

Krisen des Alltags weglachen

„Problemzonen“ als Sammelband

„Problemzonen – Über das Leben, die Sehnsucht und die Liebe danach. Die besten Texte“, heißt das neue Buch von Ildikó von Kürthy. Ein Rundum-sorglos-Paket für alle, die sich schon immer auf den letzten Beitrag in der Frauenzeitschrift Brigitte freuen. Denn in dem handlichen und hübsch illustrierten Buch findet sich ein Best-of-Problemzonen, eine Sammlung der schönsten Kolumnen, die von Kürthy in der Rubrik veröffentlicht hat.

Hier geht es um Sehnsucht und Schokolade. Um die Liebe und ihr Ende, um Freundschaft, Feindschaft, Eltern und nackte Oberarme. Amüsant, scharfsinnig, todernst und lebendig, neurotisch und dramatisch.

Ildikó von Kürthy: „Problemzonen“, Wunderlich Verlag, 316 Seiten, 18 Euro

Depression betrifft die Familie

Buch für Betroffene und Angehörige

Laut Statistik erkrankt jeder fünfte Deutsche einmal in seinem Leben an einer behandlungsbedürftigen Depression. Eine Depression ist eine ernst zunehmende und folgenschwere Erkrankung, die auch die Menschen im Umfeld des Erkrankten betrifft. Die Auswirkungen können bis hin zu einer sogenannten Co-Depression reichen.

Wie sehr die Krankheit das Umfeld in einen Strudel aus Hilflosigkeit, Verzweiflung, Hoffnung und Wut zieht, weiß Moderatorin und Schauspielerinnen Nova Meierhenrich. Ihr Vater litt über ein Jahrzehnt an Depressionen. Am Ende wählte er den Freitod. Nun hat sie mit „Wenn Liebe nicht reicht“ das Buch geschrieben, das der Familie damals so sehr gefehlt hat.

Nova Meierhenrich: „Wenn Liebe nicht reicht: Wie die Depression mir den Vater stahl“, Edel Verlag, 240 Seiten, 17,95 Euro



Christiana Mandakini Jacobsen beschreibt, wie man mit einem positiven Umgang mit sich selbst seelisch gesund bleibt. FOTO: PRIVAT

Im Interview: Christiana Mandakini Jacobsen über Wege zu emotionaler Stabilität

Auf welche Weise ist innerer Halt erfahrbar?

VON CORINNA SCHINDLER

So wie wir in der Liebe verschiedene Sprachen sprechen, so haben wir auch verschiedene Ausdrucksformen, was unseren inneren Halt betrifft. Wir können ihn dadurch erleben, dass uns jemand liebevolle Aufmerksamkeit schenkt, uns in die Arme nimmt und Mut zuspricht. Welche unterschiedlichen Ausdrucksformen es hier geben kann, beschreibt Christiana Mandakini Jacobsen in ihrem Buch „Die Liebe umarmt alles“ und im Interview.

Was sind die fünf heilenden Schlüssel für eine stabile Mitte?

Die Selbstannahme: Mich mit meinen Stärken und scheinbaren Schwächen, mit meinen Talenten und -Kräften zu akzeptieren. Die Selbstliebe: Wer wir sind und was wir erleben, auch Störgefühle, dienen zur Selbsterkenntnis. Die Selbstfürsorge: Nur wenn wir uns achtsam uns selbst zuwenden, entsteht ein Raum überfließender Liebe, den wir dann gerne mit anderen teilen. Selbstverantwortung: Sie stärkt uns in unserer Mitte, und wir können frei unsere Talente und Aufgaben in der Welt leben. Die Selbstermächtigung: Wenn wir uns an unser höheres Selbst anbinden, erleben wir uns selbst als ein Teil eines großen Ganzen, aus dem alle Weisheit, Liebe und Gnade fließen.

Lassen sich vergangene negative Erlebnisse neu und positiv aufladen?

