

Reaktionen auf 1. Buch (Kopie aus homepage)

Reaktionen auf das Buch

**"Balsam für die Seele" (Monika Birkner, Coaching u. Beratung:
www.monika-birkner.de)**

Mai 10, 2005

Umbruch total - so habe ich vor einigen Tagen die Situation genannt, der ich bei Klienten und Klientinnen immer wieder begegne. Arbeit, Familie, finanzielle Grundlage, Haus und Hof - alles scheint plötzlich zu zerbrechen.

Wie soll man daraus jemals wieder einen Ausweg finden?

Jens Baum, ärztlicher Therapeut in einer psychosomatischen Klinik, hat das alles hautnah miterlebt. Er kennt die Situation, wenn man meint, noch tiefer nach unten kann es nicht mehr gehen.

In seinem Buch *Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht* hat er die Einsichten und Erkenntnisse zusammen gefasst, die ihm selbst weiter geholfen haben und mit denen er heute seinen Patienten hilft.

Nichts davon ist wirklich neu. Und dennoch hatte ich den Eindruck, diese Dinge das erste Mal zu lesen. Obwohl ich mich seit vielen Jahren mit diesen Themen beschäftige, habe ich neue Einsichten gewonnen.

Den Kern bildet die fast mantraartig wiederholte Aussage: "Es ist, wie es ist. Ich akzeptiere, wie es ist. Und nun gehe ich den nächsten Schritt."

Meine eigene Erfahrung deckt sich damit völlig. Obwohl es wichtig ist, Träume und Ziele zu haben, ist das Anerkennen der Realität, so wie sie jetzt ist, unabdingbare Voraussetzung für das Weiterkommen und gerade auch für die Veränderung der derzeitigen Realität und die Realisierung der Träume.

Das Wunderbare an diesem Buch ist, dass die eigene Erfahrung des Autors immer wieder durchschimmert, obwohl er sich selbst keineswegs in den Vordergrund schiebt. Das Buch ist unaufdringlich, liebe- und respektvoll geschrieben. Dem Leser wird nichts als "so muss man es machen" aufoktroziert, sondern er erhält Gedankenanstöße, Vorschläge, Angebote. Jedem ist überlassen, was er daraus macht.

Mit "machen" ist übrigens keineswegs ein überzogener Machbarkeitswahn gemeint. Immer wieder gibt es auch Stellen, in denen das Wirken einer höheren Kraft angesprochen wird.

Trotz seiner Tiefgründigkeit liest sich das Buch leicht.

"Balsam für die Seele" - so möchte ich es zusammenfassen.

[aus: www.amazon.de](http://www.amazon.de)

Ein Geschenk des Himmels!, 30. Juni 2004 (Rezensentin/Rezensent: [rivesg](#) aus Stuttgart)

Dieses Buch fällt sicherlich nicht unter die Kategorie "wie führe ich ein glückliches Leben" wie ein Rezensent feststellte, sondern es ist ein konkreter, logisch aufgegliederter und excellent strukturierter Ratgeber wie man sein Leben wieder in den Griff bekommt nachdem man sich in einer Sackgasse wiederfindet und sich aus eigener Kraft nicht mehr orientieren kann. Der Autor schreibt aus eigener Erfahrung was das Buch noch wertvoller macht und es ist meiner Meinung nach einer der besten Ratgeber dieser Art den ich je gelesen habe. Jens Baum führt den Leser einfühlsam und mit enormer Überzeugungskraft vom Dunkel in's Licht. Die Hoffnungslosigkeit und der total eingeengte Blickwinkel bzgl. der eigenen Lage lösen sich beim lesen und studieren jeder Seite mehr und mehr auf und geben den Raum frei für neue Zuversicht, Kraft und einen neuen, klaren Blick in die Zukunft. Ich war mit meinen Problemen derartig festgefahren, dass ich bereits periodische Panikattacken bekam und kurz vor einem Zusammenbruch stand als mir eine glückliche Fügung das Buch von Jens Baum zuspielte. Es hat mein Leben verändert und ich kann ihm nicht genug danken. Wenn Sie meinen, dass es nicht mehr weitergeht und es "scheinbar" keine Lösung gibt, tun Sie sich einen Gefallen und lesen Sie dieses Buch - es wird auch Ihr Leben verändern. Es gibt viele dieser Art auf dem Markt, aber bei diesem stimmt einfach alles: Preis, klare Aussagekraft, und Erfolg. Ein Buch bei dem man das Gefühl hat man wird persönlich angesprochen und spätestens gegen Mitte des Buches fängt man an sich wie der Phoenix aus der Asche zu erheben.

