



Marianne Williamson macht es sich seit vielen Jahren zur Aufgabe, den »Kurs in Wundern« zu verbreiten und in die Praxis umzusetzen. Sie hält Vorträge in der ganzen Welt und ist eine der bekanntesten spirituellen Lehrerinnen ihrer Zeit. Viele ihrer Bücher wurden zu Bestsellern, die Newsweek zählte sie »zu den 50 einflussreichsten Menschen unserer Generation«, und als spirituelle Lehrerin war sie zu Gast in den Shows von Stars wie Oprah Winfrey oder Larry King.

BUCHTIPP:



MARIANNE WILLIAMSON Du bist stärker als dein Schmerz

Seelische Wunden heilen und inneren Frieden finden

Trinity Verlag
296 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
17,99 €
ISBN: 978-3-95550-221-8

Stärke deinen emotionalen Muskel

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen, bei denen wir gewohnte Pfade verlassen müssen. Oftmals rufen diese Veränderungen schwere persönliche Krisen hervor. Doch beginnt in solchen Phasen für viele Menschen eine Reise zu sich selbst – und oft entsteht daraus neuer Lebensmut.

Kummer, Leid, Schmerz – uns allen begegnen sie hin und wieder im Leben. Wir verlieren geliebte Menschen, erfahren Ungerechtigkeiten im Job oder im privaten Umfeld, unser Partner will uns nicht mehr und lässt uns hilflos zurück. Die Trauer, die uns erfasst, kann im ersten Moment unbittlich sein, doch im Idealfall lässt der Schmerz nach einer Weile nach, und wir erholen uns von den großen und kleinen Schicksalsschlägen. Wie heißt es so schön? Die Zeit heilt alle Wunden. Doch was machen wir, wenn der Kummer nicht nachlässt und uns die Traurigkeit fest in ihren Klauen hält? Wenn sich unsere Gedanken fortwährend um die dunklen Erfahrungen drehen, die wir im Leben machen mussten?

Immunsystem der Seele

Wenn wir uns eine Grippe zuziehen, beginnt das Immunsystem unseres Körpers, auf Hochtouren zu arbeiten. Es kämpft gegen Viren, Bakterien und Schadstoffe an und hilft uns bei der Genesung. Auch unsere Seele hat ein solches Immunsystem, doch um es zu aktivieren, ist bewusste Eigeninitiative notwendig – die besten Tabletten helfen nicht, wenn man nicht gewillt ist, gesund zu werden. Wer körperliche Stärke anstrebt, kann mithilfe von Kraftsport seine Muskeln trainieren. Wir müssen also emotionale Muskeln bilden, um die Seele zu stärken. Dahinter steht ein intensiver spiritueller Prozess,

der uns zu uns selbst und damit zur Heilung führen kann.

Chance zum Wachstum

Eine, die sich auch mit den schweren Momenten des Lebens auskennt, ist Marianne Williamson. Die gebürtige US-Amerikanerin und Bestsellerautorin kann auf ein erfolgreiches Leben zurückblicken, doch seelisches Leid hat sie dennoch erlebt. »Ich kenne das Gesicht der Depression, und ich kenne es gut«, schreibt sie in ihrem neuen Buch »Du bist stärker als dein Schmerz«, das im Trinity Verlag erschienen ist. Zweimal wurde bei ihr eine klinische Depression diagnostiziert, sie musste sich von geliebten Menschen verabschieden und niederschmetternde Enttäuschungen verarbeiten.

Wer Marianne Williamson kennt, weiß, dass sie in den vergangenen Jahren zahlreiche Bücher veröffentlicht hat, in denen sie sich mit der Überwindung von inneren Ängsten auseinandersetzt. »Du bist stärker als dein Schmerz« schrieb sie auf Grundlage ihrer ganz persönlichen Erfahrungen – für andere Betroffene. Das Besondere an dem Buch ist nicht bloß, dass die Autorin hier als Leidensgenossin Mut macht, sondern dass sie aktiv zum Handeln aufruft. Bei Williamson erhält der Schmerz eine tiefere Bedeutung und zeigt uns Möglichkeiten zum persönlichen Wachstum auf.

Ronja Merkel