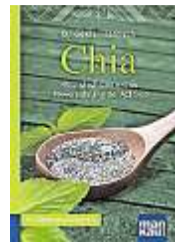


BücherTipps

Supernahrung
der Azteken

Chia
Dr. Günter
Harnisch
Mankau-
Verlag, 2015
95 Seiten
ca. Fr. 11.90

Die Samen der Chia-Pflanzen waren schon bei den Inkas und Azteken begehrt: Wer sie ass, stand im Ruf, übermenschliche Kräfte zu besitzen. Ihr Gemuss war ausschliesslich den Göttern, den Herrschenden und ausgewählten Spitzenathleten vorbehalten. Heute erweist sich die Kraftquelle der Azteken als Supernahrung, die zahlreichen Zivilisationskrankheiten vorbeugen kann. Die Samenkörner der dem Salbei ähnlichen Pflanze enthalten alle für den Körper wichtigen Vital- und Mineralstoffe. Ihr Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ist weit höher als der von Lachs. Ausserdem sind sie reich an Antioxidantien und wirken günstig bei Diabetes. Die kleinen Samenkörner stellen dem Körper für viele Stunden ein hohes Mass an Energie zur Verfügung. Sie balancieren die Blutzuckerwerte aus und bringen Serotonin ins Gehirn. Dieses wiederum hebt die Stimmung, verhindert Heisshunger und hilft beim Abnehmen. In seinem kleinen Ratgeber gibt Günter Harnisch einen Überblick über bisher vorliegende wissenschaftliche Erkenntnisse. Ausserdem zeigt der Autor, wie die Chia-Samen verwendet werden können. Die Pownahrung ist ideal für Spitzensportler, Schwangere und Senioren oder für Menschen, die von einer Krankheit geschwächt sind. Aber auch wer geistig viel arbeitet, kann von den Powersamen profitieren. Für den letzten Teil des Buches hat Harnisch einfache Rezepte zusammengestellt – wobei es gar nicht viele Verarbeitungsschritte braucht, um die knackigen Samen zu geniessen: Sie können ganz einfach auch am Morgen unter das Müesli, Joghurt oder Rührei gemischt werden. *ssc*

Vegane Produkte
für die Haut

**Biokosmetik
vegan, frisch,
naturbelassen**
Gabriele Nedoma
Thorbecke-Verlag
2015, 144 Seiten
ca. Fr. 28.90

Gabriela Nedoma stellt in ihrem Buch Superfood für die Haut vor. Dabei erfahren die Leserinnen und Leser, dass man auf der Suche nach wertvollen Nährstoffen gar nicht weit reisen muss. So hat etwa die Schwarzpappel antibiotische Eigenschaften, wirkt gegen Akne und kann Teebaumöl ersetzen. Sanddorn wiederum hilft gegen Hautalterung und hat eine ähnliche Wirkung wie die ayurvedische Superfrucht Ashwagandha. Nach dem Motto «Du bist, was du isst» zeigt die Autorin in ihrem Buch, wie man Naturkosmetik selber herstellen kann. Denn: Selbstgemachte Produkte enthalten garantiert keine künstlichen Konservierungs- oder andere Zusatzstoffe. Und: Da sie auf tierische Inhaltsstoffe verzichten, sind ihre Produkte erst noch vegan. Da gibt es ein Haarshampoo mit Roggenmehl, ein Produkt für die Zahnpflege mit Rosskastanie oder Lippenpflege mit Honig. *ssc*

«Irgendwann werde ich erkennen,
wozu es gut war»

KARMA YOGA Urvertrauen, Selbstliebe und Gleichmut sind die Stützen des Karma Yoga, das gelassen und dankbar macht, hat die Stäfter Autorin Karin Jundt erfahren. Seit zwanzig Jahren beschäftigt sie sich mit der indischen Philosophie.

Sie haben «Karma Yoga – auf dem sonnigen Weg durch das Leben» geschrieben. Ihr Leben war aber nicht immer sonnig.

Karin Jundt: Es mag für manche Leute unverständlich klingen, aber das sonnige Leben hat genau dann angefangen, als alles am dunkelsten war. Ich verlor mit 37 Jahren meinen langjährigen Lebenspartner. Es ging sehr schnell und das Schlimmste war, ohnmächtig zusehen zu müssen, wie die Ärzte ihm nicht helfen konnten. Obwohl unsere Partnerschaft sehr glücklich war, die Firma gut lief und wir gemeinsame Pläne hatten, öffnete mich diese Erfahrung für Erkenntnisse, die ich sonst nicht so erlangt hätte.

Der erste Pfeiler des Karma Yoga besteht im Urvertrauen. Gerade heute sind die Menschen angesichts der Komplexität des Alltags aber sehr verunsichert.

