

5 SÄTZE FÜR ...



«Du bist ein Schamane, also mach!» Diese Worte des sibirischen Schamanen Saryglar Ool, der Adrian Osswald im Rahmen eines Seminars als Schüler annahm, brachten im Leben des Schweizer einiges in Aufruhr. Sein Suchen und Zweifeln in einer vernunftgeprägten Gesellschaft nahmen erst ein Ende, als er erkannte, dass gelebter Schamanismus im Hier und Jetzt stattfindet, unabhängig von dessen kulturellem und religiösem Hintergrund. Nach langem innerem Ringen kam er zur Einsicht, dass wir unsere eigenen modernen schamanischen Rituale und Geschichten brauchen, damit das Schamanentum aus unserer Mitte heraus wachsen kann. In seinem Buch **Die Weisse Eule** (Maple Tree Verlag, Konstanz 2014) beschreibt Adrian Osswald die Entstehung seines Rituals der Weissen Eule und zeigt nachvollziehbar – und vor allem berührend bescheiden –, wie heilsam auch hiesiger Schamanismus wirken kann.



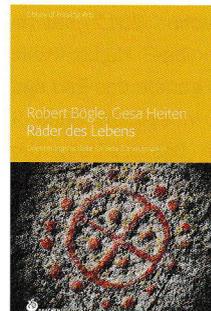
Eine schamanische Reise zur Quelle der Kraft befördert auch das Leben der kritischen Be-

rufsfrau Ravenna Wolf auf ganz neue Bahnen. Tagebuchartig beschreibt sie ihre ersten Kontakte mit Krafttieren und geistigen Wesen, die sie vorerst erschrecken, je länger, desto mehr aber zu festen Bestandteilen ihres Alltags werden. **Die weiße Rabin** (Arkana Verlag, München 2014) beschreibt den Weg einer Frau aus einer tiefen Sinnkrise heraus in Welten jenseits von Raum und Zeit. Es ist der facettenreiche Bericht einer sehr persönlichen Reise, die zum Teil etwas konstruiert wirkt, dann aber wieder unverhofft zu berühren vermag. Dieses Buch ermutigt, einen ur-eigenen spirituellen Weg zu gehen und den inneren Botschaften zu vertrauen – ungeachtet spiritueller Autoritäten oder Vorgaben des Mainstreams.



Das Tier, seine Symbolkraft und seine Fähigkeiten standen dem Menschen immer zur Seite und brachten ihn in seiner kulturellen Entwicklung voran. In der heutigen Nutz- und Haustierhaltung gerät leider sehr oft aus dem Blickfeld, dass ein Tier nicht da ist, um benutzt zu werden. **Haustiere und Ziervögel ganzheitlich behandeln** (Narayana Verlag, Kandersteg 2014) zeigt neben natürlichen Heilmethoden wie Farb- und Musiktherapie, Homöopathie- und Bachblütenanwendungen vor allem auf, wie wir unseren Tieren wach und bewusst be-

gegnen können. Rosina Sonnenschmidt betrachtet das Zusammenspiel von Mensch und Tier als morphogenetisches und familiensystemisches Feld; mit ihren Krankheiten zeigen uns Tiere sehr genau auf, wo wir selbst kranken. Wenn wir also unsere Tiere heilen, dann heilen wir uns selbst, lautet das Fazit dieses sehr empfehlenswerten Buches.



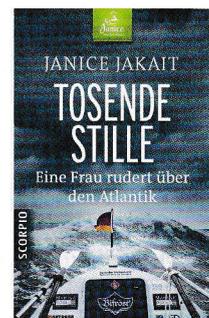
Der Mensch als ein verlorenes Wesen im Kosmos hat stets versucht, sich in natürlichen Kreisläufen zu erkennen und sich an ihnen zu orientieren. Der kreisförmige Aufbau des Lebens hat viele Kulturen aller Welt das Lebensrad als Symbol und Orientierungsmodell verwenden lassen. Gleichzeitig verläuft auch unsere Lebensreise in Rhythmen, Zyklen und Kreisen, in denen das Ende immer wieder zum Anfang führt. **Räder des Lebens** (Drachen Verlag, Klein Jasedow 2014) widmet sich nicht nur diesen Orientierungsmodellen aus verschiedenen Kulturen, sondern auch deren Anwendungsmöglichkeiten in der Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen. Welcher Kultur auch immer die Lebensräder entstammen: Sie ermöglichen, sich überall und jederzeit zu zentrieren, denn das Leben selbst kreist immer um die Mitte.

