

Vortrag Seelische Kräfte entwickeln

Detmold. »Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt«, so lautet der Titel des bekanntesten Buches von Prof. Dr. Luise Reddemann, in dem sie ihren Lesern zahlreiche Methoden, Übungen und Anregungen an die Hand gibt, die ihnen helfen können, wenn es ihnen einmal schlecht geht. Am Mittwoch, 18 Juni, hält die renommierte Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin zu diesem Thema einen Vortrag in der Buchhandlung Jaenicke.

Die bereits fast ausverkaufte Veranstaltung beginnt um 20.15 Uhr. Sollte die Nachfrage nach Eintrittskarten weiter anhalten, wird die Veranstaltung möglicherweise kurzfristig ins Haus der Immobilie in der Bismarckstraße 10 verlegt.

Reddemann- Vortrag verlegt

Detmold. Aufgrund der großen Nachfrage nach Eintrittskarten hat die Buchhandlung Jaenicke den heutigen Vortrag »Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt« von Prof. Dr. Luise Reddemann in das »Haus der Immobilie« in der Bismarckstraße 10 verlegt.

Die Veranstaltung beginnt dort um 20.30 Uhr. Es sind noch einige Karten beim Veranstalter erhältlich (05231/9104840).

Erfolgsautorin Luise Reddemann liest aus ihrem Buch

Optimismus kann man lernen

Detmold (ame). Wenn im medizinischen Bereich eine Kapazität spricht, setzen sich Mann und Maus in Bewegung, um deren Worten zu lauschen. Einzig getrieben von dem Verlangen, etwas dazulernen. Am Mittwochabend sprach auf Einladung der Bucherei Jaenicke keine geringe, als Dr. Luise Reddemann, doch Mäuse wurden keine gesehen. Und Männer machten überraschende ein Prozent der Zuhörerschaft aus. Der Rest – und das waren immerhin 190 Personen, waren Frauen.

Luise Reddemann ist Fachärztin für psychotherapeutische Medizin, Lehranalytikerin und Supervisorin. Sie war langjährige leitende Ärztin der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin des Johanniskrankenhauses in Bielefeld und hat über 20 Bücher geschrieben. Sie ist eine Erfolgsautorin, und ihre Übungen und Texte werden in Kliniken nicht nur den Ärzten, sondern auch den Patienten zur Lektüre empfohlen. Sie ist eine Kapazität, wahrscheinlich sogar die Kapazität schlechthin auf dem Gebiet der Bearbeitung von Traumata, Angststörungen und Depressionen. Und wie es wirkliche Köpfer so an sich haben, ist auch Dr. Luise Reddemann bescheiden im Auftreten. Mit Augen, hinter denen scheinbar helle Lichter funkeln, lächelte sie ihr Publikum an. Innerhalb von Sekunden zog sie es in ihren Bann. Worum ging es? Ihr Buch »Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt«, brauchte sie eigentlich nicht mehr vorzustellen. Es ist seit 2004 auf dem Markt und längst ein »Stayseller«, wie Stefan Jaenicke bezeugte, also ein Buch, das immer wieder nachgefragt wird. Das Buch dient allen Personen, deren Schwierigkeiten leicht sind, die also keine ärztliche Behandlung benötigen, dazu, sich selbst näher zu kommen und mit sich selbst gut Freund zu werden. Dr. Luise Reddemann: »In meinen Büchern steht nichts Neues. Sie können auch die alten Philosophen lesen. Da bin ich nicht beleidigt.« Das Publikum lacht – nicht zum letzten Mal an



Luise Reddemann sprach auf Einladung der Buchhandlung Jaenicke im Haus der Immobilie. Die Veranstaltung war restlos ausverkauft. Foto: ame

diesem Abend. Behutsam zeigt die Ärztin Wege auf, wie man sein Talent zu einem glücklicheren Leben entwickeln kann. »Warum tun wir uns denn so schwer damit, leicht zu leben?«, kommt eine Frage aus dem Publikum. »Weil wir es nicht gelernt haben«, lautet Dr. Reddemanns Antwort. Und an diesen Worten hängt sich im Grunde alles auf. Unser Kulturkreis ist daran wohl nicht ganz unschuldig. »Erlauben Sie sich, glücklich zu sein«, so der Ratschlag der Fachfrau. Der erste Schritt ist Akzeptanz. Die Erlaubnis wäre also ein zweiter Schritt. »Man muss alles üben. Sie haben fast nichts gelernt, ohne dafür zu üben. Warum glauben Sie, dass man Optimismus nicht durch Übung erlernen kann?« Optimismus, Humor, Achtsamkeit, Annehmen was ist, Mut – es fallen viele Stichworte und diesen Worten folgen erhellende Erklärungen. Was bringt ein Perspektivwechsel? Und vor allem: wie schafft man das? Warum haben wir oft solche Probleme unsere eigene Wahrheit zu entdecken, unsere eigenen Empfindungen überhaupt erst zu erken-

nen? »Das Wahrnehmen der eigenen Empfindungen und Wünsche wurde uns oft schon als Kind abgewöhnt. Aber man kann das rückgängig machen.« Bewusstwerdung ist das Zauberwort. Wer das Buch kennt, weiß, dass es eine Hilfe zur Selbsthilfe darstellt. Die Autorin persönlich zu erleben, stellt die darin enthaltenen Texte in ein neues Licht. Das Mitgefühl ist nicht professionell, es kommt von Herzen. Güte wird plötzlich greifbar. »Ich bin nicht mehr jung«, unterstreicht Dr. Reddemann. Damit werden ihre Ratschläge substantiell. Anfangs sind die empfohlenen Übungen vielleicht nur Strohhalme, doch sie können zu Säulen werden, die das Gewicht des Lebens tragen helfen. Dazu gehört auch, die Dinge, die uns wohl tun, mehr zu tun. »Es tut mir leid, aber ich kann Ihnen nur sagen, dass alles ganz einfach ist. Man muss es nur tun. Und das ist oft nicht leicht.« Doch es lohne die Mühe, sich Freude bewusst zu machen. Die wichtigste Botschaft des Abends lautet: »Alles, was Sie brauchen, haben Sie bereits. Sie haben es nur noch nicht gemerkt.«