

# FamilyNEXT

EHE UND FAMILIE FÜR FORTGESCHRITTENE

## „SIE HAT SICH VERRANNT“

Wenn Kinder in der Sackgasse stecken

Neue Serie:

## SO BLEIBT SEX AUFREGEND!

## ÜBER ANDERE REDEN ...

... ohne zu lästern. Wie gelingt das?

## EINFACHE REGELN FÜRS KOMPLIZIERTE LEBEN

Warum Paare gute Grundsätze  
brauchen

DOSSIER:  
**ZUSAMMENHALT**  
Gemeinsam geht  
es besser

DIE WICHTIGSTE AUFGABE DER ELTERN:

# DEN KINDERN ZUGEWANDT BLEIBEN



# Rundumpaket für eine geistliche Reise



Der „Herzenskompass“ ist ein Konzept, das es in sich hat: eindeutig mehr als ein Buch. Von ihren Erfahrungen damit berichtet Ursula Hauer.

**E**igentlich sollte es ja nur eine kurze Buchbesprechung werden. Und als das kleine Büchlein mit 200 Seiten ankam, da dachte ich auch noch, dass das ja flott gehen würde. Aber dieses Buch, der „Herzenskompass“ von Jörg Berger und Andreas Rosenwink, hat es in sich und begeistert mich sehr! Es ist kein Buch zum Lesen am Stück. Es ist ein Arbeitsbuch, mit dem ich Fortschritte in meiner Persönlichkeitsentwicklung und auf meinem geistlichen Weg machen kann.

## ERFAHRUNGEN, DIE MÜHE MACHEN

Gemeinsam ein Buch zu schreiben, ist eine hohe Kunst. In diesem Fall haben sich zwei Autoren zusammengetan, die sich sehr gut ergänzen. Das Buch besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil erläutert der Psychotherapeut Jörg Berger zunächst das Konzept des Herzenskompasses. Aus verschiedenen Ansätzen der Psychologie hat er ein sehr bodenständiges und einfaches Schema entwickelt. Die Erfahrungen, die uns immer wieder Mühe machen im Leben, teilt er in drei Rubriken ein: Mangel, Fremdbestimmung und Bedrohung. Alle Menschen kennen diese Lebensgefühle, jeder hat da seinen speziellen „Favoriten“ je nachdem, um welches Thema es gerade geht. Die Neuorientierung, zu der dieses Buch verhelfen soll, ist zusammengefasst in den drei Zielen Liebe, Freiheit und Vertrauen.

Alle Themen des Buches werden zunächst unter den drei Gegensätzen Mangel und Liebe, Fremdbestimmung und Freiheit, Bedrohung und Vertrauen betrachtet. Da finden sich: mein Gefühlsleben, Beziehungen leben, mein Draht zu Gott, schlechte Gewohnheiten betrachten, einer Krise begegnen, Herausforderungen meistern und die Frage

nach der Berufung. Aus der Beschäftigung mit diesen Themen ergibt sich (mindestens) eine persönliche Frage. Mit dieser Frage begibt man sich zu Teil 2 des Buches.

## GEISTLICHE ÜBUNGEN

Der Theologe und geistliche Begleiter Andreas Rosenwink führt im zweiten Teil in einige grundsätzliche geistliche Übungen ein: Achtsamkeitsübungen, Naturerfahrungen, Schriftbetrachtung, Freiräume aufsuchen, Ängste betrachten, Wüstenerfahrungen, Handlungsmöglichkeiten und Rückblicke. Die grundsätzlichen Bereiche aus Teil 1, also Mangel, Fremdbestimmung und Bedrohung, werden auch hier berücksichtigt. Alle Übungen werden anschaulich erläutert und angeleitet. Sie nehmen immer die Frage aus dem ersten Teil auf und verfolgen sie weiter. Im Idealfall führt die geistliche Übung zu einer Antwort oder zu einer Änderung der Frage. Es gibt viele gute praktische Anweisungen, und wenn man mal nicht weiter weiß, gibt es das Kapitel „Fragen und Antworten“.

Man kann sich einen Bereich und eine Frage aus dem ersten Teil aussuchen und dann verschiedene geistliche Übungen vor diesem Hintergrund erproben. Wenn ein anderer Lebensbereich oder eine andere Frage sich in den Vordergrund drängt, dann kann man sich damit wieder



Jörg Berger, Andreas Rosenwink: Der Herzenskompass. Dein Weg zu Liebe, Freiheit und Vertrauen (Francke Verlag)



Foto: AscenXmedia/Gettyimages

eine geistliche Übung aussuchen. Also eine Vorgehensweise, die einen schon eine ganze Weile beschäftigen kann.

Das allein wäre schon sehr hilfreich, aber die Autoren haben sich ein Gesamtkonzept ausgedacht. Im Buch gibt es immer wieder QR-Codes, mit denen man zu Videos oder Audioaufzeichnungen gelangt. In kleinen Video-clips erläutert Jörg Berger den Herzenskompass und mit der Stimme von Andreas Rosenwink kann man die einzelnen Übungen unter Anleitung machen. Auf der Homepage kann man Fragen stellen und sich einen Newsletter zur weiteren Motivation bestellen. Also ein Rundumpaket, mit dem man sich auf eine spirituelle Reise begeben kann.

### ECHTES SCHATZKÄSTLEIN

Obwohl mir als Beraterin und geistlicher Begleiterin vieles von den Inhalten vertraut ist, hat das Buch mich gleich zum Ausprobieren animiert. Ich habe gelesen, geschaut, gehört und reflektiert, geschrieben, gebetet und mit ande-

ren Menschen darüber gesprochen. Natürlich beschäftige ich mich dabei zunächst einmal mit den mühsamen Seiten meiner eigenen Persönlichkeit, aber die Übungen vermitteln immer wieder eine gewisse Hoffnung und sogar Leichtigkeit. Wenn man sich mit diesem Kompass auf den Weg macht, sieht man deutlicher den Weg zu mehr Liebe, Freiheit und Vertrauen.

Fazit: Dieses Buch ist ein echtes Schatzkästlein. Es besteht die berechtigte Erwartung, dass die Anwendung zu positiven Veränderungen der eigenen Persönlichkeit führen kann. ☺



**Ursula Hauer** arbeitet ehrenamtlich als Lebensberaterin und geistliche Begleiterin. Sie lebt mit ihrer Familie in Stuttgart.