EVA ROSENFELDER

Vorab eine Warnung: Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie Ihre Sommerferien in der

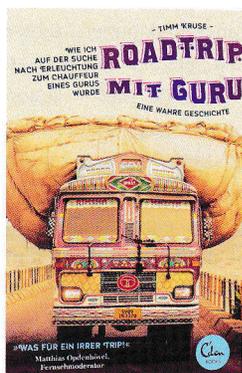


Toskana verbringen – schweigend. Noch während man liest, möchte man sogleich in den Zug steigen und in einem Ort namens Poci eine Woche lang den Mund halten. Dieter Mittelsen Scheid macht das nicht das erste Mal – schon seit über dreissig Jahren leitet der Arzt und Psychotherapeut Schweige- und Bewusstseinsgruppen im eigenen Zentrum in Italien. Im Buch **Auf dem Weg des Schweigens** (Nicolaische Verlagsbuchhandlung, Berlin 2013) lässt er den Leser so nahe an seine eigenen Erfahrungen heran, dass die unmittelbar gelebte Stille auf einen überzugehen scheint. Ein Glück, gibt es Menschen, die schweigen können – und etwas zu sagen haben.



Janice Jakait überquerte als erste Deutsche den Atlantik mit dem Ruderboot. Mitten auf dem Ozean, wo schaukelnde Monotonie auf die Schmerzen ihres leidenden Körpers traf, erfuhr sie einen Einblick in die Freude des Seins: «(...) zwischen zwei Atemzügen löse ich mich auf, in mir, im Boot, in meinem Ozean,

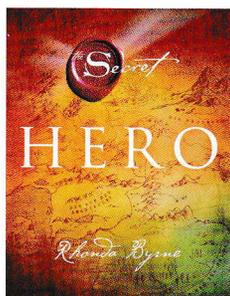
im Himmel.» Die innere Stille, welche auf dieses Erlebnis folgt, kennt keine Bedrohung, die äussere schon – und dies ist einer der Gründe, warum sich die Extremsportlerin allein auf See gewagt hat. Ihre leise Atlantiküberquerung und das dazu erschienene Buch **Tosende Stille** (Scorpio Verlag, München 2014) sollen die Öffentlichkeit für die zerstörerischen Folgen des Unterwasserlärms sensibilisieren.



Journalisten haben auf dem Weg zur Erleuchtung einen entscheidenden Vorteil: So ist der viel besungene «Beobachter» bei ihnen ein fest installierter Modus – den sie allerdings auch schwer wieder loswerden. Die spitze Feder wie eine Waffe vor sich hertragend, halten sie das Leben auf Distanz. Können Sie sich vorstellen, was einen NDR-Fernsehredaktor dazu bringen könnte, sich schluchzend an den Lunghi eines indischen Heiligen zu klammern? In **Roadtrip mit Guru** (Eden Books, Hamburg 2014) erzählt Timm Kruse seine wahre Geschichte – wie er zu Hause alles aufgab, um mit einem namentlich nicht genannten, bei uns jedoch gut bekannten Erleuchteten um die Welt zu reisen. Und dabei begann alles so harmlos: «650 Euro plus Kost und Logis. Ich hätte gedacht, dass Erleuchtung teuer wäre, und buchte.»