Ein wunderbares, herausragendes Buch, 5. Juni 2002 (Rezensentin/Rezensent: aus Fort Lauderdale , Florida)

Das beste Selbsthilfe-Buch, das ich je gelesen habe. Jens Baum's Buch bringt die neuesten und hilfreichsten Erkenntnisse der Psychologie und der Spiritualität genau auf den Punkt. Obwohl dies ein Erstlingswerk zu sein scheint, steht der Autor auf einer Stufe mit den ganz Großen des Genres, beispielsweise Wayne Dyer. Der große Vorteil dieses Buches ist außerdem, dass es dem Leser die neuesten Erkenntnisse in deutscher Sprache zugänglich macht. Psychologische- und Lebenshilfeliteratur dieser Qualität habe ich bisher nur im englischen Sprachraum gefunden - allerdings auch dort war noch nie alles Wesentliche und Relevante in einem einzigen Buch zusammengefasst wie hier bei Jens Baum. Dieses Buch ist unverzichtbar, wenn man auf der Suche nach Sinn und Lösungen ist.

Der etwas andere Ratgeber; ausgezeichnet und fesselnd, 3. Juli 2002 (Rezensent aus Dornach Deutschland)

Klar, und anhand einfacher und lebensnaher Beispiele beschreibt Baum, dass wir für unseren Gemütszustand und unsere Gedanken selbst verantwortlich sind. Mitunter stellt er dazu dem Leser bewusst provokante Fragen, die er sachlich und logisch beantwortet. Dieses Buch bietet keine "Patentrezepte" für Problemlösungen, rüttelt aber auf und motiviert den Leser, so manche Lebenssituation anders zu betrachten und anzugehen. Die verständliche Schreibweise und die Konzentration auf das Wesentliche machen dieses Buch zu einem fesselnden und ausgezeichneten Ratgeber.

aus www.partnerschule.de:

Die Nachfrage nach Beratung bei Beziehungsproblemen boomt. Psychotherapeutische Praxen, Beratungsstellen spüren das an der langen. Was aber tun, wenn man den nicht er hat, wenn einem das Wasser bis zum Halse steht, scheinbar keine Perspektive mehr da ist? Neben der Hilfe bei nahen Angehörigen und Freunden ist insbesondere Selbsthilfeliteratur gefragt. Aber bei einem großen Markt das Richtige zu finden ist nicht leicht. Das vorliegende Werk ist rundum zu empfehlen. In einer sehr lebensnahen Sprache zeigt der Autor auf, wie man zu Selbstbestimmung, zur eigenen Kraft und damit zu seiner eigenen Würde zurück finden kann. So mögen zwar Sätze wie: „Gefühle sind Reaktionen, die Sie selbst gewählt haben!“ für Menschen in einer niedergeschlagenen Gemütsverfassung wie eine „Frechheit“ klingen. Doch nach einer Aufklärung darüber, wie Gefühle als Folge von Gedanken entstehen, wird aufgezeigt, wie wir selbst für unsere Gedanken verantwortlich sind und dass kein Mensch uns kränken oder beleidigen kann, es sei denn, dass wir tatkräftig dabei mithelfen. Dieses Buch hilft, schwierige Zeiten in Eigenregie als Chance zu nutzen, sein Leben zu verändern. Sind Menschen sich in Krise und Schmerz doch nahe wie sonst selten und damit sehr lebendig. Es unterstützt Beratungs- und Therapieprozesse, da es Einfluss auf die Kognitionen nimmt. Unabhängig von schwierigen Zeiten hilft es, nahe Beziehungen in Verantwortung für das eigene Glück und Unglück zu gestalten, also gleichwertig und partnerschaftlich. (Dr. Rudolf Sanders)

