

Diesen
Monat speziell
interessant für
Resilienztrainer/-
innen

CZO-Literaturtipp März 2021

Mikosch, C. (2020)

Der kleine Buddha und das Wunder der Zeit

Claus Mikosch nimmt das Leben mit seinen grossen und kleinen Wundern mit Neugier und Hingabe an. Gekonnt verpackt er seine Beobachtungen und Erfahrungen als Schriftsteller sowie Filmemacher in wohlthuende Geschichten. Darüber hinaus veröffentlicht Mikosch seine Erlebnisse und Gedanken rund um das Thema Achtsamkeit in seinem Blog. «Der kleine Buddha» ist eine Buchreihe, die aktuell aus vier inspirierenden Büchern mit allgegenwärtigen Themen besteht. Jede von Mikoschs Erzählungen ist als Sammlung einzelner Kurzgeschichten aufgebaut, die zum Nachdenken und Schmunzeln anregen.

In diesem vierten Buch «Der kleine Buddha und das Wunder der Zeit» beschäftigt sich der kleine Buddha mit der Erkundung der Geheimnisse der Zeit. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass Zeit relativ ist: Sie kann schnell oder langsam vergehen und wir können dieselbe Zeitspanne als flüchtigen Augenblick oder als gefühlte Ewigkeit erleben. Die Ewigkeitsmomente aber, so scheint es, werden in der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts immer seltener. Und genau da holt Mikosch die Leserinnen und Leser mit seiner vierten Erzählung ab. Der kleine Buddha zieht los, um die Zeit gründlich zu erkunden und um eine Antwort auf die Frage zu finden, warum sich die Zeit immer wieder anders anfühlt. Auf seiner Reise trifft er unter anderem auf einen alten Förster, der keine Hilfe annimmt, lernt mit einem Goldgräber die Gier kennen und kommt dank einer träumenden Malerin der Kunst näher. Auch wenn er am Ende seiner Reise keine universell gültige Antwort hat, macht der kleine Buddha eine andere sehr hilfreiche Erkenntnis: Man kann die Zeit zwar nicht verlangsamen oder gar anhalten, doch jeder Mensch kann selbst entscheiden, ob er schnell oder langsam leben möchte.

Das Buch ist sehr einfühlsam geschrieben und inspiriert die Leserinnen und Leser in ihrem immer grösseren Bedürfnis nach mehr Zeit zu einem weisen Umgang mit die-

sem kostbaren Gut. «Der Buddha und das Wunder der Zeit» ist als Sammlung von 13 Kurzgeschichten aufgebaut. Es sind die jeweiligen Etappen auf der Reise des kleinen Buddhas. Jede Geschichte ist mit versteckten Alltagsweisheiten versehen und die Verbindung zum Buddhismus ist stets erkennbar. Es ist ein kurzweiliges Buch und damit ein wertvoller Alltagsbegleiter für Zwischendurch.

Das Buch eignet sich für alle, die sich gerne mit den Fragen des Lebens beschäftigen und sich für das Thema Achtsamkeit interessieren. «Der kleine Buddha und das Wunder der Zeit» bietet einen Weg, sich einer achtsamen Lebensweise anzunähern und somit die eigene Widerstandsfähigkeit zu entfalten. Ob für die persönliche Entwicklung oder auch als Inspiration für Resilienztrainer/-innen – dieses Buch ist eine leichte Lektüre, die nachwirkt.

Unsere Einschätzung

Inhalt: ★★★★★

Darstellung: ★★★★★

Praxisbezug: ★★☆☆☆

