

Ganz im Hier und Jetzt leben

Achtsamkeit als Schlüssel für Glück

Achtsamkeit ist der Schlüssel, um sich für den gegenwärtigen Augenblick zu öffnen, meint Autorin Anna Barnes. Denn wer sich Sorgen über die Zukunft macht oder sich in Erinnerungen verliert, kann die Schönheit des Moments nicht genießen. Der kleine Wohlfühl-Coach „Zeit für mich“ von Anna Barnes zeigt mit inspirierenden Botschaften und spielerischen Übungen, wie es gelingt, im Alltag ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Die Nachricht von „Achtsamkeit“ lautet: Wenn wir unser Bewusstsein auf uns selbst richten und ganz in die Gegenwart eintauchen, werden wir ruhiger und gelassener – und offen für das Wunder des Lebens. Der hübsch illustrierte Band enthält viele alltagstaugliche Anregungen. (5)

Anna Barnes: „Achtsamkeit“, 159 Seiten, Kailash Verlag, 12 Euro

Hat das Leiden einen Sinn?

Robert Schwartz über Sorge und Seele

Schwere Erkrankungen, traumatische Erlebnisse, persönliche Tragödien – Schicksalsschläge sind weder die Strafe eines zornigen Gottes noch reiner Zufall. So die These des Autors Robert Schwartz. In seinem Buch „Jede Seele plant ihren Weg“ zeigt er, dass die Seelen leidgeprüfter Menschen ihren Weg auf Erden bereits vor der Geburt geplant hatten – und jede auferlegte Prüfung bietet eine einzigartige Chance für inneres Wachstum und spirituelle Reifung. Ein Buch, das die tröstliche Gewissheit vermittelt: Jeder Mensch hat die Kraft, seine Seele zu heilen und sein Leben mit Sinn zu erfüllen. Ein interessanter Ansatz für all jene, die sich fragen, warum das Leben sie vor Herausforderungen stellt. (5)

Robert Schwartz: „Jede Seele plant ihren Weg“, 348 Seiten, 9,99 Euro



Dr. Lea Stellmach ist Medizinerin, Körperpsychotherapeutin, Energieheilerin und Autorin des Buches „Stark im Leben“. FOTO: GERSTNER/PR

Im Interview: Dr. Lea Stellmach über den Weg zu uns selbst

„Der Schlüssel zu wahren Sein liegt im Körper“

VON CORINNA SCHINDLER

Unsicherheit, Stress und täglicher Kampf – während unseres Heranwachstums haben wir durch trennende Erfahrungen einen uns natürlichen inneren Zustand der Geborgenheit und Fülle verloren, so die These in Dr. Lea Stellmachs Buch „Stark im Leben. Geborgen im Sein“. Im Interview berichtet die Medizinerin und Energieheilerin über den Zusammenhang der Suche nach sich selbst und der Rolle des Körpers als dem Datenspeicher unserer Geschichte.

Warum sind so viele Menschen getrieben und auf der Suche nach Antworten?

Viele Menschen spüren, dass sie etwas verloren haben, einen angeborenen, inneren Zustand der Fülle und Verbundenheit. Wir fühlen uns nicht mehr vollständig. Diesen verlorenen Ur-Zustand erleben wir als Ganzheit. In diesem Zustand fühlen wir uns ganz und vollständig und eingebettet in eine größere Ordnung. Unbewusst empfinden wir den Verlust und sehnen uns nach diesem Zustand zurück.

Können wir zurück und finden, was wir suchen?

Wenn wir uns spüren, fühlen wir uns lebendig. Durch trennende Erfahrungen sind jedoch innere Unterbrechungen in uns entstanden, die uns von uns selbst trennen. Wenn wir beginnen, diese inneren Unterbrechungen

rückgängig zu machen, dann spüren wir uns wieder und wachsen in eine tiefere Verbindung hinein: mit uns selbst, mit unserer Lebendigkeit und Fülle, mit anderen Menschen, mit dem Leben und mit dem großen Ganzen. Ganzheit wird sich langsam entfalten.

