

Hanspeter Ruch legt mit **Herzensqualitäten – Vom Machen zum Sein** (Verlag Via Nova, Petersberg 2015) ein leidenschaftliches Plädoyer für eine neue Lebensausrichtung vor. In einer von Rast- und Ruhelosigkeit geprägten Welt entfernen sich immer mehr Menschen von ihrer Mitte und



stressen von Erschöpfung zu Burnout bis zu einer Depression. In diesem aufrüttelnden Praxisbuch zeigt der Winterthurer Psychotherapeut anhand vieler Fallbeispiele, wie ein umfassender Wandel vonstattengehen kann und wie das Aktivitäten-Karussell aufhört zu drehen, wodurch der Kopf wieder frei wird. Das Herz ist unsere Heimat, so das Credo von Ruch, dessen therapeutischer Ansatz weit über die Schulmedizin hinausreicht. In eindringlichen Worten macht dieses Buch Mut, dank einfachen und wirkungsvollen Übungen kann es zu einem hilfreichen Begleiter werden.

CLAUDE JAERMANN

Mit einem düsteren Buchumschlag beeindruckt Gil Ducommuns Buch **Die Aushöhlung der Demokratie** (Edition Menschenklang, Hindelbank 2015). Ein Buch zu einem brennenden, für die meisten aber weit entfernten Thema: wie es kam, dass Politik und Wirtschaft eine fatale Verbindung eingingen. Was bedeutet diese Konstellation für unseren Planeten und für die sozialen Beziehungen



zwischen den Menschen; welche Folgen werden Gier und Ungleichverteilung des Geldes in naher Zukunft haben? Gewiss ist es nicht einfach, für ein Thema, das dem Autor ein zentrales Anliegen ist, eine Form zu finden, welche die Leser neugierig macht, sie freudig mit Wissen konfrontiert und eine Bewusstseinsveränderung einleitet.

NELE PINTELON



Traumatisierte kostet es oft einen ganzen Lebensweg, mit ihrer Geschichte abzuschliessen. Gerade deshalb ist der Ansatz, den **Das grosse Trauma-Selbsthilfebuch** (Kösel-Verlag, München 2015) vertritt, so einleuchtend: keine Traumastorys, welche die ohnehin sensibeln Betroffenen nur noch weiter aufwühlen würden, dafür viele praktische Ratschläge – von der Wahl des richtigen Therapeuten bis zu hilfreichen Übungen für den Alltag. Für die Psychotherapeutin Jasmin Lee Cori ist ihr Selbsthilfebuch eine Herzensangelegenheit. Selbst schwer traumatisiert, suchte sie vergebens entsprechende Literatur. Für alle nach ihr ändert sich das nun.



Menschen für Gott zu begeistern, ist nicht einfach. Das musste auch Gerd Bodhi Ziegler feststellen, als er einen unter dem Titel «Leben im Bewusstsein der Einheit» ausgeschriebenem Vortrag halten wollte und – vor einem leeren Saal stand. Die Erfahrung, dass er mit dem Thema auf die Leute zugehen musste, hat sich ihm tief eingepägt. **Wer liebt, hat alles** (J. Kamphausen Mediengruppe, Bielefeld 2015) ist nicht nur der autobiografische Bericht eines Suchenden, sondern zeigt am konkreten Beispiel, wie menschliche Liebe und Sexualität ein Tor zur Glückseligkeit werden können. Bodhi hielt seinen Vortrag unter geändertem Titel übrigens doch noch – ein brechend voller Saal und tosender Applaus inklusive ...



Lachen sollte erlaubt sein – immer –, auch wenn es um Tod und Sterben geht. Doch gerade für Georg Koeniger, einen Kabarettisten, der wenig Sinn für subtile Situationskomik mitbringt, ist es nicht einfach, den richtigen Ton zu treffen. Seine Erinnerungen an das Sterben

seiner Frau wirken oft pietätlos laut und verzweifelt witzig. In **Trauer ist eine lange Reise** (Malik Verlag, München 2015) erzählt Koeniger parallel zu den Erinnerungen an seine Frau von seiner Pilgerfahrt nach Santiago de Compostela, die für ihn allerdings mehr eine Radtour ist, die er mit dem «obligatorischen Siegerfoto» vor der Kathedrale beendete. Ein trauriges Buch.



«Ich bin ein Musiker, der das KZ überlebt hat. Kein KZler, der auch Musik macht.» Jazzgitarrist Coco Schumann bringt auf den Punkt, was besonders resiliente Menschen ausmacht: Sie sind sich selbst, nicht die Erfahrung, die sie gemacht haben. Für **Stark wie ein Phoenix** (O. W. Barth Verlag, München 2015) hat die Journalistin Michaela Haas Menschen befragt, denen das Leben mehr zugemutet hat, als die meisten von uns ertragen könnten. Ihre beeindruckenden Porträts zeigen, dass in Krisensituationen ungeahnte Kräfte frei werden und dass jeder das Potenzial hat, über sich hinauszuwachsen.

Immer mehr Menschen fühlen ihn, den Schmerz unserer Not leidenden Erde. In mehreren Essays von **Spirituelle Ökologie** (Neue Erde, Saarbrücken 2015) wird diese Sensibilität für die Mitwelt als Öffnung des begrenzten Egos gegenüber