



DR. MED. BIRGIT LÜHR: FREI SEIN VON EMOTIONALEM SCHMERZ, EIGENVERLAG 2007, EUR 17,95, ISBN-10: 3000207856.

Die Selbstbefragung ist im Yoga ein wichtiges Erkenntnismittel. Sich mit den eigenen Gedanken und Emotionen auseinanderzusetzen, ihre Wurzeln und die Muster hinter ihnen zu erkennen ist der erste Schritt, sich von schmerzvollen Verhaftungen zu befreien. Manchmal ist es aber gar nicht so einfach, diese Muster zu durchschauen, weil sie sehr komplex sind oder weil geschickte Strategien dahinter stecken, mit denen wir uns selbst im Wege stehen. Natürlich auch, weil es mitunter unbequem ist, zu erkennen, was einem nicht gut tut und wo man eingefahren ist. Aber so ehrlich sollte man zu sich selbst schon sein, denn es hilft, frei zu werden von emotionalem Schmerz. Und wenn man in der Analyse der eigenen Emotionen nicht recht weiter kommt, weil man z.B. „blinde Flecken“ hat, dann kann das Buch von Birgit Lühr eine gute Unter-

stützung bieten. Kapitel wie „Wie kann ich mir am meisten Schmerz zufügen?“ sind natürlich nicht als Anleitung zu verstehen, sondern zeigen in klaren Worten auf, wie man sich oft selbst das (Gefühls)Leben unnötig schwer macht. Neben einem umfassenden Einblick in die Welt der Gefühle, bei dem die Autorin sich u.a. zu den Emotionen Angst, Ungeduld, Mut, Traurigkeit, Wut, Neid oder Eifersucht äußert sowie detailliert und interessant auf Beziehungen eingeht, stellt sie konstruktive Ansätze vor, leidvolle emotionale Reaktionsschemata positiv zu transformieren. Dazu gehört der verantwortungsvolle Umgang mit dem eigenen Körper, indem man für Bedürfnisse wie Bewegung, Erholung, Schlaf, gesunde Ernährung und Genuss genügend Sorge trägt, und dazu gehören z.B. auch Meditation und Energiearbeit wie etwa in Form von Qi Gong. Und so sind es, auch wenn Selbstreflexion oder eine Thematik wie emotionaler Schmerz zunächst erstmal ernst und schwerwiegend klingen mag, eigentlich leichte und freudvolle Erkenntnisse und Veränderungen, zu denen dieses Buch Impulse zu geben vermag. Schließlich ist es ja ganz konkret ein unbeschwerteres, glücklicheres Leben, worum es hier geht. Im Yoga-Kontext besonders hervorzuheben: das Plädoyer der Autorin, Gedanken und Gefühle in der Zeugenperspektive vorbeiziehen zu lassen und das Leben in liebevoller Präsenz zu leben.

Priya Haldun