

Im März gibt es Bücher und Medien über das Empfinden von Peinlichkeiten, Vergleiche mit anderen, Selbstfürsorge, Selbstschutz – und das Sehen mit den Augen anderer: Schamgefühle können mannigfaltige Gründe haben & Schutz und Fluch zugleich sein . . .



Bengt Thomson
Besuch einer kleinen Seele
 CD, circa 37 Minuten, 14,45 Euro
 Bezug: www.flowofenergy.de

Heilmeditation

Die CD „Besuch einer kleinen Seele“ beinhaltet eine Geschichte und Heilmeditation für Menschen, die eine Fehlgeburt oder einen Schwangerschaftsabbruch erfahren haben und dieses Ereignis heilen wollen. Geschrieben und gesprochen von Bengt Thomson, ist sie in drei Abschnitte aufgeteilt, die sehr achtsam und stimmig aufeinander aufgebaut sind.

Im ersten Teil „Besuch einer kleinen Seele“ erläutert er anhand einer Geschichte zweier Seelen, einer jungen und einer alten, die sich zufällig treffen, auf einfache und klare Weise das Prinzip der In- und Exkarnation. Durch den Verlauf der Unterhaltung wird liebevoll erklärt, dass es unterschiedliche Absichten für eine Inkarnation geben kann und dass sich zwei Seelen immer nur treffen, um sich gegenseitig in ihrer Weiterentwicklung zu unterstützen. Es ist gut vorstellbar, dass man – wenn die Erfahrung noch frisch ist, und man vielleicht noch im traumatisierten Zustand ist – schon mit der Eingangsgeschichte zunächst einmal genügend Stoff zum Verarbeiten hat. Der Sprecher lässt hier auch viel Raum und lädt die Zuhörer/innen immer wieder ein, auf ihre Intuition zu hören und in ihrem eigenen Tempo vorzugehen. Im zweiten Teil, der „Vorbereitung der Meditation“ werden die grundlegenden Maßnahmen erklärt und wie die Meditation, die den eigentlichen Heilprozess auslöst, vonstatten gehen soll.

Auch wird hier auf die Wesenheit der Engel sowie auf Kontraindikationen und Widerstände eingegangen. Im dritten Teil der CD, der „Klärungsmeditation“, wird der eigentliche Heilprozess initiiert.

Beginnend mit einer meditativen Musik wird man ruhig und sehr behutsam, mit klarer, kraftvoller und doch sanfter Stimme, geradezu liebevoll durch die Heilmeditation geführt.

Gelegentliches Tönen unterstützt das Hineinspüren in die einzelnen Schritte, die Kontaktaufnahme zur Seele des ungeborenen Kindes, die Interaktion und schließ-

lich die endgültige Verabschiedung.

Fazit: Bei diesem Werk merkt man deutlich, dass es aus einem Erfahrungshintergrund entstanden ist, den der Autor in den Jahren seiner Heilarbeit aufgebaut hat. Ein wahres Kleinod zur Heilung für all jene Menschen, die spüren, dass sie allein mit dem rationalen Verstand diese Form der Erfahrung allein nicht ausreichend bearbeiten oder gar heilen können. Die CD ist in Deutsch und Englisch gesprochen und hat nur eine Kontraindikation: Jeder kann diese Meditation machen, außer Schwangeren, denn die Seele der bestehenden Schwangerschaft könnte durch diese Meditation irritiert werden.

Marion Augustin



Udo Baer, Gabriele Frick-Baer
Vom Schämen und Beschämtwerden
 Beltz, 2015
 ISBN: 978-3407858672
 142 Seiten, 14,95 Euro

Schutz des Inneren

Scham – ein diffuses, manchmal sperriges, manchmal wiederum kaum greifbares und unglaublich vielfältiges Gefühl. Jeder von uns hat sie schon erlebt oder erinnert sich vielleicht sogar jetzt noch: Hilflos, mit brennenden Wangen, sich vor Scham innerlich windend und peinlich berührt an Situationen zurückdenkend, die diese auslösten. Sich zu schämen ist ein Emotionscocktail, der durch unterschiedlichste Begebenheiten ausgelöst werden kann – Peinlichkeit, Moralvorstellungen, Sozialisation, Krankheit – sogar Lob. Scham hat viele Gesichter und Ausprägungsformen, die einem im Alltag oft begegnen, allen Versionen gemein ist aber, dass es ein soziales Gefühl ist. Denn zu dieser Empfindung gehört die Öffentlichkeit, die Reaktion der anderen. Scham ist, sich scheinbar mit den Augen der anderen zu betrachten.

