

Veröffentlicht im Naturarzt – Beilage des DNB vom Juli 2015

Die Macht der Gedanken auf der Suche nach Lebensfreude



Hameln. Beim Naturheilverein Weserbergland e. V. war wieder einmal volles Haus: Im Hamelner Hefehof lasen die Brüder Benjamin und Dr. med. Raphael Krämer aus ihrer Neuerscheinung „Über das Selbst hinaus – glücklich mit sich und anderen in drei Schritten“.

Eine höchst engagierte und dialogfreudige Zuhörerschaft aus Mitgliedern und Gästen beteiligte sich zahlreich an von den Autoren angeregten Diskussionen, in der viele Beispiele aus dem täglichen Leben erörtert wurden. Welchen Einfluss haben Gedanken auf unser Glück? Haben wir überhaupt Einfluss auf unsere Gedanken? Wie können wir so mit ihnen umgehen, dass sie uns glücklich und nicht depressiv machen? Diese und weitere Fragen bildeten dabei den Mittelpunkt des Austausches zwischen den Autoren und dem Publikum.

Die Brüder Krämer, der eine Kommunikationstrainer und der andere Oberarzt, lasen neben der Einleitung jeweils einen Ausschnitt zum Thema Selbstliebe, gesunde, liebevolle Kommunikation und Tipps für eine bereichernde Gemeinschaft mit unseren Mitmenschen. Dabei durften die Gäste live erleben, was der Ullstein-Verlag meint,

wenn er auf dem Buchrücken schreibt: „Mit einer frischen und auch frechen Schreibe zeigen die Brüder Benjamin und Raphael Krämer einen ganz neuen Weg zur Selbstliebe und zu einem gelungenen Miteinander.“ Die Sprache ist geschliffen doch jederzeit direkt und mit einem Augenzwinkern versehen – kurz gesagt: frech und provokant. Vielleicht war es gerade diese wachrüttelnde Sprachwahl, die des Öfteren für Lacher im Publikum sorgte, die bei den Gästen für eine so rege und offenherzige Beteiligung sorgte. An diesem Abend gab es keine künstliche Distanz zwischen Autoren und Gästen, sondern lediglich das alle verbindende Thema der Lebensfreude und praktischen Strategien. Eine ZuhörerIn fragte die Brüder nach einer Möglichkeit, lang anhaltende, belastende Emotionen loszuwerden. Darauf antworteten sie doch recht überraschend damit, dass sie nicht versuchen solle, diese Gedanken loszuwerden. „Hinter jeder Emotion steht ein Gedanke, den wir identifizieren können. Gedanken sind wie in Wasser gezeichnet. Sie erscheinen einfach auf der Wasseroberfläche unseres Geistes und vergehen wieder. Wir Menschen haben aber besonders bei negativen Gedanken die Angewohnheit, sie mit dem mentalen Finger nachzuzeichnen und damit immer wieder auf der Wasseroberfläche lebendig zu halten. Wenn wir ihnen aber erlauben da zu sein, ohne uns an ihnen festzuklammern und eine größere Geschichte daraus zu machen, vergehen sie wieder und unser Geist hat die Chance ruhig zu werden.“ Der große Andrang beim Bücherverkauf und die vielen Widmungswünsche zeigten deutlich, dass nach dieser Lesung jeder Zuhörer etwas Positives mit nach Hause nehmen konnte und der Naturheilverein Weserbergland freut sich ausgesprochen über das große Interesse an diesem Abend

Organisationsteam NHV Weserbergland