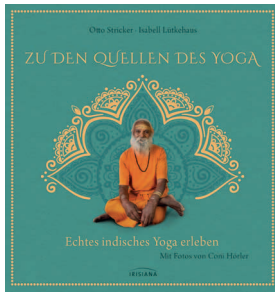


Die perfekte(n) Beziehung(en) – gibt es die denn wirklich? Und was muss man hierfür tun? Oft brodelt es unter einer glatten Oberfläche. Und auch im jahrtausendealten Yoga gibt es mehr als eine offensichtliche Ebene, die vielen hierzulande bisher entgangen ist . . .



Otto Stricker, Isabell Lütkehaus
Zu den Quellen des Yoga

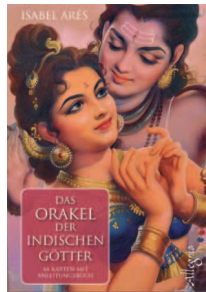
Irisiana, 2015
 ISBN: 978-3424152715
 208 Seiten, 29,99 Euro

Facetten des Yoga

Otto Stricker und Dr. Isabell Lütkehaus beschäftigen sich beide seit Jahren mit Yoga. In diesem Werk beschäftigen sie sich nicht nur mit den körperlichen Übungen der diversen Yoga-Haltungen, die ja in den letzten Jahren trenden, sondern versuchen die spirituelle Tiefe, die dem umfassenden Konzept des Yoga durch Philosophie, Religion und Kultur innewohnt, an westliche Leser/innen zu vermitteln, um der hierzulande um sich greifenden Kommerzialisierung entgegenzuwirken. Unterstützt und bereichert werden sie bei ihrem Buchprojekt von dem Fotografen Coni Hörler und seinen eindrucksvollen Aufnahmen von ausgeführten Asanas und Portraits der Interviewten. Die Recherchearbeit für dieses Buch führte das Autorenteam von den Quellen des Ganges im Himalaya bis hin zu Stätten wie Rishikesh, Mysore, Mumbai, Pune, Chennai, Goa und Kerala. Aufgeteilt ist das Buch in vier Kapitel, in denen die Geschichte des Yoga sowie die körperliche und geistige Auswirkung der Techniken vorgestellt werden und Yogameister aus Indien in Interviewparts zu Wort kommen und ihr Wissen teilen. Im längsten Kapitel werden die vier bekanntesten indischen Yoga-Schulen ausführlich vorgestellt. Hier sind zu finden: Ashtanga-Yoga im Mysore-Stil, Iyengar-Yoga, Yoga in der Tradition von Krishnamacharya und Sivananda-Yoga. Hierzu sind auch jeweils dreißigminütige Übungssessions in den jeweiligen Stilarten vorgestellt, anhand derer man selbst für den Anfang ausprobieren kann, welche der verschiedenen Yoga-Facetten im Vergleich am besten zu einem selbst passt.

Fazit: Ein ungewöhnliches, inhaltlich sehr gutes und optisch toll gemachtes Buch, das eine Lücke zu schließen scheint, bleibt die spirituelle Ebene doch bei vielen Praktizierenden außen vor. Sehr erfreulich ist ebenfalls, dass hier wirklich indische Yoga-

meister zu Wort kommen und keine westlichen, die die Kultur für sich adaptiert haben. Auch sehr spannend, dass es in der Einführung einen Abriss zu den verschiedenen Entwicklungswegen von Yoga im Westen und im Ursprungsland sowie zum derzeitigen Stand in Indien gibt, gepaart mit Reisetipps und Empfehlungen. Sicherlich ist das Buch gerade – aber wegen seiner Fülle und den Übersichten, die es liefert, eben nicht nur – für Anfänger/innen auf Orientierungssuche geeignet.