Auszüge aus Leser-Reaktionen:

"Wer klar denkt, der schreibt auch klar" - dieser Gedanke kam mir bei der Lektüre Ihres verdienstvollen Buches "Wie's weitergeht..." und auch jetzt beim Stöbern Ihrer vielseitigen und interessanten Webseite. (Dr. W. Dmoch, Univ. Düsseldorf)

"...nachdem ich zum 2. Mal Ihr Buch "Wie's weitergeht, wenn nicht mehr geht" gelesen haben (besser gesagt: das Buch 1 x durchgeweint und anschließend 1 x mit Verstand gelesen), bin ich Ihnen so dankbar, weil ich jetzt wieder glauben kann, dass es weitergeht, auch wenn nichts mehr geht ... Ach, Schmarrn, von wegen nichts mehr geht !?! Es wird schon wieder! Vielen Dank für Ihre Unterstützung!"

"Ich möchte Ihnen für dieses phantastische Buch danken. Ich lese zwar seit einem Jahr viele Bücher, die in diese Richtung gehen, ich kann mich auch per Kopf wunderbar mit dieser Thematik identifizieren. Aber bei Ihrem Buch hat es dann Klick gemacht und ich konnte förmlich spüren, wie sich alle bisher

gesammelten Wissensfragmente richtig einordneten. Vielleicht weil sie mit diesem "positiven Denken" aufgeräumt haben. Ich hatte bislang immer Probleme damit, genauso wie Sie es im Buch schilderten."

"Ich habe gerade Ihr Buch Wie's weitergeht.. fertig gelesen. Nun wandle ich durch den Tag nicht mehr wie im Nebel. Die Fähigkeit all die langsam klar erkennbar werdenden Konturen wieder zu erblicken, läßt fast Verwirrung aufkommen. Dieses Gefühl läßt mich zeitweilig in Tränen ausbrechen, dann bringt es mich wieder zum Lachen. Ein Lächeln über diese festgefressenen negativen Gedanken, die ich nun bewußt zu verscheuchen anfangen. Es ist kein leichter Weg aber der Richtige für mich. Ich möchte Ihnen danken für das Buch, das mir so viel Hoffnung und neuen Mut beschert hat wie noch nie bis heute..."

"ich möchte Ihnen für dieses phantastische Buch danken. Ich lese zwar seit einem Jahr viele Bücher, die in diese Richtung gehen, ich kann mich auch per Kopf wunderbar mit dieser Thematik identifizieren. Aber bei Ihrem Buch hat es dann Klick gemacht und ich konnte förmlich spüren, wie sich alle bisher

gesammelten Wissensfragmente richtig einordneten. Vielleicht weil sie mit diesem "positiven Denken" aufgeräumt haben. Ich hatte bislang immer Probleme damit, genauso wie Sie es im Buch schilderten.

Ich hoffe dass die Wirkung Ihres Buches lange anhält"

"Ein sehr, sehr gutes Buch. Ich bin selber Therapeutin und werde Ihr Buch jedem Patienten empfehlen,da total lebensnah und gut praktisch umsetzbar geschrieben."

"Liebevoll und leicht verständlich geschrieben. Mehr noch,es kann auch in Krisenzeiten (während einer Depression oder Angststörung),wenn die Konzentration zu Wünschen übrig lässt, gelesen werden."

„...viele gute Gedanken. Gut gefallen hat mir u.a., dass Sie...nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern

mit viel Einfühlungsvermögen und Verständnis geschrieben haben."

„...stolperte ich über Ihr Buch. Ich las es in einer Nacht durch und noch ein 2. Mal. ... Ich verschlinge die Bücher auf diesem Gebiet, aber Ihr Buch war Medizin für mich."

