

Leichtigkeit des Seins

Detlef Rathmer veröffentlicht Ratgeber „7 Wege zu dir selbst“

Von Christine Tibroni

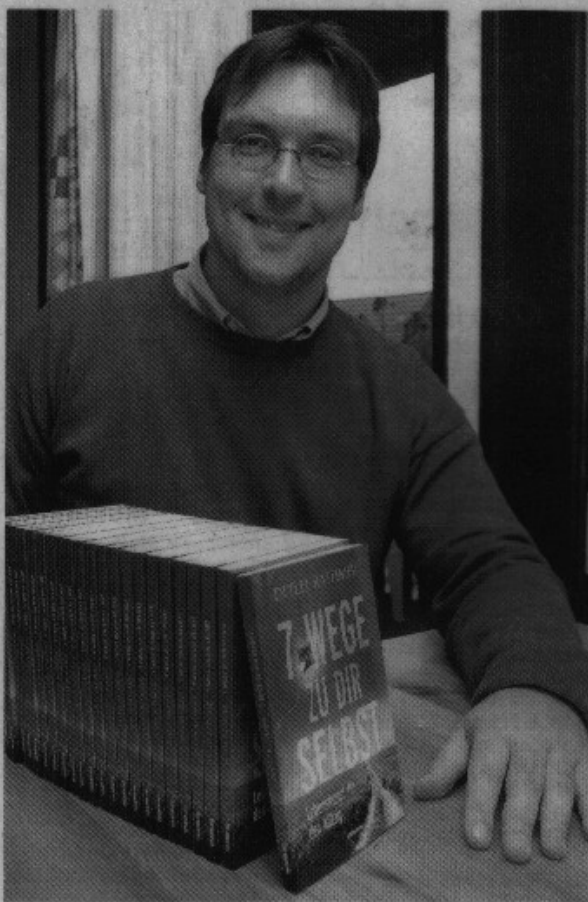
Billerbeck. Das Buch liegt seltsam leicht in der Hand. Als wolle es seiner Botschaft von der Leichtigkeit des Seins Gewicht verleihen. Es ist ein Buch vom Loslassen und Innehalten, von der Besinnung auf das Hier und Jetzt und auf sich selbst. Ein Reiseführer zum Glück, denn „unser wahres Glück finden wir nur dann, wenn wir uns selbst finden“, sagt Autor Detlef Rathmer aus Billerbeck. Doch wie stellt man das an? Die Antwort gibt Rathmer in „7 Wege zu dir selbst“, das er jetzt im Verlag Mankau veröffentlicht hat.

Er beschreibt und erklärt darin sieben einfache, aber wirkungsvolle Übungen, die helfen, zu sich zu kommen. Beispielsweise lenkt er den Blick auf den Atem und damit weg von den 1000 Dingen, die man im Kopf oder zu erledigen hat. Wer sich nur für einen Moment auf das Ein- und Ausatmen konzentriert, lässt los. Nach ähnlichem Prinzip funktionieren auch die weiteren Übungen, die keine besondere Vorbereitung, auch keinen besonderen Zeitaufwand erfordern. Einzige Voraussetzung: Man muss sich auf die Anregungen des Autors einlassen, auf den Ratgeber, der Hinweise für das Leben gibt, aber dem Leser selbstredend nicht die Entscheidungen fürs Leben abnehmen will, so schreibt es

Rathmer in seiner Einleitung. Anstoß, das Buch zu schreiben, habe eine tiefe, persönliche Lebenskrise gegeben. „Das, was mir in jener Zeit geholfen hat, wollte ich weitergeben, denn jeder Mensch erlebt in seinem Leben früher oder später irgendeine Form von Verlust“, erzählt Rathmer, der seine Texte mit Zitaten großer Denker auflockert, die zum jeweiligen Thema passen, was dem Ratgeber auch ein Stück Lesebuch-Charakter verleiht. Seiner Einleitung hat er einen Ausspruch Demokrits vorangestellt: „Das Glück wohnt nicht im Besitz und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.“

„7 Wege“ ist das zweite Buch, das Rathmer, der in Billerbeck als Heilpraktiker arbeitet und Leiter der Sehgal-Schule für Revolutionierte Homöopathie ist, veröffentlicht hat. Im Frühjahr erschien sein Fachbuch „Fallanalyse in der Homöopathie nach Sehgal“, das in Fachkreisen große Beachtung fand. „7 Wege“ spricht ein breites Publikum an. „Wobei das Buch auf für Therapeuten jeglicher Art geeignet ist, da man nur dann einem anderen Menschen wirklich helfen kann, wenn man sich selbst gefunden hat“, so Rathmer. Und wie steht es mit dem Autor, hat er sich selbst gefunden? Rathmer lächelt: „Ja, immer wieder.“

▷ 7 Wege zu dir selbst – Lebenskunst für den Alltag.



Detlef Rathmer beschreibt in seinem neuen Buch sieben Übungen, die helfen zu sich zu kommen.

Foto: ct

Mankau Verlag. ISBN: 978-3-938396-23-0, 9,95 Euro. Wer direkt beim Autor per Mail an detlefathmer@online.de anmöchte, kann das Buch auch fordern.