

BUCH DES MONATS

# Erste Hilfe für die Seele

Wie findet man zurück zur inneren Balance?



Katharina Ceming/Christa Spannbauer  
**Der spirituelle Notfallkoffer**  
 Erste Hilfe für die Seele. Trinity. 168 Seiten.  
 14,99 €

Mindestens sieben Gaben, die nach traditioneller Auffassung durch den Heiligen Geist dem Menschen vermittelt werden, wünscht man sich, wenn die eigene Seele in Not gerät: Weisheit, Verstand, Rat, Stärke, Erkenntnis, Frömmigkeit und recht verstandene Gottesfurcht. Es können mitunter aber auch mehr oder andere sein, die im seelischen Notfall gebraucht werden. Eine »Erste Hilfe für die Seele« haben Katharina Ceming und Christa Spannbauer in einen »spirituellen Notfallkoffer« gepackt.

Die Darstellungen und Übungen im Schnittfeld von Spiritualität und Psychologie eignen sich gut, um »Wege zur inneren Balance, zu Gelassenheit und zu einem erfüllten Leben« zu finden. Sie sind aber keine Garantie dafür, sondern Anstöße und Vorschläge, um Ängstlichkeit, Eifersucht, Zorn, Misstrauen, Kritiksucht, Perfektionismus, Ungeduld, ungenügendes Neinsagenkönnen und vieles

mehr zu überwinden oder zu verwandeln, damit man sich einem neuen Geist öffnen kann.

Auch die sogenannten »Todsünden« und die »lässlichen Sünden« tauchen im Buch auf, ohne dass sie von den Autorinnen so gekennzeichnet werden. Sie heißen jedoch traditionell so, weil man durch sie sich selbst, seinen Nächsten und Gott verfehlen kann. Katharina Ceming ist Theologin und Philosophin. Sie hält viele Seminare besonders zu Weltreligionen und zur Mystik und betreut unter anderem redaktionell den *Weisheitsletter* von *Publik-Forum*. Christa Spannbauer ist Journalistin und Filmemacherin, die viel zu Weisheitswegen aus Ost und West veröffentlicht. Vorträge hält und seit Jahren Zen und Yoga praktiziert. Gemeinsam erschließen die beiden mit ihren 54 kurzen und pointierten Texten praktische Alltagsschritte für eine gut überlegte Seelsorge. Literartipps führen weiter. Die Überlegungen und Übungen sind der christlichen Kontemplation und der buddhistischen Praxis entnommen. Sie kommen aus der Achtsamkeits- und der Zen-tradition.

Nicht immer werden die Gedanken und Übungen ausreichend helfen, um seelische Krisen zu bewältigen. Da braucht es unter Umständen eine spirituelle Begleitung, einen Coach oder eine Therapeutin. Insofern gilt: Manche seelische Verletzung ist so tief, »dass sie mit keiner spirituellen Weisheit der Welt und keiner Meditation allein geheilt und gelöst werden kann«. Doch das Autorenpaar glaubt »an das Zusammenwirken von Spiritualität und Psychologie für ein gelingendes Leben«: bodenständig und lebenspraktisch im Alltag. Ein Buch als Hilfe, um Stagnation, Angepasstheit, schlechte Laune und innere Leere zu überwinden und »neuen Schwung zu erhalten«.

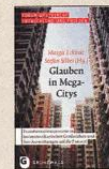
Allerdings setzt dies als Grundbedingung voraus, »mangelnde Selbstliebe« hinter sich zu lassen. So wie das ausführlicher im Büchlein der Psychotherapeutin Christine Brähler »Selbstmitgefühl entwickeln« (Scorpio Verlag, 96 Seiten, 7,99 €) beschrieben wird. Damit beginnt jede »Erste Hilfe für die Seele«, für die eigene und die anderer. Norbert Copray

Beide Bücher sind über den *Publik-Forum-Shop* erhältlich. »Der spirituelle Notfallkoffer« unter der Bestell-Nr. 1561; »Selbstmitgefühl entwickeln« unter der Bestell-Nr. 1562



Wladyslaw Bartoszewski  
**Mein Auschwitz**  
 Ferdinand Schöningh.  
 282 Seiten. 29,90 €

Dieses Buch kann man als Vermächtnis des früheren Auschwitzhäftlings und späteren polnischen Außenministers lesen, der im April mit 93 Jahren starb. Während des Zweiten Weltkriegs schloss sich Bartoszewski dem Widerstand gegen die deutsche Besetzung Polens an. Im September 1940 wurde er ins Konzentrationslager Auschwitz verschleppt, im April 1941 schwer krank entlassen. In vielen Facetten wird der grausame Alltag dokumentiert. Dazu werden zeitgenössische Erfahrungsberichte und ein literarischer Text publiziert, der bereits im polnischen Widerstand kursierte. Ergänzt wird dies durch ein langes Gespräch zweier Journalisten mit Bartoszewski, das neben persönlichen Erfahrungen auch seinen Einsatz für die deutsch-polnische Aussöhnung und eine wahrhaftige Erinnerungskultur dokumentiert: ein beeindruckendes Zeugnis für die Fähigkeit, sich dem Abgrund des Bösen zu stellen und daraus Konsequenzen für eine bessere Zukunft zu ziehen. Lutz Lemhöfer



Margit Eckholt/  
 Stefan Silber (Hg.)  
**Glauben in Mega-Citys**  
 Grünewald. 484 Seiten. 35 €

An den sogenannten Mega-Citys, rasant und unkontrolliert wachsenden städtischen Ballungsgebieten, kann man den weltweiten Urbanisierungsprozess besonders gut beobachten. In Lateinamerika – um diesen Kontinent geht es in diesem Buch – trägt der Anteil der Stadtbevölkerung mittlerweile achtzig Prozent; ein Großteil davon ist gezwungen, in prekären Verhältnissen zu leben. (Groß-)Städte mit der ihnen eigenen Logik nehmen starken Einfluss auf das Leben der Menschen, angefangen von der materiellen bis hin zur kulturellen Ebene. Das hat auch Auswirkungen auf religiöse Einstellungen und Praktiken. Damit beschäftigen sich die Beiträge – überwiegend aus