Ja, man kann ein Drehbuch für das eigene Leben neu schreiben. Beispielsweise bei einer schwierigen Trennung der Eltern. In der Fantasiefassung werden die Eltern mit viel Liebe und neuen Fähigkeiten ausgestattet. Dieses Neuschreiben einer alten Geschichte regt uns an, andere kreative Lösungen zu finden, Kraftquellen im Inneren zu aktivieren, und es öffnet den Raum für eine neue Sichtweise auf die alte Situation. So wird aus manchem Drama-Film des Lebens eine Komödie oder oft auch ein ganz neuer Film über Liebe und Verbundenheit in unserem Leben.

Können wir Auslöser für traurigen oder negativen Gedanken und Gefühlen entschärfen?

Auslöser, wie das Hören ei-



ner für uns unangenehmen Stimme, erinnern uns an eine alte Situation. Zum Beispiel an eine Lehrerin, die uns unliebsam behandelt hat. Ist uns diese alte Situation bewusst, können wir sie „entschärfen“. Beispielsweise durch ein warmes Bad, bewusste Atmung, angenehmer Musik lauschen oder Wald-Spaziergänge. Verbunden mit Selbst-Reflexion und die Übernahme von Eigenverantwortung kann ein heilender Prozess in Gang gesetzt werden. Wenn wir die traurigen Gefühle innerlich „umarmen“, ohne dabei in die alten Geschichten zu gehen, können wir bewusst

zur Stabilität zurück finden.

Warum sorgen wir auch für andere, wenn wir für uns sorgen?

Für uns Menschen ist es ein hoher Wert, etwas für sich selbst zu tun. Mit der eigenen Selbsterfahrung und der Selbstfürsorge, durch die wir Balance in uns gewinnen, tun wir dadurch auch etwas für andere. Je mehr wir uns selbst kennen und lieben gelernt haben, desto leichter fällt uns der Umgang mit anderen. Wir kommen nicht aus der Bedürftigkeit, sondern aus der Kraft und Liebe ins Miteinander.

Kann jeder lernen, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren?

Ja, deswegen habe ich mein Kraftbuch geschrieben. Es ist ein Kompass, um in den Stürmen des Lebens die Orientierung zu behalten. Mit praktischen Übungen, Selbsttests, Reflexionen und Meditationen zeigt es Wege, die uns mit Selbstfürsorge inneren Halt schenken.

Christiana Mandakini Jacobsen: „Die Liebe umarmt alles“, Trinity Verlag, 224 Seiten, 20 Euro

Schöne Kränze binden

Ratgeber zeigt, wie sich individuelle Deko herstellen lässt

Schöne Kränze sind nicht nur zur Weihnachtszeit eine beliebte Dekoration. Sie verbreiten das ganze Jahr über wohlwichtiges Ambiente. Im schicken Blumen-Ring lassen sich viele unterschiedliche Projekte anfertigen – von moderner Wohndeko bis zum Blumen-Haarkranz. Der Frühling lockt mit üppigen, bunten Blumenkränzen, dunkle Herbsttage werden durch Kränze in Orangetönen heller. Die „Kranzbinderei“ enthält detaillierte Anleitungen zum Selbstmachen von 20 Kränzen in modernem Stil, die aus vielfältigen Blüten und Zweigen gebunden werden. Die einzelnen Arbeitsschritte werden anhand einprägsamer Bilder erläutert. Liebevoll selbst gestaltete Kränze bilden eine ansprechende Wohndeko und das zu vielen Anlässen in jeder Jahreszeit.



Label „Greenfingers Munich“ teilt sie ihre Leidenschaft in floralen Workshops und gibt ihr Wissen als erfolgreiche Autorin in zahlreichen Büchern sowie Garten- und Wohnmagazinen weiter. „Ich liebe Blumen und lange Spaziergänge mit meiner Hündin Kira“, sagt sie über sich selber. Deshalb passiere es oft, dass sie mit einer Handvoll Blumen und Zweigen heimkomme und damit kleine Sträußchen oder Kränze gestalte. „Andere ge-

hen in den Yogakursus, um entspannen und abzuschalten, ich finde, es gibt nichts Schöneres, als mit Blumen zu spielen.“

Für das Buch hat sie unterschiedliche Kranzprojekte zusammengestellt, welche die Jahreszeiten feiern. Als Basis verwendet sie gern selbst gewundene Unterlagen aus biegsamen Zweigen oder einfachen Drahtreifen.