Es bleibt einem doch gar nichts anderes übrig, als gelassen zu bleiben – heute wie schon vor Jahrhunderten. Damals hatten die Menschen nur andere Herausforderungen. Wir haben unser Schicksal nicht im Griff, auch wenn wir es zu planen versuchen. Ich gehe so weit zu sagen: Wir haben überhaupt keinen Einfluss darauf. Man muss tun, was man kann, und sich im Übrigen darin schulen, einem inneren Kern oder einem göttlichen Wesen zu vertrauen. Zum Urvertrauen gibt es keine Alternative.

Der zweite Pfeiler ist die Selbstliebe. Sind wir nicht

PHILOSOPHIE

Was ist Karma Yoga?

Karma Yoga hat nichts mit körperlichen Übungen zu tun, sondern ist das Yoga des Handelns. Daher kann man es ohne Aufwand in seinem alltäglichen Handeln praktizieren. Zusammengefasst könnte man sagen: Ich tue immer das, was ich für richtig halte, und überlasse die Ergebnisse dem Göttlichen. Es gehe aber nicht darum, alles schleifen zu lassen, betont die Autorin Karin Jundt. Es bezeichnet vielmehr ein aktives Handeln ohne Anhaftung und be-



Man muss nur sehen können, wohin der nächste Schritt führt, sagt Karma Yoga-Expertin Karin Jundt. *Heinz Diener*

schon von genügend selbstverliebten Menschen umgeben? Narzissmus oder Selbstverliebtheit ist nicht das Gleiche wie Selbstliebe. Diese hat mit dem

stimmte Erwartungen. Das Karma Yoga wird in der Bhagavadgita, einer der zentralen Schriften des Hinduismus beschrieben. Sie gehört zu den meist gelesenen und zitierten Texten der Welt, ist jedoch im westlichen Kulturkreis nur wenig bekannt. Für Mahatma Gandhi war sie ein wichtiger Ratgeber, aber auch deutsche Gelehrte wie A. W. Schlegel und Wilhelm von Humboldt liessen sie im 19. Jahrhundert in ihr Denken einfließen. *gsp*

Wert zu tun, den ich mit selbst zugesteh. Ich muss nicht schön, reich oder mächtig sein, ich genüge der Welt, so wie ich bin. Wenn ich mich selbst liebe, höre ich auf, darum zu buhlen und zu kämpfen, dass ich geliebt und anerkannt werde. Selbstliebe ist also eine der wichtigsten Grundlagen gegen Egoismus. Das Sprichwort sagt ja auch: Wer sich selbst nicht liebt, kann auch andere nicht lieben.

Unser Gleichmut, die dritte Säule des Karma Yoga, wird ja häufig auf die Probe gestellt. Warum passiert gerade mir das, und warum gerade jetzt?

Das ist die Frage, die ich am meisten zu hören bekomme. Ich betrachte das Leben als eine Schule. Es will mich etwas lehren. Alles, was uns passiert, können wir nutzen, um uns weiterzuentwickeln. Oder wir hadern mit dem Schicksal, ertrinken in Trauer, Verletztheit und Selbstmitleid, dann kom-

men wir nicht weiter. Nicht alles ist so wichtig, wie wir meinen. Wir haben verlernt, dass das Leben nicht nur Höhen hat. In der Bhagavadgita, einer heiligen hinduistischen Schrift, wird mehrmals erläutert, dass alles, was geschieht, an sich weder gut noch schlecht ist. Erst unsere Bewertung macht es zu etwas Erwünschtem oder Verhasstem.

Sie schlagen vor, zur Übung von Gleichmut für alles zu danken. Also auch: «Danke, ihr höheren Mächte, dass ich meine Brieftasche verloren habe».

Ich halte es da so, wie ich es von einem arabischen Sufi gelernt habe: Wenn mir so etwas passiert, dann wird es einen Sinn haben. Der Gleichmut ist von den drei Pfeilern am einfachsten zu erlernen. 85 Prozent des Alltagslebens können wir damit meistern. Die echten Schicksalsschläge sind – das räume ich ein – sehr schwie-

rig. Da sehe ich das Urvertrauen als tragende Kraft, das mir sagt, irgendwann werde ich erkennen, wozu es gut war. Man muss anfangen, an den kleinen Dingen wie einem verlorenen Portemonnaie zu üben, um für grössere Herausforderungen gewappnet zu sein. **Der schwierigste Aspekt scheint mir, uneingeschränkt an den Höheren Willen zu glauben, der alles sinnvoll lenkt.**

Das ist die Frage, die ich mir als Kind schon gestellt habe. Ich bin in Italien aufgewachsen, da war die Gesellschaft noch sehr katholisch. Damals fragte man sich zum Beispiel: Warum müssen die Kinder in Afrika hungern? Wir haben eine bestimmte Vorstellung, wie Gott ist oder sein sollte, und weil wir die Ereignisse auf der Welt nicht damit in Einklang bringen können, glauben wir nicht an seine weise Lenkung. Tolstoi schrieb sinngemäss: Wenn es dir nicht mehr möglich ist, an deinen Gott zu glauben, dann musst du dich fragen, ob du ein falsches Bild von ihm hast. Glauben wir an ein höheres Wesen in irgendeiner Form, so halte ich es für anmassend, es mit unserem unvollkommenen menschlichen Geist und an unserem Verständnis von Gerechtigkeit zu messen.