Wie können wir uns wieder mit uns selbst verbinden?

Der Schlüssel liegt im Körper. Indem wir uns öffnen und durch bewusste Atmung die Lebensenergie in uns aktivieren, kann sie unser aufgrund der inneren Unterbrechungen abgetrenntes Zellbewusstsein erreichen und wieder durchströmen. Hierbei steigen alte, in den Zellen gespeicherte Erfahrungen auf. Sie werden uns bewusst und können verarbeitet werden. Ich vermittele zwei Methoden, um die Lebensenergie zu aktivieren



und uns mit uns selbst zu verbinden: Da ist zunächst der Achenstem. Er stärkt unser Zentrum im täglichen Leben. Mit dieser bewussten Atmung finden wir schnell in unsere Kraft und Stabilität. Außerdem: Uns unseres Energiefeldes und seiner Eigenschaften bewusst zu werden hilft uns, unsere Lebensenergie zu befreien, zu entspannen, sich zu werden.

Wie kommt es, dass viele das Leben als permanenten Kampf empfinden?

Kinder übernehmen die unverarbeiteten und schwierigen Erfahrungen der Eltern. So erklärt sich, dass Kinder im Heranwachsen häufig verletzt werden. Das Gefühl

angegriffen zu werden ist dadurch tief in uns eingepreigt und formt unsere Erwartungen an das Leben. Wir finden uns in Verteidigungsbereitschaft und kämpfen.

Warum ist es falsch, uns mit allen unseren Erfahrungen zu identifizieren?

Da wir gewohnt sind, unsere Erfahrungen auf uns selbst zu beziehen, müssen wir uns bewusst machen, wie der natürliche Prozess der Identifikation geschieht. Stellen Sie vor, Sie sind damit identifiziert, wertlos zu sein. Ihre Freundin versetzt Sie. Was empfinden Sie? Ihre alte Erfahrung, wertlos zu sein, ist aktiviert und wird in Ihnen bohren. Sie könnten sich stattdessen nach innen wenden und Ihr Gefühl von Wertlosigkeit direkt im Körper atmen. Erkennen Sie an: Ich bin verletzt, kann ich mich wertlos empfinden. Jetzt werden Sie freier für die Gegenwart und denken, dass Ihre Freundin vielleicht einfach im Stau steht.

Lea Stellmach: „Stark im Leben, geborgen im Sein – Über den Körper zu sich selbst finden“, Trinity Verlag, 350 Seiten, 18 Euro

Die Liebe der Fellnasen

Einsichten in das Gefühlsleben der Tiere

Warum adoptiert die Löwin Kamuniak ein kleines Antilopenjunges? Warum kann sich Salsa, der Papagei, nicht von seiner Besitzerin trennen und warum stirbt der kleine Schimpanse Flint nur acht Tage nach dem Tod seiner Mutter? Dies alles sind Phänomene der emotionalen Bindung, für die wir Menschen ein Wort kennen: Liebe.



seren menschlichen Beziehungen in ein neues Licht und befähigen uns, sie besser zu verstehen. Claude Béata gehört zu den ersten Veterinären, die Liebe zum Gegenstand der Wissenschaft machen. In seinem Buch zeigt er auf sehr unterhaltsame wie auch fachkundige Weise, wie sich Tiere gerieren. Als Resultat lernt der Leser nicht nur die Tiere aus einer bislang wenig diskutierten Perspektive

kennen, sondern bekommt gleichsam die Chance, sich selbst in die Kontext zu erkennen und zu verstehen.

Überdies wählt Béata einen Ansatz, der Erkenntnisse sowohl aus der Neurologie und Ethologie als auch aus den Geistes- und Kulturwissenschaften vereint.

Seine Theorien erläutert er in verständlicher Alltagssprache und anhand launiger Anekdoten. Dabei geht es nicht nur um Beziehungen der Tiere untereinander, sondern auch um Beziehungen zwischen Tier und Mensch. Da ist zum Beispiel der Papagei Salsa, der vom ersten Blick an eine tiefe Bindung zu seinem Frauchen aufgebaut hat und in der Folge keine Sekunde ohne sie sein wollte. Eine solche Bindung zwischen Tier und Mensch beruht auf Vertrauen und Loyalität. (5)

Claude Béata: „Die Liebe der Tiere“, Goldmann Verlag, 349 Seiten, 9,99 Euro

Feuerstellen sind ein Dauerbrenner

Gartenplaner über heiße Plätze

Feuer besitzt seit Urzeiten eine elementare Anziehungskraft. Als Sinnbild für Atmosphäre und Behaglichkeit, stilvolles Ambiente und unbeschwertes Garten-Lebens-Genuss kommt dem archaischen Element Feuer auch heute noch eine besondere Rolle im Garten zu. Am Feuer sitzen, sich von seiner Energie und Kraft in den Bann ziehen zu lassen, ist gleichermaßen entspannend wie anregend, behaglich wie gemütlich, wärmend wie unterhaltend. Einfach unersetzlich: Lars Weigelt und Folko Kullmann widmen diesem Thema mit „Feuerstellen“ gleich einen ganzen, reich bebilderten Band.

Ob nun uriger Grillplatz, exzentrische Outdoor-Küche oder die zeitgemäße Adaptation einer – multifunktionalen – Feuerstelle: Im Garten ist Feuer ein wahrer Dauerbrenner mit vielen Facetten und

Einsatzmöglichkeiten zwischen Repräsentieren und Zelebrieren. Die Essenz der interessantesten Feuerstellen-Projekte präsentiert das Buch – in großer Bandbreite und in ansprechender Qualität. Vielzahlige Fotos international bekannter Gartenfotografen zeigen die Einbindung in gestaltete Gartenräume sowie Raffinesse im Design und Funktion.

Kontext und Know-how Der Gartenplaner und Buchautor Weigelt vermittelt Kontext, Konzeption und Know-how zu jedem Projekt. „Feuerstellen im Garten“ bietet einen repräsentativen Überblick über die heißesten Gartenplätze und motiviert zur Nachahmung im eigenen Garten. (5)

Lars Weigelt/Folko Kullmann: „Feuerstellen“, BJV-Verlag, 168 Seiten, 39,95 Euro

Britischer Humor

Mörderisches Geschehen

Arles, die malerische Stadt an den Ufern der Rhone – hier möchte sich der ehemalige Geheimdienstler Peter Smith mit seinem Windhund Arthur zur Ruhe setzen. Schluss mit Trübel und Regenwetter, sein knurriges britisches Temperament sehnt sich nach Sonne, köstlichem französischen Essen und Entspannung. Doch genau die ist ihm nicht vergönnt: Beim Verlassen der berühmten Arena von Arles wird ihm plötzlich ein Schlag auf den Hinterkopf versetzt. Als er wieder zu sich kommt, findet er sich unter einer auffallend gut gekleideten Leiche wieder. Smith nimmt die Leser von „Ein Gentleman in Arles“ mit auf eine spannende Mörderjagd. Autor Anthony Coles lebt, genau wie seine Hauptfigur, seit einigen Jahren in Arles. Er ist Kunsthistoriker und hat an renommierten Universitäten gelehrt.



Anthony Coles: „Ein Gentleman in Arles“, Pendo Verlag, 15 Euro

Erster Fall für Anabela Silva

Sieben Tote an der Algarve

Carolina Conrad ist das Pseudonym der aus Oldenburg stammenden Autorin Bettina Haskamp. Die gelernte Journalistin hat ihre Basis in Hamburg, doch der Schreibtisch, an dem sie ihre Romane schreibt, steht seit Langem in Portugal. Ihr neuestes Werk ist ihr erster Kriminalroman. In „Mord an der Algarve“ gibt es gleich sieben Tote in vier Monaten. Allein drei aus einer Familie. Alle alt. Dennoch glaubt niemand im verträumten Hinterland der Algarve an einen Todeengel. Niemand, bis auf Anabela Silva, die gerade für eine Auszeit ins Land ihrer Eltern zurückgekehrt ist. Sie stellt Nachforschungen an – und stößt auf eine Mauer des Schweigens. Dann geschieht ein Mord, an dem es keinen Zweifel gibt. Und Bela Silva wünscht sich, sie hätte nie eine Frage gestellt.