„...ist ein wunderbares, gut strukturiertes Buch, einfühlsam und interessant geschrieben. Weiter so!"

"Das Buch hat mir sehr viel Mut gemacht. Sie haben eine wunderbare Art, die Dinge auf den Punkt zu bringen und durch anschauliche Beispiele zu verdeutlichen. Wirklich Klasse"

„Lese mit Spannung in Ihrem Buch, und es fesselt mich sehr.“

Dipl.-Psych: „Das Buch ist gut. Es sind wirklich konkrete Hilfen für Betroffene...“

„...viel schlimmer war die Traurigkeit, die Ohnmacht, ja der Schmerz, der sich aufbaute... In der Buchhandlung griff ich nach einem Buch „Wie's weitergeht, wenn nicht mehr geht“, denn genau in dieser Verfassung befand ich mich bzw. war das die Antwort, die ich sehnlichst brauchte. Schon einmal hatte ich in meinem Leben die Erfahrung gemacht: „Wenn du bereit bist, kommt der Meister“ und genauso empfand ich die spontane Begegnung mit Ihrem Buch. Ich begann schon in der Buchhandlung mit dem Lesen und wusste: ja, das ist es, das brauchst du jetzt.... Ihr Buch hat mir sehr geholfen. Sie beschreiben die schwierigen Zeiten und die Strategien, die einem helfen können, wieder herauszukommen so ehrlich und gleichzeitig kompetent, dass man echte Hilfe spürt. Hier schreib nicht irgendein Theoretiker, sondern jemand, der alles selbst durchlitten, erfahren und gelöst hat! Ich habe regelrecht das Bedürfnis, weiter zu lesen.“

„Das Buch macht einen starken Gesamteindruck, es ist zugänglich, ausdrucksstark und verständlich aufgebaut und könnte besser gar nicht sein. ... Möge es vielen Menschen Augen und Ohren öffnen und gute Gedanken vermitteln. ... Es ist ein gelungenes und wertvolles Werk ... ein perfektes Ganzes ... welches Ihren Gedanken, Erlebnissen, Ihrem Können, in Geduld und Ausdauer entsprungen ist. Mir fehlen einfach die Worte, Ihnen die schlagkräftigste Lobeshymne darzubieten. Ich bin glücklich, dieses Buch besitzen zu dürfen.“

„...sehr gut gegliedert, eingängig und zugleich inhaltsreich zu lesen. Ich lese immer wieder mit Gewinn darin.“

„Ich habe schon zahlreiche Bücher zum selben Thema gelesen, aber noch kein Buch hat mich so überzeugt und angesprochen wie Ihres. ... Ich bin mir sicher, dass ich Ihr Buch immer wieder zur Hand nehmen werde, um meinem Ziel auch nur einen kleinen Schritt näher zu kommen.“

„Ich muss sagen, Ihr hat mich wirklich sehr beeindruckt, weil Ihr Buch einfach grandios ist.“

„ich habe Ihr Buch gelesen und finde es sehr interessant und nachhaltig. Es hat mir eine Tür geöffnet und darüber freue ich mich.“

„...habe Ihr Buch mit großem Interesse gelesen und fand auch viele Ihrer Denkanstöße und Anregungen sehr hilfreich.“

„Hätte ich die Sichtweise der Dinge, die Sie in ihrem Buch darstellen, schon vollkommen verinnerlicht, wäre mir diese Flut an negativen Gefühlen erspart geblieben.“

„Es hat mir sehr gefallen. Ich denke, es wird für die nächsten Monate mein Wegbegleiter sein.“

