

mus und die Bedeutung von Brot. Zudem steht bei jedem Rezept einleitend einiges über die Zutaten, wieso sie gesund sind und was sie bewirken.

Über 100 pikante Rezepte sind in dem etwas unscheinbaren Buch versammelt, die alle vegetarisch und vollwertig sind. Viele Gerichte sind sogar rein pflanzlich, so dass alle, die sich vegan ernähren, ebenfalls nach den Rezepten backen können.

Die Rezepte reichen von traditionellen ayurvedischen Broten über kräftige Sauerteigbrote und Knäckebrote bis hin zu allerlei Brötchen, Hörnchen und anderem Kleingebäck. Auch pikante Gemüsekuchen und Snacks aus dem Backofen wie Pizzasaschen, Olivenschnecken oder indische Samosas finden sich.

Sehr hilfreich und spannend ist die ayurvedische Natur-Apotheke von A-Z am Ende des Buches, die Wissenswertes über die Inhaltsstoffe und Heilwirkungen der Lebensmittel auflistet.

Karin Reber Ammann



Absolute Entspannung

Anna Trökes. Yoga Nidra. Die Yoga-Tiefenentspannung. Gräfe und Unzer 2014. 80 Seiten, Fr. 24.50

Das vorliegende Buch ist die aktualisierte und (sehr grundlegend) überarbeitete Neuauflage des Buchs «Yoga zum Entspannen» aus dem Jahr 2006.

Yoga Nidra – «der yogische Schlaf» – ist weit mehr als Entspannungsübungen. Er zielt als eine Form von Tiefenentspannung darauf ab, den Körper zu erfrischen und das Gehirn in einen Zustand vollbewusster Ruhe zu versetzen. Der bekannte Yogameister Swami Satyananda Saraswati hat Yoga-Nidra entwickelt und in den Siebzigerjahren im Westen eingeführt.

Anna Trökes macht im Buch zuerst mit Grundlagen von Stress und Entspannung vertraut und erläutert den yogischen Weg zu mehr Gelassenheit. Im nächsten Teil geht es um bestimmte Körperhaltungen und Atemformen, die Entspannung fördern. Als weitere Vorbereitung beschreibt sie die Rückenlage (Totenhaltung) als geeignete Entspannungshaltung für Yoga Nidra und zeigt Alternativen auf für Personen, die in dieser Haltung beispielsweise schnell Rückenschmerzen bekommen.

Dann geht es um die Yoga-Nidra-Übungspraxis. Zuerst macht die Autorin mit den zehn Phasen des Yoga Nidra vertraut. Der Ablauf ist festgelegt und ritualisiert. Diese feste Struktur soll den Übenden helfen, tiefer in die Entspannung zu gehen.

Yoga Nidra 1 (die Grundform) dauert fast 40 Minuten und hat drei Teile. Bestandteile des ersten Teils sind: die Einleitung, die Entfaltung von Achtsamkeit, Sankalpa (der innere Vorsatz), das Kreisen der Wahrnehmung, die Atembeobachtung, die Gegensatzpaare, innere Bilder und

der innere Bewusstseinsraum. Dann wird die geführte Meditation «Der Tempel im Park» durchgeführt. Im dritten Teil wird das Sankalpa wiederholt und die Yoga-Nidra-Übung abgeschlossen. Yoga Nidra 2 ist als Kurzform 28 Minuten lang.

Auf der beigelegten CD leitet Anna Trökes die beiden Yoga-Nidra-Versionen sowie zwei weitere geführte Meditationen aus dem Buch an. Diese zusätzlichen Meditationen kann die übende Person je nach Bedürfnis in die ausgewählte Yoga-Nidra-Übung integrieren, wenn das Abspielgerät entsprechend programmiert wird.

Joachim Koch



Kuschel dich glücklich

Gerhard Schrabal. Die heilende Energie von Kuschelpartys. Schirmer Verlag 2014. 248 Seiten, Fr. 27.90

In Anbetracht der Tatsache, dass in Deutschland 2011 40 Prozent der Menschen in Einperson-Haushalten lebten, muss in der westeuropäischen Zivilisation von einem enormen Kuscheldefizit ausgegangen werden.

Aber: ob und wie Kuscheln auch lernbar ist ...? Und wie vertretbar Kuscheln in einer Zeit der kritisch

beühten «Kuschelpädagogik» und «Kuscheljustiz» überhaupt ist?

