



Mit ihren Lamas versucht Beate Pracht, den Menschen die innere Natur wieder näherzubringen.

Richten Sie wieder Ihre Aufmerksamkeit auf die Umgebung, um die Übung zu beenden.

Die Herzatmung hilft, die Schwere aus einer Situation herauszunehmen und das Herz zu öffnen. Der Kopf ist wieder frei, um auf neue oder kreative Lösungen zu kommen. Indem man die emotionale Ladung verringert, kann sich der Blickwinkel auf die Situation verändern. Das macht frei, um auf wirklich hilfreiche Lösungen zu kommen und unbelastet an alles heranzugehen.

(Aus dem Buch *Das Herz, unser Glücksmuskel* von Beate Pracht)

ÜBUNG «HERZATMUNG»

Diese Übung aktiviert die harmonisierende Kraft Ihres Herzens. Es geht darum, den Fokus auf das Herz zu richten und in das Herz hinein zu spüren. Versuchen Sie, sich zu entspannen. Ein kohärenterer, balancierterer Zustand wird sich nach und nach einstellen.

Los geht's:

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein.

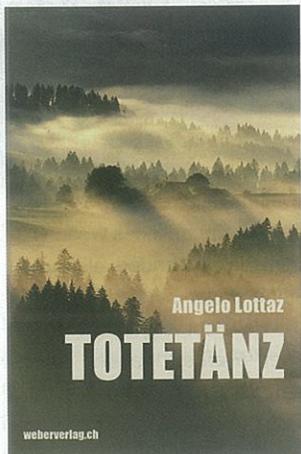
Nehmen Sie Ihren Atem bewusst wahr und lassen Sie die Luft ganz natürlich strömen. Lassen Sie alle Gedanken und Gefühle, die auftauchen, einfach vorüberziehen.

Legen Sie nach ein paar Atemzügen beide Hände mittig auf die Brust und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz.

Stellen Sie sich vor, Ihr Atem ströme durch Ihr Herz in den Körper. Atmen Sie langsamer und tiefer als gewöhnlich. Verbleiben Sie für einige Minuten dabei und bei Ihrem Herzen.

WINTER: BUCH

Tief unter die Haut



zur Langsamkeit. Ich bin quasi aufgefordert, mir das Buch innerlich selbst vorzulesen, was, so vermute ich, beabsichtigt ist und zu einer nochmaligen Verdichtung und Intensivierung des ohnehin schon hohen emotionalen Gehaltes führt. Angelo Lottaz, gleichermassen praktizierender Psychotherapeut wie Theologe, kennt und beschreibt die Tiefe, aber auch die Abgründe der menschlichen Seele. Er weiss differenziert um die Fiesheiten, Grobheiten und Gemeinheiten, die sich Menschen aus eigener Verletztheit heraus antun können, er kennt die daraus entstandene Verknorzhheit, Hilflosigkeit, Verbitterung oder Verlassenheitsangst.

In *Totetänz* gibt es aber auch zarte und zarteste Regungen, Lichtblicke von echter, nährender Zuwendung, kleine Momente von Glück, Verbündung, Hoffnung und Sehnsucht, allen voran die kargen Momente von Liebe und innerer Weite, erlebt von einem Pechvogel, bei dem ein Unglück das nächste ablöst. Ein paar Mal werden ekelerregende Szenerien geschildert, dies mit sehr deftigen Worten und manchmal gepaart mit einer fast surrealen Komik. Und doch bleibt einem das Lachen im Hals stecken, wenn klar wird, dass das Leben in gewissen Zusammenhängen halt

einfach nur Scheisse, Scheisse und nochmals Scheisse ist – und dass das auch beim Sterben genauso sein kann.

Dieser zugegebenermassen happige Roman geht sehr nah («unger d'Hut») und eignet sich zum Selberlesen, aber auch zum Vorlesen für alle, die differenzierte Charakterbeschreibungen, feinstbeobachtete emotionale Regungen, alltägliche kleine «trotz allem»-Lichtblicke und die vor allem echten Tiefgang lieben.

REBECCA KUNZ

Angelo Lottaz: *Totetänz*.
Weber Verlag, Thun 2014,
184 Seiten, Fr. 29.–.

Ein happier Roman über das Leben und vor allem den Tod.