Isabel Arés
Das Orakel der indischen Götter

Allegría, 2013
 ISBN: 978-3793422525
 44 Karten & Begleitbuch, 19,90 Euro

Göttermythen

Isabel Arés arbeitet seit 15 Jahren in Berlin in eigener Praxis als Kinesiologin, Körper- und Gestalttherapeutin und nutzt hierfür eine Verbindung von östlichen und westlichen Heilmethoden. Auch Archetypen von Gottheiten und symbolkräftige Mythen finden bei ihr Verwendung. Inspiriert zu diesem Kartenset wurde sie durch einen Traum, in dem ihr die indische Affengottheit Hanuman in einer Inkarnation als Mönch erschien und ihr ihre Aufgabe auseinandersetzte. Sie selbst berichtet, dass ihre Orakelkarten seit dem Erscheinen gerade in der Yogaszene großen Anklang finden. Sehr viele Menschen praktizieren in Deutschland inzwischen Yoga, viele sehen es allerdings lediglich als eine Art körperlicher Betätigung, ohne dem dazugehörigen spirituellen Aspekt Aufmerksamkeit zu schenken.

Dabei bezieht sich jede Asana (Yogaposition) tatsächlich auf eine Gottheit, einen Weisen oder ein heiliges Tier. Die Götterbilder sind ein Rückgriff auf schon vorhandene authentische indische Malerei, zum Teil wurden sie auch speziell für dieses Orakelset angefertigt. Alle farbenprächtigen Karten fügen sich aber stilistisch – auch durch die Rahmung – sehr schön optisch ineinander. Jeder der 44 Karten ist eine Gottheit und eine Eigenschaft zugeordnet, die in dem dem Kartenset beiliegenden kleinen, 160 Seiten

dicken Büchlein jeweils mit einem eigenen Text erläutert werden.

Fazit: Das farbenprächige Orakelset zieht zwar keine direkte Verbindung zu den Asanas, wer sich aber intensiver mit den mystischen Hintergründen der indischen Gottheiten und den sie umrankenden Mythen beschäftigen möchte, findet hier – neben dem eigentlichen Aspekt der Selbsterforschung und der Verdeutlichung von inneren Prozessen – einen interessanten Ansatz und Zugang zu diesem Pantheon und vielleicht auch, zur Vertiefung der eigenen Yogapraxis.

!!Achtung! Wir verlosen 5 Sets dieser Orakelkarten auf Seite 2!!



Janin Devi, Dorananda
Paradi

Bezug unter: www.dorananda.de
 CD, ca. 75 Minuten, 21 Euro

Herzöffnung

Gerade erst eröffnet Dorananda ihr erstes eigenes Yoga-Studio in Hannover, da erblickt fast gleichzeitig dieses Yoga-Projekt das Licht der Welt: Eine von ihr geführte Yogasession zur Herzöffnung im Mix mit der Arbeit der deutschen Sängerin und Songwriterin Janin Devi, die selbst eine in-nige Verbindung zu Yoga lebt und auch Mantra-Yogastunden gibt.

Schon der erste Track auf dem Album – der Song "Love is" von ihr – ist ein gut gelaunter Herzöffner, der perfekt auf die geführte Yogasession einstimmt. Auch die Sprechtexte von Dorananda werden von Klavierklängen von Martin Oberleitner und der Stimme von Janin Devi sanft und einfühlsam begleitet und umrahmt.

Dazwischen finden sich in den 21 Tracks eingestreut auch Mantren und neue Pop- und Elektrosongs der Sängerin.

Fazit: Eine gelungene und schöne Kombination aus geführter Yogastunde mit Herz- und Atemthema in Kombination mit der Musik von Janin Devi. Etwas störend ist die etwas unterschiedliche Tonqualität und sprachliche Härte zwischen gesprochenem Text und Songs und anfangs auch die Schnelligkeit der Anweisungen, mit denen man erst mal etwas warm werden muss. Gefühlt ist es jedenfalls keine CD für absolute Anfänger/innen, sondern für schon erfahrenere Yogis, die sich mit den verschiedenen Asanas auskennen.