„...eine wahre Fundgrube!“

„...hinreißend geschrieben!“

"Heute möchte ich mich bei Ihnen ganz herzlich für Ihr wundervolles Buch bedanken. Ich habe schon Bücher diesbezüglich gelesen, aber keines spricht mich mit so klaren, einfachen und verständlichen Worten an. Dieses Buch habe ich mittlerweile schon oft weiterempfohlen und mir hat es auch schon in vielen Situationen geholfen. Ich habe es als Arbeitsbuch benutzt und viel drin herumgeschrieben und gemalt - jede Menge Ausrufezeichen und Kästchen! Dieses Buch sollte wirklich jeder gelesen haben, auch diejenigen, die auf der "Leiter ihres Lebens ganz oben stehen". Sie beschreiben wirklich alle wichtigen Bereiche des täglichen Lebens und haben mir klargemacht, wie die Probleme tatsächlich in meinem eigenen Kopf entstehen und nur ich mir selbst weiterhelfen kann. Wie oft falle ich in die Opferrolle! Vielen Dank lieber Herr Baum, dass Sie mir die Augen geöffnet haben!

Mittlerweile liest sogar mein Mann ihr Buch und ist ganz begeistert. naja, ich muss zugeben, so ganz freiwillig hat er nicht angefangen zu lesen, aber nun gefällt es ihm so gut, dass er gar nicht mehr aufhören kann!"

"Meist schlage ich einfach eine Seite auf und ich bin beeindruckt, große Wahrheiten auf einfache und verständliche Weise erklärt zu finden; ich finde dies genial."

„Ihr Buch ist eine Wucht. ... So ein Buch habe ich noch nie gelesen, und ich lese viel. ... Sie haben es für uns Betroffene geschrieben; ich kann nur danke sagen.“

„...möchte ich Ihnen für Ihr Buch aus tiefstem Herzen danken. Ich habe es in 3 Tagen verschlungen. Ich habe nun den Polarstern in Sicht.“

„Es ist ein sehr kluges Buch, ich habe es wie in einem Rutsch gelesen....“

was mir an Ihrem Buch besonders gefällt, ist die Klarheit, mit der Sie schreiben. Die Inhalte sind eventuell in vielen anderen Büchern schon mal beschrieben, jedoch finde ich Ihren Weg, durch diese Inhalte zu führen, sehr anschaulich und lebensnah. Ich habe mich oft wiedererkannt, musste auch oft herzlich lachen, über mich und über die Welt."

"Ich habe Ihr Buch gekauft, weil ich eben dieses Gefühl gerade erlebe, dass nichts mehr geht. Ich habe es zwar bisher erst zur Hälfte gelesen, aber Ihre Worte gehen tief in mich hinein. Ich habe das Gefühl, viele Dinge besser zu verstehen, die um mich herum geschehen und Sie haben sicher Recht, dass man selber den Weg beeinflussen muss. Ich kenne den Satz "jemand leidet gern" sehr gut, habe ihn bisher aber nie auf mich bezogen, sah ich doch zu sehr mein "Schicksal" und meine Unschuldigkeit an meinen Problemen. Sie geben mir mit diesem Buch

die Kraft zu sehen, dass ICH etwas tun muss, damit es mir besser geht. Und das bedeutet, nicht einfach nur in Therapie gehen und hoffen, das wird die Lösung sein, sondern durch eigene Aktivität mein Leben positiv zu beeinflussen. Ihr Buch ist herrlich einfach geschrieben, dass jeder es verstehen kann und ich frage mich, warum ich auf viele dieser Dinge nicht lang schon selber gekommen bin. Vielen Dank,"

Journal der Frau (September 2002)

Wie Sie Krisen überwinden

Manchmal erscheint uns das Leben wie ein düsterer Tunnel, doch das Licht am Ende sehen wir nicht. Weil wir unseren Arbeitsplatz verloren haben. Weil unsere Ehe auseinander bricht. Weil wir beim Arzt eine ängstigende Diagnose bekommen haben oder, der schlimmste Fall: weil ein innig geliebter Mensch gestorben ist. Plötzlich ist nichts mehr wie es war. Und vor allem: Wir können uns nicht vorstellen, dass das Leben überhaupt je wieder so sein wird wie früher, so froh und unbeschwert. Nachts liegen wir wach, gequält von Sorgen und Verzweiflung. So aber übersehen wir, dass eine Krise immer auch eine große Chance enthält: eines Tages stärker und gereifter durchs Leben zu gehen. Darauf allein sollten Sie Ihre Energie richten, sagt Jens Baum in seinem Ratgeber „Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht". Der Therapeut schreibt aus eigener Erfahrung. Er hat selber erlebt, wie es ist, beruflich und privat zu scheitern. Er hat es anschließend aber auch geschafft, sich ein neues, erfülltes Leben aufzubauen. Hier seine wichtigsten fünf „Sofortmaßnahmen":

