

**Auch wenn es weh tut ist es Liebe. Mit Yoga und systemischen Methoden zum Schattenkind.  
Borwin Beer. ISBN 978-3-00-039655-7. AUM-Verlag.2013**

Als Ausbilderin für psychotherapeutische Berufe bin ich immer wieder auf der Suche nach Büchern mit vielen Fallbeispielen. In diesem Buch sind viele unterschiedliche, kreative, praktische und praxisnahe Interventionen. Hier findet man als Therapeut und als Heilpraktiker für Psychotherapie (auch die, die noch in Ausbildung sind) viele Ideen zur Erweiterung seines Repertoires.

Borwin Beer zaubert aus seiner langjährigen Erfahrungskiste erprobte Anregungen aus der systemischen Therapie, Bioenergetik, Paartherapie, kombiniert mit Hintergrundwissen aus vielen Bereichen wie Yoga, Buddhismus, Chakralehre, Energetische Psychologie, ...

Er zeigt in diesem Buch wie Gesprächstherapie, die über den Verstand zu Einsichten führt, mit sensitiven Körperübungen übergeht ins Erlebte. Die Neuropsychologie hat schon längst bewiesen, dass nur Verstehen nicht ausreicht, um die neuen Bewusstseinsinhalte nachhaltig ins Leben zu integrieren. Und Integrieren ist ein wichtiges Stichwort in diesem Buch: es ist unabdingbar unsere Schattenkinder, damit meint der Autor, unsere nicht gewürdigten, unbewussten, verdrängten Persönlichkeitsanteile, die sich so lange schmerzhaft

zeigen bis sie in unserem Bewusstsein anerkannt, angenommen, integriert werden. Es gibt viele Anleitungen wie bestimmte Körperpositionen, mit vorher individuell ausgearbeiteten Glaubenssätzen mit Ressourcen oder Potentialen kreativ zusammengeführt werden.

Hier findet man auch Ideen um seinen Klienten Hausaufgaben mitzugeben, um das Erlernte ins tagtägliche Leben zu verankern. Dies betont die Erkenntnis, dass nicht die Stunden beim Therapeuten unser Leben verändern, sondern das Training, das Üben im Alltag und dafür bietet dieses Buch mannigfaltige Aufgaben.

Aber dieses Buch ist nicht nur interessant für Berater und Therapeuten, sondern auch für Menschen, die auf ihrer Entfaltungsreise gute Anleitungen für Selbsterfahrungsübungen brauchen. Ja, und auch Menschen, die kaum Erfahrung mit Yoga haben, finden hier trotzdem Inspirationen, weil viele der beschriebenen Übungen auch für „Normal Sterbliche“ eingesetzt werden können.

Also ich wünsche euch viel Lernspaß mit diesem Buch.

Emmy Verlaak  
Kreativpublikation  
78321 Bodman-Ludwigshafen  
[info@pslam.de](mailto:info@pslam.de)  
Tel. 07773 93 87 455