Alle Projekte sind leicht nachzumachen

„Besonderen Spaß macht es, den hübschen Messingringen oder Holz-Stickrahmen ein blumiges Outfit zu verpassen. Bei allen Projekten, egal ob schlicht oder etwas aufwendiger, habe ich darauf geachtet, dass man sie leicht nacharbeiten kann“, so die Autorin.

Karin Heimberger-Preisler: „Kranzbinderei – Flower-Hoops und Kränze selbst gemacht“, EMF Verlag, 112 Seiten, 15,99 Euro

Paarbeziehung auf dem Seziertisch

Geschlechtlichkeit als Erfolgsmodell

Warum alle gewinnen, wenn Männer männlich und Frauen weiblich sind, veranschaulicht der Wiener Psychiater und Neurowissenschaftler Raphael M. Bonelli in seinem Buch „Frauen brauchen Männer und umgekehrt“.

Weshalb gerät das moderne Beziehungsleben zwischen den Geschlechtern so häufig in eine Schiefelage? In dem Buch taucht Bonelli ein in das Seelenleben von Mann und Frau und beleuchtet dort besonders das Unbewusste und Verdrängte, und wie dies die heutigen Paarbeziehungen beeinflusst: offene Beziehungen, die doch nicht ganz so offen sind, Männer auf der Suche nach ihrer weiblichen Seite, geschlechtslose Freundschaft, die sich als recht geschlechtlich entpuppt, Karrierefrauen mit paradoxen Heimehen-am-Herd-Sehn-

süchten. Bonelli erzählt darin ebenso unterhaltsam wie einfühlsam Fallgeschichten aus seiner eigenen therapeutischen Praxis, fernab von Klischees und Ideologien.

Außerdem identifiziert er vier unbewusste Liebestöter und analysiert, wie moderne Männlichkeit und Weiblichkeit miteinander harmonieren können.

Als erfahrener Paartherapeut zeigt er seinen Lesern, wie der Eros wiederbelebt werden kann: Wer das jeweilige Talent zur Männlichkeit oder zur Weiblichkeit nicht verkümmern lässt, sondern entfaltet, findet zurück zu einer glücklichen und funktionierenden Paarbeziehung auf Augenhöhe.

Raphael M. Bonelli: „Frauen brauchen Männer (und umgekehrt)“, Kösel Verlag, 352 Seiten, 22 Euro

Neues Album für Kinder

Gute-Laune-Lieder

Nicht ohne unsere Kinder lautet das Motto der beiden Sängerinnen Myriam und Chris. Zusammen sind sie die „GroßstadtEngel“. Jede von ihnen hat vier Kinder. Daher wissen sie ganz genau, wie sich der Soundtrack im Kinderzimmer anzuheoren hat und was den Nachwuchs in Schwung bringt. Mit „Partykracher No. 1“ legen sie ein Album vor, das seinem Titel alle Ehre macht. 17 peppige Popschlager bringen kleine Tanzmäuse ab drei Jahren in Mitsing- und Mitmachlaune. Die dynamischen Rhythmen sorgen für Stimmung, verführen zum Tanzen und Springen. Viele der Lieder sind echte Ohrwurmattaken, wie „Wenn es Luftballons regnet“, „Regenbogentanz“ und „Ramba Zamba“. Jetzt sind die „GroßstadtEngel“ für den 36. Rock & Pop Preis nominiert.