1. Machen Sie sich bewusst, dass Ihnen kein Lehrer und auch sonst niemand beigebracht hat, wie man eine Krise durchsteht und hinter sich lässt. Dass es daher ruhig schwer sein darf, dass aber Ihre größten Ängste auch einen guten Aspekt haben: Sie spüren sich als lebendigen Menschen. Und das heißt: Glück und Freude erleben Sie ebenso intensiv. Haben Sie also keine Angst vor Emotionen. Sie tun Ihnen nichts. !
2. Belasten Sie sich nicht mit unnötigen Sorgen im falschen Moment. Auch wenn alles auf Sie einstürzt: Versuchen Sie, einen Schritt nach dem andern zu gehen. Stellen Sie sich vor, Sie unternehmen eine Wanderung. Dabei müssen Sie einen Fluss überqueren. Suchen Sie nach der Lösung, wenn Sie am Ufer stehen - und nicht drei Tage vorher!
3. Worauf Sie Ihre Gedanken lenken, dahin fließt Ihre Kraft! Denn Gedanken sind bereits eine Form der Lebensenergie. Sie haben das Bestreben, Wirklichkeit zu werden. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Lösungen, nicht mehr auf das Problem. Nicht rückwärts grübeln - nach vorn denken. Wenn Sie Ihre Gedanken ändern, wird sich auch die Realität ändern.
4. Leben schwingt immer zwischen gegensätzlichen Polen: Geburt - Tod, Tag - Nacht, Trauer - Glück. Das eine ist ohne das andere nie denkbar! Sie müssen diese Realität akzeptieren. Hängen Sie nicht mehr mit dem, was geschehen ist. Denn das blockiert Sie nur auf dem spannenden Weg zu neuen Ufern.
5. Machen Sie nicht andere für Ihr Unglück verantwortlich. Das wäre die Garantie dafür, dass sich nichts ändert. Übernehmen Sie selber die Verantwortung dafür, dass es Ihnen gut gehen

soll. Erwarten Sie auch von niemandem, dass er Sie glücklich machen soll. Wenn sich jemand Ihnen gegenüber schlecht verhalten hat, bestimmen Sie allein, wie Sie reagieren und wie weit Ihr Wohlfühlgefühl beeinträchtigt wird.

Dr. Doris Wolf, Dipl.-Psych., 68165 Mannheim;

Formal: Die grau schraffierten Zusammenfassungen am Ende jedes Kapitels lockern den Text auf, sind prägnant und durch die Graphik aber auch besonders einprägsam. Auch die Betonung wichtiger Erkenntnisse und Leitsätze durch den Fettdruck und die Freistellung im Text ist hilfreich.

Inhalt: Der Autor versteht es den Leser bereits mit dem ersten Satz an die Hand zu nehmen und ihm Mut zu machen. Dadurch dass er den Leser immer auch wieder an seinen eigenen Erfahrungen teilhaben lässt, schafft er Nähe und betont gleichzeitig seine Kompetenz. Ihm gelingt es, die Gratwanderung zu schaffen zwischen dem Verständnis für die Lage des Lesers und der Aufforderung, die Verantwortung zu übernehmen und aktiv nach neuen Lösungen zu suchen. Ja, er geht sogar noch einen Schritt weiter: Er vermittelt dem Leser die Hoffnung, dass er im Rückblick sogar dankbar für seine Krise sein kann. Ausgesprochen hilfreich sind die Merksätze am Ende jedes Kapitels.

Dadurch dass der Autor die Gegenargumente des Lesers vorwegnimmt bzw. deren mögliche Gefühlsreaktionen auf seine Worte aufgreift, „schluckt der Leser bereitwilliger die Kröte“, dass er selbst seine Einstellungen ändern und bestimmte Erwartungen und Schuldzuweisungen aufgeben muss.

