

Schatzkästchen der Selbstfürsorge

LITERATUR Therapeutin Heike Frank aus Grebenhain veröffentlicht Ratgeber „Weißt du, wie wertvoll du bist?“ / Für mehr Lebensfreude

Von Nadine Kalbfleisch

LAUTERBACH. „Weißt du, wie wertvoll du bist?“ Diese Frage stellt die Therapeutin Heike Frank in ihrem zweiten Buch, das am 15. August im EHP-Verlag erschienen ist. In über 40 poetischen und persönlichen Texten lädt die gebürtige Marburgerin mit Praxis in Lauterbach ihre Leser dazu ein, sich selbst zu begegnen. Ein typischer „Psycho-Ratgeber“ ist der Band jedoch nicht, sondern eher ein Schatzkästchen der Selbstfürsorge und Achtsamkeit: Gedichte, Gedanken, Geschichten und Impulse laden zum Nachdenken, Fühlen und Träumen ein, machen Mut und spenden Kraft. Ergänzt werden die Denkanstöße durch viele Farbfotos und praktische Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Die Gestalt- und Psychotherapeutin hat ein Buch geschrieben, das nicht nur Ratgeber für Kliniken und Praxen sein kann, sondern Lektüre für alle, die sich nach mehr Lebensfreude sehnen – unabhängig von Geschlecht, Alter oder Berufsstand.

Heike Franks Buch spiegelt ihre 20-jährige Erfahrung als Therapeutin wider: „Viele Menschen sind auf der Suche und wünschen sich mehr Selbstbewusstsein, Klarheit und Ruhe – gerade in unserer heutigen schnellen, lauten, leistungsorientierten Zeit. Da werden zwar hunderte von Selfie-Fotos gemacht, aber viele spüren sich selbst eigentlich nicht mehr!“ Den Weg zu mehr Selbst-Bewusstsein sieht die Therapeutin im eigenen Herzen: „Im Fühlen liegt eine große Kraft, die zu mehr Freude führen kann!“ Wie individuell dieser Prozess bei jedem ist, erfährt sie täglich aufs Neue in ihrer Praxis in Lauterbach, die sie seit acht Jahren betreibt. Sie begleitet Menschen mit Burn-Out-Syndrom und Beziehungsproblemen, Depressionen und Selbstzweifeln und hilft ihnen, die eigenen Grenzen wieder wahrzunehmen und zu schützen. Aus dieser Arbeit ist im Laufe der letzten Jahre die Idee zu ihrem Buch hervorgegangen. „Ich möchte Menschen einladen, mit sich selbst in Berührung zu kommen und – ohne Narzissmus – für sich einzutreten!“, erklärt die Autorin. Dies erachtet sie nicht nur als wichtig für private Beziehungen, sondern auch für den großen gesellschaftlichen Rahmen: „Im Berufsleben sorgen viele Arbeitgeber nicht ausreichend für ihre Angestellten und deren Wohlergehen.“

Heike Frank wollte nach ihrem 2010 erschienenen Ratgeber „Lehrer am Limit“ diesmal kein reines Sachbuch



Heike Frank präsentiert ihr neues Buch.

Foto: Kalbfleisch

schreiben, das „nur den Kopf anspricht“. Zu der collagenhaften Form ihres neuen Buches inspirierten sie Bilder, Musik und viele Gedichte. Die kreative 57-Jährige hat zwar schon als Kind gerne geschrieben, aber im Laufe ihrer vielfältigen therapeutischen Arbeit erfahren, wie wichtig auch nonverbale Formen des Selbstausdrucks sind: Innere Bilder, Klänge, Körpersprache – all diese Ausdrucksformen sind in ihr Buch eingeflossen.

Nachdem die Grundidee entstanden war, schrieb die Autorin etwa ein Jahr lang an den Texten. Vor allem während ihrer Urlaube in Griechenland, aber auch zu Hause in ruhigen Momenten – frühmorgens in ihrer Grebenhainer Küche – konnte sie gut daran arbeiten. Die Fotos entstanden teilweise auf ihren Reisen und harmonieren mit den Texten oder erzeugen eine Reibung, die zum Nachdenken anregt. Manche Ab-

bildungen wie die der Schneckenhäuser sind eindeutig in ihrer Symbolkraft; andere überraschen, wie das plakativ wirkende Titelbild mit den sechs Farbpinseln, die um die Wette leuchten.

