

Potenzial für ein gutes Leben

Luise Reddemann: „Der erste Schritt ist, zu beginnen“

Lesung verlegt

■ **Detmold.** Wegen der großen Nachfrage hat die Buchhandlung Jaenicke den heutigen Vortrag „Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“ von Prof. Dr. Luise Reddemann in das Haus der Immobilie, Bismarckstraße 10, verlegt. Die Veranstaltung beginnt um 20.30 Uhr. Es sind noch Karten beim Veranstalter unter ☎ (0 52 31) 9 10 48 40 erhältlich. Reddemann gilt als eine Koryphäe auf dem Gebiet der Therapie von Traumata und Trauma-Folgestörungen und weist in ihrem Vortrag auch Alternativen zur gängigen Praxis der medikamentösen Behandlung von psychischen Problemen auf. Sie hat mehrere Bücher verfasst, darunter unter anderem „Imagination als heilsame Kraft“.

■ **Detmold (cd).** „Warum die Leute meine Bücher lesen? Weil ich keine Rezepte gebe, sondern die Menschen zu sich selbst einlade.“ Professorin Dr. Luise Reddemann, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, entsendet die Einladung ans eigene Selbst mit ihrem Buch „Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“. Am Mittwoch las sie daraus.

„Es könnte so einfach sein“, singt schon Herbert Grönemeyer. „Vieles in unserem Leben ist kompliziert, weil wir es kompliziert machen“, heißt es bei Luise Reddemann. Die „kleine Schule der Lebenskunst“ gebe eine ganze Reihe an Denkanstöße, meint Buchhändler Stephan Jaenicke. Kann man das Leben lernen? Sich das Glückliche beibringen? „Menschen verfügen eigentlich über alles, was sie brauchen“, sagt die Fachärztin.

Durch Bewusstseinswerdung spornt sie ihre Leser an, vorhandene „innere Ressourcen“ wahrzunehmen, „seelische Kräfte“ zu entwickeln und zu fördern. Doch ist es keine Anweisung: „Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass man gar nichts machen muss“, behauptet Luise Reddemann. Das Buch sei für Menschen gedacht, die sich „irgendwie in einer Krise fühlen“.

Das Nachdenken reicht nicht

Das Gefühl „am Boden zu sein“ solle zunächst akzeptiert werden, die Autorin zeigt dann aber Möglichkeiten auf, den ersten Schritt in Richtung Lebensfreude zu gehen. Eine lange Reise beginne mit dem ersten Schritt – Laotse's Zitat ist Reddemanns Devise. „Nur da

sitzen und nachdenken reicht nicht“, sagt die Psychoanalytikerin. „Der erste Schritt ist, zu beginnen.“ Eigentlich klingt das schlicht und offensichtlich. Dennoch kann es ein Meilenstein sein. Mit „Übungen des Innehaltens“ motiviert Luise Reddemann, „Dinge bewusster zu tun“, „Sich das Klagen erlauben“, „Den nährenden Aspekt von Krankheit erkennen“, „Perspektivenwechsel einnehmen“.

Die Autorin regt dazu an, „Schönheit zu sehen“, „gegenwärtig zu sein“ und „Freudfähigkeit“ zu entdecken. Letztendlich erzählt Luise Reddemann nichts Neues. Von ihr pointierte Aspekte wie Achtsamkeit, Mitgefühl, Barmherzigkeit oder Dankbarkeit sind altbekannte Werte, die zurück ins Bewusstsein gelangen sollen und dabei „unterstützen, ein gutes Leben zu haben“. Ein gutes Leben? Das sei das, „was Menschen als erfüllt erleben“.



Anleitung zum Glücklichein: Psychoanalytikerin Professorin Dr. Luise Reddemann las am Mittwoch in Detmold. FOTO: DICK