Jens Baum hat sich keine leichte Aufgabe vorgenommen. Es gehört -wie Therapeuten nur zu gut wissen -zu den schwierigsten Aufgaben, den Blickwinkel Betroffener weg von anderen und seiner vermeintlichen Opferrolle hin auf die Suche nach Lösungen und eigenen Stärken zu lenken.

Dem Autor ist auf dem Hintergrund seiner therapeutischen Kompetenz und seiner persönlichen Betroffenheit ein ausgesprochen hilfreicher Ratgeber gelungen, der eine große Leserschaft verdient.

Aus der Amazon.de-Redaktion (September 2002)

Wer in einer Lebenskrise steckt, sucht nach Orientierung wie jemand, der sich in einer großen Stadt verirrt hat. Da die alten Denkmuster letztlich in eine Sackgasse geführt haben, ist es nun an der Zeit, gründlich umzudenken.

Dieses Umdenken könnte damit beginnen, die derzeitige leidvolle Situation unvoreingenommen -- wie von außen -- zu betrachten. Statt mit dem Schicksal zu hadern, sich mit Selbstvorwürfen zu quälen oder anderen Menschen die Schuld zu geben, ist es sinnvoll, den momentanen Ist-Zustand zunächst einmal ohne Bewertung wahrzunehmen. Die Ausgangsformel, die der Autor für die Bewältigung von Krisen empfiehlt, lautet: "Es ist wie es ist. Ich akzeptiere wie es ist. Ich gehe den nächsten Schritt." Akzeptieren bedeutet nun keineswegs, die schmerzhaft Situation gutzuheißen. Das Anerkennen der Realität erleichtert es jedoch, Ballast abzuwerfen, denn Panik, Wut und Ängste vernebeln statt Klarheit zu schaffen. Wir verschwenden nur Energie, wenn wir uns Sorgen "machen", wie es im Deutschen so treffend heißt. "Überlegen Sie, wie Sie einen Fluss überqueren erst dann, wenn Sie am Fluss angekommen sind!" Der logische nächste Schritt kann in manchen Fällen darin bestehen, ein angestrengt festgehaltenes Ziel zumindest vorübergehend loszulassen.

Wenn Dr. Jens Baum immer wieder auch auf die Vorteile und Chancen schwieriger Lebensphasen hinweist, so empfindet man dies niemals als zynisch, weil der Autor selbst durch schwere Krisen gegangen ist, bei denen er seine berufliche Existenz und seine Familie verloren hat. In der Atmosphäre eines freundschaftlichen Gesprächs zeigt dieses Buch rettende Auswege. Als Wegweiser dienen dabei fundamentale Lebensregeln, die man nicht in der Schule lernt. --Stephan Schmidt

Lektorat der Borromäerinnen

Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht : Strategien in schwierigen Zeiten

Margret Lange lektorat@Borro.de

Dr. med. Jens Baum, ärztlicher Therapeut in einer psychosomatischen Klinik, hat einen praktikablen Ratgeber für Menschen geschrieben, die glauben, sich in einer schwierigen, wenn nicht gar ausweglosen Situation zu befinden. Der Autor lässt stark seine persönlichen Erfahrungen mit einfließen. Er ist mehrmals gescheitert, hat es aber geschafft, sein Leben in den Griff zu bekommen. Sein Gottvertrauen hat ihn getragen, doch besonders geholfen hat ihm sein lösungsorientiertes Denken. - Diese Denkstruktur kann sich jeder aneignen. Der Autor nimmt den Leser geradezu an die Hand und führt ihn Stufe um Stufe zum Ziel; nämlich zu einem eigenverantwortlichen, erfüllten Leben, ohne sich in Abhängigkeit zu begeben. Ein wunderbares, gut strukturiertes Buch, einfühlsam und interessant geschrieben.