Mit der aufwändigen Gestaltung ihres Buches ist die Wahl-Vogelsbergerin sehr zufrieden und lobt den EHP-Verlag,

der vor allem psychologische Literatur publiziert: „Mir wurde viel Mitspracherecht in der Gestaltung eingeräumt!“ Besonders freut sie sich darüber, dass der Verlag mit dem Wunsch der Publikation auf sie zukam. Der Verleger hatte ihr erstes Fachbuch gelesen und war an einer Zusammenarbeit interessiert. In ihrem zweiten Buch wollte Heike Frank jedoch nicht für eine spezielle Zielgruppe wie Lehrkräfte schreiben,

sondern sich an alle Menschen wenden, die sich eine positive Veränderung in ihrem Leben wünschen. So entstand die titelgebende Frage „Weißt du, wie wertvoll du bist?“

Wertschätzung und Lebensfreude ziehen sich wie ein rotbunter Faden durch die etwa 100 Seiten: „Leidenschaft“ und „Tanzen“, „Der Frühling“ und „Heimat“, „Glück“ und „Leuchten“ heißen einige der Texte, die sich in beliebiger Reihenfolge und je nach Bedarf lesen oder intensiver bearbeiten lassen. Lyrisch und in kraftvollen Bildern zeigt die Grebenhainerin auf, wie wir auch in stressigen Zeiten Kraft schöpfen können, indem wir „unseren inneren Reichtum“ entdecken. Auch traurige Themen wie Trennungen oder die eigene Endlichkeit klammert sie nicht aus, sondern lädt dazu ein, die Chancen darin zu erkennen. Allen Texten sind Fragen, Denkpulse und Übungen angeschlossen, welche die Therapeutin in ihrer Praxis sowie ihrer Arbeit in psychosomatischen Kliniken, Schulen und der Jugendhilfe selbst erprobt hat. Da aber eine Auseinandersetzung mit sich selbst immer auch ein Wagnis ist, zeigt sie am Ende ihres Buches „Wege zur Entlastung und Stärkung“ auf: „Manchmal werden lang verschlossene Ventile geöffnet und die Gefühle müssen irgendwie abfließen!“

Ein Ersatz für eine Psychotherapie kann und will Heike Franks Buch nicht sein, aber ein wegweisendes Geschenk, das man sich selbst oder lieben Menschen machen kann. Positive Rückmeldungen hat die Autorin schon viele bekommen – nicht nur von renommierten Stellen wie der Geschäftsführung der Heiligenfeld-Kliniken. Neben Freunden und Kollegen hat ihr auch eine 17-jährige Schülerin geschrieben, wie inspirierend das Buch für sie gewesen sei. Heike Franks lebendige grüne Augen strahlen: „Das hat mich sehr gefreut!“ In Kürze plant sie Lesungen im Vogelsberger und Mar-

» Im Fühlen liegt eine große Kraft, die zu mehr Freude führen kann. «

Heike Frank, Autorin

burger Raum.

Heike Frank ist eine Textsammlung gelungen, die ein klares „Ja!“ zum eigenen Leben ist – mit all seinen Chancen und Grenzen.

Heike Frank (2018): „Weißt du, wie wertvoll du bist? – Mehr Selbstfürsorge und Lebenszufriedenheit im Hier-und-Jetzt.“ Gevelsberg: EHP – Verlag Andreas Kohlhage. ISBN-Nummer: 978-3-89797-304-6.

Gewinner der „Carion“-Karten

NIEDER-MOOS (red). Am Sonntag, 9. September, tritt im Rahmen des Nieder-Mooser Konzertsommers das dänisch-lettische Ensemble „Carion“ um 17 Uhr in der Nieder-Mooser Kirche auf. Der Lauterbacher Anzeiger hatte für dieses Konzert fünf mal zwei Karten verloren. Die glücklichen Gewinner von je zwei Eintrittskarten sind: Stefan Dehn aus Herbstein, Erika Köhler aus Lauterbach, Hermann Muth aus Freiensteinau, Gerda Dietzmann aus Lauterbach und Margret Schwarz aus Maar. Die Karten werden an der Abendkasse hinterlegt.

Konzert für Orgel und Flöte

HOMBERG (red). Zu einem Konzert für Querflöte und Orgel laden am kommenden Sonntag, 9. September, um 17 Uhr die Flötistin Sabine Laakso und die Organistin und Kirchenmusikerin Christine Geitl in die evangelische Stadtkirche in Homberg/Ohm ein. Zu hören sind unter anderem das „Flötenkonzert“ von J. C. Rink, die „Hirtensidylle“ von E. Köhler und ausgewählte internationale Volkslieder. Der Eintritt ist frei, eine Spende wird erbeten.

Finissage der „ErzArt4“

MÜCKE (red). Zwei Monate lang konnte man vom Kunstturm Mücke, dem einstigen Verladeturm an der früheren Erzwäschestation, bis zum Bahnhof in Mücke-Merlau einen ganz besonderen Weg gehen: Im Rahmen der „ErzArt4“ zeigten 13 Künstlerinnen und Künstler Installationen in der Natur, im Turm und in der Lagerhalle des Bahnhofs – viel beachtet wurde diese Ausstellung, wie Kurator Volker Schönhals erfreut feststellt. Alle Führungen seien gut besucht und viele Menschen unterwegs gewesen. Einen Wermutstropfen mussten die Veranstalter aber auch hinnehmen: Mehrfach wurde die Installation des Künstlers Jan Luke offenbar mutwillig zerstört. Nichtsdestotrotz freuen sich alle Beteiligten nun auf die Finissage, auf der der druckfrische Ausstellungskatalog präsentiert wird. Er enthält auch die Erläuterungen des Einführungsredners Volker Bunte. Die Finissage beginnt Samstag, 15. September, um 14 Uhr am Kunstturm Mücke.

Meisterdetektiv ermittelt

OHM SWEET OHM Hörtheatrale aus Marburg mit dem „Fall Moriarty“ zu Gast in Homberg

HOMBERG (lb). Kein Bühnenbild und keinen Schnick-Schnack. Lediglich zwei Hocker, zwei Männer und ein wenig Technik reichten am Sonntag in Homberg zur besten „Crime-Time“ aus, rund 90 Hobby-Kriminologen zurückzusetzen ins schaurig-schöne England Ende des 19. Jahrhunderts. Die Begegnung mit Sherlock Holmes und Dr. Watson stand an. Zu klären gab es „den Fall Moriarty“ – im Auftrag des findigen Kreativteams der Ohm-Sweet-Ohm-Kulturreihe.

Während die gläserne Ausstellungshalle des Autohauses Nord normalerweise schicke Karossen ins rechte Licht rückt, bot am Abend die fahrzeugfreie Räumlichkeit in ihrer Schlichtheit ein ideales Ambiente für die Inszenierung des Live-Hörspiels der Hörtheatrale aus Marburg. „Wir vom Organisationsteam von OSO haben die Hörtheatrale bereits auf unserer Agenda seit 2014. Das war unser erster Kontakt. Und meine Kontaktperson, Daniel Sempf, den Gründer und künstlerischen Leiter des Ensembles, lernen sie heute in der Rolle des pragmatischen Dr. Watson kennen“, verriet Beate Goßfelder-Michel in ihrer Begrüßung.



Die Schauspieler Stefan Gille (links) und Daniel Sempf erzeugen beim Publikum große Spannung.

Foto: Buchhammer

Nur zwei Herren betreten die Bühne und präsentierten das spannende Abenteuer mit dem englischen Meisterdetektiv von Schriftsteller Arthur Conan Doyle. Dunkelheit, sphärisches Licht, Nebel und ein Glockenschlag des berühmten

Londoner „Big Ben“ (Uhrturm am ‚Palace of Westminster‘ in London) entfalten ihre volle Wirkung. Gebannt saßen die Zuhörer auf ihren Plätzen und ließen sich – teils mit geschlossenen Augen – auf das Wirken von Sempf und

seinem Begleiter Stefan Gille ein. Kurzum waren eingefleischte Sherlock-Kenner mitten in der Baker Street im Arbeitszimmer von Haus Nummer 221b und gingen auf Verbrecherjagd. Hier holperten Droschken über das Kopfsteinpflaster, da stimulierten launige Trinkgeräusche eines Pubs das Kopfkino zu Bildern. Hier rollte ein Zug vom grauen London quer durch Europa in die Schweizer Berge, da knarrten Türen. Das Hörspielensemble bediente sich dazu eines breiten Geräuschspektrums. Pass- und punktgenau brachte Sempf die Effekte zur Geltung, während er gleichzeitig mit seinem Bühnenpartner mit stimmstarken und bewegungsreichen Gesten in das kriminalistische Geschehen eintauchte.

Offenkundig war „einfach still sitzen“ nicht das Ding der beiden Darsteller. Kein Wunder also, dass Sherlock Holmes eine imaginäre Schachtel Streichhölzer fing, die ihm sein Kompagnon nach Entzünden eines Streichholzes an der Schuhsohle für die echte Zigarre warf. „Warum eine Zigarre und nicht die berühmte Pfeife?“, fragten sich aufmerksame Beobachter. Die Lösung nahete – das gute Stück kam erst im zweiten

Teil der Geschichte vor.

Ziemlich ungemütlich gingen die Spürnasen auf Verbrecherjagd – ein schwerer Fall. Denn Moriarty, der „Napoleon des Verbrechens“, trachtete nach Holmes Leben. Demnach wurden Beschatter beschattet und Verfolger verfolgt. Am Ende kam es sogar, wie es kommen musste. Der analytisch-rationale Denker stürzte im Kampf mit dem Bösen von einer Klippe in den Tod. Genaue gesagt – nur für die nächsten drei Jahre, knüpfte das Schauspielduo nach einer kleinen Verschnaufpause eine weitere Geschichte an. Hier brachte Watson die Begegnung mit einem fremden Doktor die Erkenntnis, dass sein Partner dem Tod entkommen war. Dummerweise aber ging in Homberg Holmes Haushälterin Mrs. Hudson verloren. Die Spannung im Saal erreichte ihren Höhepunkt. Ohne Hemmungen nämlich ging Sherlock Holmes auf das Publikum zu und bat um tatkräftige Unterstützung. Ilona Dreher fasste sich ein Herz und rettete das Ende der Hörspiel-Geschichte mit dem Lesen der Sprechrolle der abhandengekommenen Frau. Fall gelöst – donnernder Applaus aus dem Zuschauerraum.