Schrabal, ein «Kuscheltrainer erster Stunde», klärt auf, dass Kuschneln nicht per se erotischer Natur sein muss und dass die Kuschnel-Methode ganz allgemein zwischenmenschliche, körperliche Nähe zu fördern sucht. Intimität, Berührung wird als «heilende, friedensstiftende Energie» aktiviert und geüht. Der Autor ermuntert denn auch zu einer Ausbildung zum Kuschneltrainer.

Reichhaltige sechs Kapitel beinhalten das Buch, zu folgenden Themen: 1. Glücklichein, 2. Kuschnelparty, 3. Kuschnelenergie, 4. Was Teilnehmer/-innen sagen, 5. Beiträge von Kuschneltrainer(inne)n, 6. Presseberichte.

Die einzelnen Seiten plätschern dann optisch und inhaltlich etwas dahin, da – etwa fünf Schrift- resp. Überschriftarten verwendet werden. Auch wiederholen sich die Inhalte teilweise. Wer sich dadurch aber nicht von der Lektüre abhalten lässt, kann sich gewissermassen den Kapiteln entlang kuschneln, sich über Wortschöpfungen wie: «Kuschnelenergie», «sich ankuschneln» oder «sich sattkuschneln» freuen.

Zahlreiche Berichte und Tipps («Wo finde ich die nächstegelegene Kuschnelparty?») inklusive No-Go's (Anbaggern, Alkoholkonsum ...) machen das Buch zu einem praktischen Manual für Kuschnelwillige. An einer Kuschnelparty sich auf einen Raum der Liebe und Absichtslosigkeit einlassen? Das «Einfach-Zusammenkommen der Körper ohne Absicht, in kindlicher Unschuld» lernen? Vermutlich tatsächlich möglich.

Kathrin Haldimann



Über den Weltethos

Hans Küng. Erlebte Menschlichkeit. Erinnerungen. Piper Verlag 2013. 752 Seiten, Fr. 39.90

Mit dem jetzt vorgelegten dritten Band «Erlebte Menschlichkeit» vollendet einer der bekanntesten lebenden katholischen Theologen seine Memoiren. Neben Dorothee Sölle und Eugen Drewermann zählt der Schweizer auch zu den bekanntesten Kirchenkritikern, den widerständigen und innovativen Personen. Vielleicht wie kein anderer hat er den umfassenden Blick auf die Religionen erneuert, sich für andere Religionen interessiert und versucht, Brücken zu bauen. Dabei verliert er aber nie die eigene christliche Religion als Leitposition aus den Augen.

In diesem Band erzählt Hans Küng vom Verlust seiner kirchlichen Lehrbefugnis im Jahr 1979 und der Entdeckung des Weltethos. Nach seiner Verurteilung durch Rom zog er sich nicht reuig zurück, sondern erweiterte sein Tätigkeitsfeld und wurde ein vielschichtig und weltweit tätiger Religionsvermittler. Als Professor in Tübingen hatte er viele Gelegenheiten zur interdisziplinären Arbeit mit Natur- und Literaturwissenschaftlern,

mit Politikexperten und Ökonomen. Der Dialog mit anderen Kulturen und Religionen trat an die Stelle dogmatischer Theologie. Sein Rekurs auf ein gemeinsames elementares Menschheitsethos, das er Weltethos («Kein Friede zwischen den Nationen ohne Friede zwischen den Religionen») genannt hat, machte ihn bekannt und brachte ihn in Verbindung mit Religionsführern in aller Welt, vom Dalai Lama bis zu Desmond Tutu. Auch von seinen intensiven Kontakten zu Politikern wie Henry Kissinger, Sonia Gandhi, Jimmy Carter, Tony Blair, Helmut Schmidt, Angela Merkel und Kofi Annan erzählt er manchmal nicht ganz uneitel und es sind etliche Fotos dieser Personen mit Hans Küng im Buch.

Und das Thema der Reformfähigkeit der katholischen Kirche? Mit dem neuen Papst Franziskus ist denkbar, dass weitreichende Veränderungen in der katholischen Kirche («Der katholische Frühling») durchgeführt werden. So könnte es zu einer Reform des Zölibats kommen – das war einer der Punkte beim Entzug der Lehrerlaubnis, denn Küng hatte die Ehelosigkeit von Priestern in Frage gestellt. Vielleicht versöhnen sich Papst (die katholische Kirche) und Küng sogar und er wird rehabilitiert.

Für die Versöhnung bleibt vielleicht nicht mehr viel Zeit. Seit einem Jahr weiss Küng, dass er an Parkinson leidet und seine Sehkraft schwindet. Im Schatten seiner selbst weiterexistieren will er nicht. Er überlegt deshalb, die Hilfe einer Schweizer Sterbehilfeeorganisation anzunehmen.

Joachim Koch