Jocelyn Moorhouse

The Dressmaker

Ascot Elite Home Entertainment, 2016
DVD & Blu-ray, 118 Minuten, 14,99 Euro

Beziehungsgeflechte

Der Film „The Dressmaker“, mit Kate Winslet in der Hauptrolle, basiert auf dem erst im Jahr 2000 herausgekommenen Erstlingsroman der Australierin Rosalie Ham. Die Heldin Myrtle "Tilly" Dunnage kehrt Anfang der 1950er Jahre in das schmutzige kleine Dorf – Stadt kann man nicht dazu sagen – ihrer Kindheit im australischen Outback zurück, um ihre psychisch kranke und inzwischen in absoluter Verwahrlosung lebende Mutter zu pflegen. Der eigentliche Grund für ihre Rückkehr ist aber der Tod eines Jungen vor 25 Jahren, den sie als kleines Mädchen verursacht haben soll. Sie selbst kann sich an den Tag nicht erinnern und wurde danach aus der Gemeinschaft ausgestoßen. Seitdem fühlt sie sich verflucht und will dem nun endlich auf den Grund gehen. Ihre Heimkehr ist allerdings nicht duckmäusersch und leise, sondern sie steht eines Abends zu rachebesingender Westernmusik als Femme fatale am Bahnhof: blond, aufrecht, mit blütenweißen Handschuhen, blutroten Lippen, bewaffnet mit ihrer Nähmaschine, und kündigt mit ihrem ersten Satz „I'm back, you bastards!“ von der liebevollen Atmosphäre des Films. Ein starker Auftakt, der sich in den ersten Szenen des Films, in denen es Rückblenden auf entlarvende Szenen mit den Erwachsenen aus ihrer Kindheit gibt, fortsetzt. Da ist der alte Apotheker, der über Sünder brabbelt und sie beschimpft. Evan Pettyman, der seine Frau unter Drogen setzt und dann missbraucht. Die unerbittliche Lehrerin Beulah Harridiane und natürlich Tillys Mutter „Mad“ Molly, die sich zuerst das Erkennen ihrer Tochter verbietet, da sie ihr Kind nicht wieder an diesem furchtbaren Ort haben will. Tilly ist eine starke, aber dennoch auch gebrochene Figur, die mit ihren exquisiten, in Frankreich erworbenen Nähkünsten die bigotte Dorfbevölkerung bezaubert, da sie die Menschen weniger wie sie selbst und mehr so aussehen lässt, wie sie gerne wären. Zunächst scheint ihr Plan auch aufzugehen, doch dann rennt sie doch wieder gegen Mauern und die Dorfgemeinschaft der selbsternannten Richter

zeigt wieder ihr wahres Gesicht und schließt sie erneut aus.

Fazit: Fesselnde Abrechnung. Ein ganzes Dorf versunken in einem Sumpf aus Schweigen, Vorurteilen, Anklage, Erpressungen, Gier, Gewalt und Hass. Und mittdrin Tilly, die versucht sich zu erinnern, ob sie als Kind nun zur Täterin wurde oder nicht. Ein Schaustück über Untiefen und Abgründe, die in den Menschen lauern, aber auch über das Gute, Großzügige und Verzeihende. Die Maske der Gutbürgerlichkeit wird einmal mehr abgerissen und es wird gezeigt, was dahinter an Dunkelheit lauern kann – während an unerwarteten Stellen Liebe und Verständnis blühen. Es ist ein Film über Verschwiegene, die Luft abschnürende Lebensgeheimnisse, Schuld und Gift im zwischenmenschlichen Bereich, aber auch darüber, endlich Mut zu finden, zu sich selbst und zu anderen zu stehen. Kate Winslet füllt ihre Hauptrolle hervorragend aus, ebenso Judy Davis als ihre verlebte Mutter. Der geheime Star des Films ist aber Hugo Weaving als crossdressender Polizist Sergeant Horatio Farrat. Geboten wird amüsante Leichtigkeit und Lachen zu Beginn, was gegen Ende der Tragik weicht, bevor der fast zwei Stunden lange Film zu einem... flammenden Finale findet. Trotz allem ist „The Dressmaker“ aber keine allzu schwere Kost, die einen abgrundtief deprimiert zurückläßt.



Shirley P. Glass, Jean Coppock Staeheli

Die Psychologie der Untreue

Klett-Cotta, 2015
ISBN: 978-3608980479
448 Seiten, 24,95 Euro

Beziehungshilfe

Die perfekte Beziehung? Gibt es das? Oder fußt das alles nur auf Selbstlüge? Was tun, wenn man betrogen wurde? Aber auch: Wie geht man als fremdgehender Part damit um? Die (inzwischen leider verstorbene) Psychologin und Familientherapeutin Dr. phil. Shirley P. Glass, die vor allem in den USA medial einem sehr breiten Publikum durch ihre Beratungen zum Thema Untreue bekannt war, und ihre Koautorin, Jean Coppock Staeheli, die als Coach für Familiendynamik und Kommunikation arbeitet, widmen sich hier dem Thema Untreue auf allen Ebenen. Das Buch der Paartherapeutin richtet sich

nicht nur an alle Betrogenen, sondern an so ziemlich alle bei einem Seitensprung Beteiligten: an Verlassene, an neue Partner, an Betrogene und an Fremdgehende. Sie räumt hier mit gängigen Vorurteilen auf, wie zum Beispiel, dass Fremdgehen nur in kaputten Beziehungen geschehen kann. Sie formuliert die These, dass dies auch in sehr glücklichen und guten Partnerschaften der Fall sein kann und erklärt wie es dazu kommen kann. Glass zeigt nicht nur die Beweggründe auf, die zu den verschiedenen Situationen führen können, sie macht auch klar, dass ein Seitensprung nicht automatisch zu einem Beziehungsende führen muss. Nur, wie erholt man sich von einem Betrug? Wie geht es den Beteiligten, die sich nach Aufdeckung in einem traumatischen Orkan aus Anschuldigungen, Rechtfertigungen, (Verlust-)Ängsten, Scham, Hoffnungen, Beghären und Abscheu wiederfinden? Und wie kann Heilung funktionieren? Es ist ein Buch, das helfen soll, mit den Folgen einer Affäre fertig zu werden, und das allein oder zu zweit lesbar ist. Es geht nicht um die Stigmatisierung von Täter und Opfer, sondern darum, Verständnis zu schaffen. Die verschiedenen Perspektiven werden anhand realer Situationen deutlich gemacht und so wird mittels der verschiedenen Stadien gezeigt, wie sich Affären entwickeln können – sogar bei Menschen, die sich selbst immer als darüber moralisch erhaben gesehen haben. Zur Sprache kommen auch Online-Beziehungen und wie sich aus eigentlich platonischen Freundschaften tiefe emotionale Affären entwickeln können. Praktische Checklisten runden es ab. Gut ist das einleitende Vorwort der Übersetzerin Susanne Nagel, die selbst Systemische Therapeutin ist und das Buch bei ihrer Suche nach einem umfassenden und hilfreichen Werkzeug, das sie ihren Patienten zur Therapiebegleitung an die Hand geben kann, für den deutschen Markt entdeckte. Sie betont, dass das Buch für die USA geschrieben wurde und deswegen im Text hauptsächlich christliche, monogame Hetero-Paare anspricht, sie weist deswegen ausdrücklich darauf hin, dass andere Beziehungssysteme und homosexuelle Paare aus den hier aufgearbeiteten Mechanismen aber genauso ihren Nutzen ziehen können und sollten.

Fazit: Beziehungen, egal wie glücklich oder unglücklich, sind immer in Bewegung und nie statisch, sie benötigen stete Aufmerksamkeit und Arbeit. Eine Partnerschaft ist immer ein Prozess, kein Zustand. Insofern ist dies ein sehr hilfreiches Buch für Paare, die sich in der Krise befinden, für Menschen, die schlicht die psychologischen Beweggründe interessieren, und natürlich für solche, die vorsichtig hellhörig geworden sind – wobei man natürlich die Grenze zur Paranoia ziehen muss.



Shermin Arif, 37, liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.

Sie ist studierte Germanistin, Sozial- & Geschichtswissenschaftlerin. Sie lebt und arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Redakteurin, Autorin, Texterin, Foodbloggerin, magische Kesselguckerin, kulinarische Diva und Kunsthandwerkerin.

Mehr Infos: www.magischer-Kessel.de