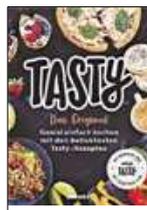


GroßstadtEngel: „Partykracher No. 1, Bambi-Records, 14,95 Euro

Tasty-Rezepte als Buch

Einfach schmackhaft

Tasty – das steht für schmackhafte Küche, leicht zuzubereiten und raffiniert in der Zusammenstellung. Jetzt gibt es das offizielle Kochbuch zum erfolgreichsten Online-Kochkanal der Welt in gedruckter Version. Darin finden sich eine Menge typischer Tasty-Rezepte. Online ist Tasty berühmt für einfallsreiche und vielseitige Rezeptideen. Die Zubereitungsvideos im Zeitraffer faszinieren weltweit Millionen Menschen. Doch was den Fans bisher fehlte, war ein Buch, das die innovativen Gerichte bündelt. Ausgewählt durch zahlreiche Likes kommen darum hier die 80 beliebtesten Tasty-Rezepte zum immer wieder Nachkochen. Ob neu interpretierte Klassiker wie Cordon Bleu und Lasagne oder trendige Emoji-Pommes – das Kochbuch versammelt sie.

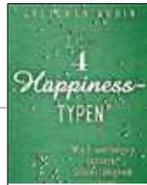


Tasty: „Tasty“, Südwest-Verlag, 192 Seiten, 17 Euro

Erwartungen im Fokus

Vier Wege zum Glück

Wie gehen wir mit Erwartungen um? Mit den Erwartungen an uns selbst, an unsere Mitmenschen und mit ihren Erwartungen an uns? Wenn wir verstehen, wie wir und andere ticken, können wir unsere Handlungen, Entscheidungen und alle unsere zwischenmenschlichen Beziehungen glücklich beeinflussen: im Job, in der Partnerschaft, als Eltern, Freunde, Kollegen und Chefs. Bestsellerautorin Gretchen Rubin hat für diese Fragestellungen eine verblüffend einleuchtende 4-Typen-Lehre entworfen und ein Buch darüber geschrieben: „Die 4 Happiness-Typen“. Sie hilft uns dabei, freier, zufriedener, effizienter und motivierter zu werden – die besten Voraussetzungen für ein rundum glückliches Leben.



Gretchen Rubin: „Die 4 Happiness-Typen“, Kailash Verlag, 15 Euro

Lustige Frauenliteratur

Don't worry, be 50

Ein Mutmach-Buch für Frauen ab 50 von Bestsellerautorin Steffi von Wolff. Don't worry, be 50: Spätestens mit 50 wird es Zeit, das Leben gelassener zu sehen und aufzuräumen mit allem, was man einfach nicht braucht: schlechte Dates mit Männern, die sich in Partnerbörsen als „kulturell vielseitig“ beschreiben und dabei an ihre Pornosammlung denken; Sätze wie „Für mich nur ein stilles Wasser“, wenn man eigentlich Lust auf Torte hat, „Klar nehme ich mir die Zeit, erzähl mal“, wenn die Freundin zum zehnten Mal ihren Liebeskummer bejammern will. Das Leben ist zu kurz für Selbstzweifel, Diäten und den Wunsch, perfekt zu sein. Herrlich beschrieben und durchaus lebensnah.

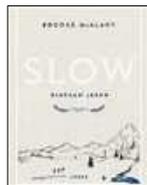


Steffi von Wolff: „Perfekt sein muss nur, wer sonst nichts kann“, Knauer

Lebensratgeber

Endlich wieder klar im Kopf

Für das, was wirklich wichtig ist, bleibt im Leben oft erschreckend wenig Platz. Stattdessen stopfen wir unsere Wohnungen, Kalender und Köpfe voll mit Dingen, die uns belasten, statt glücklich machen, setzen uns unter Druck durch Vergleiche mit anderen und Ansprüche an uns selbst. Brooke McAlary will das ändern. Nach einer persönlichen Krisensituation fand die Autorin zur Lebensphilosophie des Slow Living. In vielen kleinen Schritten macht sich die Australierin mit Mann und Kindern ans Entrümpeln: von der Handtasche über Haus und Job bis zu ihrem Inneren. So findet sie Geld, Raum und Zeit für das, was wirklich wertvoll ist. Ein Ratgeber für alle, die ihr Leben ändern wollen und auf realistische Tipps hoffen.



Brooke McAlary: „Slow – Einfach leben“, Bastei Lübbe, 20 Euro