Die Autoren Udo Baer und Gabriele Frick-Baer – beide arbeiten seit Jahrzehnten als Pädagogen, Heilpraktiker für Psychotherapie und Therapeuten – differenzieren auch verschiedene Qualitäten von Scham. Manche Scham ist nützlich, sinnvoll und schützt als Wächterin das Innere – den „Intimen Raum“ – einer Person. Andere

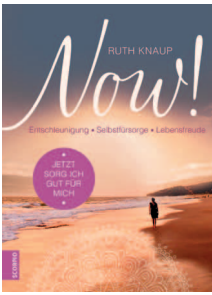
Formen wiederum sind wie Gift, das sich langsam in jeder Zelle des Körpers ausbreitet. Als besonders wichtig hebt das Autorenduo die Unterscheidung zwischen natürlicher Scham und Beschämung heraus. Natürliche Scham tritt zum Beispiel auf, wenn wir etwas von unserem Inneren preisgeben und die Reaktionen darauf ersehnt, aber auch gefürchtet sind.

Beschämung geschieht von außen – zum Beispiel mit Aufforderungen wie „Schäm dich!“ – und geht einher mit Ausgrenzungen und oft auch dem Lächerlichmachen. Viele Menschen tragen solche prägenden Erfahrungen in ihrer Biografie mit sich herum – denn ebenfalls sehr viele Menschen brauchen es, andere aktiv zu beschämen, um sich selbst zu profilieren. Viele werden auch ungewollt zu „Täterinnen“ und „Tätern“, weil sie mit Kommentaren unbewusst in vorhandene Muster treffen. Oder sie leiden an ihrer „Schamlosigkeit“ – auch das gibt es.

Zu lernen, diese verschiedenen Formen auseinanderzuhalten, bedeutet laut dem Autorenteam zu lernen, mit der eigenen Scham und dem Beschämtwerden besser umzugehen, um dann eventuell nicht mehr darunter zu leiden. Mit zahlreichen Beispielen aus ihrer langjährigen Therapiearbeit vermitteln Udo Baer und Gabriele Frick-Baer praxisnah die verschiedenen Schamformen und deren Sinn und legen den (oftmals traumatischen) Hintergrund frei. Hierbei erfährt man Faszinierendes über die eigenen Abwehrreaktionen, zum Beispiel, dass die Wahlmöglichkeit im Handeln und Reagieren dazu beiträgt, ob man sich unbewusst in Scham flüchtet oder nicht.

Fazit: Ein sehr lesenswerter kleiner Klassiker für die Handtasche, der schon seit mehreren Jahren immer wieder neu aufgelegt wird. Das schmale Buch fängt schon auf der ersten Seite an, die Struktur des Gefühls Scham zu erklären und Schicht für Schicht freizulegen. Dies gelingt dem Autoren-Team verständlich, einfühlsam, durchaus tiefgehend – aber ohne massiv mit Fachbegriffen um sich zu werfen und Leser/innen zu verschrecken. Sicher sehr spannend und hilfreich für in Therapie befindliche Menschen oder schlicht an Selbstreflexion interessierte.

Das Büchlein ist in der Reihe „Bibliothek der Gefühle“ erschienen, die auch noch viele andere Gemütszustände im Programm hat wie zum Beispiel Trauer und Loslassen, Kindergefühle, Sehnen und Wünschen, Angst, Einsamkeit, Schuldgefühle und innerer Frieden, Geborgenheit, Würde und Eigensinn.



