



te und Vorurteile beider Seiten sind und weshalb die Annäherung nicht in dem Tempo und in der Art und Weise geschieht, wie wir uns dies doch alle wünschen. Er schafft dazu zwei Kunstfiguren, nämlich Schuwi (Schulwissenschaftler) und Eso (esoterisch orientierter Mensch) und lässt diese zwei in ihrer unterschiedlichen, oft absoluten Meinung immer wieder aufeinanderprallen. Für meinen Geschmack kocht **Der Geist in der Materie** (Crotona Verlag, Amerang 2013) Dinge hoch, die längst nicht mehr so verschieden sind, wie der Autor sie darstellt. Ich hoffe, dass dies der Annäherung der zwei verschiedenen Welten tatsächlich dient und nicht einer Zementierung alter Vorurteile.



Giulio Cesare Giacobbe hat Philosophie und Psychologie studiert, und er ist Psychotherapeut, kennt also wohl das meiste, worüber er schreibt, aus dem Alltag. **Gedankenmedizin für Schisser** (Goldmann Verlag, München 2013) hat mich im ersten Viertel zugegeben

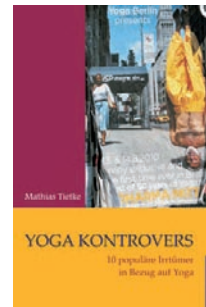
etwas genervt, weil ich mich beim Lesen für dumm verkauft und bevormundet vorkam, sowohl durch die penetrante Wiederholung der Aussagen als auch durch einen ziemlich deftigen Humor. Bis ich dann mit Vergnügen erkannte, wie wohlreflektiert und zielsicher diese bewusste Redundanz aufgebaut ist und wie dadurch die Erkenntnisse ohne Anstrengung in mich hineinräuflten. Viele Erwachsene, so Giacobbe, sind innerlich unentwickelt und in Ängsten verhaftet, sie sind kindlich geblieben in ihrer Anspruchshaltung, ihren Wünschen ans Leben; das zeigt sich nicht zuletzt in ihrem zwischenmenschlichen Verhalten. Der Autor hat nun ein effizientes, einfaches und einleuchtendes Verfahren entwickelt, eine Entwicklungshilfe sozusagen, wie aus neurotischen erwachsenen Kindern endlich Erwachsene werden können.

REBECCA KUNZ



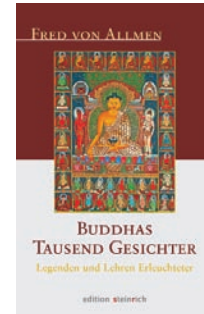
Hanspeter Ruch erzählt sieben Fallgeschichten, mit denen er vorführt, was die Aussage im Leben bedeutet, die mit seinem neuen Buch daherkommt wie ein Versprechen: **Freier Kopf – Offenes Herz** (Via Nova Verlag, Petersberg 2013). Der erfahrene Winterthurer Psychotherapeut navigiert souverän zwischen Psychologie und Spiritualität. Das eine Gebiet ergänzt bei ihm das andere mit

grosser Selbstverständlichkeit. Überhaupt strotzen Ruchs Einsichten und Übungen von einer derart grundsoliden Natürlichkeit, dass man sich zuweilen fragt, wie man im Leben all das nur verfehlen kann: «In uns ruhend sind wir von Freude, Glück und Stille erfüllt.» Aber ja doch, gerne.



Yoga, völlig frei von Mythen und hochtrabenden Idealen, das kann man sich fast nicht vorstellen, und das ist wohl auch nicht das Ziel von Mathias Tietke. Doch immerhin mit zehn «populären Irrtümern» räumt der deutsche Yogalehrer gründlich auf in seinem neuen Buch **Yoga kontrovers** (Phänomen Verlag, Hamburg 2013). «Kopfstand macht schlau und Hormonyoga verjüngt» und neun weitere Gemeinplätze werden von ihm aufs Korn genommen und schonungslos zerlegt. Man spürt, wie sehr der Autor es leid ist, sich mit solchen Dummheiten herumzuschlagen, und gelegentlich kommt er gegen die Phalanx der ranken Strahleyoginis gar bärbeissig daher. Die besseren Argumente, die hat er allemal; dass sie von der Szene auch vernommen werden, bleibt zu wünschen.

Heiligengeschichten sind nicht gerade die Art von Literatur, die auf Bestsellerlisten landet, doch wenn ein erfahrener Meditationslehrer wie Fred von Allmen sich daran macht, das Leben von 19 buddhistischen Erleuchteten zu beschreiben,



lohnt es sich, sein Buch in die Hand zu nehmen und genau zu studieren. **Buddhas tausend Gesichter** (Edition Steinrich, Berlin 2012) besticht nicht bloss durch die umsichtige Auswahl der Porträtierten quer durch die Epochen bis in unsere Zeit. Ganz offensichtlich geht es dem Autor auch um die Vermittlung wesentlicher Inhalte der Lehre, und die bringt er uns näher am lebendigen Beispiel. Dass man bei der Lektüre wie nebenbei auch noch eingeführt wird in Grundströmungen des Buddhismus ausser dem Chan oder Zen, erhöht den Gehalt dieses Kompendiums zusätzlich. Eine Schatztruhe spiritueller Inspiration.



Man kann es drehen und wenden, wie man will, in jeder Lage beschert einem dieses Buch freudige Überraschungen. Typisch Fabian Schmid. Der Zuger Coach, Kommunikator und Kulturschaffende mag es verspielt; mit seinem kleinen **Dreh-Buch** (trustyoursmile.com) ermutigt er zu «Haltungsturnen für den Kopf». Diese typografisch reizvoll gestalteten Doppelseiten bringen Gedanken ins Stolpern und verführen zum Nachdenken. Reich ist, wer dieses Buch geschenkt bekommt.