Zugegeben: In **Liebe(r) ungewöhnlich leben** (Verlag Via Nova, München 2012) hat Diplompsychologe Heiko Kölle nicht eben gerade das Rad neu erfunden. In seinem Buch – mehr eine Beschreibung der klassischen Höhen und Tiefen einer Partnerschaft als ein Beziehungsratgeber – sucht man vergeblich nach griffigen Tipps. Gleichwohl vermittelt Kölle dem Leser eine einfache, aber heilsame Botschaft: Du bist nicht allein! Egal, welche Probleme du gerade hast oder wie dumm du dich anstellst, es gibt Tausende andere, denen es genau so geht wie dir.



Da *The Secret* ja inzwischen kein Geheimnis mehr ist – wohl aber eine geschützte Marke –, musste Rhonda Byrne erneut die Ärmel hochkrempeln. Nach eilends nachgereichten Titeln wie *The Power* (2010) und *The Magic* (2012), die dem Vorgänger brav auf die Bestsellerlisten folgten, hat sich Byrne nun einen neuen Kassenschlager ausgedacht. Viel Arbeit wird ihr **Hero** (Knaur Verlag, München 2013) nicht gemacht haben, denn diesmal bekommt sie Hilfe von «zwölf der erfolgreichsten

Menschen», die nicht weniger als die Hälfte des Buches mit ihren Geschichten füllen. Sie, die wie viele von uns mit schlechten Voraussetzungen ins Leben gestartet sind, sind nun reich – vor allem natürlich an wertvoller Lebenserfahrung, die sie gerne mit ihren Lesern teilen. Genau wie Byrne selbst, die ohne Angst vor grossen Worten die Storys ihrer Gastautoren im Stil eines rührigen amerikanischen Esoterikfilms zusammenschustert.



«Ein Normaler ist heute bloss ein Mensch, den der Therapeut noch nicht gründlich genug untersucht hat», so der kritische Medizinjournalist Jörg Blech. Wenn heute in jeder deutschen Grundschulklasse mindestens ein Kind als psychisch krank gilt, könnte das daran liegen, dass in der Branche der Helfer mehr Menschen arbeiten als in der Automobilindustrie. Mit unerschütterlicher Neutralität lässt Blech eine Bombe nach der andern hochgehen: Ärzte, die sich bei der Pharma legal einen Zustupf verdienen; Zipperlein, die zu psychischen Störungen hochstilisiert werden, und Medikamente, die – ähnlich wie jene, die sie verschreiben – helfen sollen, aber eigentlich krank machen. **Die Psychofalle** (S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2014) ist ein hoch spannender Sachbuch-Thriller, der auch schon mal den Rückblick auf

die Gegenwart vorwegnimmt, indem der Autor nonchalant an die psychiatrischen Irrtümer der Vergangenheit erinnert. Wussten Sie zum Beispiel, dass 1872 «das Fahren mit der Eisenbahn als Ursache von Wahn und Irresein» galt?



Die 3 Versprechen (Arkana Verlag, München 2014) ist eigentlich ein Werk über die drei zentralen Gelübde des Buddhismus, aber Pema Chödrön hat beschlossen, das Ganze «allgemeiner zu beschreiben». Nun ist ihr Buch nicht nur für Angehörige aller Religionen geeignet, sondern auch sonst sehr allgemein geraten: Niemandem Schaden zufügen, für einander Sorge tragen und dabei die Welt so annehmen, wie sie ist – da kann ja keiner was dagegen haben. Doch was von aussen wie die Schmuckausgabe eines spirituellen Bestsellers aussieht, hat zwischen den Seiten seine volle Blüte nicht erreicht. Von Pema Chödrön hätte ich ein Buch erwartet, das mehr Kurs auf den ambitionierten Leser hält, anstatt sich öfter in flachgefahrener Beliebigkeit zu verlieren.

Eine Schauspielerin, die zwanzig Jahre auf Sets von Fernsehserien verbracht hat, könnte sich schon irgendwann zu fragen beginnen, wer sie wirklich ist. Und dabei wäre «Maria Bachmann» erst der Anfang einer hart erkämpften Antwort. **Bin auf Selbstsuche – komme**