Ratgeber, die sich an fernöstliche Philosophien anlehnen, boomen. Wie stehen Sie dazu?

Als ich selbst auf der Suche war, hat mich alles interessiert. In jeder Phase kann ein bestimmtes Buch helfen, aber danach sollte man es wieder beiseitelegen. Ich bemängele bei vielen Ansätzen, dass sie viel auf der psychologischen Seite erklären, aber zu wenig praktisch sind.

Heute, mit dem Internet und Esoterikmessen, stelle ich fest, dass oft – etwas spitz formuliert – «Erleuchtung in fünf Minuten» angeboten wird. Und gerade sie ist am stärksten nachgefragt. Auch das ist eine Ausprägung unserer Konsumgesellschaft. Viele hetzen von einer Methode zu anderen. Dabei besteht der Weg zur spirituellen Erleuchtung – oder psychologisch ausgedrückt, zur Selbstveränderung – darin, persönlich etwas zu tun. Jeden Schritt muss man selbst gehen.

Interview: Gabriele Spiller



Karma Yoga - auf dem sonnigen Weg durch das Leben. Karin Jundt. Nada-Verlag. 140 Seiten. Ca. 20 Fr.

www.karma-yoga.eu

Mit Katastrophen leben lernen

GELASSENHEIT Buddhistische Erkenntnisse kann man auch in modernen Stresssituationen gut gebrauchen. Maren Schneider ist ein spiritueller Coach, der Meditation statt Krisenmanagement empfiehlt.

Die buddhistische Lehre (Dharma) setzt auf vier Hauptwerkzeuge, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern: Achtsamkeit, Meditation, liebende Güte und Mitgefühl, sowie die Wahrnehmung von Ursache und Wirkung. Das erklärt die Heilpraktikerin für Psychotherapie Maren Schneider in ihrem neuen Buch «Entdecke den Buddha in

dir!». Sie fand über eine persönliche Sinnkrise zu tibetischen Meditationsmeistern und vermittelt nun ihre Erkenntnisse in Kursen. Sie betont, wie wichtig tägliche Übungen sind, und rät davon ab, sich mit dem Thema überhaupt zu beschäftigen, wenn man keine Zeit (und kein konkretes Ziel!) für die Selbstreflexion hat.

So hat sie erkannt, dass viele Menschen gerade in Stresszeiten mit verstärktem Aktionismus reagieren. «Diese Reaktion entspricht dem Bedürfnis nach Kontrolle», erklärt sie. «Stress ist Kontrollverlust und geht mit Hilflosigkeit einher, dem Gefühl, eine Situation nicht beeinflussen

zu können, und einer daraus resultierenden tiefen Unsicherheit.»

Stress mit der Bürokollegin

Eine einfache Stresssituation kann schon eine geschwätzige Kollegin sein, die einen regelmässig von der Arbeit abhält. Wie kann man dabei gelassen wie ein Buddha bleiben? Der Buddha habe grundsätzlich empfohlen, auf sinnloses Gerede zu verzichten, sagt Schneider, denn es schaffe geistige Verwirrung. Mit dieser Erkenntnis ausgestattet, darf sich der Leser in Achtsamkeit üben und sich innerlich von einem solchen Gespräch distanzieren. Wenn man bereits wütend sei, ha-

be man zu lang gewartet, denn Wut entstehe mit dem Überschreiten unserer persönlichen Grenzen.

Mitgefühl ist das zweite Werkzeug, das der geschulte Buddhist in dieser Situation anwenden würde. Denn er erkennt, dass die geschwätzige Person eigentlich leidet. Er hört ihr aber nicht aus Mitleid zu, sondern er unterbindet die Situation freundlich und schafft damit Klarheit. Als Drittes kultiviert er Dankbarkeit. «Gerade schwierige und herausfordernde Menschen sind unsere grössten Lehrer», betont die Meditationstrainerin. «Wenn alle um uns herum nett sind, werden wir nicht üben können.»

Wer langfristig an sich arbeiten möchte und den spirituellen Zugang schätzt, findet in diesem Buch eine strukturierte Einführung ins buddhistische Denken und Handeln, das im Übrigen wie Karma Yoga von Gleichmut und der Befreiung von materieller und psychischer Anhaftung geprägt ist. *gsp*

Entdecke den Buddha in dir! –



Schwierige Situationen gelassen meistern. Maren Schneider. Knauer Menssana. 240 Seiten. Ca. 17.90 Fr.