Ruth Knaup

Now! Jetzt sorg ich gut für mich

Scorpio Verlag

ISBN: 978-3958030923

160 Seiten, 17,99 Euro

Selfcare

„Selfcare“ - unter diesem knackigen englischen Begriff (= Selbstfürsorge) versteht man keinen dauerhaft egoistischen Anfall, sondern die Fürsorge für sich selbst. Damit ist die aufmerksame, achtsame, mitfühlende und liebevolle Sorge um und Da-Sein für sich selbst gemeint. Ruth Knaup – Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin – hat ihren Arbeitsschwerpunkt seit Jahren auf die Arbeit mit Burnout-Betroffenen gelegt. Sie beschäftigt die Frage, wie Menschen wieder zu mehr Lebensfreude finden können: Eine gesund ausbalancierte Selbstfürsorge sieht sie als die Basis zur Gesundheit und vor allem auch zur Prophylaxe. Denn wer nicht auf sich selbst achtet, kann auch keine stabile Hilfe oder Stütze für andere (Partner, Kinder, Beruf...) sein. Dazu gehört es beispielsweise auch, sich vom eigenen Perfektionismus zu lösen und zu überdenken wofür man eigentlich arbeitet. Viele gehen in ihrem hektischen Alltag davon aus, dass sie nur das rechte Zeitmanagement und mehr Selbstdisziplin benötigen, um wieder besser klarzukommen. Ruth Knapp weist das von sich – ihrer Erfahrung nach bewirkt dies genau das Gegenteil. Sie sieht ihr Buch als Alltagsbegleiter voller praxiserprobter Tipps, der dazu ermutigen soll, sich selbst nicht länger auszubeten.

Aufgeteilt ist das Buch in drei große, aufeinander aufbauende Kapitel. „Entschleunigung“, „Selbstfürsorge“ und „Lebensfreude“. Im ersten Teil finden sich zum Beispiel Übungen zum Innehalten, zum Wahrnehmen, Annehmen und Loslassen, zum Akzeptieren und um wieder zu lernen, wie man auf den eigenen Körper lauscht und vertraut.

Das zweite Kapitel baut dann hierauf auf – hier zeigt Ruth Knaup, wie man wieder (oder zum ersten Mal?) lernt, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren, mit alten Kränkungen abzuschließen, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, sich nicht mehr ständig an anderen zu messen, und eben so schwere Dinge wie um Hilfe zu bitten. Im abschließenden Kapitel sprechen Zwischenüberschriften wie „Komm

raus, wir spielen!“, „Mehr Feste feiern“ oder „Mehr Verwegenheit riskieren“ eine deutliche Sprache. Die neu gewonnene Energie will dazu genutzt werden, wieder mehr Aktivität und Lebensfreude in den Alltag zu lassen. Immer wieder streut die Autorin auch Berichte aus ihrer Praxis ein. Abrundend gibt sie ihren Leser/innen noch stichpunktartig verschiedene Strategien zur Selfcare (körperliche, emotionale, für den Arbeitsplatz, spirituelle, psychologische) mit auf den weiteren Lebensweg. Fazit: Das Buch im Softcover ist optisch wunderschön aufgemacht – mit einem Mix aus gezeichneten Ornamenten, Mandalas, Zitaten und Fotografien. Inhaltlich ist der Ratgeber wirklich gut, tiefgreifend und dennoch ansprechend und leicht geschrieben. Sicherlich eine große Hilfe für so manche. Und damit hebt er sich wohltuend von äußerlich ähnlich wirkenden Werken ab, die nur wie ein Buch gewordener, hohler Instagramaccount voller Postkartenmotive, garniert mit beliebigen Kalenderweisheiten wirken. Hier findet sich im Gegenzug dazu wirklich Nützliches und Gedankenanstregendes in schöner, liebevoll gestalteter Umgebung. Ein hübsches Rundpaket, das man sich selbst (oder eben auch anderen) schenken mag und das das Potential besitzt, wirklich zum Begleiter und Berater im Alltag zu werden.



Yann Arthus-Bertrand

Human. Die Menschheit

Polyband, 2017

Blu-ray, 300 Minuten, 17,90 Euro

Was uns verbindet

Der weltweit bekannte französische Fotograf, Journalist, Regisseur und Umweltschützer Yann Arthus-Bertrand, der auch schon den Dokumentarfilm „Home“ hervorbrachte, stellt hier die großen Fragen der Menschheit und ist auf der Suche nach unseren universellen Triebfedern. Der Ausgangspunkt klingt recht deprimierend, aber – gerade angesichts der aktuellen politischen Lage – unserer Realität angemessen: In den 40 Jahren, die er als Fotograf weltweit tätig ist und Menschen auf Film bannt, ist ihm klar geworden, dass die Menschheit keinen Fortschritt macht. Immer und immer wieder begehen wir die gleichen Fehler. Warum ist das so? Seine Antwort suchte er direkt bei den Menschen. Yann Arthus-Bertrand und sein Team waren für diesen Dokumentarfilm

über drei Jahre unterwegs, bereisten 65 Länder und führten über 200 Interviews. Sie hörten Menschen zu, denen niemand sonst zuhörte, Menschen, die zum ersten Mal ihre Lebensgeschichte erzählten. Yann Arthus-Bertrand versucht mit seinem Projekt die Seele der Menschheit begreiflich zu machen. Haben wir alle die gleiche Sehnsucht, das gleiche Bedürfnis nach Liebe, Freiheit, Dankbarkeit? Was ist der Sinn des Lebens? Sind wir wirklich so verschieden, wie wir aussehen? Oder treiben die Menschheit doch die gleichen Fragen und Bedürfnisse an. Was macht uns menschlich? Was verbindet uns? Für ihn ist es ein spiritueller Film, dem er allerdings auch politische und gesellschaftliche Dimensionen schenkt, indem Kriege, Konflikte und zum Beispiel auch Homophobie Thema sind.

Die mehr als 20 Interviewer/innen und Kamerateams stellten den Menschen – egal wo auf dem Planeten, wie alt (es sind auch viele Kinder dabei) oder in welcher Kultur verhaftet – immer die gleichen Fragen: „Fühlen Sie sich frei? Worin besteht der Sinn des Lebens? Was war die größte Herausforderung Ihres Lebens und was lernten Sie daraus? Haben Sie eine Botschaft an die Bewohner des Planeten?“

Abgelöst werden die sehr eindringlichen und oft tief ins Mark treffenden Interviewsequenzen immer wieder von unglaublich beeindruckenden Luft- und Landschaftsaufnahmen der verschiedenen Länder und Menschen: hochauflösend aufgenommen in den unterschiedlichsten Ländern – abwechselnd beeindruckend, majestätisch, lustig, beängstigend, berührend, manchmal auch surreal – und in der Abfolge geschickt und bedeutungsschwer geschnitten und mit Musik unterlegt. In der Box befindet sich auf Disc 1 der Film „Human. Die Menschheit“ - in einer exklusiven Schnitfassung des Regisseurs. Alle Interviews sind hier in ungeschnittener Originalsprache erhalten und nur mit deutschen Untertiteln versehen, um die Authentizität möglichst zu wahren. Auf Disc 2 findet sich die deutsche Synchronfassung der 3-teiligen TV-Serie zum Film. Ein ausführliches Booklet rundet die Box ab.

Fazit: Ein bezwingender Film, den jeder gesehen haben sollte. Viele werden sich gerade bei der Ausgangsfrage, die zu diesem wunderbaren Werk führte, wiederfinden. Sie bekommen ehrliche Antworten, manche mit Hass, manche mit Verzweiflung, Trauer, Rachegefühlen, Schmerz, aber manche voller kicherndem Lachen, sanfter Hoffnung, Weisheit an unerwarteten Orten und viele voller Liebe. Und das ist wohl – neben der Übernahme von Verantwortung – die Essenz, denn „nur die Liebe der Menschen kann die Welt retten.“



Shermin Arif, 37, liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.

Sie ist studierte Germanistin, Sozial- & Geschichtswissenschaftlerin. Sie lebt und arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Redakteurin, Autorin, Texterin, Foodbloggerin, magische Kesselguckerin, kulinarische Diva und Kunsthandwerkerin.

Mehr Infos: www.magischer-Kessel.de