

BUCHKULTUR

Das internationale Buchmagazin

Heft 174 | Oktober/November 2017

Österreichische Post AG, MZ 022033122 M, Buchkultur / Verlagsymbol, Hiltedorfer Str. 26, 1150 Wien, ISSN 1026-002X, EURO 5 / SFR 8,90

Barbara Gowdy

Die Tücken
der Erinnerung

■■■ MOHSIN HAMID: ZEITEN DES AUFRUHRS ■■■ ISTANBUL:
EINE LITERARISCHE ERKUNDUNG ■■■ SHUMONA SINHA:
DRASTISCH UND POETISCH ■■■ FRANK WITZEL:
INTERESSIEREN FRAGEN MEHR ALS ANTWORTEN
■■■ JUNIOR: BÜCHER ÜBER DAS ANDERSSEIN



FRANKFURTER BUCHMESSE
Literatur aus
Frankreich

DIE SCHÖNEN DINGE SEHEN



PHOTO BY APERTURE VINTAGE ON UNSPASH

In einer Welt, die rund um uns durch Digitalisierung und Globalisierung stereotyper, schnelllebiger und hektischer zu werden droht, verspüren immer mehr Menschen den Wunsch, ja, vielleicht sogar das Bedürfnis nach Innehalten, nach dem eigenen Tempo und nach Entschleunigung. Vier völlig verschieden geartete Bücher rund um das Thema Ruhe und Gelassenheit hat KAROLINE PILCZ gelesen.

FÜR JEDEN MENSCHEN ist der Weg, zur Ruhe und zum eigenen Selbst vorzudringen, ein anderer. Und so gibt es auch für verschiedene Bedürfnisse unterschiedliche Zugangsweisen und Bücher. Ein herrlich universelles und gleichzeitig herrlich einfaches Kompendium praktischer Weisheiten ist das Buch „Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst“ des koreanischen Zen-Mönchs Haemin Sunim. Er bringt hier allgemeingültige Wahrheiten auf den Punkt, er beschreibt sie verständlich und gibt lebenspraktische Ratschläge. Es geht Sunim vor allem um das achtsame Bewältigen von Emotionen und den bewussten Umgang mit sich selbst. Das Buch ist in acht große Kapitel oder Themenbereiche unterteilt, zu jedem bietet der Autor eigene Erfahrungen und Lebensgeschichten, danach folgen, schön formuliert, oft auch zitiert, Ratschläge oder vielmehr pointierte Sinnsprüche, die zum Nachdenken und Umdenken, zur Übernahme und zum eigenen Tun anregen. Ein wunderbar zu lesendes und außerdem liebevoll illustriertes Buch zum Schmökern, Wiederlesen, Weiterlesen.

EINE GEBÜNDELTE, einfache, praktische und ebenso zeitgemäße wie im Alltag anwendbare Einführung in die Zen-Philosophie bietet der deutsche Philosophieprofessor Rolf Elberfeld mit „Zen. 100 Seiten“. Er vermittelt Theorie und Praxis der buddhistischen Achtsamkeitsübungen, die dazu dienen mögen, in eine Beziehung mit uns selbst zu treten. Elberfeld präsentiert hier eine wunderbare Mischung an autobiografischen Erzählungen, Historischem, Fakten, Buddha-Zitaten und Anregungen zu leicht ausführbaren, alltagstauglichen Übungen. Ein kompaktes und angenehm lesbares Buch, unpräntiös, auf den Punkt gebracht und bodenständig.

EINEN SEHR westlich-rationalen Zugang zum Thema Körper, Verstand und Gefühl hat der österreichische Psychologe und Psychotherapeut Georg Fraberger. Umfangreich und ausführlich, dabei stets klar und verständlich, geht er in „Wie werde ich Ich“ auf die vielen Faktoren ein, die uns in unserem Tun beeinflussen und daran hindern, wir selbst, also „Ich“ zu sein. Und eben darum geht

es ihm: man selbst und sein eigenes „ich“ zu entwickeln, authentisch bei sich zu bleiben, ohne freilich zu einem Außenseiter zu degradieren. Ein genauso wissenswertes und intelligentes wie lesenswert-anregendes Buch. Auf knapp 200 Seiten werden geballt Fakten sowie Anregungen geboten, das eigene Selbst zu hinterfragen, anzusehen und vielleicht zu ändern. Hier gibt es keine praktischen Übungen zum Nachmachen, aber zahlreiche Fallbeispiele und Geschichten. Ein spannend-dichtes Buch, das viel Neues bringt, weil es nicht

in die Fußstapfen gängiger Ratgeberliteratur tritt.

DENEN, DIE ES gern wirklich praktisch mögen, sei „Die Weisheit eines Yogi“ vom indischen Yogi Sadhguru (eigentlich Jaggi Vasudev) ans Herz gelegt. Auch ihm geht es darum, zum eigenen Ich und zur eigenen Verantwortlichkeit vorzudringen, also dazu, bewusst und mit freiem Willen auf Dinge oder Gefühle zu reagieren. Zu dieser Verantwortlichkeit gelange man durch Technik und Übung. Und Übungen bietet er viele in diesem Buch. Es ist dies freilich kein Yoga-Praxisbuch, sondern eine bodenständige und zeitgemäße Einführung in die Wissenschaft des Yoga, das heißt in die Harmonie mit dem Leben, und es bietet dazu kleine Übungen, die man während der Arbeit, im Park oder zu Hause ausprobieren kann. Ein Buch, das schön lesbar keine Lehre mit Geboten, sondern neue Sichtweisen bereit hält und mit kleinen Übungsvorschlägen dazu einlädt, scheinbar alltägliche Dinge auszuprobieren, auszukosten und von einem anderen Standpunkt aus zu betrachten.

Rolf Elberfeld **Zen. 100 Seiten** Reclam, 100 S., EurD 10/EurA 10,30
Georg Fraberger **Wie werde ich Ich. Zwischen Körper, Verstand und Herz** Residenz, 192 S., EurD/A 22

Sadhguru **Die Weisheit eines Yogi. Wie innere Veränderung wirklich möglich ist** Übers. v. Bernhard Kleinschmidt. O. W. Barth, 288 S., EurD 19,99/EurA 20,60

Haemin Sunim **Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst** Übers. v. Claudia Seele-Nyima. Scorpio, 272 S., EurD 18/EurA 18,60