

Rezensionen von Buchtips.net

Lea Stellmach: Stark im Leben, geborgen im Sein

Buchinfos

Verlag: Trinity ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-9555026-2-1 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 15,00 Euro (Stand: 30. April 2025)

Verlorene "Ganzheit" wieder ins Leben bringen

Vorweggesagt, der eher nüchtern-rational veranlagte Leser wird mit dem teils esoterisch angehauchten Sprachgut des Werkes zunächst die ein oder andere Schwierigkeit haben können. "Ganzheit", "Energetische Atmung", "Atemräume", "Körperarbeit", "spirituelle Verbindung zum "großen Ganzen", das klingt zunächst für Menschen, die sich mit solchen Methoden nie beschäftigt haben, eher in Richtung der sogenannten Esoterik. Das aber wäre zu kurz gegriffen im Blick auf dieses, auch in der Form und der häufigen direkten Ansprache des Lesers, "Trainingsprogramm" für das eigene Selbst, das im Kern eine "Wiederentdeckung kindlicher Ganzheit" zum Ziel hat. Mit einer interessanten, bisher wenig breit bekannten Methode.

Die am Ende in der praktischen Ausführung eher einfach anmutet und daher hier auch nicht näher beschrieben werden wird. Zu sehr könnte man als Leser sich einfach auf einige Atemübungen und den "BAG-Zustand im Alltag" reduzieren. Um früher oder später festzustellen, dass es des Unterbaus und der weiterführenden Erläuterungen der Autorin bedarf, um genau zu verstehen, was die einzelnen praktischen Schritte bedeuten und deren Wirkung dann auch wirklich spüren zu können. Erkennbar aus den Traditionen des Zen abgeleitet, lässt sich das Programm von Lea Stellmach (wie immer leicht hinkend bei Beispielen) ein Stückweit mit dem klassischen Kampfsport vergleichen.

"Einen festen Stand haben" und sich nicht aus der "Achse" bringen lassen, diese zunächst finden und so fest und sicher in verankern, dass diese "stabile Achse" in jeder Situation abrufbar ist, das ist das Eine, dass in diesem Programm sachlich, ruhig, ausführlich und an einer Vielzahl von Beispielen von Lea Stellmach erläutert wird. Dass in der traditionellen Kampfkunst immer der Atem, die Atmung, das meditative Element eine zentrale Rolle spielt, ist eine weitere Ähnlichkeit zur im Buch vorgestellten Methodik. Und das am Ende ebenfalls jeder traditionell geschulte Kampfsportler die Philosophie seiner "Kunst" in sich aufgenommen haben muss und auch den spirituellen Aspekt der "Energie des Raumes" in langen Übungsjahren sich antrainiert, auch das passt zum Hintergrund und den Methoden dieses Buches.

Denn die eigene "Ganzheit" ist Teil eines "größeren Ganzen", eine "Energie", die durch bewusste Atmung und Körperarbeit erlebt, als Impulsgeber genutzt und deren Kraft für die eigenen Wege und Bewegungen mit genutzt wird. Natürlich erweitert Lea Stellmach diese Grundsätze des Zen durch die langjährige eigene Erfahrung und verweist auf viele, griffige Bilder. Auch im "Tango" ist das "Halten der Achse" zentral für das Gelingen des Tanzes. Und auch im "Tango" bedarf es einer Form der "Durchlässigkeit" und "inneren Nähe" zum Tanzpartner, um in den vollen Genuss des Erlebens zu gelangen.

Was Lea Stellmach konsequent durch "Körperarbeit" dem Leser nahebringt. Verteidigen, Flüchten, Unterwerfen, die klassischen Reflexe in Konflikten, überhaupt die Neigung, die eigene Energie im "im Außen" zu verankern statt in sich selbst, all das und mehr arbeitet Lea Stellmach sauber und verständlich ab über "Leere" im Leben, den "Kampf einstellen", ein "Energiefeld" aus sich selbst heraus herstellen und dabei, immer wieder, stabil in der eigenen, inneren "Atem-Achse" stehen. Griffig und klar führt der Weg des Buches zum Ziel: "Der wirklichen Anwesenheit im eigenen Leben". Die nicht "intellektuell" hergestellt werden kann, sondern die ein "zu Hause" im eigenen Körper benötigt.

"Stabilisierung und Stärke geht vor Öffnung". Wie ein Mantra wird durch die Reflexionen und vielfachen

praktischen Anleitungen im Buch dem Leser ein Weg eröffnet, der Training und Mühe kostet, aber grundsätzlich klärt, dass jeder sein Leben leben darf (und sollte), seinen Impulsen vertrauen schenken kann und all dies geduldig erst dann in die äußere Aktion bringt, wenn die innere Stabilität gesetzt und der innere Impuls deutlich verspürt wird.

Eine interessante, andersartige Lektüre, die mit den Nerv der Zeit trifft. Die Frage, wie man es schafft, nicht im Mahlstrom des Alltags nur noch "funktionierend" zerrieben zu werden. Eine Lektüre, gut, dass Lea Stellmach das vorweg stellt, die tatsächlich langsam und sehr gründlich gelesen (und "getan" werden sollte, um den dargestellten Effekt zu erzielen. Die aber damit auch praktisch erlebbar sich gestaltet und nicht als reine Theorie im Raume verbleibt.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[02. April 2018]