Margrit Diekmann

Männerarbeit in der Katholischen Kirche Diözese Rottenburg-Stuttgart

"Im Sturm kann kein Seemann das Navigieren lernen" - das heißt, in der Krise selbst, wenn noch alles drunter und drüber geht, wenn Wogen und Wind mich beuteln, werden mir kluge Tipps aus Lebensratgebern wenig nützen. Vielleicht empfinde ich sie dann sogar als der reinste Hohn. Deshalb gilt es, beizeiten die Grundprinzipien und zentralen Gesetzmäßigkeiten zu erforschen und zu reflektieren, die im Leben gelten. Habe ich in der ruhigen See meines Alltags gelernt, mein Lebensschiff zu steuern, Kurs zu halten, Lot, Kompass, Polarstern und die Kraft des Universums zu Hilfe zu nehmen, dann finde ich mich auch in den Stürmen des Lebens schneller zurecht und kann es zweifellos auch vermeiden, hilflos dahin zu treiben oder irgendwo zu stranden.

Jens Baum, der selbst in eine schwere persönliche und berufliche Krise hineingesteuert ist, hat sich durch dieses Chaos hindurchgearbeitet und wendet die Ergebnisse seiner Selbsterfahrung und seiner Reflexion als ärztlicher Therapeut in einer psychosomatischen Klinik in Pfronten in Allgäu an.

In seinem Buch führt er ein Gespräch mit seinem Leser. Auf diese Weise lädt er dazu ein, seine Gedanken und logischen Schlüsse mitzuvollziehen und die eigenen Denk- und Verhaltensmuster zu überprüfen. Erkenntnis, die im Leben selbst in einem Prozess von Wochen, Monaten oder gar Jahren heranreift, ist hier auf 224 Seiten komprimiert und greifbar. Es steht mir damit ein Navigationshandbuch zur Verfügung, das ich immer wieder heranziehen kann, wenn ich das Gefühl habe, dass etwas nicht mehr stimmt, weil mich Ängste lähmen, weil ich misstrauisch auf die Mitmenschen zugehe, weil Zweifel mir meine Kraft rauben. Die zentralen Kapitel seines Buches tragen die Titel: Emotionen in der Krise - konstruktive Wege mit schwierigen Gefühlen umzugehen; Energie - was wir bei anderen suchen und doch schon in uns tragen; Polarität des Lebens - Leben ist Schwingung und Rhythmus zwischen den beiden

Polen Glück und Leid; Resonanz und Spiegel - wenn Sie das Leben anlächeln, lächelt das Leben zurück; Gefühle - Sie selbst bestimmen ihre Gefühle, nicht die anderen.

Entscheidend sind seine Grundthesen:

·In Krisen spüren Sie die ganze Bandbreite Ihrer Lebendigkeit und haben die Chance, etwas zu lernen.

·Sie sind nicht das Opfer der Dinge, die um Sie herum geschehen.

·Sie sind ihr eigener Gestalter in Ihrem Leben!

·Mit dem Satz "Ich kann gar nichts dafür" haben Sie sich bereits dafür entschieden, dass sich in Ihrem Leben nichts ändert.

·Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, dorthin fließt Ihre Lebenskraft.

·Sie haben immer alles in sich, was Sie wirklich brauchen.

Da jedes Kapitel mit einer Zusammenfassung in solchen Grundthesen geschlossen wird, beinhaltet das Buch sozusagen eine Essenzform auf 16 Seiten. Indem ich wahrnehme, welche Thesenblätter gerade mein besonderes Interesse oder meine starke Abneigung wecken, finde ich heraus, welches Kapitel momentan besonders lesenswert sein könnte.

Da dieses Buch von einem Mann geschrieben wurde, bietet es Männern die Kategorien, die sie gewöhnlich gerne pflegen. Es ist logisch strukturiert, zielbewusst und lösungsorientiert. Ein Handbuch für Menschen, die lernen wollen, ihr Lebensschiff so zu steuern, dass sie sich zumindest die selbstgemachten Krisen ersparen und das Schicksal als Herausforderung begreifen.

Wilfried Vogelmann