

Titel: Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf

Herausgeber: Michael Bohne
Verlag: Rowohlt Taschenbuchverlag, 2007
Umfang: 188 Seiten
ISBN-Nr.: 978-3-499-62243-4
Preis: 9,90 €

Rezensentin: © Elizabeth Kandziora, Hannover
Systemische Beraterin, Diplom-Supervisorin (DGSv)

Kürzlich wollte ein Freund von mir dieses Buch in der größten hannoverschen Buchhandlung erstehen und suchte in der Abteilung: Feng Shui. Fand es dort aber nicht. Die Buchhändlerin erzählte daraufhin, dass sie „Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf“ tatsächlich zunächst dort einsortiert hätten. Der Autor selbst sei dann dagewesen und hätte sie darauf hingewiesen, dass es dort völlig deplatziert sei und nun stehe es in die „Klopfecke“(!)

An der Verbreitung dieser hilfreichen Technik der energetischen Psychologie, kurz „Klopfen“ genannt, hat Dr. Michael Bohne mit dieser kurzweiligen, anregenden und dennoch fundierten Anleitung, das „Gerümpel im Kopf“ zu sortieren bzw. zu entsorgen, einen großen Anteil.

„Gerümpel verbraucht mehr Platz, als es eigentlich einnimmt, und es verbraucht auf subtile Art Energie. Jeder kennt das wahrscheinlich, einen Raum in dem es drunter und drüber geht, der voll gerümpelt ist, betreten wir ungern, und wenn wir ihn betreten haben, verlassen wir ihn schnell wieder. Er entzieht uns irgendwie Energie. Dies hat zur Folge, dass wir es vermeiden, diesen Raum zu betreten. Genauso verhält es sich mit unseren Kopfräumen.“ (S. 11)

Metaphernreich und unterstützt durch diverse Fallvignetten führt uns der Autor durch die theoretischen Hintergründe dieser Psychotherapientechnik. „Das Wirkmodell der Energetischen Psychologie besagt, dass – metaphorisch gesprochen – Gerümpel in den Meridianen, den Energiebahnen des Menschen, zu emotionalen Problemen und schwächenden Denkmustern führt.“ (S. 12)

Auch wenn es sinnvoll ist, einen professionellen Berater als Coach im Entrümpelungsprozeß an der Seite zu haben, so stellt Michael Bohne doch als besonders wertvoll heraus, dass man die Klopftechniken an sich selbst anwenden kann. Damit steigern sich Erfahrung und Zuversicht in die eigene Selbstwirksamkeit, die eine der größten Ressourcen ist, um schwierige Situationen zu meistern. Die Erhöhung der Selbstfürsorglichkeitskompetenz mit den Aspekten:

1. Selbstakzeptanz auch bei Problemen,
 2. Nutzung und Verbesserung intuitiver Kompetenzen und
 3. Emotionales Selbstmanagement
- bildet daher den Schwerpunkt des „Entrümpelns“.

Vielseitige Beispiele aus dem Anwendungsfeld des Autors zeigen auf, wie viel Potential in dieser Technik enthalten ist, doch weist er auch darauf hin, dass jede Veränderung auch ihren Preis hat. Selbstsabotagemuster haben ihre guten Gründe und müssen unbedingt be- und geachtet werden. Sie weisen auf eine Art „Selbstablehnung“ hin. „Und gegen Selbstablehnung hilft nun einmal einzig und allein Selbstannahme“ (S. 170).

Die umfangreiche und einladende Entrümpelungsanleitung in acht Schritten im letzten Teil des Buches zeigt wie es geht. Also los!

Hannover, den 27.12.2007 für die Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung