



Dr. med. Daniel Dufour
Das verlassene Kind
 Mankau, 2012
 ISBN: 978-3863740474
 190 Seiten, 14,95 Euro

Kindheitstraumata

Der Allgemeinmediziner Dr. med. Daniel Dufour hat im Laufe seiner Praxis und bei verschiedenen Einsätzen als Arzt in Krisenländern schon viel Leid gesehen. Irgendwann begriff er, dass viel hiervon auf weit zurückliegende seelische Verletzungen zurückgeht.

Und so widmet er sich in seinem Buch "Das verlassene Kind" traumatischen Gefühlsverletzungen, die ihre Wurzeln in der Kindheit haben, und ihrer Heilung. Ihm zufolge kann der Mangel an bedingungsloser Liebe, die fehlende Geborgenheit, das Gefühl des Verlassenwerdens und die Zurückweisung der für das Kind verantwortlichen Erwachsenen gravierende Störungen in körperlicher und seelischer Entwicklung nach sich ziehen und so auch Verhaltensstörungen im Erwachsenenleben bedingen.

Unterschiedlichste und vielfältigste Symptome deuten auf so eine kindliche Trauma hin: Mangelndes Selbstwertgefühl, krankhafte Eifersucht, Angst vor dem Alleinsein, Angst vor partnerschaftlichen Beziehungen, aber beispielsweise auch, alle Mühen auf sich zu nehmen, um eine Beziehung aufrecht zu erhalten.

Auch körperliche Krankheitssymptome können Dr. Daniel Dufour zufolge ein Aspekt der unterdrückten, unbewusst mit sich herumgeschleppten Emotionen sein. Die von ihm in den 90ern des vergangenen Jahrhunderts entwickelte "OGE-Methode" (als spielerisches Anagramm und gleichzeitige Abkehr vom Ego zu verstehen) soll Menschen die Möglichkeit geben, zu ihren "eigenen Emotionen vorzudringen, diese auszuleben und zu heilen".

Seine Therapie basiert also auf dem Erkennen, Zulassen und Ausleben der eigenen Emotionen. Die einem verlassenen Kind vorenthaltene Liebe bezeichnet Dufour - im Vergleich zum Vorenthalten von Nahrung und Wasser durch Erziehungsberechtigte - sogar als Mordversuch.

Abseits der üblichen schulmedizinischen Behandlungsweisen erläutert er in den fünf Kapiteln seines Buches ("Die

Ursprünge des Verlassenwerdens", "Sich verlassen fühlen", "Das Sozialverhalten verlassener Personen", "Das Gefühlsleben verlassener Personen" und "Was tun, um von der Verlassenheit zu genesen?") anschaulich seine Thesen und beschreibt anhand vieler Fallbeispiele aus seiner Praxis, wie die Konfrontation mit unterdrückter Wut und Trauer und die seelische Heilung aussehen kann

Fazit: Ziemlich kontrovers, aber nicht uninteressant. Wer weiß schon, was wir alle insgeheim in unserem Lebensgepäck mit uns herumtragen und welcher Weg für uns zur Ganzwerdung führt?



Noelle Hancock
Wer nichts riskiert, verpasst das Leben
 Goldmann, 2012
 ISBN: 978-3442157129
 384 Seiten, 9,99 Euro

Lebendig

Noelle ist 29, gut bezahlte Journalistin, die ihr Geld damit verdient, 14 Stunden am Tag in einem Blog über den neuesten inhaltsleeren Klatsch und Tratsch von Prominenten zu schreiben. Sie liegt gerade in Aruba am Strand - der erste Urlaub seit langem -, als ihr Handy klingelt und sie erfährt, dass sie gefeuert ist.

Mit einer guten Abfindung im Rücken und ohne Verpflichtungen denkt sie, dass sie gut neu durchstarten kann, was sich aber nicht als so leicht wie gedacht herausstellt. Und überhaupt - was soll sie mit ihrer freien Zeit anfangen?

In den letzten Jahren lebte sie nur noch für die Arbeit, ging ihren Freunden aus dem Weg, traute sich nichts mehr zu und brach abends nur kraftlos und todmüde auf dem Sofa zusammen.

Ihr Therapeut Dr. Bob definiert das als Vermeidungsstrategien und konstatiert: Vermeidung ist Angst - die sich lähmend auf das Leben auswirken kann. Inspiriert von dem Eleanor-Roosevelt-Zitat "Tue jeden Tag etwas, das dir Angst macht" und der Biografie der First Lady, gibt sie sich in einer Art Projekt ein Jahr lang Zeit, genau dies zu tun. So stellt sie sich ihren großen und kleinen, unbewussten und bekannten Ängsten und macht sich so von ihnen frei.

So geht sie mit Haien schwimmen, stellt sich dem Grauen des Karaokesingens oder ficht einen Luftkampf am Steuerknüppel

eines Flugzeug. Noelle lernt aber auch, kleinen Konfrontationen des Alltags nicht mehr aus dem Weg zu gehen, sich durchzusetzen und nicht immer nur nachzugeben.

Fazit: Auch wenn die New Yorker Lebenswelt doch ein wenig anders ist - das Buch ist wunderbar leicht, amüsant und handfest geschrieben.

Hier findet sich fast jeder wieder, der schon mal in einer ähnlichen Situation war. Wer hat denn nicht schon mal vor einer Entscheidung gestanden und im Stile der besten Selbstsabotage gedacht "Ach nein... das kann ICH doch nicht tun..."? Noelle Hancock gibt ihren Lesern mit ihrer Geschichte Mut und einen kräftigen und gesunden Stupser, selbst wieder das Heft in die Hand zu nehmen und sich den großen und kleinen Herausforderungen des Lebens zu stellen.



Nadja Berger
Mit der Kraft der Göttin
 Samtstein Verlag, 2010
 ISBN: 978-3943914009
 CD, 68 Minuten, 24,95 Euro
www.samtstein.de

Botschaften

Das helllichtige Medium Nadja Berger ist einigen vielleicht ein Begriff aus dem Fernsehen oder bekannt durch ihre Arbeit als Runenmeisterin und ihr Praxisset "Runenmagie".

Die CD, deren Ziel es ist, den Geist für Stabilität, Stärkung der Ziele und Heilung zu öffnen, wird rahmgleich mit einem schön arrangierten Chant eingeleitet und geschlossen. Zu jedem der drei Themen gibt es - quasi zur Einstimmung auf den Arbeitsbereich - ein Channeling mit den Worten der großen Göttin, gefolgt von jeweils einer dazugehörigen Meditation. Mit ruhiger, sicherer und warmer Stimme führt Nadja Berger durch die sanft musikalisch unterlegten Meditationen. Channelings und zugehörige Meditationen können selbstverständlich auch nach Bedarf unabhängig von der Reihenfolge genutzt werden.

Fazit: Ein wenig mehr an Informationen im Booklet selbst wäre wünschenswert, das ist aber auch das einzige Manko an dieser ansonsten schönen, entspannenden, inspirierenden und auch handwerklich sehr gut gemachten CD, die eine gute Mischung aus gänsehautverursachenden, sonnigen Göttinnen-Chants, angeleiteten Channelings und Meditation bietet.



Shermin Arif, 33, ist studierte Germanistin, Sozial- & Geschichtswissenschaftlerin. Sie lebt und arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Redakteurin, Autorin, Texterin, Foodbloggerin, magische Kesselguckerin, kulinarische Diva und Kunsthandwerkerin.

Liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.

Mehr Infos: www.magischer-Kessel.de