

BÜCHER

Aktion zur richtigen Zeit, bestimmt und mit «Isa» und «Sowilo», also durch Fokussierung auf einen Punkt und durch Absicht im Einklang meiner Seele – so bringe ich meine Energie in die Welt. Dass Kosenamen oder abgekürzte Namen ihrer ursprünglichen Energie beraubt werden, ist somit eine logische Schlussfolgerung und wird an Beispielen mehrmals ausgeführt. Ist es denn nicht auch möglich, dass der Chris (Original Christoph) vielleicht die «toph»-Energie gar nie brauchen wird, um das Geheimnis seines Lebens zu leben?



Als bräuchte ich hierfür ein Buch, könnte ich doch selbst eines darüber schreiben: **Die Kunst, Beziehungen in den Sand zu setzen** von Mohsen Charifi (Windpferd, Oberstorf 2017). Doch wie der routinierte Leser ahnt, geht es hier genau ums Gegenteil.

So behauptet der Autor, dass schon vor der ersten Begegnung klar sei, ob eine Beziehung scheitern werde oder nicht, denn die

Einstellung zum Leben und zu sich selbst, die Beziehungsabsicht und die daraus resultierenden Handlungen seien verantwortlich für Gelingen oder Scheitern. Was man als Beziehungsproblem empfindet, ist das Erleben des eigenen wunden Punktes, und die Lösung kommt – wie zu erwarten – durch die Erkenntnis der eigenen Glaubensmuster. Angesichts dessen, dass so viele Ehen und Beziehungen scheitern, bleibt offen, ob die Zeit reif ist für neue Beziehungsmodelle – gibt es denn bereits neue Ideen für die Liebe, und hat Liebe unbedingt etwas mit Beziehung zu tun?

DORIS NACHTIGAL

Tastend schreibt Angelika U. Reutter, tastend lese ich **Wenn die Worte fehlen** (Scorpio Verlag, München 2017), und ich werde



ermuntert, weniger zu quasseln, aber gezielter und nicht nur mit Worten bewusst zu kommunizieren. In den letzten Lebensstunden oder aufgrund von Krankheit, Unfall, Krise oder politischer Unterdrückung verlieren Menschen die Sprache, aber noch lange nicht die Fähigkeit, sich auszutauschen. Wir sind aufgerufen, den eigenen Gedanken und den des Gegenübers zu spüren und Kontakt auf dem Gefühlsweg zu halten. Wer sich auf dieses Abenteuer einlässt, wird reich beschenkt mit dem Gefühl einer allumfassenden Verbindung und damit auch einer Verbindung zu sich selbst.

So kann gemeinsames Erleben und gemeinsames seelisches Empfinden die Worte ganz prima ersetzen oder wandeln. Liebevoll sein und den richtigen Ton miteinander zum Schwingen bringen, darum geht es in diesem ausgesprochen gefühlvollen Buch.

Glücklich, wer sich noch freuen kann an einem weiteren Buch zum Thema Ernährung; Michaela Axt-Gadermann und Peter Axt haben **Skinfood: mit der richtigen Ernährung zu**

DAS WIR ZUR RESILIENZ

Vorab: Wenn der Chefarzt einer Uniklinik für Psychiatrie derart neuzeitliches Wissen vertritt und wie es scheint auch umsetzt, so gibt das Anlass zu Hoffnung. Hoffnung, dass in Zukunft weniger pathologisiert und stattdessen umso menschengerechter therapiert wird.

Gregor Hasler zeigt in **Resilienz: Der Wir-Faktor**, wie Beziehungen und insbesondere deren Qualität die Resilienz, das heisst die psychische Widerstandskraft, markant steigern. Und dadurch natürlich auch die körperliche Gesundheit. Mit vielen Studien untermauert, weist der Autor dieses sehr empfehlenswerten Buches die Effizienz des Wir-Faktors nach. Und das in einem unterhaltsamen, populärwissenschaftlichen Stil, der durchaus auch mal persönlich wird.

Immer wieder kommt er dabei auf systemische Aspekte zu sprechen: Auch wenn beispielsweise die Eigenbetreuung des Kindes im ersten Lebensjahr der Fremdbetreuung vermutlich überlegen ist, gilt laut vieler hier eingeflossener Studien insgesamt: «Zur Erziehung eines Kindes braucht es nicht nur Eltern, sondern ein ganzes Dorf.»

Auf diesen gut 220 spannenden Seiten kommen wir zu einer Erkenntnis nach der andern. Zum Teil sind es neue, zum Teil sind es nun auch wissenschaftlich nachgewiesene Tatsachen, wie wir sie immer schon vermuteten. Ganz gemäss dem gesunden Menschenverstand. Als Abschluss des Buches dient dem Autor eine Beschreibung des Verbundenheitsgefühls, quasi als Essenz der Resilienz, die vom buddhistischen Lehrer Thich Nhat Hanh stammt. Wissenschaft, Psychiatrie und Spiritualität rücken hier zusammen. Das macht mich glücklich.

RÉBECCA KUNZ

Gregor Hasler: Resilienz: Der Wir-Faktor. Schattauer Verlag, Stuttgart 2017, 256 Seiten, Fr. 35.90.

