

bens zugefügt wurden, bewusst zu machen und zu erkennen, wo und wie sie oft subtil Gefühle, Gedanken, Lebensstile und Partnerbeziehungen beeinflusst haben, der hat einen entscheidenden Schritt getan, um innerlich davon frei zu kommen. Beth Weiner musste einen langen und oft mühsamen Weg gehen, bis sich diese Erkenntnis durchgesetzt hat und programmatisch für ihre Leben wurde. In Neustadt an der Weinstraße als Jüdin zu Beginn des Nazideutschland geboren, hat sie, nach einigen Jahren einer behüteten Kindheit, bereits als junges Mädchen schmerzhaft Erfahrungen mit Ausgrenzung, Ungerechtigkeit und Einsamkeit machen müssen. Sie hatte allerdings das Glück, mit ihrer Familie über England in die USA entkommen und dort Fuß fassen zu können. In Amerika wiederholte sich ihr bisheriges Lebensmuster: zunächst ein von Sorglosigkeit und Wohlstand bestimmtes, wiederum behütetes Familienleben, dann die immer mächtiger werdende Erfahrung von innerer Heimatlosigkeit und Leere mit den Folgen Depression, Scheidung und mühsamem Selbstaufbau. Dabei hat sie neben ihrer Therapie viele Kurse besucht, berühmte Menschen getroffen - sie war für mehrere Jahre eine enge Mitarbeiterin von Elisabeth Kübler-Ross -, verschiedene Therapie- und Selbsthilfepformen erprobt und schließlich für sich herausgefunden, was ihr wirklich hilft und sie stark macht: die im Inneren sitzenden Wunden aufstöbern und dafür sorgen, dass diese keine Macht mehr über einen haben; statt dessen die eigenen hellen Seiten zur Geltung bringen, die schließlich zu der Zuversicht führen können, dass das Leben stets auch einen Weg bereit hält, der vom Leiden wegführt. Das Buch enthält viel Wärme und Spiritualität. Es ist von einer Lehrerin des positiven Denkens geschrieben, die an ihrer Lebensgeschichte zeigt, wie man Ströme der Kraft, Nischen der Heimat und heilige Momente entdecken kann, in denen einem Gutes - oder Gnade? - geschenkt wird.

Matthias Hugoth

SHOSHANNA, Brenda:

KRANKHEIT LEHRT UNS LEBEN.

Ein Wegbegleiter in Krisenzeiten.

München 2001: Kösel Verlag. 155 S., kt., EUR 15,50 (ISBN 3-466-34439-5).

Dass Krankheiten auch Botschaften enthalten - für die Kranken ebenso wie für die, die das Kranksein anderer miterleben -, ist keine neue Erkenntnis. Doch wie man diese Botschaften entschlüsseln kann, wie sich eine vertraute und akzeptierende Beziehung zur eigenen Krankheit und der eines geliebten Menschen finden lässt, schließlich wie wir in solchen Krisenzeiten erkennen können, worauf es ankommt, ist für viele Menschen eine komplizierte und schier unlösbare Aufgabe. Die Autorin dieses vorliegenden Buches versteht diese Aufgabe als eine Reise zu dem innersten Kern der eigenen Person und zum Sinn des Lebens. Sie führt zu einer neuen, authentischen und integrierenden Haltung sich selbst, den Menschen, dem Leben und dem Kranksein gegenüber. Deshalb ist es eine spirituelle Reise. Die Autorin will die Leser dazu ermutigen, eine solche Reise anzutreten und am Ende besser mit dem eigenen Kranksein und dem anderer zurecht zu kommen. Dazu bietet sie Erfahrungen und Einsichten aus der Tradition des Buddhismus, speziell des Zen-Buddhismus, an und lädt die Leser immer wieder durch Fragen, Denkanstöße und Anleitungen zum Innehalten und Hineinhorchen ein. Ihr Buch ist ein spiritueller Ratgeber und ein Übungsbuch zugleich, das sowohl Kranken also auch denjenigen, die kranke Menschen begleiten, Hilfen an die Hand gibt und Perspektiven eröffnet - jedoch nur, wenn sie sich auf die hier zugrunde gelegte meditative Haltung einlassen können und nicht durch die eine fixierte Neigung zum Grübeln und Zweifeln gefährdet sind.

Matthias Hugoth