Carolina Conrad: „Mord an der Algarve“, rororo Verlag, 9,99 Euro

Neuer Sylt-Krimi von Gisa Pauly

Spur führt nach Italien

Gisa Pauly hängt nach zwanzig Jahren den Lehrerberuf an den Nagel und veröffentlichte 1994 ihr erstes Buch. Seitdem erobert ihre Sylt-Krimis regelmäßig die Bestseller-Listen. In „Wellenbrecher“ freut sich die resolute Mamma Carlotta, als ihre Enkelin Carolin eine Ausbildung als Hotelkauffrau beginnt. Das neue Hotel in Wenningstedt, „Frangluft“, ist aber auch eine besonders feine Adresse. Als ein Kellner des Hotelrestaurants spurlos verschwindet, übernimmt Kriminalhauptkommissar Erik Wolf den Fall. Dabei stößt er auf eine ungläubliche Geschichte. Seine Schwiegermutter entdeckt derweil eine Spur, die nach Italien führt. Dabei geht es um Wein, einen großen Betrug, eine Million und um die Staatsanwälte.



Gisa Pauly: „Wellenbrecher“, 470 Seiten, Piper Verlag, 11 Euro

Mord in der Toscana

Gelato und Ganoven

Italienische Intrigen – Die Reisejournalistin Lisa Langer verschlägt es für einen Auftrag in die frühommerliche Toskana. Was gibt es auch Schöneres, als den Blick bei einem Glas Brunello über sanfte Hügel, Zypressen und die Silhouette von Casole d'Elsa schweifen zu lassen? Lisa wusste das schon etwas, denn sie führt als Krimiautorin ein heimliches Doppelleben und sucht stets nach Inspiration. Und so beobachtet sie eines Nachts, wie dunkle Gestalten in leer stehenden Ferienhäusern allem Anschein nach nichts Gutes im Schilde führen. Ja, es gibt sogar bereits ein Mordopfer. Da erfährt sie von ihrem Auftraggeber, dass sie nicht nur für eine Reportage nach Italien geschickt wurde.

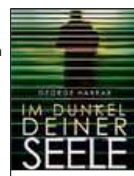


Hanne Holms: „Italienische Intrigen“, Piper Verlag, 286 Euro, 10 Euro

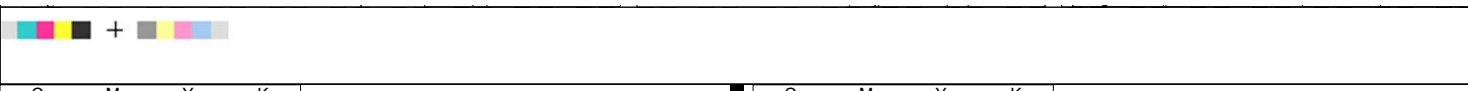
Subtile Spannung

Das Gift des Zweifels

Als Professor Evan Birch eines Tages von der Polizei angehalten wird, gerät sein geordnetes Leben plötzlich aus den Fugen. Die Polizisten stellen ihm rätselhafte Fragen zu einem 16-jährigen Mädchen, das vor einiger Zeit spurlos verschwand. Fassungslos angesichts ihres ungeheuerlichen Verdachts, vertraut sich Birch seiner Frau an, die hinter allem ein Missverständnis vermutet. Doch dann wird der Lippenstift des Mädchens in Birchs Wagen gefunden – und es gibt niemanden mehr, der seiner Geschichte jetzt noch Glauben schenkt ... Der Thriller „Im Dunkel deiner Seele“ wird derzeit fürs Kino verfilmt, die Hauptrollen spielen Greg Kinnear, Nikolaj Coster-Waldau und Emma Roberts.



George Harrar: „Im Dunkel deiner Seele“, Bastei-Lübbe, 10 Euro



C M Y K

C M Y K