diese entscheidet in jedem Kapitel, welche dieser Angebote sie annehmen, ablehnen oder variieren will.

Jeder Abschnitt des Buches beginnt mit einem Fallbeispiel. Danach folgen Tatsachen und Reflexionen über Chancen und Grenzen, Empfehlungen, Risiken und Ent-

wicklungsmöglichkeiten, Licht und Schatten sowie Handlungsoptionen. Die Darstellung endet jeweils mit einem pointierten Satz, also Aphorismus, Zitat, Gedichtzeile usw., die wir als Bestätigung des zuvor Gesagten, aber auch als dosierte Verstörung eines eigenen Denkmusters auf diesem Gebiet verstehen können.

In einigen Passagen setzt sich der Autor sehr dezidiert mit Fehlhaltungen und Fehlentwicklungen auseinander, z.B. bei Wünschen und Angeboten zur Leistungs-„Optimierung“ und Schönheits-Steigerung, in der Werbung, der Kommunikation von TV- ModeratorInnen und dem Einsatz von MotivationstrainerInnen. Aber danach kehrt er stets zu Alternativen zurück, die authentische Lebenskunst ermöglichen.

Ich empfehle, an jedem Tag nur ein Kapitel dieses klugen, besonnenen Textes zu lesen – am besten am Morgen, um dann den Tageslauf als Beobachtungs- und Reflexionsstrecke zu nutzen. Dadurch wird das Buch zu einer wohltuenden Selbstkonfrontation, die sich über einen ganzen Monat hin erstreckt und somit eine nachhaltige Wirkung auf unsere gelebte Lebenskunst entwickeln wird.

Während der Lektüre stiegen in mir immer wieder Bilder und Erlebnisse des Wiedererkennens und des Dankes auf.

Der Autor bezieht sich leichtfüßig auf die griechische Mythologie wie auch den von Buddha und Aristoteles beschriebenen Mittleren Weg. Er zitiert aus der Bibel und spricht über Meditationspraxis in Europa. Er beruft sich auf Viktor Frankl, der als Gegen-Position zu Freud die Sinnpsychologie entwickelt hatte. Frankl betont die Unsicherheit der menschlichen Existenz, die aller Planung Grenzen setzt und zur Selbstversöhnung in der Gegenwart einlädt.

Harald Görlich tritt trivialen Erfolgsrezepten ebenso energisch entgegen wie er Sprachkritik an allzu optimistischen Sprüchen übt („Man kann alles erreichen, wenn man