

Rezensionen von Buchtips.net

Daan van Kampenhout: Ich lasse mich finden

Buchinfos

Verlag: [Carl-Auer Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Psychologie & Psychotherapie](#)
ISBN-13: 978-3-89670-555-6 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 15,95 Euro (Stand: 22. August 2025)

Frösche werden wach geküsst

Was hatte der verwunschene, in einen Frosch verwandelte, Prinz im Märchen doch für ein Glück. Ohne große Anstrengung kam das schöne Mädchen, küsste ihn und fortan waren sie glücklich bis an ihr Lebensende.

Was ein Glück angesichts der unzähligen Anstrengungen unserer Breitengrade, dass jeweils andere Geschlecht auch nur ein wenig auf sich aufmerksam zu machen. Unsere feste Überzeugung zudem ist natürlich noch, dass das nicht als Frosch (oder Fröschin) funktioniert. Fitness, Sport, Muskeln, teure Kleidung, atemberaubende Düfte, coole Haltung (auf keinen Fall so wirken, als wolle man jemanden kennen lernen) bis hin zum Winken mit diskreten oder weniger diskreten Statussymbolen und dabei all überall dieses leicht verkrampfte Gefühl im Magen, wenn es darum geht, den ersten Schritt des Flirts zu wagen, das ist nun mal erkennbar viel mehr die Realität des Spieles der Geschlechter, als als hässlicher, dicker Frosch (oder Fröschin) in der Ecke zu sitzen und wachgeküsst zu werden.

Aber muss das so bleiben, diese Realität der anstrengenden Annäherung an mögliche Wunsch- oder einfach nur Sexualpartner?

Nein, muss es nicht, behauptet zumindest Daan van Kampenhout in der, passend benannten, Reihe "Lebenslust" des Carl Auer Verlags. Weit gefehlt aber, wer jetzt hier einen der vielfachen Flirtratgeber zweifelhafter Qualität erwartet.

Van Kampenhout selber hat in den verschiedensten Kulturen Verhaltensweise der Menschen und Ausbildungen erfahren. 1993 bereits gründete er seine Praxis für Rituale und Schamanismus und ist gefragter Seminarleiter und Coach. So ist es folgerichtig, dass er nicht mit Äußerlichkeiten oder einer Sammlung von hohlen Sprüchen aufwartet.

Sein Ansatz ist, bevor es zum Kontakt zu andern kommt, die Aufräumarbeit bei sich selbst anzugehen. Sich selbst in den Blick nehmen, die eigenen Stärken und Schwächen, die eigene Lebensgeschichte mit all ihren festgefahrenen Bildern und Verkrustungen, hier setzt der erste Schritt an, irgendwann gefunden werden zu können von einem anderen. Spannend und ungewohnt ist es, wie sehr er Wert darauf legt, dass zunächst das eigene "Lebenshaus" in Ordnung gebracht wird, bis dahin, alte Rechnungen zu begleichen und eigene Versäumnisse an anderen auf dem Lebensweg ehrenvoll wiedergutzumachen.

Logisch und Folgerichtig aber, denn auf dem Weg zu einem fließenden und beglückenden Leben mit jemand anderem stehen uns weniger die Kleidung oder die Parfüms im Wege, mehr aber wir selber mit unseren alten und festgefahrenen Mustern. Muster, zu denen auch idealisierte und meist illusorische Bilder von Traumpartnern oder -Partnerinnen gehören, die uns im hier und jetzt letztlich nur daran hindern, für das offen zu sein, was gerade an möglichen Verbindungen im Raum steht. Wunderbar, wie Kampenhout unseren Blick von fertigen Beziehungsfröschen auf mögliche Kaulquappen lenkt, die natürlich nicht sofort einem illusionären Ideal einer Beziehung entspricht, deren Vorteil aber die Realität und die Chance einer echten Entwicklung ist.

Natürlich, das zur Beruhigung, bleibt van Kampenhout nicht dabei stehen, einfach nur schüchtern in einer Ecke zu warten. Er bietet durchaus eine Vielzahl von Aktionsmöglichkeiten, die aber alle ihren Ursprung in einer weitestgehend inneren Freiheit haben, sich dem zu nähern und anzuschließen, was an Möglichkeiten intuitiv erkannt wird und wirklich vorhanden ist.

Erfrischend anders, unglaublich entspannend und jede Verkrampfung endlich zur Seite legen, mit einem tiefen Verständnis für den Menschen, die inneren Blockierungen durch vielfach schwierige Erfahrungen und mit einer gehörigen Portion Humor bei aller Ernsthaftigkeit seiner Betrachtung und des Themas eröffnet van Kampenhout faszinierende Wege für ein mit den anderen und sich selbst verbundenes Leben.

Wege, die er konsequent mit absolut praxistauglichen Übungen versieht. Beim Lesen bereits wird die Lust daran entfacht, all diese Hinweise einfach zu erproben. Eine Lust, die vor allem dadurch gefördert wird, dass er alle Angst vor Blamagen oder dem Gefühl eines persönlichen Nicht Genügens entgegenwirkt. Wunderbar und umsetzbar geschrieben, den Nagel der Schwierigkeiten heutiger Tage, einander zu finden, auf den Kopf treffend und neue Möglichkeiten in den Raum stellend. Ebenso bestens für eine therapeutische Arbeit an der Beziehungsfähigkeit geeignet.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[18. Juli 2010]